

La Diabetes: Factores de Riesgo y Tratamientos y Prevención

Lamentablemente, la diabetes es una enfermedad que afecta a un gran número de hispanos. Genéticamente, los hispanos estamos más predispuestos a sufrir de diabetes.

La buena noticia es que con pequeños cambios y un poco de esfuerzo, la diabetes se puede prevenir y controlar. Una buena alimentación, actividad física, medicinas y suplementos son algunas de las medidas que los hispanos pueden adoptar para controlar y prevenir el desarrollo de la diabetes.

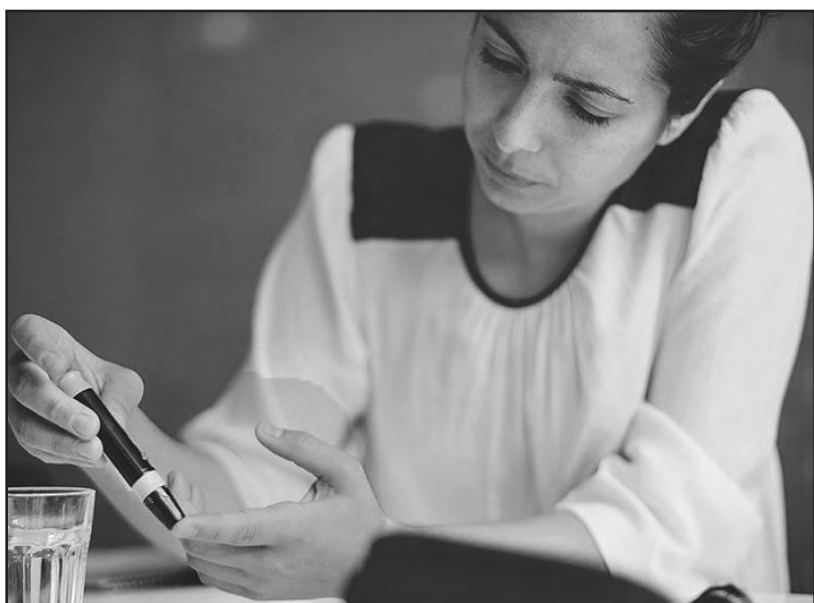
¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce o no utiliza adecuadamente la insulina, una hormona que convierte el azúcar y otros alimentos en energía. Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), en los Estados Unidos la diabetes afecta aproximadamente al 10.5% de la población y al 13% de los hispanos.

Los hispanos y la diabetes El consumo en exceso de carbohidratos, azúcares y grasas producen un aumento del nivel de azúcar en la sangre y contribuyen a la obesidad, dos factores de riesgo para la diabetes.

Los malos hábitos alimenticios también han causado un aumento en los niveles de obesidad de los niños y jóvenes, lo que ha llevado a un aumento en el número de casos de diabetes en este grupo de edad, específicamente de la diabetes tipo 2. Sin embargo, este tipo de diabetes se puede prevenir con ejercicio y una buena alimentación.

“La diabetes es una enfermedad sumamente común dentro de la comunidad hispana y, particularmente entre



Es primordial monitorear el nivel de insulina.

la población mexicana y centroamericana. A pesar de que puede presentar problemas de salud graves, hoy en día existen millones de personas con diabetes que viven una vida plena. La clave es prevención y control”, dijo Agustín Caceres, presidente de Genomma Lab USA.

“La diabetes se puede prevenir, retrasar, e incluso controlar su evolución por medio del insuño de alimentos saludables, la actividad física, controlando los niveles de azúcar en la sangre, y tomando los medicamentos apropiados, entre otros”, agregó.

Como Aliviar y Controlar los Síntomas de la Diabetes

Tome sus medicinas: dependiendo de la condición de cada paciente, y el tipo de diabetes, los médicos identificarán aquellas medicinas y el régimen de insulina apropiado para regular los niveles de azúcar y glucosa en la sangre para asegurar que el paciente mantenga niveles normales. Seguir las recomendaciones de su médico es indispensable para controlar la evolución de la enfermedad y controlar los síntomas para asegurar que el

paciente pueda vivir una vida normal.

Manténgase hidratado: las personas con diabetes tienden a deshidratarse más fácilmente porque, cuando las personas tienen niveles elevados de glucosa en la sangre, los riñones buscan eliminar el exceso de glucosa y lo hacen por medio de la orina. Durante este proceso, se pierde mucha agua junto con la glucosa, y es necesario reponerla. Debido a esto, los diabéticos deben mantenerse hidratados para que el cuerpo pueda funcionar. La mejor manera de tratar la deshidratación es con agua. Sin embargo, otras bebidas, como el SueroX, diseñadas específicamente para diabéticos, porque no tienen calorías, no tienen azúcar, y son ricas en electrolitos también pueden ayudar a mantener niveles de hidratación apropiados y niveles de glucosa normales.

Cuide su piel: una de las condiciones más comunes entre los diabéticos es la sequedad extrema de la piel, especialmente en zonas como los codos, pies y manos, que también causa una sensación de

picañón y comezón. Esta condición se debe a que los diabéticos son más propensos a sufrir de deshidratación. La piel es el órgano más grande del cuerpo y la primera capa de protección y, por ende, su cuidado es fundamental para asegurar su rol como “barrera protectora”. La crema para diabéticos, Diabet TX, no solo hidrata la piel, sino también asegura que esta se mantenga saludable e hidratada. Y, aún más importante, que uno se sienta cómodo en su propia piel y no tenga esa sensación de picañón incómoda constantemente.

Deje de fumar: esto es especialmente importante para las personas con diabetes debido al impacto que este mal hábito tiene sobre los vasos sanguíneos. Los cigarrillos, al igual que la diabetes, reducen el diámetro de los vasos sanguíneos y obligan al corazón a tener que trabajar el doble. Al dejar de fumar, las personas con diabetes reducen las probabilidades de sufrir de problemas del corazón, enfermedades en los riñones, y amputaciones. También pueden mejorar su presión arterial y colesterol.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ
Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Caos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORS DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

Pierna de Cerdo al Horno para Nochebuena



Prepara una deliciosa pierna de cerdo al horno con la receta que Cocina Mía te comparte para que sorprendas a tu familia en una ocasión especial o fiesta.

Pierna de Cerdo al Horno Receta

Ingredientes

- I. 4 kg pierna
 - II. 2 manzanas
 - III. 1 cebolla grande
 - IV. 1 hoja laurel
 - V. 1 vaso vino blanco
 - VI. 2 vasos zumo de naranja (o cualquier fruta)
 - VII. 1 hoja laurel
 - VIII. 1 puño sal
 - IX. 6 rodajas piña
 - X. 6 cerezas
 - XI. 2 cucharadas de azúcar morena
 - XII. 1 poco jugo de piña para disolver el azúcar
- Pierna de Cerdo al Horno Receta*

Preparación

I. Poner en remojo la pierna con el zumo de naranja, el vino, la hoja de laurel, salar la pierna por toda la noche en la mañana siguiente darle la vuelta.

II. Poner en una bandeja una cama de manzanas y la cebolla fileteada, poner la pierna de cerdo y taparla con papel aluminio con todo y el jugo.

III. Cocer por 2 horas y darle la vuelta, y cocer a 350° F, por 2 horas más al termino quitar el papel aluminio, barnizar azúcar moreno disuelta, decorar con piña, cerezas y asar por 20 min.

IV. Una vez terminado de asar, triturar los jugos la fruta y la cebolla servir en una salsa caliente.

Cómo detectar y evitar las estafas relacionadas con la salud más comunes

Por Jim Kreidler Especialista en Educación del Consumidor, FTC

Como cuidador de un familiar con necesidades de salud especiales, sabemos bien que hacer las compras, preparar las comidas o tan solo pasar tiempo regularmente con alguien que no puede salir demasiado puede mejorar inmensamente su calidad de vida.

Pero cuidar a otra persona es estresante, y los estafadores también lo saben. Así que, como parte del Mes Nacional del Cuidador Familiar, te describimos algunos pasos que puedes seguir antes de comprar cualquier producto o servicio para la salud, ya sea para ti o para otra persona.

• Investiga un poco. Haz una búsqueda en internet ingresando el nombre del tratamiento o producto junto las palabras “review” “complaint” o “scam”; si

Mes Nacional de los Cuidadores Familiares

Detecte y evite las estafas de salud más comunes

#NFCMonth
ftc.gov/salud

COMISIÓN FEDERAL DE COMERCIO

haces la búsqueda en español, reemplaza esas palabras con “comentario”, “queja” o “estafa”.

• Primero, consulta con el profesional de atención de la salud. Averigua lo siguiente:

• ¿Este producto o tratamiento es realmente efectivo?

• ¿Qué pruebas científicas hay?

• ¿Cuál será la interacción con otros suple-

mentos o medicamentos que toma la persona que está bajo tu cuidado?

• Desconfía de los productos que se ofrecen con garantías o promesas. Algunas compañías quieren aprovecharse de tu esperanza.

• Tienes que saber que “natural” no significa ni seguro ni efectivo. De hecho, “natural” puede ser perjudicial e

inefectivo. Y hay algunos productos “naturales” que podría interferir con tratamientos probados recomendados por un médico.

• Evalúa las declaraciones. Los anuncios deben ser veraces y no pueden ser equívocos o inducir a error. Pero recuerda que tú eres la mejor defensa contra las estafas de salud. No des por supuesto que algu-

na agencia del gobierno aprobó una declaración simplemente porque la viste en un anuncio.

• Tienes que saber que el gobierno no te ocultará remedios probados. Si en un anuncio se ofrece un tratamiento sobre el cual el vendedor dice que el gobierno o la industria farmacéutica no quiere que conozcas, es una estafa.

Si piensas que detectaste una estafa de salud, cuéntaselo a tus amigos y familiares. Luego cuéntaselo a la FTC en ReporteFraude.ftc.gov. Tus reportes ayudan a la FTC y a nuestros colegas a cargo del cumplimiento de la ley a establecer casos y detener el accionar de los estafadores.

Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo
les desea...

MURGADO & CARROLL, Esqs.
Abogados

Horarios con cita previa. Llame o envíe un correo electrónico a robert@murgadocarroll.com para concertar una cita

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208
(908) 659-0101