



La diabetes y su vida

Levántate y Muévete para estar Saludable

En esta edición:

- Levántate y Muévete para estar Saludable
- Estamos en la Mandíbula del Caimán
- “Usted tiene diabetes”

Un reciente artículo en la revista *New York Times* citó algunos estudios que analizaban el efecto de permanecer sentado por largos períodos de tiempo. Los estudios mostraron de forma consistente que las personas que se sientan más ya sea viendo la televisión o trabajando en su escritorio tienen un mayor riesgo de sufrir de sobrepeso, diabetes Tipo 2 y niveles no saludables de colesterol.

Un investigador, el Dr. James Levine, ha diseñado una ropa interior especial que registra cuánta actividad la persona realiza durante el día. Incluso pequeños movimientos como agacharse para abrocharse los zapatos aumenta el número de calorías que usted quema.

En un experimento, el Dr. Levine les pidió a unas personas no hacer ningún tipo de ejercicio. Luego aumentó su consumo de calorías a 1000 calorías al día. Sorprendentemente no todos subieron de peso. Aquellas personas que no aumentaron o aumentaron muy poco de peso naturalmente aumentaron su actividad durante el día sin pensarlo. Por ejemplo, subieron las escaleras más seguido en lugar de usar el elevador o caminaron al pasillo por un vaso con agua mientras que otros

nunca se movieron por horas. No había ninguna otra razón para explicar la diferencia.

En otro estudio, un investigador de la Sociedad Americana del Cáncer encontró que los hombres que pasan 6 horas o más al día de su tiempo libre sentados tienen un 20% más de riesgo de morir en comparación con hombres que permanecieron sentados 3 ó menos horas. Del mismo modo, las mujeres que pasan sentadas seis o más horas al día tienen un índice de mortalidad 40% más alto.

Claramente estamos hechos para estar activos. Hasta hace 50 años se requería de un mayor esfuerzo para ganarse la vida, cuidar de nuestras familias y poner comida en la mesa. Piense en el trabajo que le costaba a su abuela lavar, secar y planchar la ropa de la familia. Considere cuánto tiempo pasaban las familias plantando, cosechando y preservando



alimentos. Hombres, mujeres y niños pasaban horas de pie simplemente haciendo las labores diarias y yendo al trabajo y a la escuela.

¿Qué puede hacer usted? Laurel Sanville, una dietista registrada, les dice a sus clientes que se paren, se estiren y se muevan durante los comerciales en la televisión. “Pero no vayan a la cocina por un snack o refrigerio,” les advierte a sus pacientes, “pero sí levántense y muévanse.” Usted también puede levantarse y sacudir o limpiar los muebles, barrer el piso, limpiar un espejo, lavar los platos o sacar la basura en esos momentitos en que están los comerciales.

En el trabajo, camine por el pasillo o vaya al baño o al refrigerante de agua que le quede más lejos. Muévase o estírese en su escritorio por lo menos dos veces al día. Sustituya su silla por una pelota de ejercicio y así utilizará más músculos para equilibrar su cuerpo mientras se sienta. Salga a caminar mientras habla con sus compañeros de trabajo en lugar de tener una junta en la sala de conferencias. Usted tendrá su mente más despejada y clara, estará menos estresado y la junta seguramente será más corta.

Utilice el transporte público cuando le sea posible. De esta manera por lo menos tendrá que caminar más que de la puerta de su casa su auto para llegar al trabajo. Algunas personas en ciudades más grandes caminan 1-2 millas para llegar a la parada del camión o metro y nunca lo ven como un ejercicio.

Haga una lista de diferentes formas en las que usted se puede mover más durante el día. Pudiera sorprenderse de que tan activo usted puede volverse.

Estamos en la Mandíbula del Caimán

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) publicaron un artículo en el *Diario Americano de Medicina Preventiva* que dice que existe un “Cinturón de la Diabetes” al igual que existe un “Cinturón del Accidente Cerebrovascular” (Stoke Belt) en varios Estados en el sur del país. En realidad, este “cinturón” se parece más al perfil de un caimán con el cuello originándose en Luisiana y la mayor parte de la cabeza cubriendo todo el Estado de Alabama, Misisipi y Tennessee, con la mandíbula superior pasando por Kentucky y terminando en Virginia Occidental. La mandíbula inferior pasa por el centro y sur de Georgia cruzando Carolina del Sur y termina en el Este de Carolina del Norte.

¿Qué significa esto? Básicamente esto significa que estos 644 condados en 15 Estados tienen los más altos índices de diabetes en los Estados Unidos.

Cuando el CDC analizó las características de estos condados, encontraron que los habitantes en estos condados registraron en el Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento (BRFSS) que tenían más sobrepeso u obesidad y que estaban más inactivos que otras personas. Estas personas también tendían a pertenecer a niveles de ingreso más bajos y era menos probable que hubieran terminado la preparatoria o que hubieran asistido a la universidad.



Estos condados también contaban con más personas con herencia Afroamericana viviendo en ellos, pero cualquier persona con cualquier tipo de herencia étnica sufría un mayor riesgo de padecer de diabetes si vive en esos condados.

El CDC concluyó que el 30% del riesgo estaba asociado con factores como la dieta y la actividad física que pueden ser cambiados, pero otro 37% fue debido a factores como la edad y la genética los cuales no pueden ser alterados.

Esta es otra razón para que las familias que cuentan con una alta historia de diabetes cambien sus hábitos alimenticios y así ayudar a todos a obtener un peso saludable y volverse físicamente más activos cada día. Solamente esto reducirá el “cinturón” que nos está ahorcando.



Controle su Presión Arterial

Controlar la presión arterial alta ayuda a protegerlo de complicaciones diabéticas.

Su presión arterial debe estar por debajo de 120/80.

Si su presión arterial es más alta, hable con su médico o proveedor de salud.

Usted puede ayudar a bajar su presión arterial haciendo lo siguiente:

- Perdiendo peso
- Consumiendo menos sodio (sal)
- Comiendo por lo menos 8 porciones de frutas y verduras al día
- Consumiendo 3 porciones de alimentos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Consumiendo granos enteros
- Sustituyendo carne, pollo y pescado por frijoles y nueces
- Tomando medicamentos para la presión arterial (más de uno pudieran necesitarse)



“Usted tiene diabetes”

Cada año 1.9 millones de personas escuchan las palabras, “usted tiene diabetes.”

Ser diagnosticado con diabetes tipo 2 frecuentemente genera muchas emociones diferentes. Miedo, negación o rechazo, y confusión son sólo algunas de ellas. También se pueden tener muchas preguntas.

¿Ha sido usted o alguien cercano a usted diagnosticado recientemente con diabetes tipo 2? Si es así la Asociación Americana para la Diabetes puede ofrecerle ayuda, esperanza y apoyo a través del nuevo programa *Viviendo con Diabetes Tipo 2*.

Ser diagnosticado con diabetes puede ser abrumador y muchas personas no saben por dónde empezar. Por tal motivo, el programa de un año *Viviendo con Diabetes Tipo 2* ofrece a las personas con diabetes la oportunidad de aprender e informarse más acerca de la enfermedad y cómo vivir bien durante toda su vida con la diabetes.

Este programa gratuito está disponible en Inglés y Español y las personas inscritas pueden elegir entre el programa en línea o por correo. Los participantes del programa reciben frecuentes paquetes informativos sobre temas como alimentos, actividad física y estrés y un boletín mensual en línea proporcionando consejos, nuevas recetas e historias y testimonios de otras personas que viven con diabetes. Los participantes también son invitados a conocer a otras personas por medio de la comunidad en línea de la Asociación así como a través de las actividades que organiza la Asociación Americana para la Diabetes.

Inscríbase hoy al programa *Viviendo con Diabetes Tipo 2* y deje que la Asociación Americana para la Diabetes le ayude a iniciar su nueva vida con diabetes.

Usted puede inscribirse visitando la página diabetes.org/living o llamando al **1-800-DIABETES (1-800-342-2383)**.

El programa *Viviendo con Diabetes Tipo 2* es una nueva faceta del movimiento que organiza la Asociación para Detener la Diabetes (Stop Diabetes®). Ayudando y sirviendo a los millones de americanos que son diagnosticados con esta enfermedad que dura toda la vida y al ayudar a aquellas personas que han sido recientemente diagnosticadas a iniciar su trayecto de la mejor manera posible, la Asociación Americana para la Diabetes puede ayudar a cambiar el futuro de esta enfermedad y a Detener la Diabetes.

Proporcionado por la Asociación Americana la Diabetes.



Esquina de Recetas

Salmón con Ajonjolí

4 filetes de salmón de 4 onzas
1 cucharada de ajonjolí tostado
1 cucharada de sustituto de azúcar morena
1 cucharadita de pimienta con limón marca Mrs. DASH
1 cucharada de jugo de limón
Aerosol para cocinar (aceite antiadherente)

2 tazas de arroz integral cocido preparado con caldo de pollo bajo en sodio en lugar de agua
½ taza de piña fresca, en trocitos
½ taza de mango fresco o descongelado
Perejil y rodajas de lima o limón para adornar

1. Precaliente el horno a 450 grados Fahrenheit. Enjuague el pescado y quítele el exceso de agua con toallas de papel o servilletas.
2. Coloque el pescado en una cacerola o plato para hornear hondo. Mida el grosor del pescado.
3. En un tazón chico, mezcle el ajonjolí, el sustituto de azúcar morena y la pimienta con limón Mrs. DASH. Presione o unte esta mezcla uniformemente en el salmón. Hornee de 4 a 6 minutos por cada ½ pulgada de grosor del pescado hasta que éste se vea opaco, suave y se pueda partir fácilmente.
4. Mezcle el jugo de limón, el arroz integral, la piña y el mango. Coloque la mezcla en el horno microondas por 3 ó 4 minutos aproximadamente en alto para recalentar el arroz y calentar la fruta. Cuide de no sobre cocer el arroz.
5. Sirva el pescado sobre el arroz. Adorne con ramitas de perejil y rodajas de limón o lima.

Sirve 4 porciones.

Información Nutricional:

Calorías: 352 Carbohidrato: 30 gramos Proteína: 25 gramos Grasa: 14 gramos
Grasas Saturadas: 3 gramos Colesterol: 67 miligramos Sodio: 69 miligramos Fibra: 3 gramos

Substituciones: 4 carnes magras. ½ almidón y ½ fruta.

Adaptada de una receta obtenida de la página Better Homes and Gardens Diabetic Living.

Contribuidores:

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

Junta Editorial:

Jenny Grimm, RN, MSN, CDE, Colegio Médico de Georgia
Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACS, Colegio Médico de Georgia

Learning for Life

FACS
College of Family and Consumer Sciences

THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COOPERATIVE EXTENSION
Colleges of Agricultural and Environmental Sciences & Family and Consumer Sciences



The University of Georgia Cooperative Extension

College of Agricultural and Environmental Sciences / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que se la manda el agente de Extensión del condado.

Está escrita por especialistas en alimentación y nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia. Esta publicación le ofrece la información más actualizada sobre diabetes, nutrición, sistema de intercambio diabético, recetas y eventos importantes.

Si desea más información, por favor póngase en contacto con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda,

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas, educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

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

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Scott Angle, Decano y Director

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

OFFICIAL BUSINESS

Diabetes Life Lines: Your current issue is enclosed

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