

---

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
Vol. 19 • No. 4 • Verano, 2005

---

## Byetta- Nueva medicación para la diabetes tipo 2

La FDA (*Food and Drug Administration*) ha aprobado un prometedor nuevo medicamento para las personas con diabetes de tipo 2 que ayuda a mantener la glucosa en la sangre, no causa hipoglucemia y que incluso puede ayudar a perder peso.

Byetta (*exenatide*) es la primera en una nueva clase de medicamentos que funcionan de forma similar a las hormonas que se producen en los intestinos que regulan la glucosa de la sangre. Byetta tiene los mismos efectos que la hormona conocida como glucagón similar péptido, o GLP-1, que generalmente ayuda a regular la glucosa en la sangre, pero que se reduce significativamente en la diabetes de tipo 2.

El primer efecto de Byetta es reducir los niveles de glucosa después

de las comidas, aunque también puede mejorar el nivel de glucosa en ayunas y A1Cs. GLP-1 se secreta en los intestinos cuando se come y ayuda a controlar la glucosa en la sangre de varias formas:

- 1) incrementa la secreción de insulina por el páncreas
- 2) reduce el glucagón (una hormona que incrementa los niveles de glucosa en la sangre)
- 3) reduce el consumo de alimentos
- 4) ralentiza la absorción de alimentos

Debido a que Byetta sólo incrementa la secreción de insulina dependiendo del nivel de glucosa, no incrementa el riesgo de hipoglucemia o bajo nivel de glucosa. Por ello si se usa con medicaciones para la diabetes que no presentan riesgo de producir hipoglucemia como metformina o Glucophage, no producirá hipoglucemia. Si se usa con medicaciones para la diabetes que pueden producir hipoglucemia, es probable se tengan que reducir las dosis de esas medicinas.

Además de controlar la glucosa de la sangre, Byetta tiene la ventaja de que no provoca aumento de peso como lo hacen otro tipo de medicaciones para la diabetes. De hecho, puede provocar pérdida de peso debido al descenso en el ritmo de absorción de alimentos y la sensación de saciedad después de las comidas. La mayoría de los pacientes en

pruebas clínicas a largo plazo han perdido peso.

La mayor desventaja de Byetta es que sólo se puede administrar como inyección. Se proporciona una dosis pequeña y consistente dos veces al día con un procedimiento de inyección con una pluma. Un efecto secundario común cuando se comienza el tratamiento es la náusea, pero se reduce con el uso continuado de este medicamento.

La FDA ha aprobado Byetta para su uso por personas con diabetes de tipo 2 que no son capaces de controlar los niveles de glucosa con otros medicamentos por vía oral. Se espera que se apruebe su uso como medicación principal en personas con diabetes de tipo 2 que no son capaces de controlar su glucosa con un régimen dietético y ejercicio.



---

## Escoja calzado adecuado para las actividades de verano

El verano es una época para estar activo con excursiones en el monte, nadar en la playa, o partidos de tenis y juegos de golf. El mantenerse activo le reporta muchos beneficios para su

salud, siempre y cuando tenga en cuenta el riesgo de sufrir lesiones en los pies. La moda actual de poder



llevar zapatos deportivos prácticamente a cualquier lugar, desde eventos deportivos, trabajo, colegio, a una noche en la ciudad, hace que se pueda permanecer cómodo, ir a la moda (si eso le preocupa) protegiéndole los pies al mismo tiempo. Los mejores zapatos son aquellos que están almohadillados y que proporcionan apoyo como son los zapatos para caminar o zapatos deportivos que tienen una parte superior blanda y transpirable, suelas que absorben el impacto y refuerzo alrededor del talón. Un zapato para caminar o correr ejerce menor presión sobre sus pies que si fuera descalzo. Los zapatos deportivos que tienen recámaras de aire o sílice absorben mejor el choque contra el suelo.

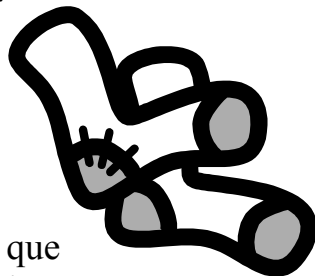
Las siguientes son algunas recomendaciones para ayudarle a proteger sus pies contra las lesiones:

- Evite estar descalzo.
- Evite las chancletas o zuecos.
- Cambie de zapatos varias veces al día.
- Lleve calzado protector en playas cuando haga mucho calor para prevenir las quemaduras.

- Lleve calzado para el agua (calzado con suela de goma) en zonas de cemento alrededor de piscinas y piscinas con fondos de cemento.
- Lleve zapatos con un talón incorporado para la absorción del choque contra el suelo.
- Escoja zapatos con interior ortopédico no rígido.
- Lleve calcetines de mezcla, algodón/poliéster, para eliminar la humedad de los pies y así mantenerlos secos.
- Considere calcetines deportivos que tienen la puntera y talón reforzados para proteger a los pies cuando camina sobre superficies duras.
- Lleve calcetines que tengan la forma del pie y no aquellos con forma tipo tubo.
- Evite los calcetines que queden demasiado apretados o que tengan agujeros o costuras muy gruesas.

Diviértase y permanezca activo este verano, pero mantenga los pies saludables llevando el calzado adecuado y examinando los pies de forma regular.

Lo más importante, siga manteniendo la actividad física una vez que el verano termine.



## El control después de las comidas

Si el nivel de A1C es más alto de su objetivo personal, pero antes de las comidas no presenta grandes problemas, considere medir los niveles de glucosa en la sangre después de las comidas. Después de todo, los A1Cs no reflejan sólo los niveles de control de la glucosa cuando no ha comido, también incluyen el período de tiempo después de las comidas y *snacks*. Si lo piensa bien hay muchas horas en el día cuando el nivel de glucosa en la sangre pueda estar elevado por la comida que se haya realizado anteriormente.

Las personas que le asesoran en el control de la diabetes ahora consideran que es más preocupante la presencia de altos niveles de glucosa en la sangre después de las comidas debido a estudios que muestran una conexión entre la hiperglucemia (altos niveles de glucosa en la sangre) de después de las comidas y un incremento en enfermedades del corazón. La Asociación Americana para la Diabetes (ADA) recomienda que se mantenga el nivel de glucosa por debajo de los 180 mg/dl 2 horas después del comienzo de una comida. Los expertos en diabetes de otra organización, el Colegio Americano de Endocrinólogos (ACE), recomienda que el nivel sea inferior a

---

140 mg/dl 2 horas después de las comidas. Aunque estas son recomendaciones generales, tanto usted como su médico pueden tener un objetivo diferente.

En qué medida crezcan los niveles de glucosa en la sangre después de una comida, depende de la rapidez con la que la glucosa se incorpore al flujo sanguíneo y con qué rapidez la insulina la elimine. El tipo y la cantidad de comida que ingiera afectará el grado en el que se incrementen los niveles de glucosa. Generalmente los alimentos de una comida empiezan a incrementar los niveles de glucosa en la sangre a partir de los 15-20 minutos. Al cabo de unas 2 horas después de las comidas, el nivel de la glucosa debería estar dentro del objetivo deseado. Esto puede variar dependiendo de lo que se haya comido. Por ejemplo, una comida alta en grasas puede retrasar el incremento de glucosa en la sangre de tal modo que los niveles pueden estar elevados 4-5 horas después de la comida. Por supuesto, la insulina que tiene a su disposición afectará la rapidez con que la glucosa sea eliminada de la sangre y sea utilizada por el cuerpo como energía o sea guardada para uso posterior.

El primer paso en determinar el control general de la glucosa en la sangre es realizar algunos controles de glucosa antes y después de las

comidas (el controlar sólo después de cada comida no le indicará si un nivel elevado se debe a la comida o si el nivel ya estaba elevado antes de haber realizado la comida). Si tiene diabetes de tipo 2 y sólo está controlando los niveles de glucosa un par de veces al día, es recomendable que lo haga antes y después de la cena un día y antes y después de otra comida otro día para obtener una idea de en qué momentos del día los niveles de glucosa en la sangre son más elevados. Asegúrese de anotar cada día estos niveles.

Si los niveles de glucosa en la sangre son más elevados que su objetivo después de las comidas, el siguiente paso es considerar qué es lo que se puede hacer para bajarlos.

- ¿Toma demasiados carbohidratos en ciertas comidas? Compruebe las porciones de alimentos que contengan carbohidratos como los panes, comidas con almidones, bebidas que están azucaradas, frutas, y jugos de frutas, etc, y determine cuál es la cantidad de carbohidratos que está consumiendo.
- Incremente la actividad física como caminar un mínimo de 30 minutos al día. Esto puede hacer que la insulina ejerza sus funciones con más eficacia.
- Si está tomando insulina u otra medicación para la diabetes,

---

hable con su médico para hacer ajustes a su medicación. Lleve al médico un registro del recuento de los niveles de glucosa que ha estado realizando.

Aunque el tipo de carbohidratos puede ser de cierta importancia, una de las razones más importantes de tener niveles altos de glucosa después de las comidas son las grandes porciones. Trabaje con un experto en dietética para comprobar cuántos carbohidratos son recomendables para usted. Después, lleve un recuento de cuántos carbohidratos consume en las comidas y *snacks*. Los A1Cs van a reflejar la diferencia.

**Contribuidores:**

Janine Freeman, RD, LD, CDE, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa

**Junta Editorial:**

Jenny Grimm, RN MSN, CDE, Colegio Médico de Georgia

Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACE Colegio Médico de Georgia

---

## ESQUINA DE RECETAS

---

### Spinach Ricotta Manicotti

*Preparation is made easier in this recipe by stuffing the uncooked Manicotti. It's important to cover it tightly with foil and let stand before serving to ensure tender pasta.*

1 (10-ounce) package frozen chopped spinach, thawed, drained, and squeezed dry  
1 egg, slightly beaten  
1 (15-ounce) container of fat free ricotta cheese  
1/2 cup shredded Mozzarella cheese  
1/2 cup grated Parmesan cheese  
1/8 teaspoon grated nutmeg  
1 (26-ounce) jar of tomato-basil pasta sauce  
1 (8-ounce) package Manicotti (large, tube-shaped pasta), uncooked  
Cooking spray  
1 cup water

1. Preheat oven to 375°. Mix together spinach, egg, cheeses, and nutmeg in a medium-sized bowl.  
2. Coat a 9x13 inch baking dish with cooking spray. Spread 1/2 jar of pasta sauce in bottom of dish. Fill each of 14 uncooked Manicotti with spinach-cheese mixture. Arrange in single layer over sauce and cover with remaining 1/2 jar of sauce. Pour 1 cup water into dish. Cover tightly with foil. Bake at 375° for 1 hour. Let stand 10 minutes before serving.

Makes 7 servings (serving size: 2 Manicotti)  
Carbohydrate choices: 2½  
Exchanges: 2 starch, 1 vegetable, 2 very lean meat

Calories: 279    Carbohydrate: 36 grams    Fat: 5 grams    Sodium: 716 milligrams  
Fiber: 3 grams    Cholesterol: 40 milligrams

---

### Menú recomendado

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
2 Manicotti con queso ricota y espinacas	2 alm idón, 1 verdura 2 carne muy magra	36 gramos
1 taza de pepinos, tomates y cebollas	1 verdura	5 gramos
½ taza de melocotones frescos y pelados	1 fruta	15 gramos
1 taza de leche desnatada	1 leche	12 gramos

\* La receta de este mes

Nota: las porciones pueden necesitar ser ajustadas a su plan dietético.

---

**The University of Georgia**

## **Cooperative Extension Service**

College of Agricultural and Environmental Sciences / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que se la manda el agente de Extensión del condado.

Está escrita por especialistas en alimentación y nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia. Esta publicación le ofrece la información más actualizada sobre diabetes nutrición, sistema de intercambio diabético, recetas y eventos importantes.

Si desea más información, por favor póngase en contacto con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda,

El Agente de Extensión del Condado

Janine Freeman, Redactor Principal

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas, educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

**Gale A. Buchanan, Decano y Director**

Cooperative Extension Service  
U.S. Department of Agriculture  
The University of Georgia  
College of Agricultural  
and Environmental Sciences  
Athens, GA 30602

---

Official Business

*Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed*