

La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 20 • No. 5 • Otoño, 2006

Revista sobre la diabetes – Cómo escoger el tipo adecuado de ejercicio y equipo

Usted ya sabe que para un mejor control de la diabetes, es esencial el ejercicio. Junto con una dieta y la medicación, el ejercicio puede reducir las complicaciones derivadas de la diabetes. Los mayores beneficios derivados del ejercicio son

- ayuda a su cuerpo a usar mejor la insulina;
- contribuye a bajar la glucosa de la sangre y los niveles de A1c;
- fortalece el corazón;
- mejora la circulación;

- hace descender el LDL o colesterol “malo”;
- incrementa el HDL o colesterol “bueno”;
- baja la presión arterial;
- proporcionando así más energía.

Puede disfrutar de una variedad de actividades, desde aeróbic acuático, paseos en su barrio, juegos con sus hijos o escalada, fútbol y maratones. No hay un sólo plan de ejercicio que funcione igual para todo el mundo, por ello usted debe encontrar las actividades de las que disfruta y verdaderamente vaya a realizar. Antes de comenzar hable con su médico para informarse de qué tipos de ejercicios pueden ser mejores considerando sus habilidades y necesidades. Muchas personas



comienzan con ambos el aeróbic y el ejercicio con bandas de resistencia.

Dentro del ejercicio aeróbico, usted tiene muchas opciones. Si le gusta estar fuera, disfrute de una vigorosa caminata por su barrio o un paseo corto en un parque público. Si prefiere estar en el interior una opción pueden ser la bicicleta estática, o el *treadmill*. Si piensa que no puede

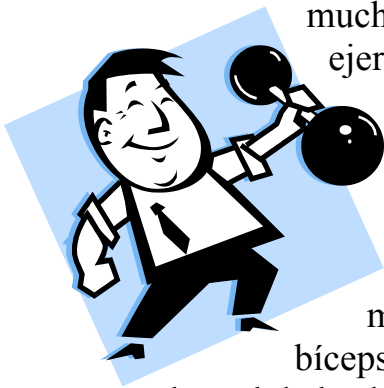
conseguir hacer ejercicio como usted desearía por su cuenta, quizás le interese más una clase de aeróbicos o ciclismo.

Otro tipo de ejercicio aeróbico puede ser: aeróbicos acuático, baile y tenis. Si usted sufre insensibilidad en los pies, evite ejercicios que le puedan ocasionar cortes, ampollas o heridas, tales como el correr y las largas caminatas y sustitúyalos por ejercicios de bajo impacto como la natación y el ciclismo.

Para el ejercicio de resistencia, tenga en cuenta que los diferentes tipos de máquinas tienen beneficios únicos. Si está sólo comenzando o quiere hacer ejercicio en casa, pruebe las bandas de resistencia. Las bandas son tubos largos de plástico con barras para asirse a cada lado que vienen en una variedad de colores. Cada color indica un nivel distinto de resistencia. Se pueden realizar

muchos tipos de ejercicios que hacen trabajar distintos músculos del cuerpo con las bandas. Algunos de los ejercicios más fáciles son los de bíceps, levantamiento

lateral de los hombros y extensiones para los tríceps. Las bandas de resistencia no son muy costosas, ligeras y fáciles de transportar. Se pueden fijar con sus



propios pies, una puerta o con la ayuda de otra persona.

Ejercicios para los bíceps – con una mano en cada barra, pise la banda en el centro fijándola firmemente con ambos pies sobre el piso. Sus brazos deben estar extendidos a ambos lados de su cuerpo con las palmas hacia afuera. Suba lentamente las manos hasta los hombros doblando los brazos en los codos. Baje las manos con lentitud. Repita 12 veces.

Levantamiento lateral de los hombros – con una mano en cada barra, sitúese en el centro de la banda con ambos pies fijándola firmemente sobre el piso. Los brazos deben estar extendidos a ambos lados del cuerpo con la palmas hacia adentro. Con los brazos ligeramente doblados, levántelos lentamente hacia fuera desde los lados hasta que estén al nivel de los hombros. Haga descender los brazos. Repita 12 veces.

Extensiones de tríceps – con una mano en cada barra, sitúese en el centro de la banda con ambos pies fijándola firmemente sobre el piso. Dóblese hacia adelante por la cintura. Con los brazos doblados y los codos pegados a los laterales de su cuerpo extienda lentamente los brazos hacia atrás hasta que estén completamente extendidos. Vuelva los brazos a la posición de doblados. Repita 12 veces.

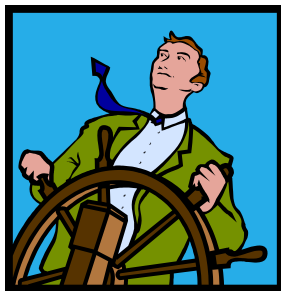
Si va a un gimnasio, comience con máquinas de pesas. Las máquinas le muestran qué tipo de músculos está ejercitando y le proporcionan instrucciones de cómo hacerlo de forma correcta. Una vez que se haya acostumbrado a las máquinas, añada ejercicios con pesas. Con las pesas se pueden hacer los mismos ejercicios que con las máquinas pero precisan de

más estabilidad y equilibrio. Puede también hacer ejercicios abdominales y de levantamiento con su propio cuerpo en el gimnasio o en casa.

Si necesita ayuda para iniciar un régimen de ejercicio regular, contrate a un entrenador personal. Esta persona le puede ayudar a hacer los ejercicios de forma correcta, también puede hacerle un seguimiento de su progreso y mantenerle motivado.

¿Lleva usted el timón?

Usted es el capitán de su equipo médico, pero ¿qué significa esto? Fundamentalmente significa que es usted el o la que debe tomar las decisiones relacionadas con el control de su diabetes. Los psicólogos llaman a esto “empoderamiento”. El uso de esta capacidad puede hacerle sentir muy bien, pero no es fácil conseguirlo. Aunque se le debe reconocer el éxito, también tendrá que afrontar sus errores.



Para ayudarle a tomar mejores decisiones, la Asociación Americana para la Diabetes recomienda que haga lo siguiente:

- Colabore con su equipo médico para poder aprender todo lo que

pueda sobre la diabetes y qué tratamientos son efectivos para usted. Cada persona es diferente y es sólo usted el o la que puede determinar qué tipo de tratamiento le conviene.

- Siga aprendiendo sobre la diabetes incluso si lleva padeciendo la enfermedad desde hace tiempo. Aparecen nuevos tratamientos con frecuencia. Lea libros y revistas sobre la diabetes para mantenerse al día.
- Establezca sus propias metas. Puede proponerse metas a corto y largo plazo. Por ejemplo, su objetivo de hoy es caminar por 15 minutos, pero su meta para el mes puede ser el poder llegar a caminar hasta 30 minutos.
- Comunique sus objetivos al equipo médico que le atiende. Negocie con sus médicos si le proponen objetivos diferentes. Comuníqueles con franqueza si el plan de tratamiento no le conviene.
- Planifique con anticipación qué desea consultar durante su revisión médica. Escriba sus preguntas con la más importante al comienzo. Lleve la lista a su visita médica. Comunique a su equipo médico si necesita más tiempo para hacer preguntas. Por ejemplo, usted puede querer discutir los

efectos secundarios de su medicación, si debe probar suplementos o cómo la diabetes le afecta emocionalmente.

- Lleve una lista de todas sus medicinas (incluso aquellas que no necesitan de receta médica) a cada visita o llévelas consigo en una bolsa. Asegúrese de que el médico o enfermera las vean y que las incluyan en su historial.

- Quítese los zapatos y calcetines durante su visita para que le puedan revisar los pies.



- Responda a todas las preguntas en su totalidad y con honestidad.

Si no le ofrece a su equipo médico una visión real de su situación no podrán ayudarle con la mayor eficacia.

- Repita todas las instrucciones que le dan con sus propias palabras. Entonces podrá estar seguro de que usted las comprende **antes** de partir.
- Vuelva a comunicarse con el equipo médico si no le contactan a usted después de realizarse cualquier tipo de prueba médica. No asuma que si no se comunican con usted es que no hay problemas. Pida

que le aclaren lo que significan los resultados.

- No se salte revisiones o análisis médicos. Es importante identificar los problemas antes, lo que también le ahorrará dinero.
 - Pida a otros que le apoyen. Diga a su familia y amigos cómo le pueden ayudar y confíe en ellos. Adhiérase a un grupo de apoyo.
 - Mantenga un buen seguimiento de su diabetes de forma escrita o en una computadora. Entonces podrá ver patrones de comportamiento y realizar los cambios necesarios en el control de la diabetes.
 - Use recordatorios como notas, medidores de tiempo o contenedores con dosis diarias de su medicación. Mantenga el monitor a simple vista para que pueda comprobarlo a tiempo.
 - Encuentre qué es lo que le mantendrá motivado. Puede necesitar pequeñas recompensas cuando consigue ciertos objetivos. Puede decidir que necesita cuidarse y hacerlo por su familia o para poder mantener su independencia.
-

¿Qué hacer con la neuropatía?

La neuropatía diabética (daño del sistema nervioso) puede ser difícil de diagnosticar y tratar. Puede afectar a los nervios en las manos y pies o los nervios en los órganos internos.

Todas las personas con diabetes de Tipo 2 necesitan recibir la prueba de neuropatía cuando se les diagnostica por primera vez y después de forma anual. Para aquellos que tienen diabetes de Tipo 1, las revisiones anuales generalmente comienzan cinco días después de la diagnosis.



En las revisiones se incluye de forma habitual una medición de la presión sanguínea, ritmo cardiaco, fuerza muscular, reflejos así como la sensibilidad que presenta ante los cambios de posición, temperatura, vibración o ligero contacto. El doctor prestará especial atención a sus pies, ya que a menudo las personas no saben que tienen neuropatía en ese lugar del cuerpo. Si no sabe si usted presenta daño en el sistema nervioso, puede ser que no llegue a notar una lesión en los pies, lo cual puede derivar en una amputación.

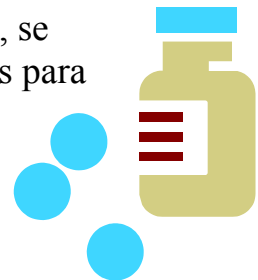
Mientras que algunas personas indican que sienten dolor debido a la neuropatía en sus manos y pies describiéndolo como una quemazón, “electricidad” o puñaladas, otros no

tienen dolor o insensibilidad algunos. A menudo otras causas de la neuropatía como la deficiencia de B₁₂ tienen que descartarse antes de que se pueda comenzar el tratamiento. ***Si la diabetes es la causa, lo más importante es controlar el nivel de glucosa en la sangre y mantenerlo estable.***

El tratamiento depende de qué parte de su cuerpo se vea afectada por la neuropatía. Por ejemplo, usted puede estar siguiendo un tratamiento contra la impotencia, agentes que causan estreñimiento o medicamentos llamados bloqueadores beta para los problemas cardiacos.

Para el tratamiento del dolor hay dos medicamentos, duloxetina y gabapentina que han sido aprobados por la FDA. La gabapentina se usa con más frecuencia. Algunos antidepresivos tomados a la hora de acostarse también parecen aliviar el dolor. Algunas veces, se precisan medicaciones para dolores más agudos o puede ser necesario que tenga que acudir a una clínica para el control del dolor.

Algunas personas también encuentran que la hipnosis, la acupuntura, el *biofeedback* y la relajación sirven de ayuda. Es sorprendente que el caminar de forma regular también contribuya a reducir el dolor en las piernas y pies.



A continuación incluimos una lista de posibles síntomas de la neuropatía. Déjele saber a su equipo médico si usted presenta alguno de ellos.

- Dolor, comezón, insensibilidad o debilidad en los pies.
- Sensación de mucho calor o frío en los pies o manos.
- Piel muy seca en los pies.
- Cambios en los músculos y huesos de los pies.
- Presencia de heridas abiertas en los pies o piernas, especialmente si se curan con lentitud.
- Acidez de estómago, náusea, hinchazón o vómitos después de las comidas, particularmente si no ha comido mucho.
- Niveles de glucosa en la sangre impredecibles después de las comidas.
- Estreñimiento o diarrea.
- Mal control de la vejiga y/o frecuentes infecciones de orina.
- Impotencia para los hombres o problemas con la excitación sexual o la capacidad de obtener orgasmos para las mujeres.
- Sequedad vaginal.



- Mareos cuando se cambia de posición bruscamente.
- Aceleración del corazón cuando se está en estado de reposo.
- Mucha o poca sudoración.
- Incapacidad de distinguir cuándo están bajos los niveles de glucosa.
- Mala visión cuando se maneja por la noche o cuando se entra en un lugar muy iluminado proviniendo de uno oscuro.

Contribuidores: Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa
Bree Marsh, Especialista en Dietética
Junta Editorial: Jenny Grimm, RN MSN, CDE, Colegio Médico de Georgia;
Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACE
Colegio Médico de Georgia

ESQUINA DE RECETAS

Frijoles negros y arroz con tomates

- 1 lata de 14.5 onzas de tomates en cubos (sin sal para reducir el sodio)
- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de arroz integral instantáneo
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, aclarados y lavados durante un minuto
- ½ taza de queso *cheddar* rallado hecho con 2% de leche
- 4 cucharadas de crema amarga (*sour cream*) sin grasa
- 4 cucharadas de salsa de taco

Combine los tomates en lata y el agua en un cazo de tamaño medio y haga que hierva a fuego medio-alto. Añada arroz y mézclelo. Reduzca el fuego a nivel bajo y cúbralo bien. Cocine de 8-10 minutos. Mientras que se hace el arroz, cuele y lave los frijoles negros. Caliente los frijoles en el microondas por 1 minuto. Combine los tomates, el arroz, los frijoles y divídalo en 4 porciones. Cubra cada porción con 1/8 del queso *cheddar*, 1 cucharada de crema amarga y una cucharada de salsa de taco.

Salen 4 porciones

Análisis nutricional por cada porción:

Calorías 253 Carbohidratos: 40 gramos Grasa: 4 gramos Fibra: 8 gramos
 Proteína: 13 gramos Colesterol: 10 miligramos Sodio: 769 miligramos, *si se lavan los frijoles se reduce la cantidad de sodio*

Intercambios: 1 carne muy magra, 2 almidones, y 2 verduras sin almidón

Menú sugerido

<i>Plato</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Intercambios</i>	<i>Carbohidratos</i>
Pechuga de pollo a la plancha	3 onzas	3 carnes muy magras	0 gramos
Frijoles negros y arroz con tomates	<i>1 porción</i>	<i>1 carne muy magra 2 almidones 2 verduras</i>	<i>40 gramos</i>
Brécol al vapor	1/2 taza	1 verdura	5 gramos
Té caliente		Libre	0
Edulcorante artificial		Libre	0

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