

LA PÁGINA MÁS SALUDABLE DEL INTERNET

Walgreens  
Español.com

INVIERNO 2009/PRIMAVERA 2010

# diabetes &you<sup>®</sup>

En *Walgreens*  
hay manera de estar bien

GRATIS

NO DEJE DE CONSUMIR  
LOS ALIMENTOS  
QUE LE GUSTAN

UNA RECETA  
BAJA EN CALORÍAS

PARA LAS  
FESTIVIDADES





## contenido

- 3 UNA RECETA BAJA EN CALORÍAS PARA LAS FESTIVIDADES**
- 4 HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD**
- 6 PRÁCTICAS CULTURALES DE LOS PACIENTES DIABÉTICOS**
- 7 NO DEJE DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS QUE LE GUSTAN**

## Estimados lectores:

Como puede ver en la portada, esta edición de *Walgreens Diabetes & You* le brinda una deliciosa receta baja en calorías para estas festividades: “Lomo de cerdo con salsa de uvas asadas”. Además también tenemos interesantes artículos sobre el cuidado de la diabetes. Nuestro artículo “Hacia una nueva normalidad”, trata sobre cómo las personas que usualmente acostumbraban a comer fuera están adaptándose a una nueva normalidad al quedarse en sus casas para comer la mayoría de las veces, en vez de salir fuera. La idea de adaptarse a una nueva normalidad es significativa para las personas con diabetes; y en el artículo “No deje de consumir los alimentos que le gustan”, verá que el hecho de que padezca de diabetes no quiere decir que tenga que dejar de cocinar muchos de los platillos que le gusten o que tenga que dejar de disfrutar de platillos que su familia ha preparado a través de los años. Por último, el artículo “Prácticas culturales de los pacientes diabéticos”, habla sobre cómo las prácticas culturales de los pacientes diabéticos afectan la manera en que cuidan de su diabetes.

*Walgreens Diabetes & You*  
200 Wilmot Road, MS # 2243  
Deerfield, IL 60015  
Envíe su correo electrónico a:  
[diabetes.magazine@walgreens.com](mailto:diabetes.magazine@walgreens.com)

¡Disfrute de la revista!

Heather Hughes, RPh  
Gerente para el control de enfermedades  
Compañía Walgreens

## DIRECTORA DE REDACCIÓN

**Heather Hughes, RPh**  
Disease State Manager  
Walgreen Company

## EDITORA

**Martha M. Funnell, MS, RN, CDE**  
Director for Administration  
Michigan Diabetes  
Research & Training Center  
University of Michigan  
Ann Arbor, MI

## EDITORIAL

**Jonathan B. Jarashow**  
H. Crimson Inc.  
Pharmacy Publications

## JUNTA EDITORIAL

**Linda R. Bernstein, PharmD**  
Clinical Professor, School of Pharmacy  
University of California, San Francisco  
President, Vita Media Corporation

**Amy Campbell, MS, RD, LDN, CDE**  
Education Program Manager,  
Diabetes Management  
Joslin Diabetes Center  
Boston, MA

**Andrea D. Collaro, PharmD, CDM**  
Walgreen Company  
Clinical Assistant Professor  
Department of Pharmacy Practice  
University of Illinois at Chicago

**Virginia Peragallo-Dittko,**  
APRN, BC-ADM, MA, CDE  
Director, Diabetes Education Center  
Winthrop University Hospital,  
Mineola, NY

**Joy Pape, RN, BSN, CDE, WOCN**  
Diabetes Health Education Consultant  
New York, NY

**Janis Roszler, RD, CDE, LD/N**  
Co-author of “Sex and Diabetes:  
For Him and for Her”

**Don Zwickler, MD**  
Chief of Endocrinology  
Good Samaritan Hospital  
Suffern, NY

Para más información sobre la diabetes, visite

**Walgreens**  
**Español.com**

# Una Receta Baja en Calorías

## PARA LAS FESTIVIDADES

**EATINGWELL**  
500 CALORIE DINNERS  
Easy, Delicious Recipes & Menus



Las recetas fueron extraídas del libro *EatingWell 500 Calorie Dinners Cookbook* por Jessie Price, Nicci Micco y los editores de EatingWell (© 2010 por Eating Well, Inc., The Countryman Press), que se puede adquirir en su librería local o a través del Internet en [EatingWell.com](http://EatingWell.com) o llamando al 1-800-245-4151.

## Lomo de cerdo con salsa de uvas asadas

*Ase las uvas para sacarles su succulenta dulzura, luego combínelas con tomillo, mostaza y vino Madeira en una pasta fácil de hacer y sabrosa para el lomo de cerdo*

- 4 tazas de uvas rojas y/o verdes
- 1-1¼ libras de lomo de cerdo sin grasa
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta fresca molida
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza de escaluñas (shallots) picadas
- ½ taza de vino Madeira o blanco
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de tomillo fresco picado o 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 2 cucharaditas de agua
- 1 ½ cucharaditas de maicena

1. Precaliente el horno a 425°F y coloque una parrilla en el medio del horno y otra en la tercera ranura de abajo hacia arriba.

2. Coloque las uvas en una bandeja para hornear con borde. Ase las uvas, por espacio de 25 a 30 minutos, en la parrilla que colocó cerca del fondo del horno, agitando la bandeja ocasionalmente para así virarlas hasta que se vean arrugadas.

3. Mientras tanto adobe la carne con sal y pimienta. Caliente el aceite sobre fuego mediano alto en una sartén grande a prueba de horno. Sofría un lado de la carne por 2 minutos. Vire la carne y transfiera la sartén a la parrilla que colocó en el medio del horno. Ase la carne de 12 a 14 minutos, hasta que esté ligeramente rosada en el centro y un termómetro de lectura instantánea registre 145°F. Transfiera la carne a una tabla de cortar y déjela reposar hasta que la vaya a cortar.

4. Coloque la sartén sobre fuego mediano (tenga cuidado, el mango estará caliente),

añada las escaluñas (shallots) y cocine, de 1 a 2 minutos, moviendo hasta que estén suaves. Añada el vino Madeira (o vino blanco) y cocine hasta que se haya reducido a la mitad, de 2 a 4 minutos. Vierta el caldo de pollo, el tomillo y la mostaza y cocine a fuego lento. Mezcle el agua y la maicena en un recipiente hondo pequeño y vierta la mezcla en la sartén con la salsa. Cocine de 30 segundos a 1 minuto, hasta que espese. Añada las uvas. Corte la carne y sívala con la salsa de uvas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción:

298 calorías; 6 g de grasas (1 g de grasas saturadas, 4 g de grasas mono insaturadas); 74 mg de colesterol; 31 g de carbohidratos; 26 g de proteína; 2 g de fibra; 459 mg de sodio; 824 mg de potasio.

### Cambios Dietéticos:

2 de frutas, 3 de carne magra, 1 de grasas

**Tiempo de preparación: 45 minutos.**

**Total: 45 minutos. Rinde: 4 porciones.**

## HACIA UNA NUEVA

# NORMALIDAD

Por Martha Funnell, MS, RN, CDE

**U**na de las cosas que más se escucha estos días en las noticias es el concepto de adaptarse a una nueva normalidad. Esto quiere decir que actividades que antes eran comunes, cosas que se hacían todos los días, ya no son la normalidad. Por ejemplo, personas que regularmente salían a comer fuera, están adaptándose a una nueva normalidad: quedarse a comer en sus casas la mayoría del

tiempo. La idea de adaptarse a una nueva normalidad también es significativo para las personas que padecen de diabetes. A la vez que usted padece de diabetes, parte de aprender a vivir con esta afección significa adaptarse a una nueva normalidad. Usted necesita encontrar la forma de cómo hacer de su diabetes –y el cuidado de la misma– parte de la rutina diaria de su vida. A pesar de que probablemente usted preferiría regresar a como las cosas eran antes, la verdad es que simplemente no puede hacerlo. Parte del éxito de vivir en paz con su diabetes es adaptarse a una nueva normalidad. Si usted ve su diabetes como algo separado de su vida o estilo de vida, siempre la sentirá como una tarea o una molestia. Si usted la ve como parte de su vida, podrá hacer que la sienta menos como una carga.

### ¿CÓMO PUEDE ADAPTARSE A UNA NUEVA NORMALIDAD?

#### \* Piense en cuáles eran sus antiguos patrones normales.

A pesar de que creemos que nos conocemos muy bien, la mayoría de las veces pasamos el día sin realmente pensar en lo que hacemos. A la mayoría de los adultos no hay que recordarles que se den una ducha o cepillen los dientes. Lo hacemos sin pensar porque es parte de nuestra vida cotidiana. Piense en cómo puede hacer del cuidado de su diabetes una rutina como las anteriores. Por ejemplo, usted puede tomar sus medicamentos o chequear sus niveles de azúcar en la sangre a la

hora de cepillarse los dientes. Si quiere realizar ejercicio de manera regular, piense dónde se acomodaría mejor en su nueva rutina diaria.

#### \* Pregúntese como se siente sobre su diabetes.

Si se siente enojado o deprimido con todo lo que tiene que hacer o lo que tiene que dejar de hacer, va ser más difícil ver a su diabetes como parte de la normalidad de su día. El encontrar a una persona con la que pueda hablar y escucharlo puede ayudarlo a canalizar sus sentimientos para que no se interpongan en su camino.

#### \* Un paso a la vez

Muchas personas se dan cuenta que hacer cambios en sus hábitos alimenticios es la parte más difícil de padecer de diabetes. Al fin y al cabo, es normal disfrutar de los alimentos. A menudo lo que nos parece normal viene de tiempo atrás, de la manera en que nos criamos: cuándo comíamos, los alimentos que comíamos y lo bien que nos sentíamos al consumirlos. Piense en uno o dos cambios que pueden ser parte de su nueva modalidad para alimentarse. Para la mayoría de las personas el hacer uno o dos cambios funciona mejor que someterse a una dieta y dejar de comer todos los alimentos que le gustan. Por lo regular, las dietas usualmente son una solución a corto plazo, pero la diabetes no es un padecimiento a corto plazo. Si usted puede escoger unos cuantos alimentos más saludables o comer porciones más pequeñas de los alimentos que usualmente consume, usted estará menos propenso a sentir alguna privación y por ende es más probable de que siga con su plan. No hay duda alguna de que cuidar de su diabetes significa hacer las cosas de manera diferente. Hay cosas que tiene que hacer más y otras que tiene que hacer menos. Adaptarse a una nueva normalidad puede ayudarlo a ver la diabetes como parte habitual de su vida, lo que hará que las cosas sean más fáciles para usted a largo plazo.





# Saving \$50 a month is just the beginning

Join the FreeStyle Promise™ Program today by calling 1-877-207-0145 or visit [MyFreeStyle.com](http://MyFreeStyle.com) to learn how you can save every month on your diabetes test strips!

### Ongoing Financial Assistance

Saves you up to \$600 every year on your test strips by cutting co-pay costs.\*



### Personalized Health Expertise

Access to live health care professionals and valuable resources to make it easier to manage your diabetes every day.

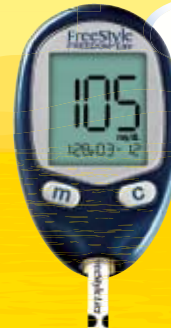
No Coding Required!



### Product Services & Support

Get ongoing guidance on how to use your meter from our dedicated Product Support Specialists.

No Coding Required!



# FreeStyle

Blood Glucose Monitoring Systems



### Join the FreeStyle Promise™ Program today!

1. Call 1-877-207-0145 to sign up now.
2. Receive your membership card in the mail.
3. Bring your FreeStyle Promise™ card to your pharmacy with your FreeStyle prescription to start saving!

\* 1. Void where prohibited by law. Not valid for persons eligible for reimbursement of blood glucose test strips, in whole or in part, under Medicare, Medicaid, or similar federal or state programs. 2. One card per person. You may not combine this offer with any other offer. 3. Abbott has the right to rescind, revoke, or amend this offer without notice.

©2009 Abbott ART17697 Rev.A 03/09

## NO DEJE DE CONSUMIR LOS alimentos QUE LE gustan

Por Janis Roszler, RD, CDE, LD/N



Cuando Kim se enteró de que padecía de diabetes, sus amistades le dijeron que los días de cocinar esos deliciosos platillos que tanto le gustaban, se habían ido para siempre; sin embargo, estaban equivocados. El que usted padezca de diabetes no quiere decir que usted tenga que dejar de cocinar muchas de las comidas que le gustan o dejar de disfrutar los platillos que su familia ha preparado a través de los años. Con unos pocos cambios, usted puede transformar comidas con alto contenido de grasas, calorías y carbohidratos, en comidas que pueden ayudarlo a mantener su diabetes bajo control.

**1 USE SUSTITUTOS DEL AZÚCAR**  
Las personas que padecen de diabetes pueden usar azúcar, pero cocinar con un sustituto del azúcar significa que usted puede consumir una cantidad mayor de alimentos por el mismo número de calorías y carbohidratos. Las mezclas nuevas de endulzadores con o sin azúcar que actualmente hay en el mercado tienen un buen sabor y ayudan a reducir el contenido de calorías y carbohidratos de una receta. Lea la etiqueta del empaque para aprender cómo usar el endulzador como sustituto del azúcar en las comidas que prepara. Algunos reemplazan el azúcar taza por taza, mientras que otros son más dulces que el azúcar y se usan en cantidades más pequeñas.

**2 REDUZCA LA SAL**  
Si usted quiere limitar su consumo de sodio, reduzca la cantidad de sal de su receta a la mitad o elimínela totalmente y use un sazónador sin sal. Muchos deliciosos sazónadores sin sal se venden en la sección de especias de su supermercado favorito. Otra opción puede ser el usar más hierbas frescas y limón, jugos de naranja (china) y limón, como también pimientos, cebollas y ajos. Cuando prepare salsas, cocínelas con alimentos enlatados con bajo contenido de sodio en lugar de su versión regular.

**3 REDUZCA LA GRASA**  
Para reducir el contenido de grasa de una receta, use quesos con bajo contenido de grasas o reduzca la cantidad de queso regular que usa. Basta esparcir una pequeña cantidad de queso cheddar para darle sabor a su comida. Si su receta lleva leche regular (entera), use leche sin grasa (descremada) en su lugar. Si bajar el colesterol es una de sus metas, las yemas de los huevos contienen colesterol, así que usted puede usar dos claras de huevo en vez de un huevo regular. En lugar de freír sus alimentos, áselos, hornéelos o prepárelos a la parrilla.

**4 AUMENTE LA FIBRA**  
La fibra ayuda a que los alimentos se muevan por el cuerpo con más rapidez

y ayuda a mantener la regularidad del sistema digestivo. Además, puede ayudarlo a controlar sus niveles de azúcar en la sangre al reducir el índice en que su cuerpo absorbe el azúcar. Las frutas frescas, vegetales, verduras, cereales de granos integrales, pan y frijoles (habichuelas) secos, son muy buenas fuentes de fibra. Para aumentar el contenido en fibra de sus recetas, reemplace el arroz blanco y otros granos con arroz integral y pastas de grano integral. También puede mezclar un poco de avena instantánea sin cocinar, germen de trigo, salvado o vegetales formando unas albóndigas o rollo. Cuando usted aumente su consumo de fibra, hágalo poco a poco. El consumir mucha fibra de una manera rápida puede causarle molestias estomacales. También asegúrese de tomar muchos líquidos con la fibra.

**5 REDUZCA EL TAMAÑO DE SUS PORCIONES**  
Después de cocinar, sírvase solamente una pequeña porción de cada platillo que haya preparado. Algunas personas encuentran que usando un plato más pequeño los ayuda a estar menos propensos a sentir alguna privación.

**6 SEA MÁS ACTIVO**  
Al realizar más actividad física, su cuerpo quema más calorías. Esto quiere decir que usted puede consumir un poco más de sus alimentos favoritos y así mantener su peso ideal. No tiene que gastar dinero para ir a un gimnasio. Solamente trate de mantenerse más activo cada día.

Kim trató muchos de los cambios mencionados arriba. Ella ahora comienza su día con un plato pequeño de cereal con alto contenido de fibra y leche sin grasa (descremada) o hace su tortilla de huevo especial con claras de huevo, hierbas frescas y queso con bajo contenido de grasas. Cuando cocina para reuniones familiares, usa un sustituto de azúcar en vez de azúcar. También elige alimentos más saludables y sigue disfrutando de las comidas que más le gustan.

**T**odos estamos influenciados por nuestras prácticas culturales. La cultura es un conjunto de actitudes compartidas, valores, metas y prácticas. Nuestra cultura está formada por nuestra familia, país de origen, antecedentes étnicos, religión y comunidad y nuestras prácticas culturales nos dan fuerza para enfrentar dificultades y problemas. Debido a que la cultura es una parte tan importante de lo que somos, casi nunca pensamos en cómo afecta las cosas que hacemos. Sin embargo la manera en que cuida de su diabetes es influenciada por sus prácticas culturales.

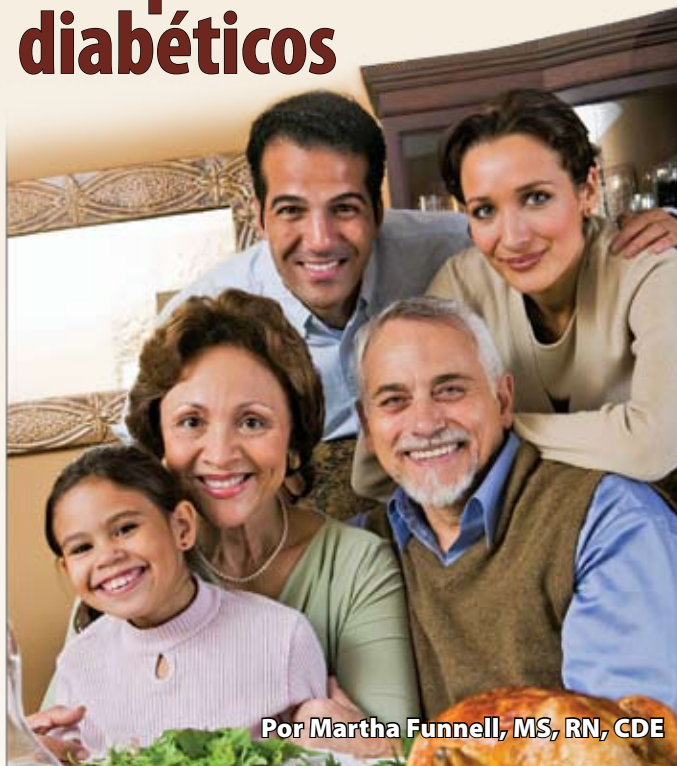
### NUESTRAS CREENCIAS

La manera en que pensamos sobre nuestra salud es afectada por nuestras creencias. Algunas personas están más enfocadas en el presente. Quieren resolver lo que está mal o incorrecto al momento. Otros se enfocan más en el futuro y se preparan para resolver problemas. Ya que muchas de las tareas que uno mismo hace para cuidar de la diabetes ayudan a prevenir futuras complicaciones, el enfocarse sólo en el presente puede hacer que se le haga más difícil seguir la trayectoria correcta cuando esté sintiéndose bien. Le puede ayudar a tener en mente que cuidarse hoy lo puede ayudar a sentirse mejor mañana, esta semana y este mes.

### EL EQUIPO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Si usted padece de una enfermedad crónica, tal

## Prácticas culturales de los pacientes diabéticos



Por Martha Funnell, MS, RN, CDE

como lo es la diabetes, puede que necesite crear un tipo de relación diferente con el equipo del cuidado de su salud. Tendrá más posibilidades de alcanzar sus metas si ve a su proveedor del cuidado de su salud como a un socio. Generalmente, las personas se sienten más a gusto con alguien que, aunque no comparta sus antecedentes étnicos, se muestre sensible a sus prácticas culturales. Una forma en que el equipo del cuidado de su salud demuestra respeto hacia usted y sus prácticas culturales es haciéndole preguntas sobre sus creencias y prácticas y en cómo afectan la manera en que usted cuida de sí mismo.

### COMIDAS ESPECIALES

Todas las culturas tienen comidas especiales. Por ejemplo: hot dogs (salchichas), mantequilla de maní y pollo frito son vistos como comidas americanas. Las comidas que tienen un significado cultural nos ayudan a sentirnos conectados con nuestras familias y raíces. A menudo estas comidas son las que asociamos con amor y bienestar. La buena noticia es que usted no tiene que privarse de estas comidas para cuidar de su diabetes. Déjele saber a su equipo del cuidado de su salud cuáles son los platillos culturales más importantes para usted. Pregunte cómo puede hacerlos parte

de su plan alimenticio, o aprenda de qué forma puede cambiar como lo cocina para que sigan teniendo buen sabor, pero que a la misma vez sean más saludables para usted.

### EVENTOS FAMILIARES

Muchas familias llevan a cabo juntos actividades que pueden afectar el cuidado de su diabetes. A menudo estos eventos incluyen el compartir una comida, quizás una o más veces en la semana. Algunas personas se alimentan tratando de seguir más de cerca su plan alimenticio, otros prueban un poco de todo, y otros sólo comen los alimentos que más disfrutan y saltan el resto. Aunque no existe la manera ideal de manejar estas situaciones, la mayoría de las personas se sienten mejor si antes de asistir al evento deciden cuáles serán sus selecciones de comida para mantenerse en su plan de alimentación saludable.

### PRÁCTICAS RELIGIOSAS

Las prácticas religiosas también pueden afectar la manera en que cuida de su diabetes. Por ejemplo, el ayuno es una práctica muy común para muchas religiones; sea privarse de todo alimento por determinado período de tiempo o dejar de comer ciertos alimentos por algún tiempo, el ayuno afectará sus niveles de azúcar en la sangre, especialmente si toma medicamentos para su diabetes. Así que asegúrese de preguntarle al equipo del cuidado de su salud cómo puede ayunar sin riesgos.

# Walgreens Sistemas para pruebas de diabetes

## Alta calidad. Alto rendimiento.



### Sistema Walgreens® TRUEtrack®

*Exactitud clínica comprobada*

- Muestra sanguínea pequeña de un microlitro
- Pruebas en dos simples pasos
- Resultados exactos en 10 segundos
- Utiliza tiras de prueba Walgreens® TRUEtrack® con diseño TRUEfill™



**SIN CODIFICACIÓN**

### NUEVO Sistema Walgreens® TRUEresult™

*Real rendimiento, lo último en diseño*

- Resultados rápidos en tan sólo 4 segundos
- Diminuto tamaño de muestra de 0,5 microlitros

### NUEVO Sistema Walgreens® TRUE2go™

*Real practicidad en todo lugar*

- El medidor más pequeño del mundo
- Sólo enrosque el TRUE2go™ en la tapa de un envase de tiras TRUEtest™ y realice la prueba

### Tiras Walgreens® TRUEtest™ -

Practicidad y economía para uso en ambos sistemas

Con los sistemas para pruebas de diabetes Walgreens® puede ahorrar mucho comparado con otros sistemas. Y, en muchos planes privados de seguros, podrá reducir su co-pago. Además, están cubiertos por Medicare y la mayoría de los planes Medicaid.

NICO-1082S © 7/08 Home Diagnostics, Inc. TRUEtrack, TRUEresult, TRUE2go, TRUEtest, TRUEfill y Prestige Smart System son marcas comerciales de Home Diagnostics, Inc.

Confíe en la línea completa de productos para diabetes de Walgreens® para obtener calidad y ahorros:



MEDIDORES: Sistema TRUEtrack®, Sistema TRUEresult™, Sistema TRUE2go™  
TIRAS: Tiras de prueba TRUEtrack®, Tiras TRUEtest™, Tiras de prueba Prestige Smart System®



Instrumento de punción Comfort Assured™



Jeringas Comfort Assured™  
calibres 29, 30 y 31 disponibles en tamaños 0,3; 0,5; 1 cm3



Hisopos de alcohol



Lancetas Comfort Assured™  
calibres 21, 26 y 30



Tabletas de glucosa



Monitores para presión sanguínea  
Manual Inflate, Automatic Wrist, Automatic, Deluxe Automatic y Ultra-Deluxe Automatic — ¡todos con exactitud clínicamente comprobada!



Tiras de prueba para cetona



Guantes de látex, látex sin polvo y vinilo

Walgreens Diabetes & You WIC#  
Inglés: 962592 Español: 962543

TRUEtrack™

TRUEresult™

TRUE2go™

Walgreens