



La diabetes y su vida

Nuevos Lineamientos para la Presión Sanguínea

¿Tiene usted alta presión arterial? Si no la tenía antes, quizás pueda tenerla ahora. El Colegio Americano de Cardiología (ACC por sus siglas en Inglés) y la Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en Inglés) recientemente cambiaron la definición de alta presión sanguínea o hipertensión arterial (HTA). La tabla a continuación muestra las definiciones anteriores y las nuevas con respecto a la hipertensión arterial. Una presión arterial saludable es todavía 120/80 mm Hg o menor. Bajo los lineamientos anteriores si su presión arterial era de 140/90 mm Hg o mayor, usted tenía presión arterial alta. Ahora, si su presión arterial es de 130/80 mm Hg o mayor, usted sufre de presión arterial alta. Supongamos que su presión arterial es de 135/85. Bajo los lineamientos anteriores, su médico no le habría dicho que tiene presión arterial alta. Bajo los nuevos lineamientos, usted tiene presión arterial alta.

	Definición Anterior	Definición Nueva
Presión arterial saludable	Menor que 120/80 mm Hg	Menor que 120/80 mm Hg
Presión arterial alta	140/90 mm Hg o mayor	130/80 mm Hg o mayor

¿Por qué se hizo este cambio? Estudios muestran que cuando la presión arterial era tratada al nivel más bajo de 130/80 mm Hg en comparación de ser atendida al nivel 140/90 mm Hg, las personas

sufrían de menos infartos y ataques al corazón. Por lo tanto, el ACC y la AHA decidieron que era mejor reducir los lineamientos para la presión arterial y empezar a tratar la presión arterial de las personas antes en lugar de mucho después. ¿Qué significa esto para todas las personas? ¿Y qué significa para las personas con diabetes?

Para todas las personas en general significa que su médico pudiera decidir empezar a prescribirle un medicamento o pudiera pedirle que empiece a hacer cambios en su estilo de vida. Para las personas con diabetes, es muy importante proteger su corazón. Recuerde, tener diabetes lo hace más susceptible a sufrir de una enfermedad del corazón. Debido a que la presión arterial alta aumenta sus probabilidades de sufrir de una enfermedad del corazón, su médico querrá que usted haga todo lo necesario para mantener su presión arterial bajo control. ¿Esto significa que todas las personas con una presión arterial de 130/80 mm Hg o mayor tendrán que tomar medicamento para la presión arterial? No.

Usted y su médico decidirán los mejores tratamientos para usted. Para algunas personas con presión arterial entre 130/80 y 140/90 mm hg, algunos cambios en su estilo de vida como comer más saludablemente y realizar más actividad física pudieran ser suficientes para reducir su presión arterial a un nivel saludable. Los siguientes cambios en el estilo de vida han probado reducir la

Continúa en la siguiente página

En esta edición:

- **Nuevos Lineamientos para la Presión Sanguínea**
- **Regreso a clases: Guía para Padres con Niños con Diabetes**
- **Recursos de la Asociación Americana para la Diabetes**
- **Receta: Elote, Calabacita y Tomate al Horno**



presión arterial:

- Pérdida de peso en personas que tienen sobrepeso o son obesas (¡perder solamente 1 kilo, ó 2.2 libras de peso se ha asociado con una reducción de 1 mm Hg en la presión arterial!)
- Consumir menos sal
- Seguir la dieta DASH (Enfoque dietético para detener la hipertensión) (Ver más abajo)
- Comer más frutas y verduras
- Limitar el consumo de alcohol (no más de 1 bebida al día para las mujeres y 2 bebidas al día para hombres)
- Reducir la cantidad de tiempo que pasa sentado e incrementar la actividad física
- Dejar de fumar

La dieta DASH es la dieta que se sigue para ayudar a tratar la presión arterial alta. La dieta incluye:

- 4-5 porciones de verduras al día
- 4-5 porciones de frutas al día
- 6-8 porciones de granos al día, en su mayoría granos enteros
- 2-3 porciones de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa al día
- 6 ó menos porciones de pescado, pollo, carne al día
- <2,300 mg de sodio/sal al día

Si estos cambios en el estilo de vida no reducen lo suficiente la presión arterial, o si su presión arterial es mucho más alta que 130/80 mm Hg, su médico podría decidir iniciar un tratamiento con medicamento. Cualquiera que sea el caso, siga las instrucciones de su médico.

Si usted tiene presión arterial alta bajo los nuevos lineamientos, no se desanime. Deje que su diagnóstico sea una llamada de advertencia para tomar control sobre su salud. ¡Realizar estos cambios en su estilo de vida es algo que usted puede hacer para tener un impacto positivo en su salud! No espere más. ¡Empiece hoy!



Referencias:

LeFevre, M. (2018). ACC/AHA Hypertension Guideline: What Is New? What Do We Do? *American Family Physician*, 97(6): 372-373.

De Boer, I. H., Bangalore, S., Benetos, A., Davis, A. M., Michos, E. D., Muntner, P., Rossing, P., Zoungas, S., & Bakris, G. (2017). Diabetes and Hypertension: A Position Statement by the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 40: 1273-1284.

Regreso a clases: Guía para Padres con Niños con Diabetes

El número de niños con diabetes ha ido aumentando cada año. Para los padres de niños con diabetes el regreso a clases significa mucho más que solamente ir a comprar los útiles escolares y conocer a los nuevos maestros de sus niños. Significa comprar lo necesario para controlar la diabetes de su niño y trabajar junto con el personal de la escuela para ayudar a mantener a su niño seguro durante todo el año. Estas tareas pueden ser abrumadoras para ambos, ya sea padres primerizos o padres con experiencia con niños con diabetes.

Sin embargo, usted conoce a su niño mejor que nadie. Es por eso que es muy importante conocer al personal de la escuela antes de que inicie el año escolar.) [Ayudando al Estudiante con Diabetes a Tener Éxito: Una Guía para el Personal de la Escuela](#) del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP por sus siglas en Inglés) es una guía para ayudar a padres y personal escolar a trabajar juntos. La guía cuenta con muchas herramientas útiles tales como el [Plan de Atención Médica de la Diabetes \(DMMP\)](#) que los padres y el personal escolar pueden completar juntos. Este plan incluye los

Continúa en la siguiente página



medicamentos y los suministros que el niño utiliza y necesita, con qué frecuencia hay que checar su nivel de azúcar en la sangre y cuánto carbohidrato el niño puede comer. La guía también cuenta con formas para ayudar a planear para saber qué hacer en emergencias de bajo nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia) y alto nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia). Es importante tener esta información en el expediente del niño en la escuela en caso de que la maestra o la enfermera estén ausentes.

La *Guía Escolar* motiva a los padres de niños con diabetes a seguir estos consejos antes de que inicie el año escolar para prepararse para un seguro y exitoso año escolar:

- **Mencione al personal de la escuela** (la enfermera de la escuela, a la(s) maestra(s) de su niño, y al orientador o psicólogo de la escuela) al inicio de cada año escolar **que su niño tiene diabetes**.
- **Pida al médico de su niño que le ayude a llenar la hoja del [Plan de Atención Médica de la Diabetes \(DMMP\)](#)** que puede encontrar en la *Guía Escolar*. Este plan incluye las instrucciones médicas para su niño. Incluya información de contacto precisa y actualizada de usted y el médico de su niño. En caso de una emergencia. Entregue una copia de este plan a la enfermera de la escuela al inicio de cada año escolar. Si hay cambios en la salud de su niño durante el año escolar, entregue inmediatamente una hoja actualizada del plan a la enfermera de la escuela.
- **Reúnase con la enfermera de la escuela para repasar el plan de cuidado de salud de su niño dentro de la escuela.** La enfermera de la escuela usará la hoja DMMP de su niño para preparar su rutina y los planes de cuidado diabético de emergencia dentro de la escuela. El [Plan de Atención Médica Personalizada](#) que se encuentra en la *Guía Escolar* provee un ejemplo de lo que se debe incluir en este plan.
- **Lleve a la escuela los suministros diarios y de emergencia que su niño necesita.** Ejemplos de las cosas que la escuela necesitará incluyen: medidor de azúcar (glucosa) en la sangre, tiras reactivas para medir la glucosa, lancetas (agujas), toallitas de alcohol, insulina y/u otros medicamentos, suministros para tomar insulina, snacks o refrigerios, productos de glucosa de acción rápida, kit de emergencia de glucagón y lo necesario para realizar pruebas de cetonas en la sangre y orina. Manténgase en comunicación con la enfermera de la escuela para reabastecer estos artículos cuando sea necesario durante el año escolar.
- **Planee las actividades en las que su niño participará antes y después de la escuela:** Comunique al personal escolar (maestra(s), entrenador, y demás necesarios) cuando su niño planea participar en actividades escolares antes o después de horas de clase o fuera del plantel escolar.
- **Reúnase con el personal de nutrición de la escuela** para obtener información sobre el conteo de carbohidratos en los almuerzos y snacks o refrigerios que se sirven en la escuela. Ellos le podrán ayudar a entender cómo los almuerzos escolares se acomodan con las necesidades de carbohidratos de su niño en cada almuerzo.

Mientras que el regreso a clases puede parecer abrumador para un niño con diabetes, la escuela también puede significar el regreso a una muy necesitada rutina. Aproveche los recursos aquí mencionados y el apoyo en equipo que su niño puede recibir en la escuela. ¡Estos recursos y apoyo son vitales para un niño con diabetes!

Recursos Adicionales:

- Asociación Americana para la Diabetes (ADA) [“Seguros en la Escuela”](#)
- [Guía para Asesoría Escolar de la fundación internacional para la investigación de la diabetes juvenil \(JDRF\)](#)



Referencias:

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes. (2016). *Ayudando al Estudiante con Diabetes a Tener Éxito: Una Guía para el Personal de la Escuela*. Obtenido de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/communication-programs/ndep/health-professionals/helping-student-diabetes-succeed-guide-school-personnel>

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes. (2016). Acciones a Tomar por parte del Personal Escolar, Padres/Tutores y Estudiantes.). *Ayudando al Estudiante con Diabetes a Tener Éxito: Una Guía para el Personal de la Escuela* (sección 3). Obtenido de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/communication-programs/ndep/health-professionals/helping-student-diabetes-succeed-guide-school-personnel/actions-for-school-personnel-parents-students>

Institutos Nacionales de la Salud. (2017). Índices de nuevos casos diagnosticados con diabetes tipo 1 y 2 en aumento en niños y adolescentes. Obtenido de: <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/rates-new-diagnosed-cases-type-1-type-2-diabetes-rise-among-children-teens>



Recursos de la Asociación Americana para la Diabetes

El internet es una puerta a un mundo de información. Esto puede facilitar encontrar los recursos para la diabetes. Pero también lo hace más difícil saber cuál es el mejor lugar para encontrar la información más confiable sobre la diabetes.

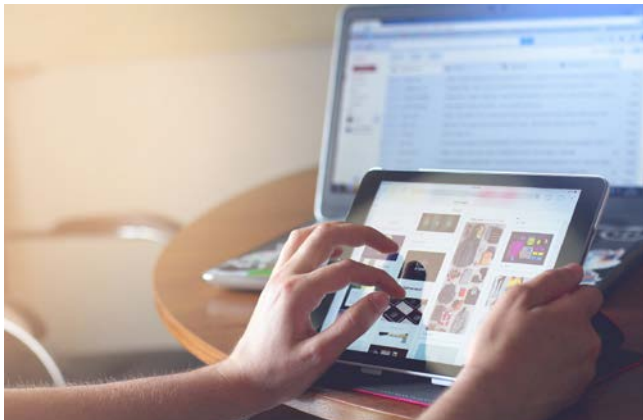
La página de la [Asociación Americana para la Diabetes](#) (ADA por sus siglas en inglés) cuenta con recursos para la diabetes que son confiables y que quizás usted no encontrará en otras páginas. ¡Revise la siguiente lista de recursos que puede interesarle a usted o alguien que usted conoce!

- [Examen de Riesgo de la Diabetes Tipo 2](#). Este corto examen o prueba es útil para personas que no han sido diagnosticadas con diabetes. Este examen le hará saber si tiene una alta o baja probabilidad de sufrir de diabetes en base a ciertos factores tales como antecedentes familiares, género y edad. Incluso usted puede controlar otros factores como el sobrepeso y su nivel de actividad física. Comparta esta información con su familia y amigos.
- **Consejos para comer de forma saludable y moverse más.** Si usted tiene sobrepeso o es obeso, es especialmente importante que trabaje para obtener un peso saludable por medio de una dieta saludable y actividad física. Los recursos de la ADA para la [pérdida de peso, alimentación y ejercicio](#) pueden ayudarle a controlar su diabetes o reducir sus probabilidades de sufrir de diabetes.
- [Acceso de Pacientes a Estudios](#). ¿Ha tenido problemas para entender la información cuando salen nuevos estudios médicos? Puede ser difícil revisar y entender los reportes de estudios médicos para saber qué es bueno para la diabetes y la salud en general. El Acceso de Pacientes a Estudios de la ADA es un gran recurso que le ofrece un resumen final de los mejores y más confiables estudios sobre la diabetes y temas relacionados.
- [Página de Alimentos para la Diabetes](#). La página de Alimentos para la Diabetes de la ADA cuenta con más de 700 recetas para diabéticos. Usted puede crear una cuenta en donde puede grabar recetas y ver qué recetas le han gustado o no (¡como Pinterest pero para diabéticos!). La página de Alimentos para la Diabetes también cuenta con un planeador de comidas en línea en donde usted puede planear sus comidas para toda la semana. Planear sus comidas puede ayudarle a seguir y mantener su dieta saludable para diabéticos.

Continúa en la siguiente página



- [Calendario de Eventos](#). Vivir con diabetes no es fácil. Conocer a otras personas con diabetes y aprender de sus éxitos y fallas en su diario vivir con diabetes puede inspirarlo y motivarlo cuando usted tenga momentos difíciles. La Asociación Americana para la Diabetes (ADA) lleva a cabo eventos en todo el país para brindar apoyo a la comunidad que vive con diabetes. ¡Revise el Calendario de Eventos de la ADA con frecuencia para saber si hay algún evento que se lleve a cabo en Georgia al que usted le gustaría asistir! ¡O también organice usted un evento en su comunidad!
- [Revista Diabetes Forecast](#) de La Asociación Americana para la Diabetes. Consejos para cualquier etapa en la vida de una persona con diabetes: recetas, medicamentos y ¡mantenerse saludable en cuerpo y mente!



Usted también puede inscribirse a la ADA por una pequeña cuota. Al inscribirse usted recibirá la Revista Diabetes Forecast y descuentos para libros y libros en línea. Revise los muchos recursos que la ADA le ofrece para vivir una vida más feliz y saludable con diabetes.

Referencias:

Asociación Americana para la Diabetes. (2018). Obtenido de <http://www.diabetes.org/>

Asociación Americana para la Diabetes. (2018). Examen de Riesgo de la Diabetes Tipo 2. Obtenido de: <http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/diabetes-risk-test/>

Asociación Americana para la Diabetes. (2018). Alimentación y Ejercicio. Obtenido de: <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/>

Asociación Americana para la Diabetes. (2018). Acceso de Pacientes a Estudios. Obtenido de: <http://www.diabetes.org/research-and-practice/patient-access-to-research/?loc=rp-slabnav>

Asociación Americana para la Diabetes. (2018). Página de Alimentos para la Diabetes Obtenido de: <https://www.diabetesfoodhub.org/?loc=ff-slabnav>

Asociación Americana para la Diabetes. (2018). Calendario de Eventos. Obtenido de: <http://www.diabetes.org/in-my-community/events-calendar.html?loc=imc-slabnav>

Contribuidores:

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD, Profesor Asistente y Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor

Hannah Wilson, BS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritor

Junta Editorial:

Melanie Cassity, RN, MSN, CDE, Piedmont, Athens Regional, Athens, Georgia

Ian C. Herskowitz, MD, FACE, Sistema Universitario de Atención de la Salud de Augusta, Georgia

Elote, Calabacita y Tomate al Horno

Sirve 6 porciones

Ingredientes

Aerosol para cocinar/aceite antiadherente
1 taza de calabacita, fresca, sin pelar, en rebanadas de 1/8"
1 taza de tomate, fresco, en rebanadas de 1/8"
¾ de taza de elote, congelado, en grano entero, descongelado
1 cucharadita de jugo de limón, recién exprimido O jugo de limón embotellado
1 cucharadita de eneldo, fresco, picado (o ¼ de cucharadita seco o deshidratado)
1/8 de cucharadita de sal de mesa
¼ de cucharadita de pimienta negra, molida
3 cucharadas de queso parmesano, rallado
¼ de taza de pan integral molido

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Ligeramente rocíe un recipiente para hornear (8" X 8") con el aerosol para cocinar o aceite antiadherente.
3. Coloque las rebanadas de calabacita en el recipiente para hornear y luego cubra la calabacita con las rebanadas de tomate y finalice agregando el elote sobre las otras dos verduras.
4. Rocíe el jugo de limón de forma uniforme sobre las verduras.
5. Prepare la mezcla de especias: en un tazón chico mezcle el eneldo, la sal y pimienta el queso parmesano y el pan molido.
6. Distribuya la mezcla de forma uniforme sobre las verduras y rocíe ligeramente con el aerosol para cocinar o aceite antiadherente.
7. Cubra el recipiente con papel aluminio y hornee por 25 minutos o hasta que la calabacita esté suave. Recaliente a una temperatura de 140 °F ó mayor por lo menos 15 segundos.
8. Corte en 6 pedazos iguales. Sirva 1 pedazo.

Información Nutricional por Porción:

Calorías: 526

Grasa Total: 1 gramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Sodio: 171 miligramos

Carbohidrato: 9 gramos

Fibra: 1 gramo

Proteína: 2 gramos



Fuente: USDA Mixing Bowl, <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/child-nutrition-cnp/corn-zucchini-and-tomato-pie>



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION

The University of Georgia Cooperative Extension

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente / 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,

Agente de la Oficina de Extensión del Condado

La Universidad de Georgia (trabajando de manera conjunta con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y los condados de Georgia) ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color de piel, religión, sexo, nacionalidad, discapacidad, identidad de género, orientación sexual, o estatus de veterano y es una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa.

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

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

La diabetes y su vida: Su edición actual está adjunta

U.G.A. ♦ Extensión Cooperativa ♦ Dept. de Ciencias de la Familia y del Consumidor



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION