

Noticias sobre la diabetes, enero a marzo de 2007

Es hora de probar sus conocimientos sobre la diabetes

¿Cuánto sabe usted sobre la diabetes? Si padece de diabetes, el conocimiento es importante debido a que esto puede mantenerlo saludable y prevenir o demorar las complicaciones graves de la enfermedad. Tome esta prueba y analice los resultados. Si tiene dos o más respuestas equivocadas, o si piensa que le gustaría obtener mayor información, ¡venga a vernos en los Centros de atención para la diabetes (Diabetes Care Centers)!

P. La prueba de sangre que mide el promedio de azúcar en la sangre durante un período de meses se llama una prueba A1C y éste es un buen indicador del desarrollo de complicaciones debidas a la diabetes.

R. Verdadero. El resultado de una prueba A1C es muy significativo porque se correlaciona con el riesgo de desarrollar complicaciones. Cuanto más alto sea el resultado de la A1C, más alto es el riesgo de la enfermedad cardiaca, la apoplejía, las amputaciones, y los problemas renales y de la vista. Puede demorar o prevenir el riesgo de desarrollar complicaciones al mantener sus niveles de A1C a menos del 6.5 por ciento.

P. Las personas que padecen de diabetes no deben beber alcohol.

R. Falso. Una persona que padece de diabetes puede beber alcohol en moderación cuando las lecturas del azúcar en la sangre están dentro del rango indicado y los triglicéridos y la presión sanguínea son normales. El consumo moderado de alcohol se define como una bebida alcohólica al día – 4 onzas de vino, 1 y media onzas de licor o 12 onzas de cerveza. Evite los vinos dulces, los licores dulces y las bebidas mezcladas azucaradas. Siempre se debe consumir el alcohol con los alimentos debido a que beber con el estómago vacío aumentará el riesgo de hipoglucemia (reacción a una cantidad baja de azúcar en la sangre). El alcohol tiende a ser alto en calorías, así que incluya la bebida alcohólica como parte de su plan de comidas. Una bebida es igual a una porción de grasa.

Baptist Hospital y Baptist Children's Hospital 786-596-3696
South Miami Hospital 786-662-5168
Homestead Hospital 786-596-3696

P. Una barra de chocolate es una buena opción para tratar la hipoglucemia (cantidad baja de azúcar en la sangre).

R. Falso. Las barras de chocolate son altas, tanto en grasa como en azúcar. La grasa demora la absorción del azúcar. Por lo tanto, una barra de chocolate podría demorar horas para aumentar el azúcar en la sangre. Un carbohidrato de acción rápida tal como el jugo – una opción mucho mejor – aumentará el azúcar en la sangre en cuestión de minutos, al igual que los dulces (caramelos) duros de azúcar, como los Lifesavers.

P. Es importante caminar descalzo por la casa para que sus pies se aireen y para prevenir los hongos.

R. Falso. Para proteger los pies y prevenir una posible lesión, una persona con diabetes nunca debe caminar descalzo, ni siquiera en casa.

P. La natación es un buen ejercicio para las personas que hayan perdido la sensación en los pies.

R. Verdadero. Los ejercicios que no ponen peso como nadar, caminar en el agua y montar bicicleta son buenas opciones. Los ejercicios que ponen peso como trotar, correr y bailar zapateo americano no son apropiados para las personas que no tienen una sensación normal en los pies.

P. Es importante que todas las personas que toman insulina lleven un estuche de inyección Glucagon para combatir una situación grave de cantidad baja de azúcar en la sangre.

A. Falso. La mayoría de las personas que padecen de la diabetes saben cuándo están sufriendo una reacción por una cantidad baja de azúcar en la sangre. Se sienten húmedos y fríos o tienen sudor frío y lo pueden combatir con jugo u otro carbohidrato de acción rápida. Pero existen personas que no sufren síntomas – que no pueden identificar cuándo el azúcar en la sangre está peligrosamente bajo – y se pueden desmayar. Para estas personas, el estuche de inyección Glucagon y la presencia de alguien que sabe cómo usarlo, puede salvarle la vida.

P. Las habas verdes, lentejas, garbanzos y judías tienen un alto contenido de carbohidratos.

R. Verdadero. Cada media taza de habas verdes, lentejas, garbanzos o judías tiene 15 gramos de carbohidratos y también es una fuente excelente de fibras.

P. Tomar jugos de frutas sin azúcar no aumentará significativamente su nivel de azúcar en la sangre.

R. Falso. El jugo de fruta sin azúcar tiene el azúcar natural de la fruta y aumentará su nivel de azúcar en la sangre.

P. Si su azúcar en la sangre en ayunas es alrededor de 120 cada mañana, sus niveles de azúcar en la sangre durante el día también estarán bien.

R. Falso. Los niveles de azúcar en la sangre cambian continuamente según el consumo de alimentos, el nivel de actividad y la eficacia del medicamento. Debe verificar los niveles de azúcar en la sangre en varios momentos durante el día para saber lo que está ocurriendo y si se necesitan hacer ajustes en el medicamento o en la dieta.

P. Si tiene una fiebre, se siente enfermo, pierde el apetito y no come mucho, debe tomar menos medicamentos para la diabetes o el azúcar en la sangre bajará demasiado.

R. Falso. El estrés de una enfermedad interfiere con la acción de la insulina (producido por el páncreas o inyectado) y el azúcar en la sangre podría subir a niveles muy altos. Debido a esto, es posible que en realidad podría necesitar más medicamento que cuando no está enfermo. Siga tomando su medicamento para la diabetes como lo hace normalmente, verifique el azúcar en la sangre frecuentemente y comuníquese con su doctor o equipo de diabetes para obtener indicaciones más específicas.

¿Cómo le fue? Si piensa que su educación sobre la diabetes podría mejorar un poco, llame al Centro de atención para la diabetes en Baptist Hospital al **786-596-3696** o en South Miami Hospital al **786-662-5168**.

Maria Gough, R.N., CDE

Enfermera administradora

Centro de atención para la diabetes, South Miami Hospital

Rumbo a la universidad

El Centro de atención para la diabetes de Baptist Hospital presentará **“Preparándose para la universidad si se tiene diabetes”**, una feria de salud para los estudiantes que están rumbo a la universidad y que tienen diabetes, y para sus familias, el **sábado, 28 de abril**, en el auditorio de

Baptist Hospital, 8900 N. Kendall Drive, de **9 a.m. a 12 del mediodía**. El programa es gratuito, pero es necesario registrarse. Para obtener mayor información, por favor llame al **786-596-3696**.

Del administrador

El mes de enero es el mes para las resoluciones, la mayoría de las cuales se rompen antes del mes de febrero. Pero hay una resolución que usted puede tomar que será fácil de mantener, y que mejorará la salud, la longevidad y el bienestar de su familia y amigos.

Un tercio de los 20 millones de norteamericanos que padecen de la diabetes hoy en día no saben que tienen la enfermedad y lo mismo sucede con la mayoría de los 40 millones que padecen de la pre-diabetes o del síndrome metabólico. Eso significa que tienen un alto riesgo para sufrir todas las complicaciones de la diabetes - enfermedad cardíaca, ceguera, insuficiencia renal, amputación - y ni lo saben. Por lo tanto, he aquí la resolución de Año Nuevo:

Una vez al mes, pregunte al menos a una persona si le han hecho la prueba para la diabetes. ¿Se han hecho una prueba reciente de azúcar en la sangre (ya sea en ayunas o dos horas después de una comida)? Si mantiene esta resolución, indudablemente durante el curso de un año, usted ayudará a descubrir por lo menos un caso nuevo de diabetes, pre-diabetes o síndrome metabólico. Ayudará a por lo menos un miembro de la familia, amigo o compañero de trabajo a implementar los cambios necesarios para vivir una vida normal y saludable a pesar de la enfermedad.

No es posible de ningún modo que los profesionales en el campo de la diabetes alcancen al número vasto de personas que se deben hacer la prueba. Necesitamos su ayuda. Hay 9,000 personas en la lista de envío para estas *Noticias sobre la diabetes*. Si cada uno de ustedes habla solamente con una persona al mes, alcanzaremos a más de 100,000 personas al llegar a este momento el año que viene, animándolos a realizarse un sencillo análisis de sangre. ¡Eso realmente lo convertiría en un Feliz Año Nuevo!

Lois Exelbert, R.N., CDE

Administradora

Centro de atención para la diabetes, Baptist Hospital

¿Qué hay de nuevo con respecto a los sensores?

Los medidores de glucosa en la sangre han existido durante alrededor de 40 años. Los medidores se han hecho más pequeños y los dispositivos para pinchar los dedos menos dolorosos, pero la función básica todavía es la misma - se requiere una gota de sangre cada vez.

Una nueva generación de sensores de la sangre está ingresando al mercado y éstos no requieren pinchar un dedo cada vez que se pruebe el nivel de azúcar en la sangre.

Éstos funcionan al insertar un electrodo muy pequeño debajo de la piel con una aguja que luego se saca. El electrodo se sella en su lugar con un vendaje médico. El electrodo dura alrededor de tres días, proporcionando una lectura del azúcar en la sangre cada cinco minutos. Luego necesita ser reemplazado.

Un dispositivo portátil se lleva en su persona o se carga (como un teléfono celular) y este dispositivo graba y almacena los datos del detector. En algunos de los medidores nuevos, las lecturas se pueden ver continuamente así como descargarlas a su computadora.

Esto le da una imagen de lo que le está ocurriendo a sus niveles de azúcar en la sangre a lo largo del día y la noche, cada cinco minutos. ¿Cuáles alimentos suben mucho sus niveles? ¿Cuáles tienen poco efecto? ¿Cuáles causan que los niveles de azúcar en su sangre suban rápidamente, y qué es lo que hace que suban más lentamente? ¿Qué ocurre cuando hace ejercicio?

Estos dispositivos son tan nuevos aún que se le pide realizar una prueba de pinchazo del dedo algunas veces al día para calibrar el sensor. Sin embargo, eso probablemente cambiará al mejorar la tecnología.

Ahora mismo hay tres sensores disponibles y hay por lo menos uno más que espera la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration o FDA por sus siglas).

Ahora en el Mercado:

El **sensor Medtronic de 72 horas** es un modelo profesional que se puede insertar en el Centro de atención para la diabetes de Baptist o en algunos consultorios médicos. No le da lecturas del azúcar en la sangre en tiempo real, pero se descarga después de 72 horas y muestra tablas de los azúcares en su sangre que se obtuvieron cada cinco minutos. Si mantiene un informe de lo que estaba comiendo y lo que estaba haciendo durante varios momentos a lo largo de los tres días, esto proporciona un discernimiento que le abrirá los ojos con respecto a su metabolismo personal. Algunas compañías de seguro cubren el costo de \$200 por este servicio.

El **Medtronic Guardian** está aprobado para las personas de más de 18 años de edad y tiene la intención de ser usado en la casa. Está fabricado para usar con una bomba de insulina. En realidad le “habla” a la bomba de insulina Medtronic y dirige la insulina a ser liberada automáticamente según se necesite. El dispositivo cuesta alrededor de \$2,000 y cada sensor, que dura alrededor de 72 horas, cuesta \$35 a \$40. Es posible que el seguro cubra esto completa o parcialmente.

El **DexCom STS** también sirve para las personas mayores de 18 años de edad y también es para uso en la casa. Se puede usar sin importar si el paciente usa una bomba de insulina. El gasto inicial es de unos \$800 y los sensores también cuestan entre \$35 y \$40 cada uno.

El **Abbot Freestyle Navigator** espera la aprobación de la FDA. Estos dispositivos proporcionan información que no se puede obtener de ninguna otra manera, probando 12 veces por hora en vez de tres a seis veces al día, como de costumbre. Si su compañía de seguro no cubrirá un sensor en la casa, venga al Centro de atención para la diabetes y pruebe el sensor de 72 horas.

Probablemente estará asombrado y sorprendido con las lecturas y como resultado de ello, cambiará sus costumbres de comer. Para hacer una cita o para obtener mayor información, llame al **786-596-3696**.

Reuniones de los grupos de apoyo

Todos los programas son gratuitos a menos que se indique lo contrario.

SOUTH MIAMI HOSPITAL—Victor E. Clarke Education Center, U.S. 1 y SW 62 Avenue. Llame al **786-662-5168** para inscribirse.

Grupo de apoyo para la diabetes – de 3 a 4 p.m., el primer miércoles del mes, Sala de clases A. **BAPTIST HOSPITAL** - 8900 North Kendall Drive. Llame al **786-596-3696** para inscribirse.

Gira de un supermercado – Haga una gira del supermercado con un experto del Centro de atención para la diabetes de Baptist Hospital y aprenda a leer las etiquetas de los alimentos y cómo hacer selecciones inteligentes de alimentos. El segundo miércoles de cada mes de 6 a 7:30 p.m. en el Publix en 107th Avenue y Kendall Drive. El costo es \$50.

BAPTIST CHILDREN’S HOSPITAL - 8900 North Kendall Drive.

Grupo de apoyo para padres y niños – Para las familias recientemente diagnosticadas con diabetes, este grupo de apoyo gratuito se reúne el primer miércoles de cada dos meses, de 6:30 a 8 p.m., en la sala de clases del Centro de atención para la diabetes, 3 Main West, en Baptist Hospital. **Gary X. Lancelotta, Ph.D.**, y **Judy Waks, R.N., CDE**, dirigen el grupo. Para obtener mayor información o para inscribirse, llame al **786-596-3696**.

Grupo de apoyo para adolescentes y preadolescentes – Una serie de apoyo de 10 semanas para los adolescentes y preadolescentes, dirigido por Gary X. Lancelotta, Ph.D., y Debbie Gillman,

R.N. Una cuota de \$50 cubre tanto la participación como un examen inicial requerido por el personal de psicología. Para obtener información acerca de las horas y fechas, llame al **786-596-3696**.

HOMESTEAD HOSPITAL — 160 NW 13 St., Homestead. Llame al **786-596-3696** para inscribirse.

Grupo de apoyo para la diabetes – de 6 a 7 p.m., el primer martes del mes, Education Center.

MARINERS HOSPITAL — 91550 Overseas Highway, Tavernier. Llame al **305-434-3700** para obtener mayor información.

El Centro de atención para la diabetes en Mariners Hospital ofrece un programa completo para ayudar a los pacientes a controlar su enfermedad. El programa incluye asesoría individual por enfermeros/enfermeras educadores certificados en la diabetes, dietistas registrados y fisiólogos de ejercicios, así como sesiones en la sala de clases en las que los pacientes aprenden acerca de los tratamientos para la diabetes y cómo prevenir las complicaciones graves. El centro se encuentra ubicado en Suite 206 del Edificio Tassell Medical Arts en el terreno de Mariners Hospital.

Disponible en línea. Puede leer *Noticias sobre la diabetes* en línea, o inscribirse para el boletín, tanto en inglés como en español, en el sitio web de Baptist Health, www.baptistsalud.net. Llame al **786-596-3696** si le gustaría que un amigo reciba ejemplares futuros de *Noticias sobre la diabetes*.

Noticias sobre la diabetes se publica cada trimestre para los amigos de los Centros de atención para la diabetes de Baptist-South Miami. Los Centros están reconocidos por la Asociación Norteamericana de Diabetes. Si le gustaría hacer una cita en cualquiera de nuestras ubicaciones convenientes, llame al **786-596-3696** en Baptist Hospital, al **786-662-5168** en South Miami Hospital o al **305-434-8200** en Mariners Hospital. Para una referencia a un médico que se especializa en la atención a la diabetes, llame al Servicio de referencia médica al **786-596-6557**. También puede visitarnos en línea en www.baptistsalud.net. Si prefiere no recibir ejemplares futuros de *Noticias sobre la diabetes*, por favor llámenos al **786-596-6534**, o envíenos correo electrónico a diabetes@baptisthealth.net.