

Domar al

Tigre



Tu primer

*año con **Diabetes***

William "Lee" Dubois

This screen-resolution copy of Domar al Tigre, Tu Primer Año con Diabetes is provided free of charge as a public service by the Author, the Publisher, and this Website, to help make the adult Type-2 Diabetes diagnosis experience as gentle as possible.

The file contains a complete copy of the actual book. Commercial use is prohibited, but you may share it freely with anyone, anywhere, who will benefit from the information and message the book carries.



Domar al Tigre

Domar al Tigre

*Tu primer año
con diabetes*



William "Lee" Dubois

Ariel H. Cordero

Directora de la edición española

**Domar al tigre:
Tu primer año con diabetes**

Copyright © 2009
William “Lee” Dubois

Publicado por
Red Blood Cell Books
P.O. Drawer A,
Las Vegas, NM 87701-2147

www.redbloodcellbooks.com

Todos los derechos reservados.

ISBN 978-0-9822257-2-1

*Impreso en los Estados
Unidos de América.*



Domar al Tigre

La información contenida en este libro tiene por objeto ayudarte a tomar decisiones informadas sobre tu salud y la de tus seres queridos. No pretende reemplazar el tratamiento, los consejos ni el cuidado que pueden ofrecerte tus proveedores médicos. Si bien el autor y la editorial se han esforzado para asegurarse de que la información presentada sea exacta y actualizada, no son responsables por los efectos adversos o las consecuencias que pudieran derivarse del uso de este libro. Por lo tanto, no seas obstinado. Consulta a tu médico primero.



William “Lee” Dubois



Domar al Tigre

Dedicatoria:

Este pequeño volumen está dedicado a mis pacientes, que amplían mi universo al compartir sus vidas conmigo. Todos los días, al salir de la cama, agradezco poder invertir mi tiempo despierto ayudando a otros seres como yo a ser más sanos y más felices. La vida es verdaderamente buena.



William "Lee" Dubois

Índice de

Bienvenido.....	1
Primero.....	5
Todo saldrá bien Vas a estar bien	
Segundo.....	9
¿Qué provocó mi diabetes?	
Tercero.....	15
Cosas malas que les han sucedido a otros y que no tienen por qué sucederte	
Cuarto.....	19
Estás al volante	
Quinto.....	21
Es tan fácil como A-B-C y 1-2-3	
Sexto.....	37
¿Puedes comer eso?	

Domar al Tigre

Materias

Septimo.....	49
Es esa otra gente que vive contigo y que no tiene diabetes	
Octavo.....	53
Sigue el viaje	
Noveno.....	57
¿Ves? ¡Es más fácil de lo que pensaste que sería!	
Apéndice A.....	59
El medidor y las tiras reactivas	
Apéndice B.....	67
Dinero bien gastado	
Agradecimientos y Bibliografía.....	71
Acerca del Autor.....	77
Una nota del autor sobre la Edición Española... 	81

William "Lee" Dubois

*Todo saldrá
bien
Vas a estar
bien*



Domar al Tigre

Bienvenido

¡Bienvenido a la familia! ¿Qué? ¿Soy el primero en decírtelo? Bueno, ahora que tienes diabetes, formas parte de una familia enorme. Más personas de las que imaginas están enfrentando exactamente los mismos desafíos que tú. De hecho, el mismo día que te diagnosticaron diabetes, se la diagnosticaron también a más de 4,000 estadounidenses. Y lo mismo está ocurriendo hoy. Y mañana se sumarán 4,000 más a nuestra familia.

Gracias por elegir mi librito. Yo también tengo diabetes, y trabajo en una clínica que ayuda a hombres, mujeres y niños a lidiar con esto. Los ayudamos a sobrevivir. A prosperar.



William "Lee" Dubois

1

¿Sabías que cuando te dan el diagnóstico de diabetes tu sistema recibe el mismo nivel de conmoción que si tuvieras un ataque cardíaco?

Sí, es algo *importante*. Todo ha cambiado. Ahora tienes una enfermedad que nunca desaparece, que requiere mucha atención y que empeora sola, sin importar lo mucho que te esfuerces.

Está bien sentirse un poco desanimado.

Tienes *mucho* por aprender, pero no hace falta que lo aprendas todo *hoy*. Dicho esto, en algún momento tienes que empezar a informarte sobre diabetes. Hay toneladas de libros sobre el tema, y la mayoría tratan de explicarte *todo* lo que necesitarás saber. Los autores tienen



buenas intenciones, pero probablemente no tengan diabetes. No entienden que lo que realmente tienes ganas de hacer es cubrirte la cabeza con las cobijas y quedarte en la cama. Para siempre.

Esta pequeña guía de bolsillo, delgadita, no pretende enseñarte todo. Su objetivo es más simple: proporcionarte la información esencial que necesitas para arrancar. Es el primer paso de un viaje de por vida que será más sencillo de lo que hoy puedas imaginarte.

Este diagnóstico no es una condena a muerte. Es una condena de por vida, en todo el sentido de la frase. Te acompañará siempre, pero te prometo que si tomas las medidas correctas, estarás más sano.

Lee



*Un día a
la vez . . .*



Primero . . .

Todo saldrá bien.
Vas a estar bien.

Sí, tienes diabetes. Pero no es el fin del mundo. No tienes una discapacidad, sólo un inconveniente. En realidad, eres afortunado. Este es un buen momento en la historia para tener diabetes. No, en serio. Tenemos excelentes herramientas, excelentes medicamentos y sabemos muy bien cómo controlar esta enfermedad y evitar que te dañe.

Es posible que ahora no te sientas excelente. Además del impacto del diagnóstico, hace rato que tu cuerpo no está en las mejores condiciones. La diabetes, al menos la del tipo más común,



tiende a ir infiltrándose sigilosamente en sus víctimas durante muchos años. El alto nivel de azúcar en tu sangre te hace sentir como el demonio, pero probablemente ni siquiera lo sepas aún porque los cambios se producen de manera muy lenta, un poco cada vez. Es tan gradual que seguramente pensaste que los síntomas fueron por envejecerte, o porque has estado más ocupado de lo normal o porque has estado estresado. La diabetes no suele detectarse hasta después de mucho tiempo de sentirse realmente mal. La buena noticia es que en cuestión de meses te sentirás diez años más joven. Tu energía empezará a aumentar cada vez más y más. Ya no tendrás tanta sed. En lugar de levantarte cuatro veces por noche a orinar, dormirás toda la noche. Tu vida amorosa se va a . . . mmm . . . mejorar. Tu visión se



clarificará. No estarás tan malhumorado: es probable que tú no lo notes, pero tus seres queridos sí lo harán.

En resumen: a partir de este día, todo mejora.





Segundo . . .

¿Qué provocó mi diabetes?

¿Se puede tener un tigre de mascota? Sin duda. Mientras lo alimentes bien, lo cuides y nunca le des la espalda, puedes vivir con un tigre en la sala de tu casa. Pero si lo descuidas, no le das de comer y lo ignoras . . . el tigre caerá sobre ti y te hará pedazos.

La diabetes es el tigre: aliméntala correctamente, cuidála como se debe, y ambos se llevarán de maravillas.

Si dejas que crezca de manera salvaje, te matará. Además, te aseguro que se puede vivir largo tiempo con diabetes. Es probable que conozcas



gente que murió o que está muriendo de diabetes. Quizás alguien de tu propia familia.

Pero eso no te va a suceder.

Las cosas han cambiado. Te voy a mostrar cómo envejecer saludable y feliz, con el tigre a tu lado. Me gustaría que analicemos brevemente por qué te sucedió esto. ¿Qué provocó tu diabetes? Déjame ser absolutamente claro sobre esto: tú *no te causaste* esto.

No tienes la culpa.

Todos conocemos el dicho: “son cosas que pasan,” ¿no? Bueno, la diabetes es simplemente una de esas cosas. Existe la creencia, el mito, la falsedad de que las personas con diabetes se la

provocaron ellos mismos comiendo demasiados dulces o estando excedidos de peso.

Nada podría estar más alejado de la verdad. Hay muchísimos adictos a lo dulce que pesan 300 libras y *no* tienen diabetes.

Hace falta ser especial para sumarse a nuestra familia. El cuerpo tiene que estar diseñado para la diabetes desde el nivel más básico. Sin entrar en términos médicos, los genes están configurados para la enfermedad o no los están. Por eso la diabetes suele afectar a muchas generaciones de las mismas familias.

Ahora bien, cada tanto me encuentro con alguien que tiene diabetes y cuyos padres no la tienen. Bueno, cada persona viene de la fusión



exclusiva de dos árboles genealógicos. Quizás en la familia de tu mamá no había diabetes. Y tal vez del lado de tu papá, tampoco. Pero tú la tienes. Algo ocurrió cuando se mezclaron los genes de tu madre y de tu padre, y eso dio lugar a una nueva familia de personas con diabetes. Todo empieza en alguna parte.

Una vez que tienes el diseño para la diabetes incorporado en tu organismo, sólo hace falta que algo la dispare. Tu genética es como el hardware de la diabetes. Y el software son tu edad y tu peso. Si estás configurado para ser diabético, la enfermedad aparecerá cuando tengas la edad necesaria (por lo general, alrededor de los 40) o cuando tengas el peso suficiente. Si eres realmente delgado, es probable que te hayan dado el diagnóstico



a una edad más avanzada. Si eres un poco más fornido, probablemente te lo hayan dado siendo más joven.

Come sea, aquí estás. *Sin culpas, por favor.*

Habría sucedido tarde o temprano, de todos modos. Era tu destino genético. Y ahora que tienes el tigre, debes hacerte cargo de él: no puedes devolverlo.

Es más, si te ocupas de tu diabetes, llevarás una vida *mucho* más sana que el estadounidense promedio que no la padece. Por eso, es una especie de obsequio. La diabetes es la zanahoria y el palo *a la misma vez*. La amenaza y la recompensa. La diabetes, es decir, el tigre, te comerá vivo si no tomas



las pocas medidas básicas que necesitas para alimentarlo. Si te haces cargo de él, también se hará cargo de ti, por decirlo de alguna manera.



Tercero . . .

Cosas malas que les han sucedido a otros y que no tienen por qué sucederte

Estoy tratando de evitar usar mucha jerga médica. Ya tienes bastante desafío sin tener que también aprender un nuevo idioma. Dicho esto, seguramente hayas escuchado a tu médico hablar de las “complicaciones.”

Ese es un nombre inapropiado. Sería mejor llamarlos *espantosos efectos secundarios*. Los médicos llaman “complicaciones” al daño que provoca a tu cuerpo el nivel elevado de azúcar en sangre a causa de la diabetes. Las complicaciones son como la peor resaca que

puedas imaginarte. Es la mañana siguiente, después de la fiesta, cuando te sientes horrible.

Excepto que las complicaciones, a diferencia de la resaca, no se desaparecen. Algunas se pueden tratar, pero por lo general, una vez que la diabetes destruye el organismo, lo deja destruido. Si permites que el tigre te destroce, nunca te recuperarás por completo. En resumen: no permitas que surjan esas complicaciones desde el principio.

Para explicarme mejor: la diabetes no es el asesino: el verdadero enemigo aquí es el azúcar en tu sangre. Todo lo que hace realmente la diabetes es dificultarle al cuerpo manejar el azúcar. **Tener niveles altos de azúcar en la sangre (o glucemia) es como tener ácido sulfúrico en las venas.**



Con el tiempo, destruirá cada pequeña parte de tu cuerpo.

Están especialmente en riesgo la vista, los riñones y los pies. No quiero que te asustes, pero sí quiero que seas cuidadoso. Confía en mí: no querías morir de diabetes. Es un proceso lento, desagradable, doloroso y costoso.

Más allá de las cosas repugnantes que acabo de mencionar, si eres descuidado con tu diabetes y no la controlas, aumentarás el riesgo de sufrir un infarto o un ataque cerebral, cualquiera de los cuales arruinaría por completo a tu fin de semana.

Pero no vayas a creer que el ángel de la muerte ya está en el umbral. Tienes que ser cuidadoso



de verdad. Tienes que aceptar algunas verdades duras y frías. Tienes que mantenerte con la mente en el juego, siempre. Pero no tienes que vivir con miedo.

Cuarto . . .

Estás al volante

Déjame decirte por qué me encanta tener diabetes. Sí, dije que me encanta tener diabetes, y no estoy loco. Estoy más sano con esta enfermedad de lo que lo estaba sin ella. Pienso en mi cuerpo, en lo que le doy, en lo que le pido que haga. Estoy más agudamente consciente de mi mortalidad, y aun así es probable que viva más y mejor de lo que lo habría hecho si la diabetes no hubiera entrado en mi vida.

Pero eso es sólo la frutilla (sin azúcar) encima del pastel. Lo que más me gusta de la diabetes es que es lo que en el ambiente médico se

denomina una enfermedad “auto-controlable.” Sí. Yo estoy a cargo. Este humilde servidor. No mi médico. Ni un especialista. Yo soy el que va al volante.

En la mayoría de las enfermedades, los profesionales médicos están a cargo de principio a fin del recorrido, y tú sólo vas con ellos en el paseo. Generalmente en el asiento de atrás. Tome esta pastilla. No haga esto. No haga eso tampoco. Evite el estrés. *Sí, cómo no, ya voy.*

Con la diabetes, tú conduces y el médico es tu guía de turismo. Realiza cambios diminutos en tu alimentación y tu actividad y cambiarás el destino de tu salud. Tú eres el jefe. Así de simple.

Quinto . . .

Es tan fácil como A-B-C y 1-2-3

Con seis cosas simples que hagas, lo tendrás todo resuelto. Si te ocupas de estas seis cosas, tendrás una vida larga y maravillosa, incluso con tu compañera constante, la diabetes. No estoy diciendo que sea fácil, pero *es simple.*

Sígueme . . .

*Tu nivel de **A**zúcar en sangre promedio tiene que estar bajo control.*

*Tu **B**endita presión sanguínea tiene que estar bajo control.*

*Tu **C**olesterol tiene que estar bajo control.*

- 1. Toma tus condenados medicamentos.*
- 2. Piensa en lo que comes y cómo te mueves.*
- 3. Si te sales del camino, vuelve a él.*

A-b-c

La **A** es de **A**zúcar en sangre promedio

Así que lo más importante que tienes que hacer es mantener tu azúcar en sangre en el nivel que tu médico diga que es correcto para ti. Existen dos herramientas para ayudarte con esto. Una es el análisis de laboratorio que el médico solicitará cada tres meses para saber cómo te está yendo en general. La otra herramienta está literalmente en tus manos: un pequeño aparato; llamado medidor.

Un medidor es una maquina fácil de usar que te permite extraer una diminuta muestra de sangre del dedo en cualquier momento que lo necesites o lo desees y que, en segundos, te indica tu nivel de glucemia. (Consulta el

Apéndice A para obtener consejos importantes sobre los medidores).

El azúcar en la sangre es importante, y mucho, porque con el tiempo los niveles elevados causan daño al cuerpo. Así que los números altos son malos. Sí, pero no se puede tomar ningún número aislado con demasiada seriedad. Un número malo no te hace una mala persona.

Me gusta decir que *incluso los números malos son buena información*. Allí está el secreto del análisis de azúcar en sangre: es buena información. Los números “malos” son simplemente buenos datos que necesitamos para hacer algo al respecto. El tigre te avisa que tiene hambre.



En términos generales, el nivel del azúcar está en lo más bajo por la mañana cuando te levantas y está en su nivel más alto después de comer. Lo genial de tener un medidor es que con él estás equipado para realizar proyectos científicos con tu propio cuerpo. Me explico. Los alimentos diferentes tendrán efectos distintos sobre tu azúcar sanguíneo, y cada uno de nosotros reacciona de manera diferente a un determinado alimento. Por eso, una lista de alimentos permitidos y prohibidos sería una locura.

Puedes probar, literalmente, cómo afectan tu cuerpo y tu nivel de azúcar los diversos alimentos haciendo una medición antes y dos horas después de cualquier comida para ver cuánto te lo hicieron subir.



a-B-c

La B es para tu Bendita
presión sanguínea

Muy bien: el azúcar en tu sangre es tu principal preocupación. Pero también importa la presión de ese bendito líquido dentro de tus venas y arterias.

La *presión sanguínea* ocupa el segundo lugar de importancia después del azúcar. La diabetes aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Puedes reducir ese riesgo si mantienes feliz a tu corazón, y mantener la presión sanguínea en un nivel saludable es una gran parte del asunto.

Comer bien y hacer algo de ejercicio pueden ayudar a tu presión, al igual que bajar de peso,

si lo necesitas. Pero es posible que tengas que tomar una píldora para mantener la presión en el nivel correcto.

a-b-C

La C es de Colesterol

El azúcar en orden, la presión sanguínea en orden: van dos de tres. Lo tercero que debes tener en cuenta es el *colesterol*, grasas que forman parte de tu sangre. Las hay de varios tipos: algunas son buenas para ti, y otras son malas. Parte de tu colesterol proviene de lo que comes, pero la mayor parte de él la genera tu propio cuerpo. La idea es mantener un equilibrio entre lo bueno y lo malo, y eso puede requerir una píldora.

1-2-3

1. Toma tus condenados medicamentos

Todo esto nos lleva al punto número uno: toma tus medicamentos. Lo más probable es que el médico te haya recetado algo para la diabetes. Debes tomarlo, pero también tienes que saber que los medicamentos constituyen un tratamiento y no una cura.

La diabetes avanza. Con el tiempo, se agrava. Tú y el médico se pasarán el resto de tu vida ajustando la medicación en función de tus cambios de edad y peso. A veces, se puede reducir la cantidad de medicación. Otras veces, es necesario aumentarla. Cuando los medicamentos que estás tomando ya no hagan efecto, se agregarán nuevos.



En pocas palabras: los medicamentos para controlar la diabetes son la comida del tigre.

Ahora bien, si tu vecina toma el mismo medicamento que tú pero en una dosis mayor, no significa que esté más enferma. La diabetes es algo personal, y existen todo tipo de factores que determinan qué medicación necesitas y cuánta. Algunos serán píldoras y otros, inyecciones. **No temas.**

Puedo asegurarte que las inyecciones no duelen. También te aseguro que, a menos que te atropelle un camión, vas a tener que aplicarte inyecciones antes de morir por tu avanzada edad.

Y lo harás bien.



1-2-3

2. Comer y moverse . . .

La palabra “dieta” es antipática. Pero como tenemos diabetes, tenemos que pensar en lo que comemos por dos motivos.

En primer lugar, debemos evitar esos alimentos que, solos o combinados, hacen que suba el azúcar en nuestra sangre. Los altos niveles de azúcar en la sangre ponen mal al tigre. En segundo lugar, como la mayoría de la gente, nuestro peso podría estar . . . mmmm . . . cómo decirlo . . . mejor.

Los que tenemos diabetes podemos en realidad comer casi cualquier alimento que coman los demás. Pero lo que sí debes aprender (usando

el medidor) es qué alimentos maneja bien tu cuerpo y cuáles no.

Luego sólo sírvete porciones pequeñas de los que te generan problemas. Observa que no dije que deberías eliminar los alimentos que te elevan el azúcar. Sólo come menos de ellos. En el próximo capítulo presentaremos algunos consejos simples que facilitan predecir qué alimentos nos dan más problemas a la mayoría de los diabéticos.

En lo que se refiere al peso, sólo necesitas asegurarte de comer la cantidad de comida que tu cuerpo necesite. Es fácil saber si estás comiendo lo que tu cuerpo necesita.

Si tienes sobrepeso, estás comiendo de más.

Si tienes sobrepeso y sigues aumentando de peso, estás comiendo mucho de más.

Por eso, saber si estás comiendo la cantidad adecuada es la parte fácil. Es bastante más difícil comer lo que de verdad sea la cantidad adecuada. La clave para cualquier cambio en algo tan complejo y maravilloso como comer es algo que aprendiste en el jardín de niños: la fábula de *La liebre y la tortuga*.

Para ganar la carrera, hay que ir despacio y ser constante. Esta es una buena regla general para cualquier cambio radical. Dar pasos pequeños.

Los cambios pequeños, con el tiempo, te llevarán a la línea de llegada y te provocan



menos estrés que tratar de cambiar todo de una vez.

Aunque suene un poco loco, yo recomiendo empezar por comprar un plato más pequeño.

Enfrentémoslo: servirse una porción pequeña en un plato grande es deprimente. Si llenas un plato más pequeño, engañarás a tu propia mente para que esté contenta y reducirás lo que comes.

Hablando de comer, te sentirás satisfecho con menos comida si comes con lentitud. La mejor manera de hacerlo es apagar la insufrible televisión y comer sentado a la mesa con tus seres queridos con música agradable de fondo.



Además de restringir los alimentos que complican tu diabetes, debes mantenerte activo. No entres en pánico. No digo que tengas que inscribirte en un gimnasio, pero el cuerpo humano está diseñado para moverse, no para quedarse sentado en el sillón.

Al igual que los cambios en la alimentación, los cambios en los movimientos deben ser pequeños y constantes. El punto de partida depende del lugar en que te encuentres pero, para mucha gente, algo tan simple como estacionar el auto más lejos de la tienda donde compras o a cierta distancia de la entrada del lugar donde trabajas, es una forma excelente de empezar a agregar actividad a tu vida. Al principio resulta difícil aumentar lo que caminas, pero cuanto más lo hagas,

mejor te sentirás. Además, a medida que te vaya bajando el azúcar en la sangre, tendrás más energía. Todo irá tomando forma: te lo prometo.

1-2-3

3. Salirse del camino . . .

Uy. Te invitaron a un cumpleaños infantil. Y había pastel y helado, y a nadie se le ocurrió comprar ni una bebida dietética. Y trataste de comportarte bien, pero probaste un pedacito pequeño. Y luego otro. Y luego otro más. Entonces tu azúcar se fue al techo y, puesto que el azúcar ya estuvo altísimo, ni lo dudaste y te comiste una porción entera de pastel. Y después otra más, acompañada de dos cucharadas de helado.

Y llegó la mañana siguiente. Te sientes como el diablo físicamente, tu azúcar en sangre aún está por el techo y sientes muchísima culpa.

Bienvenido a la raza humana. Todos nos salimos del camino con frecuencia. Lo que distingue a los ganadores de los perdedores es lo que haces después. ¿Te quedas en un estado de fracaso, o te levantas, sacudes las migas de tu camisa y comienzas de nuevo?



Sexto. . .

¿Puedes comer eso?

Espero que tu médico no te haya dado una lista de alimentos permitidos y prohibidos, porque es realmente más sencillo que eso.

Éste es el secreto: el combustible del cuerpo humano es el azúcar.

El trabajo de tu aparato digestivo es convertir todo lo que lleses a tu boca en azúcar para alimentar a los billones de células que forman parte de tu cuerpo.

Desde los filetes a los pastelillos Twinkies o Bimbo, todo se convierte en azúcar. El problema



es que algunos alimentos se convierten más rápido que otros.

Ah, y el segundo problema es que tienes diabetes, lo que significa que tu cuerpo no maneja bien grandes cantidades de azúcar de repente.

A riesgo de hacer enojar a tu médico, quiero que sepas que puedes comer cualquier cosa que desees. Eso fue simple, ¿no? No te crees: por supuesto que hay algunas reglas.

Para sobrevivir con diabetes, todo lo que debes saber es que la comida que es blanca te hará subir el azúcar sanguíneo con mayor rapidez que la de otro color.



Eso no significa que no puedas comer alimentos blancos, pero debes prestar atención a cuánto comes de ellos y con qué los acompañas.

Entonces . . . ¿qué cosas son blancas? Obviamente, todo lo que se hace con azúcar: los dulces, el helado, las coberturas de los pasteles. Todo lo que lleva harina: el pan, las tortillas, las galletas.

Todo lo que viene de papas: las papas fritas, papitas, papitas del desayuno. ¿Sabías que un bocado de papa horneada se convertirá en azúcar en tu sangre más rápido que una barra de chocolate Hershey's?

Las pastas son blancas. También el arroz. Y el



maíz, aunque suele ser amarillo, actúa como si fuera blanco. Eso quiere decir que las tortillas de maíz, los tamales, y las pupusas resultan ser muy pesados con respecto al azúcar sanguíneo. La leche es blanca. La mayoría de los cereales son alimentos blancos, incluso los copos de avena del desayuno.

Casi los únicos dos alimentos blancos que se me ocurren que no afectan tus niveles de azúcar son el coliflor y el requesón.

Antes de que intentes cortarte las venas con la cubierta de este libro, te pido que recuerdes que *puedes* comer de todos los alimentos blancos. Son simplemente los alimentos con los que tienes que estar alerta.



No te arrebatas con ellos. No apiles demasiados en una misma comida. Si realmente necesitas un postre hoy, no te comas una papa al horno en la cena. Come un trozo de carne, una ensalada y algunas verduras. Si realmente necesitas una papa horneada, no comas el postre.

¿Ves qué simple es?

Entonces, ¿qué puedes comer? Bueno, puedes comer de todo. Y así como los alimentos blancos pueden complicarte el control del azúcar en tu sangre, otros alimentos tienen muy poco efecto (o ninguno) sobre ella. Cualquier alimento que alguna vez tuvo la capacidad de correr, caminar, reptar, arrastrarse, volar o nadar es un obsequio. Básicamente, una



porción del tamaño adecuado de carne no te afectará. Ahora bien, si tomas una porción de pescado, la empanizas y la fríes en una olla de aceite, se convertirá en un alimento blanco. Si aún no tienes una parrilla a gas, este sería el momento ideal para que te compres una.

El queso también está permitido, ya que casi no tiene efecto alguno en tu azúcar sanguínea. Lo mismo ocurre con las verduras.

Habrás notado que no he mencionado las frutas. Bueno, la fruta te puede elevar el azúcar, pero también puede ser muy saludable para ti, en especial cuando es fruta fresca.

Tendrás que usar tu medidor para saber cómo te afectan los diversos tipos de frutas.

Los frijoles son mitad y mitad. Una porción razonable de frijoles no te altera el azúcar y tiene beneficios nutritivos. Las nueces (cacahuete, marañón, pistacho, etc.) suelen tratar bien tu nivel de azúcar, pero tienen muchas calorías así que si comes más de un puño puedes subir de peso.

¿Puedes tomarte una cerveza? Sin duda.
¿Puedes tomar catorce cervezas? No.

¿Puedes comer pastel? Seguro. Pero no todos los días.

¿Puedes comerte una barra de chocolate? Sin duda. Pero ¿por qué no te comes una de las pequeñas en lugar de esas “extra grandes?”

¿Puedes comer pastas? Claro que sí. ¡Pero cuidado con el tamaño de las porciones! Es muuuuuuy fácil comer demasiadas pastas. No olvides acompañarlas con una ensalada.

¿Puedes fumar un cigarrillo? Sí, claro. Pero no deberías. ¿Para qué cuidarte de la diabetes si te vas a matar fumando?

Por otro lado, si eres fumador, este ***definitivamente no es*** el año para abandonar el hábito. Puedes hacer eso el año próximo.

¿Puedes . . . ? *Mira, puedes consumir cualquier cosa que consuman los demás.* Sólo recuerda que los alimentos blancos en general van a elevarte el azúcar en sangre con mayor rapidez y en mayor proporción que otros. No



dejes que los alimentos blancos formen una gran parte de tus comidas.

Otra regla general es que los alimentos frescos son mejores que los congelados. La comida congelada es mejor que la enlatada. Cuanto más natural es un alimento, mejor es para tu salud. Cuanto más procesado, peor.

Ah, espera. Hay una cosa que no puedes consumir . . .

¿Puedes tomar una soda (gaseoso) común? De ninguna manera. Es la *única cosa* a la que debes renunciar.

El tigre no te permitirá tomar soda común. Cambia por la dietética. (También cuídate



de otros azúcares líquidos, como los tés embotellados, la limonada, las bebidas energizantes y otras cosas por el estilo). Igualmente, los refrescos naturales de frutas batidas con agua o leche (papaya, tamarindo, fresa) pueden ser elaborados con muchísimo azúcar. Y ya que estamos hablando de bebidas dietéticas, ¿deberías elegir alimentos sin azúcar también? Tal vez. Depende.

En primer lugar, la mayoría de los alimentos sin azúcar igual tienen calorías, así que si comes excesivamente de algo sólo porque no tiene azúcar, aun así aumentarás de peso. En segundo lugar, algunos sustitutos del azúcar, en especial los usados en los chocolates, provocan a muchas personas una dolorosa diarrea. Por último, los que no tienen azúcar



siguen siendo alimentos blancos que debes consumir en dosis pequeñas. Por lo tanto, en conclusión: las bebidas sin azúcar son una buena idea. Si antes ponías azúcar al café y al té, deberás empezar a usar esos paquetitos amarillos, rosados o azules para reemplazarlo.

En lo que se refiere a pasteles, galletas y helado, el jurado aún está deliberando si es mejor comer una cantidad pequeña de esas delicias, o consumir alternativas sin azúcar, pero de todos modos tus porciones deben ser pequeñas. Y por supuesto siempre puedes usar el medidor para saber si tu tigre y tú prefieren el combustible común o sin plomo.



*Si, lo puedes
comer . . .*



Séptimo . . .

Es esa otra gente que vive contigo y que no tiene diabetes

Ahora que tú tienes diabetes, **también la tiene tu familia**. Debes cambiar la forma en que vives tu vida de a poco. Necesitas empezar a prestar atención a lo que comes y tienes que comenzar a moverte.

Esas personas que viven contigo deben hacer lo mismo. Es un viaje de por vida el que estás emprendiendo. No puedes viajar por un camino distinto al de tus seres queridos toda tu vida. Tienen que acompañarte en el paseo.

La buena noticia es que todas las cosas que



debes hacer para cuidar al tigre también son buenas para quienes no tienen diabetes. Además, si tienes hijos, ellos están en alto riesgo de tenerla, también, así que inculcarles buenos hábitos ahora les ahorrará mucho estrés más adelante.

Y hablando de estrés, un problema que deberás afrontar es que habrá demasiados “doctores expertos en diabetes” en tu mundo. Probablemente estén en ese grupo tu madre, tu tía, tu hermano, tu jefe, tu . . .

Bueno, ya entendiste la idea.

Todos en el planeta creen que saben todo sobre la diabetes. Y, como te aman, querrán decirte cómo debes vivir tu vida. También



te encontrarás con la “policía de la diabetes.” Se trata de personas que no se conforman con darte consejos: sienten la necesidad de imponerte sus puntos de vista y de controlar tu comportamiento. Constantemente.

Como muchas otras cosas en esto de la diabetes, la mejor defensa es una ofensiva fuerte. Enséñales a tus seres queridos a medida que tú vas aprendiendo. Tenlos al tanto. Tú los necesitas, y ellos a ti. A medida que aprendas sobre la diabetes, ve enseñándoles.



*Ahora que tú
tienes la diabetes
también la tiene
tu familia*



Octavo . . .

Sigue el viaje

Ahora ya sabes todo lo que necesitas saber para sobrevivir el primer año de tu viaje con diabetes. Claro que te queda mucho por aprender. Más adelante. Cuando te sientas mejor. Sigue el A-B-C y el 1-2-3 y *además* de sobrevivir, te vas a prosperar.

Sí, tienes diabetes, pero de todos modos tendrás una vida larga y feliz. Y te darás cuenta de que las pequeñas cosas que debes hacer para mantener contento al tigre son inconvenientes mínimos. Pronto, lo que es vigilar el azúcar en tu sangre y tomar tus medicamentos, el moverte



más y pensar en lo que comes, se harán algo tan natural para ti como respirar.

En este preciso momento tal vez pienses que no puedes hacerlo. Pero sí, puedes. Te aseguro que puedes. En un año te preguntarás por qué todo te parecía tan tremendo en este momento. Cuando quieras obtener más información, hay cientos de sitios a los que puedes recurrir. Están los libros, las revistas, los sitios web y hasta programas de televisión. Si lo deseas, puedes pasar el resto de tu vida aprendiendo cosas nuevas sobre la diabetes. *Y creo que deberías hacerlo.* Pero . . . ¿sabes qué? Aunque sólo sigas los pequeños consejos que te doy en este libro y nunca hagas nada más, igual te irá mejor que a la mayoría de los nuestros.



Por último, tienes diabetes. ¿Eso te hace *diabético*? Tal vez. Yo me refiero a mí mismo como *diabético*. A otras personas no les gusta esa palabra. Sienten que así los define su enfermedad. Prefieren que los llamen *personas con diabetes*. Es tu diabetes. Tú eliges.





Noveno . . .

¿Ves? ¡Es más fácil de lo que pensaste que sería!

Así que aquí estamos. Estoy seguro de que no estás feliz de tener diabetes, pero espero que te sientas mejor al respecto de lo que te sentías antes de abrir esta guía.

Tu vida no cambiará tanto como creías que lo haría, y apostararía a que, en un año, te sentirás mejor de lo que te has sentido en años. También apostararía a que tu vida será más larga, más plena y más feliz de lo que habría sido si no hubieras tenido diabetes en lo absoluto.

En los grupos de apoyo de nuestra clínica,



uso la siguiente entrada: Vamos de uno en uno, en círculo, y le pregunto a cada persona qué es lo más odia de tener diabetes. ¡Nunca faltan respuestas!

Una vez que terminamos ese ejercicio, sorprendo al grupo diciéndoles: “Ahora quiero saber qué es lo que *más les gusta* de tener diabetes.”

Con los años he sorprendido a cientos de personas con eso. Sólo hubo un señor que no pudo encontrar ni una sola cosa que le gustara de tener diabetes. A todos los demás, hombres, mujeres y niños, se les ocurrió al menos una forma en la que la diabetes les había mejorado la vida. Y sé que tú también la encontrarás.



Apéndice A . . .

El medidor y las tiras reactivas

Entonces, tienes este medidor de glucosa y se supone que hay que estarse revisando los niveles de azúcar en la sangre. Y te sientes bastante molesto. *¿Por qué?*

¡Es sensacional poder hacerse un análisis de glucemia en cualquier momento! Qué otras enfermedades puedes mencionar que tengan la tecnología que te permita saber cómo te va en cualquier momento del día o de la noche, en la comodidad de tu hogar, o en el auto, o . . .

Tienes que saber dos cosas muy importantes sobre los medidores. En primer lugar, si te



duele un montón hacerte la prueba, lo estás haciendo mal.

El medidor vino con un pequeño dispositivo plástico, similar a un bolígrafo, llamado lanceta. Su función es hacer un orificio muy pequeño en la yema del dedo para obtener una gota de sangre para analizar. Tiene un disco seleccionador con números. A mayor número, más profundamente entra la aguja en la yema de tu dedo. Así que el número más bajo es para los bebés y para las damas de la alta sociedad que usan guantes de seda. El número más alto es para los leñadores con manos callosas. Tú no eres ninguno de los dos, así que deberías estar en algún punto intermedio.

Si sientes mucho dolor al usar la lanceta,



selecciona un número más bajo. Si te parece estar ordeñándote el dedo y estás rezando para que salga una gota de sangre, necesitas un número mayor. Es así de simple.

Ah, y a propósito, la mayoría de las lancetas vienen con una tapa de plástico transparente y una de color. La transparente se usa para análisis en el antebrazo y la de color para la yema de los dedos. Si usas la tapa transparente para los dedos, *siempre* te dolerá, independientemente del número que selecciones.

El otro aspecto importante acerca de los medidores es la *calibración*.

Con muchos medidores, la máquina necesita información sobre las *tiras*, el “alimento”



único del medidor, que succiona la gota de sangre para análisis. El envase de tiras tiene un código impreso.

Es **fundamental** que el medidor conozca este número.

Algunos medidores usan un chip que se conecta en su parte posterior, otros te pedirán que ingreses el código con el teclado del medidor. Los modelos más nuevos se codifican solos, así que no necesitas preocuparte.

Dicho esto, necesitas saber qué tipo de medidor tienes. Si tu modelo necesita un código, como antes mencionado, y no lo ingresas, los valores que obtengas pueden llegar a estar muuuuuuuy alejados de la realidad. Si no tienes ganas



de leer el manual que venía con el medidor, llama al número telefónico sin cargo que está impreso en la parte posterior del dispositivo. Los que fabricaron el medidor estarán felices de enseñarte el procedimiento.

Quizá te preguntes qué valor es bueno. Recuerda que no hay valores buenos o malos. Son simplemente valores. En general, nuestros valores ideales son:

90-115 mg/dl al despertar por la mañana.

Menos de 150 mg/dl dos horas después de comer.

No enloquezcas si estás por encima de 200 mg/dl o por debajo de 75 mg/dl.



¡O lo que sea que tu médico dice que tendrían que ser!

¿Cuándo deberías analizarte? Bueno, tienes diez dedos y el día tiene veinticuatro horas... Hablando en serio, deberías hacerlo con cierta frecuencia. ¿De qué otra manera vas a saber cómo te está yendo? El análisis que se hace antes que cualquier otra cosa a la mañana es importante, pero *no* debería ser el único, o no sabrás realmente cómo está tratando a tu tigre la comida que consumes. En general, los números por sí mismos no tienen valor. Si sólo te analizaras después de almorzar o cenar, no podrías saber cómo la comida afectó tu cuerpo ya que no tendrías idea de dónde estabas antes de comer.



Necesitas adoptar la costumbre de analizar el azúcar en tu sangre. No es un deber.

Es un poder.



*Los valores no son
buenos ni malos*

*Son simplemente
una información*



Apéndice B . . .

Dinero bien gastado

Existen cuatro medicamentos considerados el “procedimiento operativo estándar” para tratar la diabetes y que, con excepción de uno, no tratan realmente la enfermedad. Pero los cuatro han demostrado que tienden a mejorar la salud general del paciente. Sí, es una patada en las espinillas tener que tomar muchas píldoras, pero realmente vale la pena y el costo es bajo. Todas pertenecen al grupo de los medicamentos genéricos, lo que significa que te cuestan unos cuatro dólares al mes en cualquier supermercado.

El primer tipo de píldoras, llamadas ACE o ARB, son en realidad una píldora para la



presión arterial elevada que se ha demostrado que protege los riñones. Un ejemplo de éstas es el Lisinopril.

Aunque tengas en perfecto control el azúcar en la sangre, es necesaria una protección extra para los riñones. Si la presión sanguínea es perfecta, el médico te recetará una pequeña dosis. Si considera que tu presión podría estar mejor, matará dos pájaros de un tiro y te dará una dosis mayor para proteger tus riñones y bajarte la presión sanguínea.

Otro tipo de píldoras, llamadas Estatinas, son en verdad para el colesterol. En este grupo tenemos por ejemplo la Lovastatina.

Hay nuevos estudios que han demostrado



que incluso pequeñas mejoras en el colesterol pueden prolongar la vida de las personas. Este es uno de esos medicamentos del tipo “Una onza de prevención es igual a una libra de salud.” Necesitarás esto aunque tu colesterol esté perfecto. Si esperas a que te suba el colesterol, habrás perdido tiempo que nunca recuperarás. Confía en mí, necesitas esta píldora. Ah, si es importante tomársela a la hora de acostarte.

Luego tenemos la píldora de Metformina. Este sí es un medicamento para la diabetes y suele ser el primero que te dan, sobre todo si te descubrieron la diabetes en sus comienzos.

Pero además de controlarte el azúcar, la Metformina te ayuda a proteger el corazón.



La cuarta y última no es realmente un medicamento y ni remotamente cuesta cuatro dólares: es la aspirina infantil, que debes tomar a diario.

Así que tres medicamentos genéricos y una aspirina infantil te significarían . . . ¿cuánto? ¿cuarenta y cuatro centavos por día?

Me parece una póliza de seguros económica.



Agradecimientos y Bibliografía

Gracias, **mamá**, por tu enorme ayuda en la edición de este libro, y de todos los otros libros con los que me vienes ayudando desde hace décadas. Te deseo toda la salud del mundo ya que mi lapicero tiene mucho

más aún por escribir (y por supuesto porque te amo, también).

Gracias al **Dr. Young**, por tener tanta fe en mí y darme tantas oportunidades, y a **Sig** por darme un trabajo en el que puedo aportar . . . y por no echarme de él en ciertas ocasiones. Gracias a

mis **compañeros de trabajo** y **colegas** de la clínica, que sin duda forman el equipo médico más inteligente y entregado del mundo.

Gracias a mi banda de *Diabetes Peer Educators*, que trabajan tan arduamente para mí: **Angelina, Alice, Charlotte, Jim, Richard, Rick** y **Tahirih**.

Gracias a mi asistente, **Jane**.

Y millones de gracias a mis impresionantes editores: **Chris, JHD** y **Kathy**, y mi equipo de correctores: **Charm, Debs** y **Ellen**. Escribir incluso un libro pequeño dista mucho de ser una aventura solitaria. Sin la ayuda de todos ellos, este pequeño volumen no habría sido ni por asomo tan preciso y fluido.



Y, por supuesto, gracias a mi esposa desde hace 20 años, Debbie, la primera en leer y defender este trabajo.



Más allá de la experiencia personal y clínica directa, los siguientes libros claves me han ayudado a desarrollar y dar forma a mi visión del mundo de la diabetes:

Diabetes Care. American Diabetes Association: Clinical practice recommendations 2008. USA, American Diabetes Association, 2008

Edelman, Steven V., et al. *Diagnosis and Management of Type 2 Diabetes.* New York, Professional Communications, Inc. 2008

Hazlett, James. *The Best of Diabetes Self Management: The definitive commonsense guide to managing your diabetes.* New York, Diabetes Self-Management Books, 2002

Hirsch, James S. *Cheating Destiny: Living with diabetes, America's biggest epidemic.* Houghton Mifflin Company, 2006

Jackson, Richard and Tenderich, Amy. *Know Your Numbers, Outlive your Diabetes: 5 essential health factors you can master to enjoy a long and healthy life.* New York, The Marlowe Diabetes Library, 2007

Kaufman, Francine R. *Diabesity: What you need to know if anyone you care about suffers from weight problems, pre-diabetes, or diabetes.* New York, Bantam Books, 2006

New Mexico Health Care Takes on Diabetes. *New Mexico Diabetes Practice Guideline.* New Mexico, NMTOD, 2008

NIH and CDC. *Diabetes: The numbers.* Online, 2007

Rosenbloom, Arlan and Silverstein, Janet H. *Type 2 Diabetes in Children and Adolescents: A guide to*

diagnosis, epidemiology, pathogenesis, prevention, and treatment. USA, American Diabetes Association, 2003

Scheiner, Gary. *Think Like a Pancreas: A practical guide to managing diabetes with insulin.* New York, Marlowe & Company, 2004

También uso el sitio web de la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) (www.diabetes.org) como fuente de datos y estadísticas.

Los bordes con rayas de tigre al final de cada página se hicieron con una herramienta de Photoshop creada por nuestros amigos de **Obsidian Dawn**. Las huellas de tigre fueron creadas por **Shattered Shards**, y las huellas humanas son una imagen prediseñada autorizada de **iStockphoto**. Y por último, pero no por eso menos importante, el maravilloso tigre de la cubierta es una imagen autorizada ligeramente modificada de **Fotosearch** (sí, al pobre tigre le dimos diabetes).

Acerca del Autor



Lee, diabético, educador sobre diabetes, escritor, se pone en tu lugar todos los días. Escribe tanto a partir de su experiencia

clínica como de la personal, con honestidad, compasión y humor.

Trabaja tiempo completo como Coordinador de Diabetes en el Centro Médico Pecos Valley, una clínica rural sin fines de lucro ubicada en uno de los condados más pobres de los Estados Unidos, y es un defensor incansable del cuidado y la concientización de la diabetes.

Es autor de *The Born-Again Diabetic: The handbook to help you get your diabetes in control (again)* [El diabético renacido: manual para ayudarlo a mantener su diabetes bajo control (nuevamente)], y de *LifeAfterDx* (La vida después del diagnóstico), un blog en internet sobre salud de larga trayectoria.

Es miembro del cuerpo docente de la comunidad en el programa especializado en diabetes del Proyecto ECHO en el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Nuevo México, donde da clases a trabajadores de salud comunitaria sobre estrategias de educación sobre la diabetes mediante telemedicina. También es miembro del Comité Consultor de Diabetes de Nuevo México y es miembro del comité estatal de la Asociación Americana de Diabetes (ADA).

*Gracias por
tomarte
el tiempo para
leer mi libro*



*Una nota del autor sobre la
Edición Española*

Este libro existe en español gracias a los esfuerzos impresionantes de un equipo maravilloso de personas y organizaciones. Los **Centers for Disease Control** pagaron por la traducción inicial por con una beca que vino a nuestra clínica **Pecos Valley Medical Center**, por **Hidalgo Medical Services** en el sur de Nuevo México.

Confieso que hablo muy poco el español, aparte de un puño de palabras “malas” que he aprendido de mi esposa hispana cuando está enojada conmigo, y un poquito de terminología médica por trabajar en una clínica.



Así que mandar a traducir mis palabras a un idioma que no hablo, leo, escribo o entiendo, bien me preocupó mucho—para decir los mínimo.

Trusted Translations, Inc., desde la Ciudad de México hizo la traducción profesional al español “estándar estadounidense;” y después el manuscrito fue editado por un equipo de español hablantes de la clínica Pecos que consistió de **Alberto, José, Katy, Lilia, Louella, y Richard.**

Yo necesito especialmente expresar mi gratitud a **Ariel H. Cordero** quien pudo combinar las ideas, los comentarios y los cambios presentados por el equipo para formar un documento principal, y quien, con paciencia



me explicó las varias sutilezas de las palabras posibles entre los dos idiomas.

Bajo su cuidado paciente me pasé de temeroso, a confiado de que la experiencia del lector de la edición española sea muy parecida a la del lector en inglés. Después de todo, la diabetes en si representa una experiencia universal que nos hace toda una familia, sin importar la lengua que hablamos.

Tuyo, en la salud,

Lee



*Todo está
bien . . .*



This file may be placed for free download as a public service on any website. We only ask that you in no way modify it, and that you do not charge for it.

The file is designed for screen resolution and is inappropriate for printing. To maintain our quality standards, printed copies of the book are only available from the publisher; but we do offer significant discounts to any person or organization that intends to distribute the books to diabetes patients at no cost.



Todo saldrá bien

Vas a estar bien

¿Eres nuevo en el tema de la **diabetes**? ¿Estás confundido, enojado y asustado? ¿No tienes energía para leer las toneladas de información que hay por ahí?

Esta pequeña guía fue escrita para ti. Contiene los conceptos básicos explicados en un lenguaje simple. **Sólo lo que necesitas en este preciso momento.**



Autor de libros sobre diabetes
William "Lee" Dubois

\$ 9.95 SALUD | DIABETES

ISBN: 978-0-9822257-2-1



9 780982 225721