



La diabetes y su vida

En esta edición:

- **¿Problemas de audición?**
- **Angustia relacionada con la diabetes**
- **Regresando a lo básico: Prediabetes**
- **Postre de frutas para verano**

¿Problemas de audición?

Con la edad notamos con frecuencia que nuestra audición empieza a cambiar. Esto puede afectar qué tan bien se comunica con su médico o proveedor de salud. Quizás no oiga información importante sobre cómo cuidarse usted mismo y a su diabetes. Estas son algunas formas en las que usted podría mejorar su entendimiento o comprensión durante las visitas médicas:

- Elimine el ruido de fondo. Pida que la puerta del consultorio u oficina esté cerrada o que cualquier música de fondo o sonidos de la computadora sean apagados.
- Siéntese directamente enfrente de la persona que le estará hablando. Con frecuencia cuando nuestra audición cambia empezamos a necesitar leer los labios de la persona que nos está hablando para poder entender las palabras que nos están diciendo.
- Pida a la persona que levante la cara cuando le hable y que mantenga las manos o papeles lejos de la boca para no taparla.
- Pida a la persona que le repita algún mensaje o información

- con diferentes palabras si usted no entendió. Pedir a la persona que hable más alto no siempre ayuda. Muchas veces puede distorsionar el sonido de las palabras.
- Pida que todas las instrucciones verbales también se las den por escrito para que pueda leerlas o consultarlas después si es que no entendió algo.
- Si tiene un aparato auditivo, asegúrese de que la batería está funcionando y que ha limpiado y ajustado correctamente el aparato antes de ir a su visita médica.
- Hágale saber a su médico si además no puede ver bien. En ese caso, pedirle a otra persona que lo acompañe para escuchar y anotar las instrucciones puede ser de gran ayuda. Quizás también le ayude tener las instrucciones por escrito en letra grande.

Adaptado de McLellan, M. Pérdida de audición y diabetes: ¿lo escuchó su paciente claramente? *Boletín On the Cutting Edge*. 2012; 33 (6):4-9.



THE UNIVERSITY OF GEORGIA
**COOPERATIVE
EXTENSION**

College of Agricultural and Environmental Sciences
College of Family and Consumer Sciences

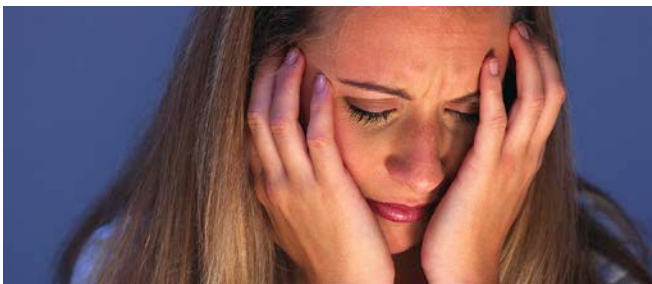
Angustia relacionada con la Diabetes

La diabetes es una enfermedad exigente y para toda la vida que puede causar estrés y hasta depresión. Este estrés puede ocurrir por varias diferentes razones. Psicólogos comentan que el estrés relacionado con la diabetes puede ser a causa de

- Su reacción emocional a la diabetes;
- Su relación con el médico que maneja y trata su diabetes;
- Los desafíos de seguir el régimen de autocuidado que se necesita; o
- No obtener el apoyo de sus seres queridos.

Si usted reconoce su fuente de estrés, no está sólo. De hecho, sería muy raro si no encontrara la diabetes estresante por lo menos parte del tiempo. El problema es que la diabetes puede dificultar el que usted maneje su enfermedad. Usted pudiera sentirse tan distraído por sus sentimientos que no tiene suficiente energía para alimentarse saludablemente, hacer ejercicio, revisar sus niveles de glucosa sanguínea o hasta tomar sus medicamentos. En otras palabras, usted se siente tan abrumado y agobiado que no se cuida a usted mismo y luego el control de su diabetes sufre y usted se siente aun peor.

¿Qué debe hacer? Primero, hable con su médico de confianza. Él o ella pueden ayudarle a aclarar sus ideas para que pueda encontrar una forma de reducir el estrés. Algunos temas o preguntas a tratar con su médico son:



- ¿Qué es lo más difícil de vivir con diabetes?
- ¿Qué requiere mayor tiempo y energía?
- ¿Cómo se sentiría usted si controlara su diabetes de una mejor manera?
- ¿Qué debe cambiar?
- ¿Qué pasaría en seis meses si usted no hace cambios en su vida?
- ¿Con quién debe hablar para poder controlar su diabetes de una mejor manera?
- ¿Cuál es el primer paso que puede tomar para manejar la situación?
- ¿Qué tan importante es este cambio para su felicidad y satisfacción personal?
- ¿Qué tan seguro se siente de usted mismo para hacer este cambio?

Probablemente juntos empezarán a reducir su estrés paso a paso. Si está teniendo muchos problemas para controlar el estrés, considere ver a un terapeuta profesional para trabajar más intensamente en las causas de su estrés. Esto podría ayudar mucho si presenta varios de los siguientes síntomas por lo menos durante dos semanas:

- Sentimientos de tristeza o ansiedad
- Disminución del placer de hacer las cosas que antes le gustaban
- Se siente cansado constantemente
- Cambios en los patrones de sueño (duerme mucho más o mucho menos)
- Cambios de apetito y peso (subir o bajar de peso)
- Se siente preocupado, irritable o con problemas para concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones
- Sentimientos de culpa, impotencia, o inutilidad/falta de valor
- Pensamientos de muerte o suicidio

Regresando a lo básico: Prediabetes

Quizás habrá escuchado el término "prediabetes", pero probablemente no sepa exactamente qué es. Si una persona tiene prediabetes sus niveles de glucosa sanguínea son más altos de lo normal, pero no tan altos como para que sea diabetes. Antes de que una persona sea diagnosticada con diabetes tipo 2, normalmente tiene prediabetes por algún tiempo aunque no lo sepa.

Exámenes:

Un médico puede usar una de tres pruebas para diagnosticar la prediabetes. Las pruebas médicas son: la prueba A1C, la prueba de glucosa en el plasma en ayunas, y la prueba oral de tolerancia a la glucosa. La prueba de glucosa en el plasma en ayunas y la prueba oral de tolerancia a la glucosa requieren que la persona esté en ayunas desde el día anterior antes de que se realicen las pruebas.

Los resultados de estas pruebas indicarán si una persona tiene o no prediabetes:

- Prueba A1C
 - Normal: menos de 5.7%
 - Prediabetes: 5.7%-6.4%
 - Diabetes: 6.5% ó mayor
- Prueba de glucosa en el plasma en ayunas
 - Normal: menos de 100
 - Prediabetes: 100-125
 - Diabetes: 126 ó mayor
- Prueba oral de tolerancia a la glucosa
 - Normal - menos de 140
 - Prediabetes: 140-199
 - Diabetes: 200 ó mayor

Evaluando Riesgos:

La Asociación Americana para la Diabetes cuenta en línea con una prueba de riesgo para diabetes para determinar el riesgo de sufrir de prediabetes o diabetes. Los miembros de su familia y amigos pudieran querer tomar esta prueba para saber si se encuentran en riesgo de sufrir de la enfermedad. Luego, pueden decidir si quieren realizarse la prueba de sangre para estar seguros.

La Prueba de Riesgo la pueden encontrar en línea en la siguiente página: <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/prevention/diabetes-risk-test/>

Ciertas personas deben hacerse la prueba para determinar si tienen prediabetes porque tienen un mayor riesgo que el resto de las personas. Estas personas son:

- Mayores de 45 años de edad con sobrepeso
- Menores de 45 años de edad con sobrepeso y que también tienen uno o más de los otros factores de riesgo como:
 - Alta presión sanguínea
 - Bajo nivel de colesterol bueno (HDL) y un alto nivel de triglicéridos
 - Antecedentes familiares de diabetes
 - Antecedentes de diabetes gestacional
 - Herencia Afroamericana, Nativo Americana, Hispana, Latina, Asiática Islas del Pacífico.

Las personas con prediabetes no siempre desarrollan diabetes tipo 2. Estudios han mostrado que con sólo bajar 5-7 por ciento de su peso actual y haciendo ejercicio por lo menos 30 minutos al día cinco días a la semana, las personas pueden reducir un 58% del riesgo. Mientras que esta pérdida de peso y ejercicio es lo ideal, incluso pequeños cambios pueden ayudar.

Esquina de Recetas

Postre de frutas para verano

½ taza de fresas frescas, rebanadas

½ taza de arándanos frescos

¾ taza de agua hirviendo

1 (4 raciones) paquete de gelatina de fresa sin azúcar

½ taza de agua helada más 1 ¼ taza de cubos de hielo

¾ taza de crema batida descongelada baja en grasa/calorías

1. Mezcle la fruta y distribúyala entre 6 vasos o copas para postre.
2. En un tazón mediano, mezcle el agua hirviendo con la gelatina. Continúe mezclando hasta que la gelatina se disuelva completamente. Agregue el agua helada. Revuelva hasta que la mezcla quede un poco espesa. Remueva los cubos de hielo que hayan quedado sin derretirse.
3. Mida ¾ de taza de la gelatina. Distribuya uniformemente entre los vasos o copas para postre y agregue la mezcla sobre la fruta.
4. Refrigere una hora o hasta que se asiente pero que no quede firme.
5. Bata la crema batida en el resto de la mezcla de gelatina hasta que quede bien mezclado. Agregue con una cuchara cantidades iguales en la parte de arriba de cada vaso o copa. Refrigere una hora más o hasta que el postre quede firme.

6 raciones

Calorías: 37

Grasa: 1 gramo

Sodio: 37 miligramos

Carbohidratos: 6 gramos

Grasa saturada: 1 gramo

Fibra: menos de 1 gramo

Proteína: 1 gramo

Colesterol: 0 miligramos

Intercambio: ½ fruta

Contribuidores:

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor

Courtney Still, MS, RD, LD UGA Estudiante

Junta Editorial:

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

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



THE UNIVERSITY OF GEORGIA
**COOPERATIVE
EXTENSION**

College of Agricultural and Environmental Sciences
College of Family and Consumer Sciences

The University of Georgia Cooperative Extension

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,

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
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGES OF AGRICULTURAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCES &
FAMILY & CONSUMER SCIENCES
ATHENS, GEORGIA 30602

OFFICIAL BUSINESS

Diabetes Life Lines: Your current issue is enclosed