

---

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
Vol. 20 • No. 4 • Verano, 2006

---

## Saber escoger a la hora de cenar

La cena suele ser la comida más cuantiosa del día. En el artículo del número de mayo se indicaba que era preferible que se optara por hacer del almuerzo la comida más importante del día. De este modo se tiene más tiempo para quemar las calorías. Además, si tiende a tener ardor de estómago, así no se acostaría con el estómago demasiado lleno. Muchas personas también roncan menos si no ingieren una comida demasiado cuantiosa por la noche.

Una comida ligera para la cena puede consistir en una ensalada con tiras de pollo o pechuga de pavo, pescado o una pequeña cantidad de frutos secos en vez de carne o queso. Añada un aderezo bajo en calorías o

aceite de oliva mezclado con vinagre de sabores. Espolvoree un sobrecito de edulcorante artificial si está demasiado ácido. Otra opción es una sopa o cocido hecho de caldo y abundantes verduras y sólo un poco de carne, pescado o pollo. Puede acompañar la comida de una ensalada pequeña.

Si la cena va a ser su comida más cuantiosa, escoja con más frecuencia carne de ave o pescado en vez de carne roja. Mantenga las porciones del tamaño de una baraja. Tome un mínimo de dos verduras sin almidón como el brécol o zanahorias y después llene el plato con un alimento con almidón como puede ser una batata pequeña cocida o una porción pequeña de maíz. Si quiere comer pan, que sea casi siempre integral. Si lo desea, tome el pan o las verduras con pequeñas cantidades de margarina.

Para el postre, escoja fruta fresca o ½ taza de yogur helado, sorbete o budín sin azúcar añadido. También se puede tomar fruta en rodajas cubierta de yogur con edulcorante artificial.

Beba leche desnatada o semi-desnatada si su plan dietético se lo permite o agua o también una bebida dietética. Si prefiere tomar té o café, añada un edulcorante artificial



---

Si toma una cena menos cuantiosa, es posible que necesite tomar un *snack* antes de acostarse. Se puede tomar cereales integrales con leche desnatada o con yogur con edulcorante artificial, 4-6 galletas integrales con una cucharada de crema de maní o una pieza de fruta con una loncha de queso bajo en grasa. El tipo de *snacks* que pueda tomar dependerá de las lecturas de glucosa antes de acostarse y cuando se despierta en la mañana. Tendrá que dejar de tomar el *snack* si los niveles de glucosa se elevan mucho o si comienza a tomar peso.

---

## Medicamentos para el tratamiento de altos niveles de colesterol y triglicéridos

Las enfermedades del corazón y la trombosis se dan con más frecuencia si se tiene diabetes. ¿Qué puede hacer usted? Primero, consulte a su médico para que le ayude a controlar los niveles de glucosa en la sangre y a bajar el colesterol, los triglicéridos y la presión arterial. Para esto es probable que tenga que bajar de peso, tomar menos sal, tomar una medicación para la presión arterial, mantenerse más activo y escoger menos alimentos que contengan grasas saturadas y trans. Si esto no es suficiente, es posible que entonces tenga que tomar una medicina para

controlar el colesterol y los triglicéridos (lípidos en sangre).

Algunos fármacos que bajan el colesterol LDL o colesterol malo se llaman estatinas. Varios estudios realizados a personas diabéticas han mostrados que los fármacos con estatinas pueden bajar el colesterol LDL en un 18-55 por ciento. Pueden también incrementar el colesterol bueno, o colesterol HDL en un 15 por ciento y bajar los triglicéridos de siete a 30 por ciento. En algunos estudios estos medicamentos no sólo mejoran los niveles de los lípidos, sino que también reducen el número de muertes debidas a enfermedades cardiacas y trombosis.



Algunos médicos creen que cada adulto con diabetes debería tomar una estatina tanto si se tienen malos niveles de lípidos como si no.

Otros medicamentos como los fibratos y la niacina también pueden ayudar a mejorar los lípidos. Hay personas que se benefician al tomar alguno de estos fármacos junto con una estatina. Incluso la toma de metformina o pioglitazone para el control de la diabetes pueden ayudar a bajar los niveles altos de triglicéridos.

Naturalmente estos medicamentos pueden tener efectos secundarios. Si los toma y experimenta cualquier tipo de síntoma como dolor muscular o niveles altos

---

de glucosa, comuníquese lo inmediatamente a su médico.

---

## **Enfermedades renales: comunes, graves y costosas**

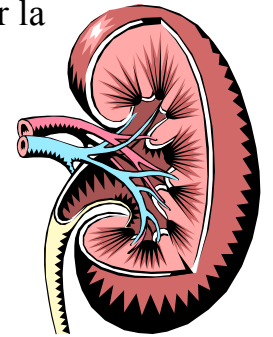
En el estado de Georgia la diabetes y la presión arterial alta causan más del 70% de los casos de enfermedades renales (del riñón) en etapa final. La enfermedad renal en etapa final ocurre cuando los riñones ya no pueden filtrar las sustancias de desecho en nuestro cuerpo. Generalmente esto ocurre cuando la diabetes no controlada y la presión arterial alta han dañado los vasos sanguíneos que conducen a los riñones.

Georgia tiene más casos de éste tipo de enfermedad renal que la media nacional. Los hombres tienen una posibilidad 1,3 veces mayor de desarrollarla que las mujeres y los afroamericanos tienen una posibilidad cuatro veces mayor que los blancos. En el año 2002, 14.600 pacientes en Georgia presentaban esta enfermedad renal estimándose el coste para su tratamiento en unos \$905 millones.

Es extraño que esta enfermedad renal no se presente distribuida uniformemente en el estado de Georgia; es más frecuente en el suroeste y en las zonas del centro este del estado y menos común en las regiones del norte.

La enfermedad renal tiene cinco estadios y sólo la etapa final es la que precisa de diálisis o de transplante de riñón. Si puede controlar su diabetes y presión arterial a menudo se puede ralentizar el progreso a peor de esta enfermedad. Controle con frecuencia los niveles de glucosa en la sangre para controlar la diabetes y compruebe a menudo la presión arterial incluso si usted nunca ha tenido problemas de presión arterial. También hágase de forma regular pruebas de la función renal.

El control de peso, estar físicamente activo, beber poco alcohol y tomar la medicación para la diabetes y la presión arterial alta le ayudará a controlar tanto la diabetes como la presión arterial. Para bajar la presión arterial es recomendable restringir la toma de sal, y aumentar la toma de verduras y frutas, al igual que muchos cereales integrales, legumbres y alimentos bajos en grasas y desnatados, así como pequeñas cantidades de frutos secos.



Las medicaciones especiales para la presión arterial se llaman inhibidores ACE y los bloqueadores del receptor de la angiotensina (ARBs) pueden ralentizar el avance de la enfermedad renal o prevenirla completamente. Su médico puede

---

llegar a sugerirle que tome uno aunque no tenga presión arterial alta.

Es evidente que la enfermedad renal es algo serio, pero usted tiene opciones para ralentizar su evolución o su prevención total.

---

## Educación sobre la diabetes por Internet

El aprender sobre la diabetes y las enfermedades del corazón puede parecer algo pesado, pero al visitar la página web *Link for Life* desarrollada por la Asociación Americana para la Diabetes, se podrá comprobar que el aprender sobre este tema puede ser incluso divertido.

Se presenta un simpático personaje llamado Tipo 2 Lou que le guiará por las diferentes secciones de *Link for Life*. Junto con Lou, se podrá aprender las nociones básicas sobre la diabetes, cómo reducir el riesgo de desarrollar complicaciones debidas a la diabetes y diferentes consejos para el uso de medicamentos. El programa invita a la participación a través de diversas aplicaciones como la preparación de planes alimenticios, planteamiento de preguntas, esquemas para rellenar y diferentes listados para imprimir. Conceptos complejos como la resistencia a la insulina se explican por medio de dibujos animados.

El programa ofrece diferentes directrices sobre nociones elementales

de la diabetes para la reducción de enfermedades cardiovasculares. Estos conceptos básicos son el A1C, presión arterial y niveles de colesterol. Todos contribuyen al riesgo de sufrir un ataque al corazón o trombosis cerebral.

*Link for Life* le permite elaborar un esquema de las medicaciones listo para imprimir, le ofrece ideas sobre cómo acordarse de tomar la medicación y una lista con preguntas para el médico que le atenderá en su siguiente visita.

Al final, como si se participara en un juego, se puede repasar todo lo que se ha aprendido sobre la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Este entretenido programa se encuentra en:

<http://web.diabetes.org/link/chooser.htm>

**Contribuidores:** Connie Crawley, MS, RD, LD, 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

### Ensalada rápida para la cena

Las verduras y el brécol para la ensalada mixta están disponibles en la sección de verduras de los supermercados envasadas, limpias y listas para consumir. Añada otra verdura como tomates troceados o coliflor cruda para darle más variedad. Aunque la presencia de grasa en la ensalada es algo alta, se trata de grasa no saturada y no tiene colesterol. Si hay problema con el sodio, suprima el aderezo de queso azul y utilice aceite de oliva en su lugar. Esta ensalada contiene gran cantidad de fibra.

#### Ensalada:

1 1/2 tazas de preparado para ensaladas      2 cucharadas de pacanas troceadas  
1 taza de brécol preparado para consumir      2 cucharadas de uvas pasas  
½ taza de pimientos rojos o verdes picados

Mezcle las verduras con el brécol. Espolvoree con el pimiento, las pacanas y las uvas pasas.

#### Aderezo para ensalada:

2 cucharadas de aderezo de queso azul descremado  
2 cucharadas de vinagre balsámico (al gusto)  
1 paquete de edulcorante artificial

Mezcle los ingredientes para el aderezo y viértalo sobre la ensalada justo antes de servir.

1 porción

#### Información nutricional:

Calorías: 301    Carbohidratos: 36 gramos    Proteínas: 14 gramos    Grasa: 14 gramos  
Colesterol: menos de 1 miligramo    Sodio: 682 miligramos    Fibra: 13 gramos

**Intercambios:** 2 verduras, 1 carne medio magra, 1 fruta and 1 grasa (menos intercambios conteniendo carbohidratos por ser alto en fibra)

---

#### Menú sugerido

Plato	Intercambios	Gramos de carbohidratos
1 Ensalada rápida para la cena*	2 verduras, 1 fruta, 1 grasa 2 carnes medio magras	23 gramos
6 galletitas de cereales bajas en grasa	1 almidón, 1/2 grasa	15 gramos
Té helado	Libre	0 gramos
Edulcorante artificial	Libre	<1 gramo

---

**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

Connie Crawley, 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.

**Scott Angle, 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*