Reporte Especial: 7 cosas que debes saber sobre la Diabetes Mellitus

La diabetes ocupa uno de los primeros lugares en la lista de principales causas de muerte en los Estados Unidos. De acuerdo a datos publicados por el *National Council of La Raza* (NCLR), en el 2005, 20 millones de personas en el país padecían de esta enfermedad, en especial, la tipo 2. Hoy, seguramente, los números han ido en aumento, especialmente entre los hispanos. Se estima que tres de cada 10 personas mayores de 50 años que vive en este país padece de diabetes. Los hispanos en general, tienen 1.5 más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que las personas de otras razas. Y entre los hispanos, las personas de origen mexicano están en mayor riesgo de padecer esta enfermedad que es casi tan antigua como la humanidad.

El nombre de la diabetes mellitus, hoy más conocida simplemente como diabetes, fue asignado por los romanos y los griegos. La palabra "mellitus" significa "dulce" en Latín. Al parecer, los romanos descubrieron esta enfermedad –y esto no va a sonar muy agradable—lo hicieron bebiendo la orina de los pacientes para detectar si era más dulce. Los griegos por su parte, se dieron cuenta de que quienes tenían la orina más dulce, también eliminaban líquidos tan pronto como los tomaban. Entonces dijeron la palabra "diabetes" que en griego significa "sifón". Es decir que diabetes mellitus es algo así como "sifón dulce".

Veamos de qué se trata esta enfermedad con nombre greco-romano.

1. ¿Qué es?

Comúnmente conocida como diabetes, esta enfermedad se desarrolla cuando el páncreas o deja de producir insulina, o no produce suficiente cantidad de esta hormona, o la que produce no funciona bien. La insulina es una hormona producida por el páncreas que le ayuda a las células a extraer la glucosa (un tipo de azúcar). La glucosa en la sangre se utiliza como fuente de energía. Imagínate que la insulina es como un mensajero que lleva un encargo importante, la glucosa, y va tocando a la puerta de las células para que éstas reciban su pedido. En pocas palabras, la insulina es quien regula los niveles de glucosa o azúcar en la sangre. La diabetes mellitus se presenta cuando el páncreas no produce esta hormona en cantidades suficientes o cuando las células del cuerpo desarrollan una resistencia a ella, o "no la dejan entrar". En cualquier caso, el efecto es el mismo: los niveles de glucosa en la sangre aumentan. Sin embargo, dependiendo de ciertas variables, hay dos tipos de diabetes.

Diabetes tipo 1: Antes se le conocía como "diabetes juvenil" porque por lo general aparece antes de los 35 años, también se le conoce como "diabetes insulino-dependiente" porque la gente necesita inyectarse insulina todos los días para poder metabolizar los alimentos que consumen y depende de ella para vivir. En este tipo de diabetes el páncreas o no produce insulina o produce muy poca. Aunque aún se desconoce exactamente qué la

causa, se sabe que el propio sistema de defensa de la persona (sistema inmunológico) ataca y destruye las células productoras de insulina (células beta) y éstas no pueden producir más insulina.

Diabetes tipo 2: Es la forma más común de diabetes y por lo general se desarrolla en las personas de mayores de 40 años. En esta forma de diabetes, lo que sucede es que las células del cuerpo desarrollan resistencia gradual a los efectos de la insulina. Normalmente, cuando la insulina llega a una célula, manda una señal al interior de esta para que los "transportadores de glucosa" la conduzcan hacia el interior de la célula. Sin embargo, cuando hay resistencia, esta señal es bloqueada y las células no pueden tomar suficiente glucosa de la sangre. Esto ocasiona que los niveles de azúcar en la sangre se eleven, lo cual hace que el páncreas produzca más insulina. Las células beta (del páncreas) se esfuerzan demasiado, y esto produce que eventualmente se desgasten y mueran. Lo más grave de todo, es que no son reemplazables. La causa de este tipo de diabetes está relacionada con la obesidad y con factores genéticos. Tres de cada cuatro personas que padecen este tipo de diabetes, sufren de sobrepeso. El factor hereditario es muy común entre los hispanos, los afroamericanos y los indígenas americanos.

Gestacional: Se presenta durante el embarazo, por lo general después de que han pasado 20 semanas de gestación. Ocurre cuando las hormonas que produce la placenta para mantener el embarazo se elevan, y el páncreas de la mujer embarazada no puede producir suficiente insulina ya que esas hormonas hacen a las células más resistentes a la insulina. Lo bueno es que este tipo de diabetes desaparece generalmente después de haber dado a luz, lo malo es que las mujeres que la han padecido tienen más predisposición de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro. El riesgo más grande de contraerla lo tienen las mujeres que dieron a luz a un niño que pese más de 9 libras, tienen más de 30 años, son obesas o tienen algún familiar con diabetes mellitus.

Hay otra enfermedad que se llama *Diabetes Insipidus o insípida*, pero es una enfermedad diferente, no relacionada con esta y no muy frecuente.

2. Síntomas

Hay una variedad de síntomas que se presentan con la diabetes. Algunos se deben a la elevación del azúcar en sangre, otros se deben al daño que esta enfermedad causa en los distintos órganos del cuerpo (los ojos, los riñones, el sistema cardiovascular, el sistema nervioso) a lo largo del tiempo. Entre los síntomas de la diabetes tipo 1 y 2 están:

- Mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Mucha hambre
- Pérdida de peso
- Debilidad y somnolencia
- Cambios en la visión o visión borrosa
- Náuseas y vómito
- Cansancio

- Infecciones frecuentes o de curación lenta
- Disfunción eréctil

Es necesario aclarar que los síntomas de la diabetes tipo 1 típicamente son más repentinos. Es decir, en el curso de pocos días, la persona con diabetes tipo 1 empieza a orinar más, nota mucha sed y se puede deshidratar debido a la cantidad de líquido que pierde en la orina y, a veces, el vómito. Es común que estas personas puedan desmayarse, entrar en coma y en algunos casos, pueden morir si no se tratan rápidamente. Por otro lado, los síntomas de la diabetes tipo 2 se van desarrollando a través del tiempo y es poco a poco que van volviéndose más severos. Por un largo período (pueden pasar años) el páncreas trabaja el doble, y los síntomas se presentan cuando ya las células están gastadas.

3. Causas

La **diabetes tipo 1**, no se puede prevenir, pues las causas no son claras. Se dice que es probable que hay personas genéticamente predispuestas a desarrollar enfermedades auto inmunes (como es el caso de este tipo de diabetes) que se desencadenan cuando están expuestas a un virus. Otra teorías apuntan a que ciertas toxinas la pueden producir. Los investigadores siguen haciendo estudios para determinar a ciencia cierta la causa.

La **diabetes tipo 2** por el contrario, puede prevenirse, o al menos, retrasarse, si se conocen los factores de riesgo: ser obeso e hispano son dos de los ingredientes claves en esta receta. Así que lo ideal es aprender a llevar una alimentación sana desde pequeños, hacer ejercicio y mantener un peso saludable.

4. Prevención y tratamiento

La diabetes no tiene cura, pero el tratamiento adecuado puede reducir la posibilidad de complicaciones y hacer que los pacientes lleven una vida bastante normal. Si aparece algún síntoma de los mencionados anteriormente, es necesario que visites de inmediato al doctor, quien te hará los exámenes necesarios como la prueba de glucosa en la sangre. Un nivel de 200 mgs. por decilitro o más elevada en una muestra de sangre en una persona que no está en ayunas, sugiere que podría tener diabetes, el diagnóstico se establece si tu nivel está en 126 mgs./dl en ayunas dos veces, ya que los niveles normales son entre 70 y 100 mgs./dl en ayunas. Si se tiene entre 100 y 125 mg/dl se tiene pre-diabetes. La **pre-diabetes** aumenta el riesgo de desarrollar diabetes y de tener problemas cardiovasculares. La pre-diabetes también es importante, no la tomes a la ligera. Es una llamada de alerta importante y ya pone en riesgo tu salud.

Independientemente del tipo de diabetes con el que te hayan diagnosticado, el tratamiento incluye llevar una alimentación saludable, balanceada, con cierta cantidad de carbohidratos (azúcares) que provienen principalmente de las frutas, las verduras y los granos integrales (limitando las golosinas y los pastelitos para ocasiones muy especiales). Además, debes incluir proteínas y grasas saludables (limitando la cantidad de grasas saturadas que elevan el colesterol). Es importante que comas tres veces al día, idealmente

alrededor de la misma hora, con un refrigerio antes de acostarte y que incorpores el ejercicio en tu vida diaria. La cantidad de la comida es tan importante como la calidad. Si estás en sobrepeso, tu médico, o el equipo de salud que te sigue cuando te hable acerca de tu alimentación, te hará recomendaciones para que pierdas peso, que además, te hará sentirte mejor. Entre mejor controlado esté tu nivel de azúcar en la sangre, menos hambre tendrás.
Dependiendo del tipo y la severidad de la diabetes, tu médico te indicará con qué frecuencia debes chequearte el azúcar en casa y cuándo debes visitarlo a él o ella y a otros miembros del equipo de salud, como a la nutricionista. También te recomendará que visites al oftalmólogo para tu examen anual de los ojos.

El mantener bajo control tu presión arterial, tu colesterol y otras grasas en la sangre, te ayudará a prevenir complicaciones. Tu nivel de hemoglobina A1C les permite tanto a tu médico como a ti, saber si la diabetes ha estado bajo control en los últimos meses. Idealmente debe estar en menos de 7. Pregunta tus números. Pregunta cuál es la meta. Infórmate a dónde debes llegar y trata de llegar a esa meta.

Si tienes **diabetes tipo 1**, requieres un monitoreo más frecuente de tu azúcar en la sangre porque de esta forma podrás determinar la dosis de insulina que necesitas. Hay diferentes tipos de insulina, de corta y larga duración. Tu equipo de salud te explicará cómo debes aplicártela. La curación obviamente sería un transplante de páncreas. En este momento se está haciendo en algunos casos aislados pero se tienen que tomar medicinas para evitar el rechazo y aún hay muchas complicaciones. Sin embargo hay muchos estudios a nivel experimental.

Si padeces de diabetes, especialmente de tipo 1, es necesario que te familiarices con la insulina, una sustancia de vital importancia para ti.

Lo que debes saber sobre la insulina

La insulina es la hormona que regula la cantidad de azúcar o glucosa en la sangre. Cuando tienes diabetes, esta insulina o no se produce (diabetes tipo 1) en el páncreas, o la que se produce no es suficiente o las células del cuerpo se vuelven resistentes a ella (diabetes tipo 2). Por eso, es necesario usarla como medicamento. En este caso, proviene del cerdo (insulina porcina) o se fabrica genéticamente para que sea idéntica a la insulina humana. Las personas que pueden necesitar tratamiento con insulina son los diabéticos tipo 1 (es la única medicina que puede controlar el aumento de glucosa en la sangre), los diabéticos tipo 2 (es probable que necesiten usar insulina solamente o en combinación con medicamentos orales) y las mujeres con diabetes gestacional (pues durante el embarazo generalmente no se pueden administrar medicamentos orales).

Creo que independientemente de que requieras insulina o no, es útil estar familiarizado con su aplicación:

- La insulina se debe usar inmediatamente después de cargar la jeringa:

- Limpia la piel con un algodón humedecido con alcohol
- Con tu pulgar y tu índice, pellizca tu piel tomando un poco del tejido subcutáneo (de la grasa que hay debajo de la piel), pero no el músculo. Es superficial.
- Forma un pliegue para introducir la aguja de forma ligeramente perpendicular

- La inyección debe ser subcutánea, es decir, debes aplicarla en la grasa que se encuentra debajo de la piel.
- Es muy importante que verifiques que no hayas pinchado un vaso sanguíneo. Para asegurarte, tira un poco del émbolo y checa que no aparezca sangre dentro de la jeringa. Luego puedes aplicar la insulina.
- Es aconsejable que te inyectes la insulina en lugares diferentes para evitar que la piel se resienta o se formen abultamientos. Estos sitios incluyen: la parte externa de los muslos, la parte externa de los brazos, los glúteos y el abdomen.
- Relájate. No debes asustarte ni preocuparte. Es una aguja muy pequeña que no causa mayor dolor. Además, piensa que estas inyecciones te están proporcionando algo que te falta y te ayudarán a sentirte bien, así que acéptalas como parte de tu vida y haz que se conviertan en algo normal.

Hay varios tipos de insulina, que se clasifican según el tiempo que tardan en surtir efecto y en cuánto dura su efecto. Tu médico te recomendará la que sea mejor para ti. Lo importante es lograr mantener los niveles de glucosa lo más cercano a lo normal, ni muy altos ni muy bajos, a lo largo del día, ya que van a variar de acuerdo a tu alimentación y a tus actividades.

En el caso de la **diabetes tipo 2**, en muchos casos se puede controlar la enfermedad con dieta y ejercicio, aunque en otras ocasiones, puede ser necesario agregar uno o más medicamentos para ayudar a regular los niveles de glucosa. Esto sólo lo puede determinar tú médico. El perder peso es importantísimo para los pacientes que están en sobrepeso, ya que esto reduce la resistencia a la insulina y el cuerpo puede aprovechar mejor la que se produce. El ejercicio también ayuda con ambas cosas. Aunque este tipo de diabetes no es insulino-dependiente, a veces se requiere insulina para controlar los niveles de azúcar cuando los otros tratamientos fallan.

No puedo enfatizar suficiente la importancia de llevar una alimentación saludable en cuanto a calidad y a cantidad y la importancia de mantenerse activo. Ninguna medicina sustituye esto. Y no te dejes tomar el pelo con suplementos o píldoras milagrosas. Acuérdate, la información es poder.

También es importantísimo controlar la presión y el colesterol, como hablaremos más adelante.

Es importante que los diabéticos visiten regularmente a su médico para mantener su diabetes bajo control y así ayudar a prevenir complicaciones en los ojos (retinopatía), riñones (nefropatía), nervios (neuropatía), arterioesclerosis (ataques al corazón, embolias cerebrales, etc.), problemas en los pies e infecciones, entre otros.

Pero lo más importante es que recuerdes que tú puedes controlar a tu diabetes, la diabetes no te controla a ti. ¡Puedes vivir una vida larga y feliz!

5. Dieta y ejercicio

Hablando de controlar la diabetes, estas dos variables son muy importantes. Dieta sana y ejercicio regular. No es que tengas que decidir entre hacer dieta o hacer ejercicio. Para un diabético, las dos cosas son cruciales.

¿Qué funciona mejor? Sin duda alguna, ¡las dos cosas! Cuando se trata de prevenir la diabetes tipo 2, tener sobrepeso y ser sedentario, son la combinación perfecta para que se desarrolle la enfermedad. Los estudios han comprobado que lo mejor que pueden hacer las personas en riesgo es decir, quienes tienen una historia familiar de diabetes, tienen pre-diabetes, sobrepeso, tuvieron diabetes durante el embarazo (gestacional) o pertenecen a un grupo étnico propenso, como nosotros los hispanos, es bajar de peso. ¿Y cuál es la mejor manera de lograr esa meta? Comiendo mejor e incorporando una rutina de ejercicios en la vida diaria.

Dieta para los diabéticos
Cuando hablo de la palabra "dieta" no me refiero a un régimen de esos que hacen pasar hambre a las personas. Para nada. Dieta es simplemente la forma como denominamos al conjunto de alimentos que consumimos para lograr una nutrición adecuada y para mantener un peso sano.

Como la mayoría de las personas que tienen diabetes tipo 2 tiene sobrepeso, el adelgazar es un requisito muy importante para su bienestar. Los que padecen de diabetes tipo 1 también deben cuidar su peso para evitar complicaciones. Lo más importante en la dieta para controlar la diabetes es lograr un equilibrio en los alimentos que se consumen para poder mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de los parámetros normales y la actividad que se hace.

Aprender a comer
La palabra "calorías" está de moda. Que si lo que vas a comer tiene muchas, que si tiene pocas, qué cuántas calorías consumes al desayuno etc. Básicamente, las calorías son la medida energética (el combustible que necesita el cuerpo para funcionar) que aportan los alimentos que consumimos, así:

- Los carbohidratos aportan 4 calorías por gramo
- Las proteínas 4 calorías por gramo
- Las grasas 9 calorías por gramo
- El alcohol 7 calorías por gramo

El peso de una persona está determinado por el número de calorías que consume a lo largo de un día, menos el número de calorías que se pierden durante cada actividad, ya sea física o intelectual (¡Sí! pensar quema calorías). La ecuación es bastante básica: si el

consumo de calorías excede la “salida” de calorías, ganas peso. Si por el contrario, comes menos de las que gastas, adelgazas. Así reduces el riesgo de complicaciones si eres diabético y previenes la aparición de la diabetes tipo 2 si aún no la has desarrollado pero tienes propensión genética.

Una buena forma de disminuir el número de calorías que ingieres es comerte la mitad o dos tercios de lo que hay en tu plato y guardar las sobras para más tarde. Es importante que consultes con un nutricionista calificado, pues las necesidades calóricas de cada persona son diferentes.

La dieta ideal para un diabético estaría compuesta de la siguiente manera. Del consumo de calorías total de 24 horas:

- 50 a 60% debe provenir de carbohidratos (granos integrales, frutas y vegetales)
- 25 a 30% debe provenir de grasas (obviamente eligiendo las grasas más sanas como la del aguacate y el aceite de oliva)
- 10-20% debe de provenir de proteínas (leche baja en grasa o desgrasada, otros productos lácteos bajos en grasa o desgrasados, carne magra, aves, pescados, clara de huevo, frijoles, nueces y semillas)

Carbohidratos: A lo largo de los años, se han ganado mala fama porque para muchos son los culpables de la obesidad que abunda en Estados Unidos. Tal vez sea porque los carbohidratos elevan los niveles de glucosa en la sangre. Sin embargo, antes de eliminarlos de tu dieta, yo salgo en su defensa. Simplemente hay que saberlos elegir y aprender a comerlos en cantidades moderadas.

En la pirámide nutricional, los carbohidratos aparecen en el primer piso, el más importante de todos. Son indispensables para obtener la energía que necesita el cuerpo para que todo funcione correctamente. Los carbohidratos abarcan un grupo de alimentos que incluyen azúcares, almidones y fibra. Son ellos los que se convierten en glucosa una vez que los digerimos, la cual es la principal fuente de energía que usan nuestras células para poder cumplir con la tarea que tienen asignada en nuestro organismo.

Se pueden clasificar como simples, dobles o complejos dependiendo de su estructura química. Esta clasificación refleja la velocidad a la que son absorbidos por el cuerpo. Los simples tienen una dosis de azúcar, los dobles, dos azúcares y los complejos tienen tres o más.

Simples: fructuosa (frutas) y galactosa (productos lácteos). También se pueden encontrar en los productos de azúcares refinados o procesados como los dulces, el azúcar de mesa y las bebidas gaseosas o sodas. Estos azúcares no son recomendables para la dieta pues suman calorías pero no aportan un valor nutritivo, es decir, son “calorías vacías” y contribuyen al aumento de peso.

Dobles: lactosa (productos lácteos), maltosa (ciertas verduras y cerveza) y sacarosa

(azúcar de mesa). La miel también es un azúcar doble.

Complejos: también se les conoce como alimentos ricos en almidón e incluyen panes y cereales integrales, vegetales ricos en fibra (espárragos, alcachofas, zanahorias, brócoli y espinaca entre otros) verduras ricas en almidón (calabaza, jícama, papa y batata) y leguminosos (frijoles, lentejas y garbanzos). Nuestro cuerpo tarda más en convertirlos en glucosa. Esto significa que el páncreas no se tiene que esforzar tanto por producir grandes cantidades de insulina, sino que la va liberando poco a poco. Esa es la razón por la cual son más beneficiosos para todos y aún más para los diabéticos.

Debido a que los carbohidratos son la principal causa del aumento en el nivel del azúcar en la sangre que se produce inmediatamente después de comer, las personas con diabetes tipo 1 recurren al conteo de carbohidratos para que la cantidad de insulina que se inyectan sea igual a la cantidad de carbohidratos que han comido. Por lo general una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos.

Proteínas. Son necesarias para el buen funcionamiento del organismo, para regenerarlo y mantenerlo. Están presentes en todos nuestros músculos, en nuestros órganos y en nuestras glándulas. ¿Sabías que la insulina es una proteína? O que la hemoglobina que es la encargada de transportar el oxígeno en la sangre ¿también lo es? ¿Que necesitamos proteínas para contraer los músculos o para coagular la sangre? Y se necesitan proteínas para formar los músculos. Estos son sólo ejemplos de algunas de sus funciones.

La elección de las proteínas es clave en la dieta de un diabético. Idealmente se deben elegir las que son bajas en grasa. Las mejores proteínas son:

- La carne blanca de las aves, el atún en agua, la leche y el queso cottage desgrasados.

Otras que son buenas por su bajo contenido en grasa son:

- Carne de res y de cerdo magra (sin grasa), sardinas, salmón, atún en aceite, queso bajo en grasa como el queso fresco, de hoja, panela, Oaxaca, queso blanco y requesón.

Las no tan buenas incluyen:

- Pescado y pollo frito, carne de res y cerdo con grasa y quesos con más de 5 gramos de grasa como el mozzarella y feta.

Y las más perjudiciales son:

- Tocino, carnitas, machaca, menudo, carnes frías procesadas (fiambre o embutidos) y quesos como el cheddar, cotija, provolone, americano, queso azul, camembert y chihuahua.

Grasas. Una dieta baja en grasas para las personas con diabetes (y en realidad también para los no diabéticos), no significa *sin* grasas. Estas son necesarias para la salud del organismo pues son una reserva energética increíble (9 kilocalorías por gramo), transportan las proteínas dentro del cuerpo y recubren las membranas celulares y la mielina de los nervios. En pocas palabras, se encuentran en todos los órganos del cuerpo, así que no puedes borrarlas de tu vida así porque sí. Para entender cuáles son mejores para ti, vamos paso por paso.

Hay dos tipos de grasas principales, las **saturadas** y las **insaturadas**. Las primeras son de origen animal y aumentan los niveles de LDL, o el "colesterol malo". Se encuentran en alimentos como el queso curado, los derivados del cerdo, el tocino, los postres y los pasteles, la leche entera, la mantequilla, la yema de huevo, los embutidos y las vísceras. Las segundas, son de origen vegetal (con algunas excepciones, como el coco) y el cuerpo las absorbe mejor. Además, aumentan el HDL o "colesterol bueno" que es juega un papel importantísimo a la hora de prevenir enfermedades del corazón. Las encontramos en aceites vegetales, frutos frescos, leguminosas, pescados azules, etc. Se recomienda que los diabéticos consuman este tipo de grasas, así que buena idea es hacer una lista de alimentos en función de las grasas que los componen.

Por ejemplo, el pescado siempre va a ser mejor que la carne. Los pescados recomendables para los diabéticos son los de menos contenido graso como el lenguado, la merluza o la pescadilla. Si existen dudas sobre los beneficios de algún tipo de pescado, consulta con tu médico para que te indique si debes o no comerlos. Y, un consejo en cuanto a la preparación: idealmente al horno o a la plancha con poco aceite.

En cuanto a la carne, un diabético debe seleccionar de preferencia pollo en vez de carne de res, y cocinarlo a la plancha o a la parrilla. Del pollo, la mejor parte es la pechuga sin piel para sacarle la grasa. La carne de res magra también puede comerse pero no en exceso. El cerdo, el cordero y los embutidos en general no son aconsejables. No digo que nunca los comas, pero que sea para ocasiones especiales.

De estos dos grupos principales de grasas se desprenden las **monoinsaturadas** y las **poliinsaturadas**. Las primeras, como el aceite de oliva, son excelentes en la dieta de un diabéticos, pues protegen al corazón. En el segundo grupo están los ácidos omega 3 y omega 6 que también son saludables (mejor los omega 3 que se encuentran en los pescados) y las **grasas hidrogenadas**, que no se recomiendan, y menos para los diabéticos. En esta categoría caben los aceites que se han endurecido, como la margarina y la mantequilla sólidas. Los que tienen la etiqueta de "parcialmente hidrogenados" son aquellos que fueron endurecidos sólo en parte.

Las grasas trans, que son las más perjudiciales, se forman cuando los aceites vegetales se someten a lo que se conoce como proceso de hidrogenación, que altera su estructura para prolongar su duración, endureciéndolos y acentuando su sabor. Estas grasas son muy dañinas porque suben los niveles de colesterol "malo" y bajan los de colesterol "bueno". Se encuentran en los alimentos fritos, en los productos comerciales horneados como bizcochos y galletas, en todos los alimentos procesados y en las margarinas. Así que

despídete de las papas fritas, la cajeta, los buñuelos y churros, las tortas, el flan y las galletitas. Sólo puedes comerlas ocasionalmente porque empeoran la diabetes, aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y contribuyen a la obesidad.

En los Estados Unidos, el reto para un diabético es comer saludablemente en un país en el que la dieta de la mayoría de la población está compuesta por un 36% de grasas. Sin duda este es un factor determinante en los altos niveles de obesidad del país. En contraste, la alimentación tradicional de la dieta latina es bastante sana. En nuestros países de origen, la mayoría de los carbohidratos se obtienen de manera orgánica, lo cual no pasa tanto en Estados Unidos. Esa es la causa por la cual los inmigrantes hispanos se encuentran entre los grupos más afectados por la alimentación en este país en el que abundan las comidas rápidas que están llenas de carbohidratos simples y de las famosas "calorías vacías" que no hacen nada más que llenarte sin proporcionar vitaminas, proteínas, minerales, etc.

¿Y qué hay del alcohol? Las bebidas alcohólicas agregan calorías que no aportan a la nutrición. En el caso de personas con diabetes, si tomas una copa, debes considerarla dentro del conteo de calorías. Algo que debes tomar en cuenta es que si decides tomarte una copa de vino, siempre debes comer primero. El beber alcohol sin comer puede hacer que se baje tu nivel de azúcar en la sangre.

Nota: La dosis máxima de alcohol para una mujer es una copa al día. Y para un hombre, dos. Y siempre consulta con tu médico si tomas medicinas o suplementos.

¡Toma Agua! Nuestro cuerpo está hecho de agua. Para ser exactos, dos terceras partes de él están constituidas por este preciado líquido que es un actor principal en todos los procesos fisiológicos como la digestión, la absorción y la eliminación de desechos del cuerpo. Además es esencial para el funcionamiento del sistema circulatorio. Transporta los nutrientes, los químicos y actúa directamente sobre la conservación de la temperatura corporal. La pérdida de un 20% de agua puede causar la muerte.

¿Cuánta agua debes tomar? Eso depende del tamaño y la composición de tu cuerpo, de cuánta actividad hagas y de la humedad del lugar donde vives. Además, también depende de la cantidad de calorías que necesitas. Por ejemplo, para una persona que necesita consumir 2,000 calorías, la cantidad de agua necesaria sería de 2,000 a 3,000 mililitros de agua que se traducen en 8. Pero de esa cantidad, es posible que 2 a 3 vasos de agua provengan de los alimentos como las frutas y las verduras que contienen grandes cantidades de agua.

Y recuerda que el agua no tiene calorías, puedes beber lo que desees. Escucha a tu cuerpo, bebe siempre que tengas sed y recuerda que en la tercera edad el mecanismo de la sed ya no es muy preciso, así que si no tienes sed, acuérdate de tomar agua, especialmente si hace calor o si haces ejercicio.

Cómo calcular las calorías que necesitas

Para saber cuántas calorías necesitas, primero que todo, debes averiguar si estás dentro

de tu peso normal o si estás pasado de libras. Esto determina si debes cortar calorías de tu dieta para perder peso. Recuerda que la diabetes está estrechamente ligada a las libras de más. La manera más fácil es calculando tu Índice de Masa Corporal (IMC o en inglés, Body Mass Index-BMI), es decir, tu peso en relación con tu altura. Se calcula dividiendo tu peso por tu estatura al cuadrado (peso/estatura^2) ya sea que uses kilos/metros o libras/pies.

El resultado te indicará en qué categoría te ubicas:

- Entre 18.5 y 25 indica un peso normal
- Entre 25 y 30 indica que estás en sobrepeso
- Entre 30 y 35 indica "obesidad"
- Por arriba de 40 se considera "obesidad mórbida"
- Por debajo de 18.5 se considera "desnutrido" o en riesgo de anorexia.

En general, para calcular el número promedio de calorías que necesitas, multiplica tu peso por 10. Pero tu requerimiento podría ser un poco mayor o menor ya que las calorías que cada persona necesita también dependen de su actividad física, y de su sexo. Las mujeres necesitan menos calorías que un hombre para mantener un peso estable y sano. Puedes consultar con tu médico o con tu equipo de salud para que te indique exactamente en tu caso particular.

Recuerda que para los diabéticos, especialmente tipo 2, estar cerca de "tu peso ideal" o en un peso saludable es crucial.

Recetas sanas de nuestra cocina

La cocina tradicional hispana es muy saludable. Es bueno que recuperes las costumbres culinarias que has ido perdiendo poco a poco cuando llegaste a este país. Aprovecha las tradiciones sanas de nuestra cocina y descubre que vivir con diabetes también significa comer muy rico.

Las abuelitas y las mamás siempre tienen razón cuando dicen que es mejor cocinar que comer cosas que ya vienen listas. Sobretodo cuando se trata de disfrutar los platillos deliciosos de la cocina de nuestros países. Es hora de dejar a un lado la idea de que por el hecho de tener diabetes, no puedes disfrutar de las delicias de la cocina. Lo más importante es que te las elabores con ingredientes frescos, y deliciosos.

Con estas recetas exquisitas, vas a darte cuenta de que puedes alimentarte sanamente para controlar tu diabetes y de paso, vas a chuparte los dedos. ¡Disfrútalas!

Sopa de tortilla

Ingredientes:

14 ½ onzas de caldo de pollo
14 ½ onzas de caldo de carne
1 taza de cebolla picada
1 taza de salsa

½ cucharadita de comino
2 cucharadas de aceite de canola
4 tortillas de maíz cortadas en tiras de 1/8''
4 onzas de queso Monterrey Jack bajo en grasa

Preparación:
En una cacerola grande, mezclar los caldos de carne y pollo, la cebolla, la salsa y el comino. Mantenerlo a fuego medio. Una vez que hierva, reducir el fuego a bajo, tapar y dejar por 20 minutos. Mientras tanto, en una sartén mediana, calentar el aceite a fuego medio. Saltear las tiras de tortilla durante 2 o 3 minutos hasta que se doren un poco en los dos lados. Luego, escurrirlas en papel de cocina.
Cuando ya esté lista, sírvala en platos de sopa y rocíe con las tiras de tortilla y el queso. Servir inmediatamente.

Porciones: 6
Tiempo de preparación: 30 minutos
Calorías: 172
Proteína: 9 gramos
Carbohidratos: 13 gramos
Grasa: 10 gramos
Grasa saturada: 3 gramos
Colesterol: 12 miligramos
Sodio: 670 miligramos
Potasio: 225 miligramos
Fibra: 2 gramos
Intercambio: 1 pan, 1 carne con grasa media

Dip de guacamole y brócoli

Ingredientes:
1 taza de brócoli cocinado
1 taza de alverjas cocidas o congeladas
1 aguacate mediano (aproximadamente de 8 onzas), pelado y con la pepa
1 taza de tomate cortado en cubos
½ taza de cebolla roja, finamente picada
1 cebolla verde (o larga) finamente picada
1 jalapeño con semilla, finamente picado
3 dientes de ajo triturado
¼ taza de cilantro fresco y picado
6 cucharadas de jugo de limón fresco
1 cucharadita de sal

Preparación:
En una cacerola pequeña, cocinar el brócoli en agua hirviendo por 10 minutos hasta que se ablande. Agregar las alverjas y cocinar por 3 minutos más. Escurrir y dejar enfriar. En un procesador o licuadora, mezclar el brócoli, las alverjas y el aguacate hasta que quede

una masa blanda. Llevar la mezcla a un recipiente, agregar el tomate, la cebolla roja, la cebolla verde (larga), el jalapeño, el ajo y el cilantro y sazonarlo a gusto con jugo de limón y sal.
Mezclar bien y servir, o cubrir y refrigerar hasta por 2 horas.

Porciones: Alcanza para 2 tazas y media.
Tiempo de preparación: 25- 30 minutos
Tiempo de cocción: 13 minutos
Calorías: 113
Proteínas: 4 gramos
Carbohidratos: 15 gramos
Grasa: 6 gramos
Grasa saturada: 1 gramo
Colesterol: 0 miligramos
Sodio: 276 miligramos
Potasio: 461 miligramos
Fibra: 6 gramos
Intercambios: 3 vegetales, una grasa

Ejercicio para personas con diabetes
La nutrición adecuada, una rutina de ejercicios y medicina, si se necesita, son las 3 formas de combatir los efectos negativos de la diabetes. Si te gusta el sofá demasiado, despídete, porque lo que va a beneficiarte, es moverte.

Los beneficios del ejercicio no se pueden negar. Para verte mejor, para liberarte del estrés, para subir tu autoestima, e incluso para tener mejores relaciones sexuales. Todos tienen que ver con un concepto integral de salud. Así que si eres diabético, busca la razón que más te convenza, pero hazlo. Los resultados del ejercicio físico en tu cuerpo son tan buenos, que hasta pueden llegar a reemplazar los medicamentos, si es que te los han recetado. El mantenerte activo previene las complicaciones cardiovasculares que vienen con la diabetes, además, te ayuda a mantener tu peso estable (o a bajar si lo necesitas) y a mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de los parámetros normales.

Estos son algunos beneficios del ejercicio para los diabéticos tipo 2 (y claro, para los diabéticos tipo 1 y en general, para todas las personas):

- Te ayuda a quemar la grasa que te sobra, lo cual contribuye a controlar tu peso y a mejorar la sensibilidad de las células a la insulina.
- Baja la presión arterial
- Mejora la circulación de la sangre y reduce el riesgo de sufrir enfermedades del corazón
- Mejora el tono y la fuerza de los músculos
- Disminuye los niveles de colesterol “malo” y aumenta los de colesterol “bueno”
- Para los diabéticos tipo 1, contribuye a reducir la dosis de insulina, siempre y cuando la actividad física sea regular
- Eleva tu estado de ánimo y tus niveles de energía

- Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad

Como puedes darte cuenta, el ejercicio es positivo en todos sentidos. Así que no hay excusa para no empezar. Vas a sentirte mejor en todos los niveles de tu vida. Te lo garantizo.

¿Cómo afecta el ejercicio los niveles de glucosa en la sangre?
Esta es una de las preguntas más frecuentes que se plantean las personas con diabetes. Veamos qué sucede cuando haces ejercicio.

Cuando empiezas a moverte a un ritmo determinado, los músculos de tu cuerpo aumentan el consumo de combustible (es decir, de glucosa). Durante la primera media hora de ejercicio, los músculos recurren a la glucosa almacenada en los depósitos de glucógeno. Una vez que esta reserva se agota, los músculos tienen que recurrir a la glucosa en la sangre para poder funcionar. De inmediato, el hígado empieza a producir glucosa y establece un suministro continuo hacia la sangre y de la sangre al músculo. Si el ejercicio se prolonga por más tiempo, los músculos obtienen su combustible de las grasas.

Cuando haces un ejercicio prolongado como por ejemplo ciclismo, correr o natación, el organismo disminuye la secreción de insulina. Esto estimula la producción de glucosa por parte del hígado a la sangre y por consiguiente, la utilización de este azúcar por el músculo. Es decir, que esto baja el nivel de glucosa en la sangre.

Sin embargo, cuando haces ejercicio intenso, puede ser que la glucosa en la sangre aumente. Esto puede afectar a las personas con diabetes en particular. Lo que sucede es que el cuerpo cree que el ejercicio intenso es estrés y libera las hormonas propias del estrés, lo cual es un mecanismo para aumentar el nivel de azúcar en la sangre para que los músculos puedan usarla para reaccionar. Si esto te sucede, es posible que necesites un poco de insulina luego del ejercicio. Yo te recomiendo que si es tu caso, tomes nota y consultes con tu médico si tus niveles de glucosa se suben demasiado. En ese caso, debes suspender el ejercicio.

Recuerda que lo ideal es mantener la glucosa en niveles lo más cerca de lo normal, así que monitorea tu sangre antes y después del ejercicio para tomar nota de si se baja o se sube demasiado y consultarlo con el especialista.

Un consejo: Toma agua antes, durante y después del ejercicio. Si tienes propensión a sufrir de hipoglicemia (que se baja la glucosa en la sangre por debajo de 70 mgs./dl.), en lugar de comer muchos bocaditos, habla con tu equipo médico para que te asesore acerca de cómo reducir tu dosis de insulina y siempre ten a la mano un dulce o acceso a jugo de naranja o algo de comer, en caso de que lo necesites.

¿Cuál es el mejor ejercicio para los diabéticos?
¡Cualquiera! En Vida y Salud te sugerimos algunas actividades para que hagas del ejercicio parte de tu rutina.

¿Te gustan los deportes competitivos? ¿prefieres hacer ejercicio solo o acompañado? ¿no te gustan los gimnasios? ¿te gusta ejercitarte al aire libre? Cualquiera que sea la respuesta a estas preguntas que te ayudarán a determinar la actividad física que más te gusta, lo más importante es que sea cual sea la actividad elijas, te mantengas constante para que puedas ver los efectos que tiene sobre tu diabetes. Busca una actividad que disfrutes y sea sinónimo de pasarla bien. Hoy en día hay miles de ofertas en los gimnasios, y por supuesto siempre quedan otras que podemos elegir sin necesidad de pagar. Hay ejercicios como trotar, caminar, jugar fútbol subir la montaña, patinar y montar bicicleta que se pueden hacer al aire libre. Un ejercicio aeróbico excelente y que forma parte de nuestra cultura latina, también es una buena idea para los diabéticos que no son muy amigos del ejercicio: me refiero a bailar. Es tan divertido que puedes lograr tu cometido de hacer ejercicio pasándola bien y casi sin darte cuenta. Si bailas 20 minutos de disco o salsa puedes quemar 114 calorías. Si haces ballet, puedes quemar hasta 125 y si te gusta bailar suavecito, vas a quemar alrededor de 62 calorías. Estos números fueron calculados para una mujer de 130 libras, así que dependiendo de si pesas más o menos, estos números pueden ser diferentes.

El caminar una o media hora al día, es un excelente ejercicio para los principiantes. Nadar es también un buen comienzo para las personas con sobrepeso, ya que es una actividad que no tiene impacto en las articulaciones e involucra a un gran porcentaje de los músculos del cuerpo. Además, puedes disfrutar el efecto del agua, que es siempre tranquilizador y relajante.

El levantar pesas también es de mucho beneficio para las personas con diabetes. Un estudio recientemente realizado por la Asociación Americana de la Diabetes en hombres y mujeres hispanos, encontró que después de 16 semanas de hacer ejercicios con pesas, se produjeron mejoras significativas en el nivel de glucosa en la sangre, tanto así, que son comparables a los logrados por ciertos medicamentos. Esto sin contar que además ayuda a mantener o crear una masa muscular óptima y a subir la autoestima.

He aquí otros consejos que pueden ayudarte a elegir la actividad que más se adapte a tu personalidad y necesidades:

- Para fortalecer tu sistema cardiovascular: tenis, fútbol, básquetbol, bailar y bicicleta
- Para tener más resistencia muscular: gimnasia, nadar, remar, básquetbol
- Para fortalecer tu cuerpo: levantar pesas, pilates, escalar, gimnasia
- Para aumentar tu flexibilidad: fútbol, yoga, karate, pilates, surfing
- Para eliminar grasas: correr, bicicleta, esquí, tenis y fútbol.

¿Qué esperas para empezar a hacer ejercicio? Ese cuerpo que tienes lleno de músculos fue diseñado para moverse. No lo desperdicies… y la próxima vez que te de pereza levantarte de la cama o del sofá, piensa que le estás dando el mejor regalo a tu salud, y por consiguiente, a ti mismo.

Una nota de precaución, si has estado sedentario durante mucho tiempo, antes de empezar un ejercicio vigoroso, consulta con tu médico y asegúrate que no hay ninguna contraindicación. Y, si no has hecho ejercicio durante mucho tiempo, empieza poco a poco para que no estés muy adolorido. Verás como pronto empezarás a disfrutarlo y ¡hasta lo extrañarás si no lo haces!

6. Exámenes para mantener la diabetes bajo control

Además de la dieta, el ejercicio y los posibles medicamentos que tu médico te recete, hay una serie de exámenes que debes realizarte para estar sano con diabetes. En Vida y Salud te explicamos de qué se tratan.

Seguramente habrás oído muchas veces que te dicen que es necesario "controlar" la diabetes sin saber en realidad qué significa ese control. En resumidas cuentas, vivir una vida normal con diabetes, significa que mantengas los niveles de azúcar o glucosa en tu sangre dentro de los parámetros saludables (lo normal es entre 70 y 100 mgs./dl en ayunas. Estar controlado quiere decir tenerla entre 70 y 120 en ayudas, o mínimo, en menos de 140 mg/dl). Tu médico te podría pedir que te cheques tu sangre 2 horas después de comer también. Ya hablamos anteriormente de la A1C.

El tener niveles bajos o altos de azúcar en tu sangre puede causarte que te sientas enfermo y que en el futuro surjan problemas graves de salud. La buena noticia, es que por tener diabetes en la época actual tienes al alcance de la mano mucha tecnología muy avanzada que puede ayudarte a controlar de forma efectiva la diabetes. Hoy en día, vivir con diabetes es mucho mejor que hace cincuenta años, cuando no existían los productos, tratamientos e investigaciones en curso que tienes a tu disposición, no sólo para mantener a raya a la enfermedad, sino para vivir de maravilla. De alguna manera, debes sentirte afortunado.

Pero, ¿cuáles son los exámenes que necesarios para mantenerse sano con diabetes? A continuación te ofrezco una lista de los exámenes que debes hacerte como el estándar mínimo para lograr un cuidado apropiado de la diabetes. Ten muy presente que hacerte estos chequeos con regularidad les dará a ti y a tu médico la oportunidad de actuar si se encuentra alguna anormalidad. Se me ocurre que puedes usar esta tabla como modelo para llevar una especie de diario de los estudios que te realizas junto con los resultados. Así puedes visualizar tu progreso o las áreas en las que necesitas trabajar para estar mejor o para que hables de tus inquietudes con tu médico.

EXAMEN	FRECUENCIA	OBJETIVO	LO NORMAL	MI RESULTADO	FECHA
Presión arterial	Cada vez que visites al médico, al menos 4 veces al año.	Para chequear la presión arterial alta (hipertensión) que puede causar ataques cardíacos o derrame cerebral y dar tratamiento, si es necesario.	120/80		
Examen de retina dilatada	Por lo menos una vez al año	Para verificar que tus ojos no tengan cambios causados por la diabetes que pueden causar ceguera	Ojo que no presenta cambios		
Examen de los pies	Cada vez que vayas al doctor	Para chequear la circulación y si hay infecciones que puedan causar daños en los nervios y la pérdida de una pierna o un pie.	Buena circulación y libre de infecciones en la piel o las uñas.		
Hemoglobina A1c	Cada 3 o 4 meses	Para chequear la sangre.	Menos de 7.0		
Colesterol	Por lo menos una vez al año	Para determinar los niveles del colesterol total; del LDL (colesterol malo) y HDL (colesterol bueno) y dar tratamiento si es necesario.	Colesterol total menos de 200; LDL menos de 100 o menos de 70 si se tiene alguna enfermedad cardiaca y HDL más de 50.		
Triglicéridos	Por lo menos una vez al año	Para determinar el nivel de los	Menos de 150		

		triglicéridos y dar tratamiento si es necesario.			
Microalbúmina	Por lo menos una vez al año	Para examinar la cantidad de proteínas en la orina y así detectar tempranamente daños en el riñón.	Negativo		

7. Complicaciones de la diabetes

Si no te haces los exámenes de control, la diabetes puede, poco a poco, dañar muchos órganos del cuerpo.

Tú eres la persona que más puede controlar el avance de la enfermedad. Eso es lo bueno de la diabetes. Tú tienes el poder de evitar que los niveles elevados de glucosa en la sangre terminen por dañar tus órganos vitales. Las complicaciones de la diabetes pueden ser bastante graves, y por lo general no se manifiestan hasta cuando ya puede ser tarde para tratarlas. Tener el azúcar alta termina por dañar los vasos sanguíneos y los nervios, que como sabes, están en todo el cuerpo. De ahí la importancia de que sigas un plan de alimentación, de que hagas ejercicio, tomes tus medicinas, controles tu dosis de insulina, y te asesores por un equipo médico que esté atento a cualquier cambio en tu salud.

Pero ¿cuáles son los órganos que puede dañar la diabetes cuando no se controla? Nada más y nada menos que el corazón y los vasos sanguíneos, los riñones, los nervios, los ojos, las encías y los dientes.

Corazón y vasos sanguíneos: esta es la complicación más común. La mayoría de las muertes relacionadas con diabetes, se deben a enfermedades cardiovasculares y apoplejías o accidentes cerebrales. Además la diabetes también puede causar daño arterial periférico, lo que hace que disminuya la circulación de la sangre a las piernas y a los pies.

Nervios: Los niveles altos de glucosa en la sangre, pueden también dañar los nervios a largo plazo. Esto lleva a que pierdas la sensibilidad en los pies. Por lo general, también puede causar dolor o sensación de ardor que comienza en los dedos. De ahí que siendo diabético debas prestar especial atención a tus pies y cuidarlos de que no se hagan heridas. De la misma manera, los daños de los nervios causados por la diabetes pueden provocar problemas con la digestión y el desempeño sexual (disfunción eréctil, principalmente), así como dolor en las piernas, brazos y manos.

Ojos: las enfermedades de los ojos causadas por la diabetes, incluyen glaucoma, cataratas y retinopatía diabética. La mayoría de estas enfermedades lleva a la ceguera si no se detectan a tiempo. La diabetes es la principal causa de ceguera en los Estados Unidos.

Riñones: se conoce como nefropatía diabética a la falla de los riñones causadas por la diabetes. Todo parece indicar que los niveles altos de glucosa en la sangre y la presión arterial alta, provocan daños en el funcionamiento de los riñones. La nefropatía diabética en su etapa inicial no presenta síntomas. Sin embargo, con el tiempo, la capacidad del riñón para funcionar comienza a disminuir.

Dientes y encías: las personas con diabetes tienen un riesgo alto de desarrollar enfermedades en las encías. La forma de prevenir esta complicación es cuidando la salud oral con visitas frecuentes al dentista y manteniendo una higiene diaria total que incluya cepillado y uso de hilo dental.

Como dije antes, la mejor manera de prevenir estas complicaciones o detener su avance, es realizarse las pruebas de control indicadas para una persona con diabetes. Recuerda que tú tienes el control de la enfermedad. ¡No dejes que te gane!