



La diabetes y su vida

Cumpliendo con sus resoluciones de Año Nuevo

El Año Nuevo es un gran periodo para establecer metas personales. Muchas de las resoluciones de las personas incluyen mejorar su salud por medio de la alimentación más saludable o de hacer más ejercicio. Sin embargo, a veces es difícil cumplir con sus resoluciones de Año Nuevo. De hecho, durante este periodo, la mayoría de personas ya han abandonado sus resoluciones de Año Nuevo. ¡Con la actitud y la planificación adecuadas, usted puede cumplir con sus resoluciones!

Alimentarse más saludablemente

Al principio, puede ser difícil cambiar los hábitos alimenticios después de las fiestas de fin de año; pero hay maneras de hacerlo más fácil. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention – CDC*, en inglés) sugieren que usted utilice un método de **reflexión, reemplazo y fortalecimiento**. Primero, **reflexione** acerca de sus hábitos alimenticios. Escriba todo lo que come y cuándo lo hace. Luego, decida qué hábitos quiere cambiar. Segundo, piense sobre las situaciones que pueden provocar que usted tenga ese comportamiento. El evitar esas situaciones o el escoger una respuesta más saludable a ellas puede ayudarle a **reemplazar** el hábito viejo con uno nuevo. Por último, **fortalezca** sus hábitos nuevos y saludables utilizando recompensas saludables tales como comprarse medias nuevas para hacer ejercicio o leer un libro. Si se siente desanimado, ¡recuerde todos los beneficios que recibirá!

Ejercicio

El ejercicio es importante para todos, especialmente para las personas con diabetes. Piense acerca de las razones por las cuales usted podría estar haciendo menos ejercicio del que debería. La tabla a continuación (adaptada del *CDC*) enumera las razones comunes para no hacer ejercicio y proporciona ideas para superarlas.

“El ejercicio es difícil.”	¡El ejercicio no tiene que ser difícil para ser efectivo! Si no está activo actualmente, ¡simplemente comience por caminar!
“No tengo tiempo.”	¡La planificación es importante! Mire su horario y encuentre unos pocos periodos en la semana para hacer ejercicio. Escríbalos con el fin de asumir la responsabilidad. También, manténgase activo en el trabajo; use las escaleras, estacione más lejos de su edificio, o barra o use la aspiradora más rápidamente que de costumbre.
“No me gusta hacer ejercicio.”	¡Haga cambios! Trate actividades nuevas o haga ejercicio con un amigo o simplemente juegue con sus niños, sus nietos o su mascota.

En esta edición:

- **Cumpliendo con sus resoluciones de Año Nuevo**
- **Nuevas pautas de actividad física para los americanos, 2018**
- **Protegiendo sus pies**
- **Receta: Cacerola de espárrago y risotto**

Continúa en la siguiente página

<p>“No conozco a nadie que pueda hacer ejercicio conmigo.”</p>	<p>Trate de inscribirse en un club o un grupo. Rodéese de personas positivas que disfruten de las mismas actividades que usted prefiere.</p>
<p>“No estoy seguro de poder ser más activo físicamente.”</p>	<p>Consulte con su médico. Él o ella le dirá qué actividades son seguras y cuáles debe evitar. Casi todas las personas pueden hacer algún tipo de ejercicio.</p>

Nuevas pautas de actividad física para los americanos, 2018

Las Pautas de Actividad Física para los Americanos nos indican la clase y la cantidad de ejercicio que debemos hacer. También proporcionan información específica para ciertos grupos de personas, tales como los niños, los adultos de edad avanzada, y aquellos con enfermedades crónicas. En el 2018, las nuevas Pautas de Actividad Física fueron actualizadas para incluir las investigaciones científicas más recientes relacionadas con el ejercicio y la salud.

Recordatorios

Aquí ofrecemos unos recordatorios por si necesita un impulso para mantenerse animado:

- No se sienta culpable. Un error no significa el final. ¡Vuelva a empezar y siga moviéndose!
- Si se siente abrumado, escoja un hábito nuevo y concéntrese en él. Cuando lo haya conquistado, añada otro.
- No tenga miedo de pedir ayuda. Hable con un familiar o un amigo acerca de sus metas.
- Si se siente desalentado después de unas pocas semanas, recuerde dónde comenzó. Piense acerca de todo el progreso que ha logrado.

Tenga paciencia. ¡Si siente que los resultados están tomando mucho tiempo, recuerde los beneficios inmediatos que no puede ver con sus propios ojos, tales como dormir mejor, un mejor estado de ánimo, y un corazón más feliz

Pautas principales para los adultos

- ¡No permanezca sentado mucho tiempo! Un poco de actividad física es mejor que ninguna, así que levántese y muévase durante el día.
- La mayoría de los adultos deben hacer un mínimo de 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa (actividad cardiovascular) semanalmente. Esto reduce el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, tales como la diabetes y las enfermedades del corazón.
- Para bajar de peso, haga 300 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa semanalmente. Esto también disminuye su riesgo de sufrir varios tipos de cáncer.
- Haga ejercicios para fortalecer los músculos un mínimo de 2 días cada semana.

Continúa en la siguiente página



¿Qué hay de nuevo?

- ¡Cualquier tipo de ejercicio es bueno! Muévase más y siéntese menos
- El ejercicio reduce el riesgo de por lo menos 8 tipos de cáncer
- El ejercicio reduce el riesgo de caídas en adultos de edad avanzada
- El ejercicio le ayuda a dormir mejor y mejora su estado de ánimo
- Reduce el riesgo de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Reduce la progresión de la diabetes Tipo 2

Frecuentemente, las actividades aeróbicas se llaman actividades de cardio o de resistencia. Ejemplos comunes son el correr, el ciclismo, la natación y el baile. La prueba de “hablar mientras hace ejercicio” (*Talk Test*, en inglés) es una manera rápida para establecer su nivel de intensidad. Trate de hablar mientras hace ejercicio. Si puede hablar, pero no puede cantar, usted está haciendo ejercicio de intensidad moderada. Si no puede decir más que unas pocas palabras antes de tener que tomar una pausa para respirar, usted está haciendo ejercicio de intensidad vigorosa. Las pautas le animan a programar su actividad cardiovascular durante la semana, preferiblemente durante un mínimo de 3 días.

¿Qué se mantiene igual?

- La cantidad de ejercicio recomendada
- Se incluyen diferentes clases de ejercicios (aeróbicos, fortalecimiento muscular, etc.)
- El ejercicio ayuda a prevenir enfermedades incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes Tipo 2, algunos tipos de cáncer, y aún más

Las actividades para fortalecer los músculos son importantes para tener huesos y músculos fuertes y saludables. El fortalecimiento muscular ayudará a que las tareas diarias tales como el levantarse de una silla o levantar objetos o niños sean más fáciles. Algunos ejemplos de actividades para fortalecer los músculos son el levantar pesas, las flexiones de pecho (*push-ups*, en inglés), los ejercicios abdominales, y las zancadas (*lunges*, en inglés). Cuando haga estos ejercicios, trate de llegar hasta el punto que ya no pueda hacer una repetición más. Puede encontrar recursos excelentes para ejercicios en <https://go4life.nia.nih.gov>.

Haciendo ejercicio con Diabetes Tipo 2

El ejercicio reduce el riesgo de enfermedades del corazón, la causa de muerte principal para las personas con diabetes. ¡También mejora la sensibilidad a la insulina, el control del azúcar en la sangre, los niveles de A1C, la presión arterial, el colesterol en la sangre, y el Índice de Masa Corporal (*BMI*, en inglés)! Tanto el ejercicio cardiovascular como los ejercicios de fortalecimiento son beneficiosos para la diabetes.

Si tiene diabetes, cuando haga ejercicio, recuerde vigilar el azúcar en su sangre. Hable con su doctor y establezca un plan para los niveles altos o bajos de azúcar en la sangre antes, durante y después de hacer ejercicio. Su doctor puede tener otras sugerencias dependiendo de su condición.

Trabajar para lograr un estilo de vida activo

Los beneficios a la salud aumentan al incrementar el ejercicio. ¿Pero, dónde debe empezar? Eso depende de su nivel actual de actividad. Las pautas recomiendan “comenzar poco a poco e ir despacio”. Las personas que no hacen ejercicio deben incrementar su actividad gradualmente durante varias semanas. Este incremento gradual ayuda a prevenir lesiones. Comience con una actividad ligera unos pocos días a la semana y continúe aumentando la cantidad y la intensidad del ejercicio con el tiempo. Aún un par de minutos de ejercicio son beneficiosos para usted. Si ya está cumpliendo con los 150 minutos semanales sugeridos, mire si puede incrementar gradualmente la intensidad y/o la cantidad de su ejercicio.



Protegiendo sus pies

La Asociación Americana de Medicina Podiátrica (*American Podiatric Medical Association*, *APMA*, por sus siglas en inglés) calcula que aproximadamente un 60 a 70 por ciento de personas con diabetes tienen niveles entre leves y severos de neuropatía diabética, un tipo de daño a los nervios. La neuropatía afecta las sensaciones en los pies y las manos, y puede ser dolorosa. Un daño severo de los nervios puede conducir a la amputación de los dedos, de los pies y de las piernas. Lamentablemente, más del 60% de todas las amputaciones de las extremidades inferiores no relacionadas con traumas están relacionadas con la diabetes, lo que la convierte en la causa principal de amputaciones de las extremidades inferiores no relacionadas con traumas. Luego de una amputación, el riesgo de otra amputación dentro de un periodo de 3-5 años es tan alto como un 50%.

Pero, las amputaciones **NO** son inevitables. Las visitas regulares con un podiatra pueden ayudar a mantener sus pies sanos y prevenir o tratar complicaciones. Trate de ir por lo menos una vez al año. Hacer esto reduce su riesgo de amputación de las extremidades inferiores por un 85% y reduce su riesgo de hospitalización por un 24%.



La *APMA* ofrece los siguientes consejos para proteger sus pies:

- 1) **Revise sus pies y los dedos de sus pies diariamente.** Revise sus pies diariamente para ver si hay cortaduras, moretones y llagas. También note si las uñas de los dedos de los pies se han engrosado o están descoloridas. Preste atención especial a llagas o heridas abiertas que no estén sanando debidamente. Cualquiera de las dos podría ser una úlcera diabética (aprenda acerca de las úlceras diabéticas a continuación). Si no puede revisar sus propias extremidades, pida ayuda a alguien o utilice un espejo.
- 2) **No camine descalzo.** Caminar sin zapatos, aunque sea en su casa, aumenta el riesgo de cortaduras e infecciones.
- 3) **Use zapatos que se haya medido y que sean del tamaño apropiados.** Los zapatos cómodos son importantes para las personas con diabetes. El tamaño y la forma de sus pies pueden cambiar a medida que pasa el tiempo, así que recuerde tomar nuevas medidas cuando compre zapatos nuevos.
- 4) **Use medias gruesas y suaves.** Evite medias con costuras pues ellas pueden rozar su piel y causar ampollas.
- 5) **Haga ejercicio.** El caminar es uno de los mejores ejercicios para ayudar a mantener su peso bajo, para controlar el azúcar en su sangre, y para mejorar la circulación.
- 6) **Lávese los pies diariamente.** Lávese los pies cada mañana o antes de acostarse con un jabón suave y agua tibia. Toque el agua con el codo para asegurarse que no esté muy caliente.

Continúa en la siguiente página



- 7) **No remueva los callos, las asperezas o las verrugas de los pies en su casa.** Los productos de venta libre para estos problemas pueden quemar su piel y causar aún más daño.
- 8) **Visite a un podiatra por lo menos una vez al año.** Los chequeos regulares con un podiatra son una parte importante para mantener la salud de sus pies.

¿Qué es una úlcera diabética? Es una herida o llaga abierta que ocurre típicamente en la planta del pie y que aparece en aproximadamente un 15% de las personas con diabetes. Entre aquellas personas que desarrollan una úlcera en el pie, un 6% terminarán siendo hospitalizadas debido a infecciones u otros problemas relacionados con la úlcera. Entre un 12-24% necesitarán una amputación. Si encuentra una úlcera durante la examinación diaria de sus pies y sus dedos, vaya inmediatamente a un podiatra. Los síntomas típicos de una úlcera incluyen el drenaje en sus medias o el enrojecimiento y la hinchazón de sus pies. Las úlceras de los pies deben ser tratadas rápidamente para reducir el riesgo de infección y de amputación. Entrar en acción rápidamente también mejorará la función del pie y la calidad de su vida, además de disminuir los gastos relacionados con el cuidado de salud. Si quiere aprender más, vaya a www.APMA.org.

Referencias:

https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/meals.html

<https://www.cdc.gov/features/diabetes-physical-activity/index.html>

https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/getting_started.html

Contribuidores:

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

Hayley Sanders, BFSCS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritor

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

Connie Crawley, MS, RD, Especialista Jubilada de Extensión

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



Cacerola de espárrago y risotto (Adaptado de www.birdseye.com)

1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas verdes, picadas (solamente la parte blanca)
½ pimentón, cortado en pedazos pequeños
10 onzas de espinaca descongelada, cortada en trozos
1 taza de arroz Arborio
2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 cucharadita de eneldo (opcional)
1 cucharada de perejil fresco, o
1 cucharadita de perejil seco
Aceite vegetal antiadherente en aerosol
10 onzas de puntas de espárrago descongeladas, con los tallos cortados en la mitad (o aproximadamente 1 manojo (~2 tazas) de tallos de espárrago fresco, cortados en la mitad)
1 taza de queso Romano rallado



1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Caliente un sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el sartén esté caliente, añada el aceite, la cebolla verde y el pimentón. Cocine, revolviendo constantemente hasta que la cebolla se vea transparente pero no dorada.
3. Añada la espinaca y cocínela hasta que casi toda la humedad se haya evaporado.
4. Añada el arroz y revuélvalo para cubrirlo uniformemente con aceite. Cocínelo por aproximadamente 2 minutos.
5. Añada el caldo de pollo, el perejil y el eneldo, si así lo desea. Deje que hierva, y luego cocine a fuego bajo por aproximadamente 6 minutos.
6. Vierta en un recipiente para hornear de 9x13 pulgadas cubierto con aceite vegetal antiadherente en aerosol. Cubra con papel de aluminio y hornee por 20 minutos.
7. Saque del horno y mezcle los trozos de espárrago cuidadosamente.
8. Añada queso encima. Hornee sin cubrir por 15 minutos adicionales o hasta que el queso esté ligeramente dorado.

6 porciones si se utiliza como plato principal

10 porciones si se utiliza como plato adicional

Porción como plato principal:

Calorías: 217 Carbohidratos: 28 gramos Grasa: 7 gramos Proteína: 11 gramos
Sodio: 455 miligramos Fibra: 3 gramos Colesterol: 17 miligramos

Porción como plato adicional:

Calorías: 130 Carbohidratos: 17 gramos Grasa: 4 gramos Proteína: 7 gramos
Sodio: 273 miligramos Fibra: 2 gramos Colesterol: 10 miligramos



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 comuníquese 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