



En esta edición:

- Manejo del estrés y la diabetes
- La prediabetes y el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes
- Términos que se incluyen en las etiquetas de información nutricional
- Receta: Postre de batata o camote

La diabetes y su vida

Manejo del estrés y la diabetes

El estrés es parte de nuestras vidas. Puede que se sienta un poco angustiado al no poder encontrar sus llaves cuando está en camino a una reunión muy importante o que se le haga imposible aceptar un diagnóstico reciente. Es importante entender el estrés para que de esta forma pueda reconocerlo y responder de una manera saludable.

¿Qué es el estrés?

Hay dos tipos principales de estrés. El primero es el estrés rutinario, que es la presión asociada con las responsabilidades diarias como la vida en familia, o el trabajo. El segundo tipo de estrés es el resultado de un evento adverso de la vida como por ejemplo la pérdida de un trabajo, o un divorcio. La causa de estrés se conoce como un “factor estresante”, y cada persona responde a este de diferente manera. Dependiendo del tipo de estrés y la forma de responder a este, puede durar unas pocas horas, días o semanas. Algunas de las formas en que su cuerpo puede responder al estrés incluyen dolores de estómago, náusea, dolores de cabeza, dificultad para dormir o para concentrarse, como también bajos niveles de energía¹.

¿Cuál es la relación entre el estrés y la diabetes?

Cuando el estrés dura por largo tiempo, se conoce como estrés crónico y puede contribuir a problemas de salud tales como enfermedades del corazón, presión arterial alta, y también diabetes². De acuerdo con la Asociación Americana del

Corazón, las mujeres con niveles más altos de estrés crónico tienen casi el doble de riesgo de desarrollar diabetes³. Estudios también han demostrado que aquellas personas que han reportado altos niveles de estrés son más propensas a tener problemas con el control de los niveles de azúcar en la sangre con el tiempo⁴. Las reacciones al estrés pueden dificultar el cuidado y el manejo de la diabetes. Las malas decisiones relacionadas con los alimentos, el poco ejercicio, el uso de alcohol y las dificultades en la administración de los medicamentos para la diabetes están asociados con problemas con el control de la glucosa en la sangre y con más posibilidades de sufrir complicaciones con la diabetes⁴. Es probable que esto conduzca a un incremento de los niveles de estrés, lo que puede hacer que el manejo de su diabetes sea un gran desafío.

¿Como puedo manejar el estrés?

Algunas maneras poco saludables de lidiar con el estrés incluyen fumar, consumir alcohol, la alimentación



Continúa en la siguiente página

emocional, evitar la situación y alejarse de la familia y los amigos. Si usted depende de uno o más de estos métodos, es posible que necesite analizar sus prácticas para el manejo del estrés. Estas son algunas ideas para ayudarle a controlar el estrés:

- Deténgase, respire y reflexione. Si se enfrenta a una situación estresante, comience por detener lo que está haciendo, respirar profundamente, y reflexionar acerca de las maneras en las que puede resolver el problema.
- Desarrolle hábitos para manejar el tiempo. Priorizar su tiempo puede ayudar a minimizar los factores estresantes diarios.
- Haga ejercicio regularmente. El Instituto Nacional de Salud Mental sugiere que caminar sólo 30 minutos al día puede mejorar su estado de ánimo².
- Pruebe el yoga o la meditación para calmar su mente y su respiración.
- Reserve tiempo para su pasatiempo favorito. Dedicar tiempo para hacer algo que usted disfruta puede darle un descanso de sus factores estresantes, ayudarle a descomprimir y mejorar su estado de ánimo.
- Mantenga las conexiones con su familia y sus seres queridos. Hacerlo puede ayudarle a sentirte menos solo o aislado en el estrés. La familia y los amigos también pueden ofrecerle apoyo para abordar el estrés.
- Trate de unirse a un grupo de apoyo para la diabetes. Hablar con otras personas que no lo conocen pero que tienen factores de estrés semejantes a los suyos puede ayudar.



Si usted sufre de estrés que no desaparece, si se siente abrumado frecuentemente, o si se da cuenta de que está usando drogas o alcohol para lidiar con el estrés, considere obtener la ayuda de un profesional de la salud. Muchos proveedores de salud mental ofrecen servicios basados en lo que se conoce como una "escala de ingresos". Esto significa que el costo de la atención es mínimo si usted tiene bajos ingresos. Su médico puede ofrecerle recursos o hacer una recomendación que le sea conveniente.

La prediabetes y el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

¿Qué es la prediabetes?

Los formularios informativos acerca de la diabetes, “*Diabetes Life Lines*” hablan acerca de consejos para vivir con la diabetes. Pero también es importante hablar de la *prediabetes*, que es un problema de salud relacionado con la diabetes. La prediabetes sucede cuando los niveles de azúcar en la sangre son más elevados de lo normal, pero no suficientemente altos para que se diagnostique la diabetes. Una persona en ayunas que muestre un nivel de azúcar en la sangre (en una prueba se toma luego de no haber consumido alimentos por 8 horas) entre 100-125 mg/dL tiene prediabetes.

La prediabetes aumenta la probabilidad de que usted sufra de diabetes en el futuro. Por eso es tan importante aprender acerca de la prediabetes para que pueda prevenir la diabetes en el futuro.

Factores de riesgo para la prediabetes

¿Cómo puede saber si usted o alguien que conoce tiene prediabetes o tiene un alto riesgo

Continúa en la siguiente página

de sufrir de prediabetes? Su doctor puede utilizar una prueba de sangre simple para diagnosticar la prediabetes. Pero también existen varios factores que aumentan la probabilidad de sufrir de prediabetes. Estos factores incluyen:

1. Ser mayor de 40 años
2. Ser un hombre
3. Si es mujer, tener antecedentes familiares de diabetes gestacional
4. Tener antecedentes familiares de diabetes
5. Tener presión arterial alta
6. Inactividad física
7. Tener sobrepeso u obesidad

Puede averiguar rápidamente si usted o alguien que conoce tiene un alto riesgo de sufrir de prediabetes si toma la prueba del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y de la Asociación Americana de la Diabetes, ([prediabetes risk test - doihaveprediabetes.org](http://prediabetes.risk.test-doihaveprediabetes.org)). Si su resultado en esta prueba es 5 o más, usted tiene una mayor probabilidad de sufrir de prediabetes.



<https://www.pharmeasy.in/blog/prediabetes-whats-next-for-your-lifestyle/>

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Digamos que, luego de tomar la prueba, usted o alguien que conoce tuvo un resultado de 5 o más. ¿Y, ahora qué? ¿Qué puede hacer para prevenir la diabetes? ¡Afortunadamente, hay un programa disponible que es muy efectivo

según las investigaciones y estudios! Este programa es el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés) y es un programa reconocido por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes es un programa de 1 año que se enfoca en hacer cambios sencillos en el estilo de vida. La meta es mantener un estilo de vida que le ayude a perder peso, a alimentarse saludablemente, y a ser más activo físicamente. El programa incluye un mínimo de 16 clases semanales en grupo y un mínimo de 6 clases mensuales en grupo durante un año. Este programa fue evaluado en un estudio de investigación extenso, y reveló una disminución del 58% en la probabilidad de sufrir de diabetes 3 años después de finalizar el programa. ¡Es decir, este programa puede ayudar a reducir el 50% de su probabilidad de sufrir de diabetes!

Si usted, o alguien que conoce, está interesado en participar en este programa, puede encontrar una lista de todos los proveedores reconocidos por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en Georgia y la información para comunicarse con ellos aquí: https://nccd.cdc.gov/DDT_DPRP/Registry.aspx

¡Algunas Oficinas de Extensión también ofrecen Programas de Prevención de la Diabetes, así que puede comunicarse con su agente local de la Extensión del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia (UGA FACS) para averiguar si planean ofrecer un DPP en su condado en un futuro cercano! Si no es así, la oficina de Extensión ofrece muchos otros programas que pueden ayudarle a mejorar sus hábitos alimenticios, a ser más activo, y a perder un poco de peso. Visítenos en: extension.uga.edu para encontrar su oficina local.

Términos que se incluyen en las etiquetas de información nutricional

Las alegaciones nutricionales tales como “bajo en sodio”, o “sin grasa”, nos ayudan a averiguar el contenido de un alimento. Usted puede encontrar palabras como “reducido”, “bajo”, y “buena fuente” en las cajas, bolsas, y latas de los alimentos. Para que estos términos puedan aparecer en la etiqueta de información nutricional, los alimentos deben cumplir con ciertas normas. ¡Veamos algunos de los términos que puede encontrar en las etiquetas de información nutricional y lo que significan!

“Sin/Libre de un nutriente”

“Sin/libre de” un nutriente o de calorías significa que el alimento no contiene ese nutriente o que tiene muy pequeñas cantidades del mismo. Por ejemplo, un alimento descrito como “sin/libre de calorías” no tiene calorías, o solamente tiene una pequeña cantidad (menos de 5 calorías por porción). Otros términos semejantes que usted puede ver son:

- “*Sin/Libre de Grasa*,” “*Sin/Libre de Grasa Saturada*,” “*Sin/Libre de Grasas Trans*” –0 gramos de grasa total/grasa saturada/grasa trans, o menos de ½ gramo por porción.
- “*Sin/Libre de Azúcar*” –0 gramos de azúcar, o menos de ½ gramo por porción.
- “*Sin/Libre de Sodio*” –0 miligramos de sodio o menos de ½ miligramo por porción.



“No sal/azúcar añadido”

“No sal añadido” o “no azúcar añadido,” significa que estos ingredientes no fueron añadidos durante el procesamiento o el empaque de los productos. Sin embargo, eso NO significa que este producto no contiene sodio o azúcar. El alimento podría tener alguna cantidad de sodio o de azúcar que ocurre naturalmente en el alimento. ¡Revise la etiqueta de información nutricional para ver si el producto tiene alguna cantidad de sodio o azúcar!



“Bajo”

Si la etiqueta de información nutricional dice que el alimento o bebida es “bajo” en un nutriente o en calorías, esto quiere decir que el producto tiene solamente una pequeña cantidad del mismo. La cantidad es diferente según el nutriente, para que se le considere como un ingrediente “bajo”:

- “*Bajo en calorías*” –40 calorías o menos por porción
- “*Bajo en grasa total*” –3 gramos o menos de grasa total por porción
- “*Bajo en grasa saturada*” –1 gramo o menos de grasa saturada por porción
- “*Bajo en colesterol*” –20 miligramos o menos de colesterol por porción
- “*Bajo en sodio*” –140 miligramos o menos de sodio por porción
 - “*Muy bajo en sodio*” –35 miligramos o menos de sodio por porción



“Reducido”

Si la etiqueta de información nutricional dice que el alimento o bebida es “reducido” en algo, esto quiere decir que contiene un mínimo de 25% menos de ese nutriente o calorías que la versión original de ese producto. Por ejemplo, las papas fritas de sodio reducido tendrían un 25% menos de sodio que la versión original de ese producto.

**“Buena fuente”**

Si la etiqueta de información nutricional dice que el alimento es una “buena fuente” de algo, eso significa que una porción de ese alimento proporciona 10-19% del Valor Diario (la cantidad de ese nutriente que una persona necesita diariamente) para ese nutriente. Por ejemplo, si un alimento es una “buena fuente” de calcio, esto significa que tiene 10-19% del calcio necesario. Recuerde que la información en la etiqueta nutricional en la columna de “Valor Diario” se basa en alguien que necesita 2.000 calorías diariamente. Usted podría necesitar más o menos que esta cantidad dependiendo de su edad, género, tamaño corporal, y la cantidad de actividad física que practica diariamente.

“Alto”

Si la etiqueta de información nutricional dice que el producto alimenticio es “alto” en un nutriente, eso significa que una porción de ese alimento proporciona 20% o más de la cantidad de ese nutriente que una persona necesita diariamente, si esa persona sigue una dieta de 2.000 calorías. Por ejemplo, si un producto es “alto en fibra”, esto

significa que contiene 20% o más de la cantidad de fibra que alguien necesita en una dieta de 2.000 calorías.

Las alegaciones nutricionales pueden ser útiles al escoger productos alimenticios en el supermercado. ¡Utilícelas para tomar decisiones más saludables al manejar su diabetes y para disfrutar de un estilo de vida saludable!

**Contributors:**

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD, Profesor Asistente y Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor
 Savannah Duffy, MS, Asistente de extensión Educador de nutrición y Coordinador de investigación
 Hannah Wilson, BSFCS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritor
 Regina Yang, BS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritor

Editorial Board:

Ian C. Herskowitz, MD FACE, Sistema Universitario de Atención de la Salud de Augusta, Georgia
 Melanie Cassity, RN, MSN, CDE, Piedmont Athens Regional, Athens, Georgia

Postre de batata/camote

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 1 cabeza de repollo, rallada o cortada en tiritas
- 1 pimiento morrón, picado (opcional)
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cubo de consomé de pollo, bajo en sodio
- 1/3 taza de agua
- ¼ cucharadita de pimienta negra



Direcciones

1. En un tazón mediano, mezcle la batata/camote y el plátano.
2. Añada la leche evaporada y mezcle bien. Agregue la azúcar morena, el huevo y la sal y mezcle todos los ingredientes muy bien.
3. Rocíe el refractario o molde para hornear con el aerosol para cocinar/aceite antiadherente. Vierta la mezcla de la batata/camote al refractario o molde.
4. Mezcle las pasas, el azúcar y la canela; espolvoree encima de la mezcla de batata. Precaliente el horno a 300°F y hornee de 45 a 50 minutos o hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio.

Análisis Nutricional

Calorías: 144

Carbohidratos: 19

Grasa: 2 gramos

Proteína: 6 gramos

Sodio: 235 miligramos

Fibra: 1 gramo

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: Se adjunta la edición más reciente

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



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION

