



La diabetes y su vida



Protegiéndose de una infección

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que las personas no compartan:

- dispositivos de punción
- monitores de glucosa en la sangre
- jeringas para inyectar insulina
- plumas para insulina
- frascos/ampollas de insulina

Esto es para prevenir una posible transmisión de hepatitis B u otras serias infecciones.

Cuando otra persona revise su glucosa sanguínea, asegúrese de que él/ella use guantes desechables y que sean cambiados de paciente a paciente. Las manos deben ser desinfectadas antes de ponerse guantes nuevos.

Asegúrese de que se utilice un dispositivo de punción que sea desechado una vez que tomen su muestra de sangre. Luego, el monitor debe ser limpiado y desinfectado de un paciente a otro si no es un monitor para uso exclusivo suyo.

Las jeringas, ampollas y plumas para la insulina pueden ser fácilmente contaminadas si son compartidas. Su uso es solamente para una persona. A las ampollas o frascos de insulina que se utilizan en los hospitales o clínicas se les debe insertar solamente una aguja o jeringa nueva cada vez que se retire una dosis.

Si usted observa que no se están siguiendo estos procedimientos, rehúcese a que su sangre sea revisada o a que se le administre una dosis de insulina hasta que estos descuidos o errores hayan sido corregidos.

Deficiencia de Metformina y Vitamina B₁₂

La vitamina B₁₂ es esencial para el desarrollo de los glóbulos rojos. También ayuda a mantener en buen estado el sistema nervioso. La vitamina B₁₂ se encuentra en la carne, mariscos, productos lácteos, pollo y huevos. A algunas plantas comestibles se les pudiera haber añadido vitamina B₁₂ como los cereales

En esta edición:

- **Protegiéndose de una infección**
- **Deficiencia de Metformina y Vitamina B₁₂**
- **A nadie le gusta padecer de hipoglucemia**
- **Estrategias para comer fuera de casa**



"fortificados". Entre los síntomas de deficiencia de la vitamina B₁₂ se incluye anemia, debilidad, pérdida del equilibrio, adormecimiento o cosquilleo en los brazos o piernas.

Por muchos años, investigadores han observado que el ingerir metformina reduce la absorción de la vitamina B₁₂ en pacientes. Estudios de corto tiempo han mostrado que la metformina reduce los niveles de vitamina B₁₂ un 14% a 30%. Un estudio publicado en el 2010 estudió los efectos de la metformina en la vitamina B₁₂ por un período de cuatro años. Los investigadores encontraron que los tratamientos más prolongados con metformina aumentaron aún más el riesgo de sufrir de deficiencia de vitamina B₁₂. Ellos recomiendan que los niveles de vitamina B₁₂ sean monitoreados regularmente durante terapia a largo plazo con metformina.

Pero monitorear sus niveles de vitamina B₁₂ puede aumentar las responsabilidades y preocupaciones en pacientes que toman metformina y pudiera aumentar sus costos. Por lo que hasta que haya más apoyo para análisis o pruebas para niveles de vitamina B₁₂, realizarse estos exámenes una vez cada dos o tres años pareciera ser suficiente.



La deficiencia de vitamina B₁₂ toma varios años en desarrollarse por lo que una inyección anual de 1000 microgramos de esta vitamina debe satisfacer sus necesidades de vitamina B₁₂. Además, la absorción de la vitamina B₁₂ requiere calcio. Si usted no consume de 1,000 a 1,200 miligramos de calcio al día, tome un suplemento de calcio para ayudar a revertir la falta de absorción de la vitamina B₁₂.

Así que si usted toma metformina, hable con su equipo médico sobre cómo evitar la deficiencia de vitamina B₁₂. Juntos podrán entonces decidir si necesita o no realizarse más pruebas o estudios.

A nadie le gusta padecer de hipoglucemia

Las personas que toman insulina o pastillas que hacen que el páncreas produzca más insulina pudieran padecer de hipoglucemia. Hipoglucemia es el término médico que indica que los niveles de glucosa (azúcar) se encuentra más bajos de lo normal. Esto ocurre cuando su glucosa sanguínea es menor a 70 miligramos por decilitro. También pudiera sentir sus niveles bajos si usted tiene alta glucosa en la sangre y sus niveles bajan repentinamente aun cuando no sean por debajo de 70.

Si padece de niveles bajos de glucosa en la sangre, usted pudiera experimentar estos síntomas:

- Sudor
- Hambre
- Temblores en el cuerpo
- Ansiedad
- Confusión
- Cambios de humor
- Mareos



Cada persona tiene sus propios síntomas y usted probablemente conozca los suyos. Platíquese a su familia y amigos cuáles son sus síntomas, especialmente si ocurren con frecuencia. Así si por alguna razón usted no pudiera atenderse, alguna otra persona podría ayudarle.

Cuando se trata de cuidar de un bajo nivel de glucosa en la sangre, utilice la "**Regla de 15**". Esto significa consumir 15 gramos de carbohidratos y luego esperar 15 minutos. Revise su glucosa sanguínea al terminar los 15 minutos. Si su nivel está por debajo de 70, consuma otros 15 gramos de carbohidratos. Repita la Regla de 15 hasta que el nivel de su glucosa en la sangre esté por encima de 70.

Pudiera sentirse tan mal cuando tiene bajo nivel de glucosa en la sangre que termina consumiendo demasiados carbohidratos. Esto sólo hará que su glucosa sanguínea suba demasiado y luego tendrá otro problema. Grandes cambios en su nivel de glucosa en la sangre con el tiempo pudiera aumentar su riesgo de sufrir complicaciones diabéticas.

Algunas buenas opciones para tratar bajos niveles de glucosa en la sangre son:

- Pastillas, tabletas o geles de glucosa (revise en la caja o paquete que la dosis sea igual a 15 gramos de carbohidratos ya que puede variar)
- 5-6 piezas de dulce de la marca Life Savers (Salvavidas)
- 4 onzas de jugo
- 4 onzas de soda o refresco con azúcar.

Si usted pierde el conocimiento o tiene la mente confundida y padece de hipoglucemia, su familia y amigos no deben darle alimentos o bebidas. Ellos pueden inyectarle una sustancia

llamada glucagón, si es que han sido capacitados o entrenados para hacerlo, de lo contrario deben llamar al 911.

Muy pocas personas tienen "sensibilidad a la hipoglucemia." Esto sucede cuando usted no puede sentir un nivel bajo de glucosa en la sangre sino hasta que se encuentra casi al borde de perder el conocimiento o demasiado confundido para medicarse.

Si sufre de hipoglucemia con frecuencia, hable con su médico o proveedor de salud. Quizás usted tenga que:

- ajustar la dosis de su medicina para la diabetes o la manera en que la toma
- cambiar sus hábitos alimenticios
- tener más cuidado sobre su consumo de alcohol
- consumir más alimentos cuando hace ejercicio
- revisar si padece de otras condiciones médicas que bajan su nivel de glucosa en la sangre.

Si las anteriores opciones son un problema para usted, tal vez necesite consultar a un educador de la diabetes y/o dietista certificado para "afinar" su propio cuidado de la diabetes.

Protéjase de la hipoglucemia. Lleve siempre consigo carbohidratos de rápida acción para que pueda tratar el problema si es que ocurre. Revise el nivel de su glucosa en la sangre antes de manejar un auto o maquinaria pesada y antes y después de hacer ejercicio. Siempre lleve en un lugar visible una identificación de diabetes como una pulsera o collar con identificación médica, para que en caso de necesitar ayuda, alguien pueda saber que usted padece de diabetes y actúe con rapidez.



Estrategias para comer fuera de casa

Cuando come fuera de casa usted aún puede controlar sus opciones de alimentos y tamaño de porciones. No, no es fácil, pero usted puede hacerlo más fácil. Estas son algunas estrategias que funcionan:

1. **Saber qué ordenar antes de llegar al restaurante.** Muchas cadenas de restaurantes publican sus menús y el contenido nutricional de sus alimentos en internet. Visite la página del restaurante primero. Si no hay un menú disponible, llame con anticipación para saber cuáles son los alimentos que servirán y así usted pueda saber qué ordenar antes de salir de casa.
2. **No vuelva a ver el menú en el restaurante y pida sus alimentos primero.** Si usted revisa el menú de nuevo o escucha lo que los demás pedirán, quizás tenga la tentación de cambiar su orden.
3. **Pida que los alimentos sean preparados "a su manera".** Muchos restaurantes le dan la opción de preparar alimentos según sus indicaciones. No está de más preguntar. Por ejemplo, puede pedir que le agreguen menos queso a un platillo o ensalada. También pudieran no agregar cierta salsa, aderezo o gravy o servirla por separado para que usted pueda decidir cuánto agregar a sus alimentos. Algunos lugares también sustituyen las papas fritas por verduras al vapor o ensalada verde con aderezo bajo en calorías. Pida lo que usted desee, pero si no le sirven sus alimentos como los pidió pídale amablemente al mesero que corrija el error.

4. **Quite las tentaciones de la mesa.** Pida que se lleven la salsa y los totopos y la canasta de pan de la mesa cuando se siente. Si sabe que las porciones son algo grandes, pida que:
 - le traigan con su platillo una caja o bolsa para guardar una parte de sus alimentos *antes* de que empiece a comer.
 - le traigan un plato adicional para que comparta su comida con alguien más.
 - le retiren su plato tan pronto se sienta lleno para que sea menos probable que usted se termine el platillo completo.



Contribuidores:

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

Melody Sheffield, PharmD, Facultad de Farmacología de la UGA, Escritora

Junta Editorial:

Jenny Grimm, RN, MSN, CDE, Colegio Médico de Georgia

Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACS, Colegio Médico de Georgia



Deliciosa Ensalada Griega

Mientras que esta receta pareciera que contiene más grasas que otras ensaladas, contiene principalmente grasas no saturadas las cuales protegen su corazón. La grasa pudiera también ayudar a su cuerpo a absorber algunos nutrientes de las verduras.

1 cabeza de lechuga romana, lavada, secada y cortada
1 cebolla roja chica, cortada finamente
6 onzas de aceitunas de Kalamata
1 pimiento morrón verde o amarillo, picado
1 pimiento rojo, picado
3 tomates rojos tipo plum grandes, picados
1 pepino grande, pelado, sin semillas y cortado
1 taza de queso feta sin grasa, en trocitos
4 cucharadas de aceite de oliva
1½ cucharaditas de orégano seco
1 cucharada de jugo de limón fresco
5 cucharadas de vinagre de vino tinto
1-2 paquetitos de sustituto de azúcar (opcional)

1. En un tazón grande, mezcle todas las verduras.
2. Mezcle aparte el queso feta, aceite de oliva, orégano, jugo de limón, vinagre de vino tinto y el sustituto de azúcar.
3. Justo antes de servir agregue el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien. Sirva inmediatamente.

6 porciones

Análisis nutricional:

Calorías: 173

Carbohidrato: 9 gramos

Proteína: 8 gramos

Grasas: 12 gramos

Grasas Saturadas: 1.7 gramos

Colesterol: 2 miligramos

Sodio: 442 miligramos

Fibra: 3 gramos



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 le 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,

Ines Beltran

El Agente de Extensión del Condado
Ines Beltran

Connie Crawley, Redactor Principal

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

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed

U.G.A. * Cooperative Extension * College of Family and Consumer Sciences