LA PÁGINA MÁS SALUDABLE DEL INTERNET

Walgreens.com

EDICIÓN 2013-2014

# Vida Saludable

Walgreens

GRATIS

LA VERDAD SOBRE LA

## PÉRDIDA DE PESO

## RECETAS VEGETARIANAS

DEL INSTITUTO CULINARIO DE AMÉRICA

ENVUELTOS DE BERENJENA RELLENOS

LA NOMINADA ACTRIZ AL GOLDEN GLOBE

## ELIZABETH PERKINS

DIRIGIENDO SU VIDA CON DIABETES

# cartas al editor

## contenido


**4** LA VERDAD SOBRE LA PÉRDIDA DE PESO

**5** RECETAS VEGETARIANAS: DEL INSTITUTO CULINARIO DE AMÉRICA

**8** CLAVES PARA UNA DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

**11** ELIZABETH PERKINS DIRIGIENDO SU VIDA CON DIABETES

**15** DAR SENTIDO A LOS MEDICAMENTOS


**Bienvenido a la revista Vida Saludable:**

En esta edición, encontrará puntos de vista y consejos diarios de expertos para una vida saludable. Estamos comprometidos en brindarles las últimas y más importantes noticias en el mundo de la salud, todo en esta revista.

¿Cansado de tratar de perder peso y tratar de no recuperarlo? Echa un vistazo a La Verdad sobre la Pérdida de Peso (que figura en la pág. 4). ¿Buscas ideas para comidas deliciosas y saludables? Vaya a la página 5 para algunas recetas vegetarianas del Instituto Culinario de América, incluyendo Griddlecakes de zucchini o calabacín y hongos, y la Sopa fría de remolacha e hinojo.

Asegúrese de leer nuestro artículo principal, destacando a la actriz Elizabeth Perkins, quien probablemente es mejor conocida por su papel de Celia Hodes en la serie televisiva de Showtime, "Weeds". Cuando Elizabeth estaba en medio del rodaje de la primera temporada de "Weeds" hace ocho años, de repente se encontró a sí misma en el otro lado de la cámara: como directora de su nueva vida con diabetes y protagonizando además, el papel de ayudar a más personas como ella a que reciban el apoyo que necesitan.

Por su buena salud.

Cordialmente,

Michael Wolf, PharmD
Compañía Walgreens


**DIRECTOR DE REDACCIÓN**
**Michael Wolf,** PharmD
Director of Merchandising,
Diabetes Care
Walgreen Company

**EDITORA**
**Martha M. Funnell,**
MS, RN, CDE
Research Investigator,
Michigan Diabetes Research
and Training Center,
University of Michigan,
Ann Arbor, MI

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

**TRADUCTORA**
**Julia Ayala**

**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

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

**Janis Roszler,** RD, CDE, LD/N
2008-2009 Diabetes Educator
of the Year (AADE)

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



Publicado en noviembre de 2013 por H. Crimson Inc. (845) 426-7612.


Derechos de autor 2007 por H. Crimson Inc. Reservados todos los derechos. Se prohibe la reproducción total o parcial de esta publicación en ninguna forma o a través de otro medio sin el consentimiento previo por escrito del editor o deWalgreen Co.Walgreens no se hace responsable por errores de imprenta y no necesariamente garantiza, aprueba o apoya ninguna información o impulsa ninguno de los productos contenidos en esta publicación. Se aconseja que los clientes busquen orientación profesional antes de cambiar un régimen de tratamiento para la diabetes.

# LA verdad sobre LA pérdida DE peso

Por Martha Funnell, MS, RN, CDE

## SU CUERPO Y LA PÉRDIDA DE PESO

Cuando usted comienza a perder peso, pierde algo de su grasa almacenada. Esto puede parecer algo bueno para usted, sin embargo, su cuerpo no siempre está de acuerdo. Solíamos pensar que la grasa solo se almacena en su cuerpo y no hace nada, pero ahora sabemos que no es cierto. La grasa que se almacena, produce hormonas que ayudan a controlar su peso y el hambre.

## EL PAPEL DE LA LEPTINA

La Leptina es una hormona que se produce en las células de grasa que va a través del torrente sanguíneo hasta el cerebro. La Leptina le dice al cerebro cuando está lleno, para que deje de comer. Cuanto más sobrepeso tenga, más Leptina su cuerpo produce y con el tiempo, su cuerpo se vuelve resistente a los muy altos niveles de Leptina. Al estar bloqueada la Leptina, se bloquea también para darle el mensaje al cerebro, de que está lleno. Además, la comida es más gratificante cuando es resistente a la Leptina. Por lo que come más, disfruta de ella menos y siente hambre.

A medida que pierde peso, los niveles de Leptina comienzan a bajar. Debido a esto, su cuerpo piensa que se está muriendo de hambre. Su metabolismo se pone más lento y trata de aferrarse a la grasa que ha almacenado. Otras señales también dicen que su cerebro tiene hambre, por lo que también desea comer más. En cierto modo, usted se pelea con su cuerpo cuando se intenta bajar de peso.

Desafortunadamente, usted no puede tomar la Leptina para perder peso. La Leptina es una proteína y se rompería en el estómago antes de que pudiera entrar en el torrente sanguíneo.

## SU PESO DE REFERENCIA

Algo más que hay que tener en cuenta, es que algunos expertos creen que todo el mundo tiene un sistema de control integrado que decide cuánto él o ella deben pesar. Este punto de referencia es diferente para cada persona y se establece por sus genes. Es por eso que es fácil perder peso cuando usted comienza una dieta, que tratar más tarde solo esforzándose para perder peso. Usted puede hacer las mismas cosas, pero permanece en el mismo peso o incluso, hasta recupera lo que ha perdido. Su metabolismo se vuelve más lento, debido a que su cuerpo está tratando de volver a su peso de referencia.

Ese punto de referencia también afecta la cantidad de calorías que necesita para mantener su peso. Si ha perdido peso y ahora pesa 150 libras, usted tendrá menos calorías para mantener ese peso, que una persona que siempre ha pesado 150 libras.

Bueno, y ahora las buenas noticias: Aunque pueda parecer imposible, se puede perder peso y no recuperarlo. El ejercicio ayuda a reducir la resistencia a la insulina, lo que puede disminuir los niveles de Leptina. El ejercicio, también puede ayudar a aumentar el metabolismo y luchar contra la resistencia de su cuerpo a la pérdida de peso.

No es fácil y no es tan simple como otros dicen, pero se puede hacer. Tómelo como una comida y un día a la vez y usted lo podrá lograr.

**Aunque pueda parecer imposible, se puede perder peso y no recuperarlo.**

# recetas vegetarianas DEL Instituto Culinario de América

## Envueltos de berenjena rellenos

**Rinde: 12 porciones**

- 1 berenjena mediana, cortada a lo largo de ¼ pulg de espesor
- Aceite de oliva según necesario
- Sal y pimienta negra recién molida, según necesario
- ¾ tazas de frijoles o habichuelas pintas
- 3 tazas de cebada perlada o procesada, cocida
- ½ cucharadita de comino molido, tostado
- Una pizca de pimienta de cayena y más si es necesario
- ¼ taza de queso Monterey Jack rallado
- ¼ taza de queso Pepper Jack rallado
- ½ jalapeño, sin semillas y picado
- 2 cucharadas de tomates picados secos
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Decorar con salsa Red Chile según necesario

*(Ver página siguiente)*

**1.** Precaliente el horno a 350° F.

**2.** Esparza un poco de aceite a la berenjena y sazone bien con sal y pimienta. Transfiera la berenjena a una bandeja para hornear.

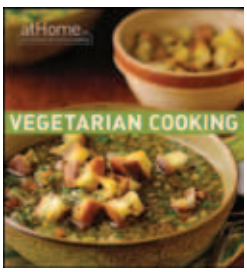
**3.** Asar la berenjena hasta que esté suave y dorada, de 5 a 6 minutos. Retirar del horno, pero dejar el horno prendido.

**4.** En un tazón o bowl grande, combine los frijoles, granos, comino, pimienta, queso, jalapeños, tomates y el cilantro. Sazone con sal y pimienta. Divida llenando entre las rodajas de berenjena y enrollar la berenjena para envolver el relleno. Coloque la parte donde termina de enrollar la berenjena hacia abajo en la bandeja para hornear.

**5.** Hornee de 10 a 12 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y cocidas.

**6.** Transfiera a los platos, decorar con la salsa y servir.

**INFORMACION NUTRICIONAL Por Envuelto (3 OZ.):** 80 Calorías, 2 g grasa total 2 g (1 g saturada); 40 mg de sodio; 13 g de carbohidratos (4 g de fibra dietética); 3 g de proteína
**Intercambios dietéticos:** 1 porción de almidón




Las recetas de envueltos de berenjenas rellenos y de la salsa de chile rojo, fueron adaptadas con permiso de La cocina vegetariana por Katherine Polenz y el Instituto culinario de América. Fotografías de Ben Fink. (Houghton Mifflin Harcourt). Copyright © 2012.

# Griddlecakes (tortillas, panqueques, o panqués a la plancha) de zucchini (calabacín) y setas

**Rinde: 9 griddlecakes**

- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 taza de hongos, setas o champiñones cremini rebanados
- ½ cebolla amarilla picada
- 1 calabacín mediano rallado
- 1 taza de mezcla integral instantánea para hornear
- ½ cucharadita de sal Kosher
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de mezcla de hierbas finas parisinas (cebollino, eneldo, albahaca, estragón, perifollo)
- ¾ taza de leche descremada (buttermilk)
- 1 huevo
- 1 oz de queso duro rallado (parmesano funciona bien)

**1.** Calentar el aceite de oliva en un sartén a fuego medio-alto. Añadir los champiñones, hongos o setas. Cuando hayan soltado algunos de sus líquidos, revuelva en la cebolla. Cocine hasta que la cebolla esté suave y translúcida y las setas hayan soltado la mayor parte del líquido. Retire del fuego y agregue el calabacín. Deje enfriar.

**2.** Precalentar un sartén antiadherente a temperatura mediana (aproximadamente 300º F).

**3.** Combine la mezcla para hornear, sal, azúcar y la mezcla de hierbas. Batir el huevo y la mantequilla. Añadir a la mezcla seca y mezcle para combinar. Agregue la mezcla del calabacín.

**4.** Utilice una cuchara de media taza de medida o un cucharon para verter la masa sobre la plancha antiadherente. Cocine por ambos lados hasta que estén doradas. Cubrir con el queso rallado y servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR GRIDDLECAKE:**
54 calorias, 3 g grasa total (1 g saturada); 69 mg de sodio; 4 g de carbohidratos (1 g de fibra dietética); 3 g de proteínas
**Intercambios dietéticos:** 1 porción de vegetales, 1 porción de grasa

# Sopa fría de remolacha e hinojo

**Rinde: 10 porciones**

- 3 libras de remolacha completa fresca
- 1 libra de bulbo de hinojo cortados en cuartos
- 6 tazas de repollo Savoy (de hojas rizadas) picado
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ de taza de jengibre picado
- 2 cuartos de caldo de vegetales
- 1 cucharadita de sal Kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 cucharada de jarabe de agave
- ¾ taza de yogurt Greek sin grasa
- 6 ramitas de hinojo

# Salsa de chile rojo

**Rinde alrededor de 1½ tazas**

*Esta receta también es parte de los envueltos de berenjena rellenos en la página 33.*

- 6 chiles rojos grandes secos, removidos los tallos y las semillas
- 4 tazas de agua caliente
- 1 tomate ciruela asado
- ¼ taza de cebolla amarilla picada, asada
- 2 dientes de ajo asados
- 2 cucharadita de orégano seco mexicano
- Sal y pimienta negra recién molida, según necesaria

1. Precaliente el horno a 400° F.

2. Asar las remolachas y el hinojo aproximadamente 1 hora hasta que las remolachas estén tiernas y de fácil perforación con un tenedor. Dejar enfriar hasta que estén de fácil manejo. Mojar la remolacha con agua fría y pelar con las manos. Cortar las remolachas en trozos grandes.

3. En una olla grande, poner a hervir la remolacha, hinojo, repollo, ajo, jengibre y el caldo. Tape y cocine a fuego lento de 35 a 40 minutos hasta que los vegetales o verduras estén tiernos o blandos.

4. Retire los vegetales o verduras con una pequeña cantidad de lo que hay en la olla y muela o haga puré hasta que quede suave en una licuadora o procesador de alimentos. Cuele el puré por un colador de malla grande. Añadir lo que quedó restante de la olla al puré, hasta que tenga la consistencia adecuada. Sazone la sopa con sal, pimienta, la ralladura de naranja y el jarabe de agave. Enfriar la sopa.

5. Servir la sopa fría con una cucharada de yogur y una ramita de hinojo.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:**
100 calorías; 1 g de grasa total (0 g saturada); 341 mg de sodio; 21.5 g de carbohidratos (5 g de fibra dietética); 5 g de proteína
**Intercambios dietéticos:** 1 porción de almidón, 1 porción de vegetales

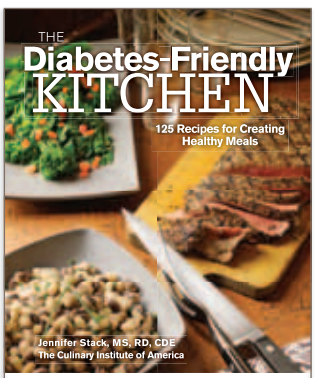
1. Precaliente el horno a 350° F.

2. Coloque los chiles en una bandeja para hornear y tostar de 3 a 4 minutos hasta que estén aromáticos, pero no dorados. Transfiera los chiles en un recipiente y cubrir con 2 tazas de agua caliente. Remoje hasta que estén suaves, por lo menos 15 minutos. Deseche el líquido del remojo. Transfiera los chiles y 2 tazas de agua caliente limpia a un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave. Añadir el tomate, cebolla y el ajo hasta que haga puré o quede suave.

3. Transfiera la mezcla a una cacerola pequeña. Llevar de fuego lento a fuego medio. Cocine de 10 a 15 minutos revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa esté espesa.

4. Retire del fuego y agregue el orégano. Sazone con sal y pimienta. Sirva inmediatamente o enfriar y guardar hasta que se necesite.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por ración de 1.5 onzas (3 cucharadas):** 15 calorías, 0 g de grasa total (0 g saturada); 0 g de sodio; 2 g total de carbohidratos, (menos de 1 g de fibra dietética); 1 g de proteínas
**Intercambios dietéticos:** Libres




Las recetas de Griddlecakes de calabacín y setas y de la Sopa fía de remolacha y de hinojo, fueron adaptadas con permiso del The Diabetes-Friendly Kitchen por Jennifer Stack y el Instituto Culinario de América. Fotografías de Ben Fink. (Houghton Mifflin Harcourt). Copyright © 2012.

# 5 claves para una dieta saludable para el corazón

Por Linda Bernstein, PharmD

## 1 PREPARE SUS ALIMENTOS

Cocinar al vapor, hornear o asar a la parrilla en lugar de freír los alimentos. Evite agregar sal adicional. Quítele la grasa de las sopas y el gravy, vertiéndolos en un recipiente separador de grasas. Utilice un aceite de canola o de oliva en aerosol para sus utensilios de cocina y no use grandes cantidades de aceite para freír.

## 2 VIGILE EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Limite el tamaño de las porciones de alimentos sólidos que come, a no más grande que el tamaño de un grupo de barajas o cartas. Limite los aderezos, gravies y salsas, a no más de una cucharada. Evite una segunda porción y no merodear antes o después de las comidas para picar más. No tenga miedo de dejar comida en el plato, incluso hasta en los restaurantes que tienden a ofrecer porciones de gran tamaño.

## 3 LEA LAS ETIQUETAS

Las etiquetas con información nutricional, le indica sobre el tamaño de la porción, calorías, calorías de grasa y otros ingredientes claves, como los tipos de grasas, colesterol, sodio, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales como el calcio y el hierro. Lo que podría parecer un producto sano, en realidad puede ser alto en calorías, sal y grasas. Por ejemplo, si nos fijamos en la etiqueta de una bolsa de frutas secas mezcladas, verá que el tamaño de la porción es a menudo sólo una cuarta parte de la bolsa. Así que si usted se come toda la bolsa, está comiendo cuatro veces más la cantidad de calorías de una sola porción.

Sopas enlatadas y en cajas, también están cargadas de sodio o sal. La mejor manera de saber lo que está comiendo es leer la etiqueta, así que tome el tiempo para hacerlo.

## 4 PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

Tómese el tiempo para planificar sus comidas para evitar hacer una mala selección de alimentos. de alimentos. Mire cada comida y merienda como una forma de dar un paso más hacia un estilo de vida saludable para el corazón. Cuando usted no planea sus comidas, que hasta puede suceder cuando usted camina por el centro comercial o cuando se enfoca en la cadena de comida rápida local, usted podría tomar demasiadas calorías y demasiadas grasas y sal. Y como resultado, puede ganar libras de más y aumentar el colesterol y los niveles de presión arterial. Esto lo pone en mayor riesgo de enfermedad cardíaca en el futuro.

Pregúntele a su profesional de la salud o dietista registrada para ayudarle a elegir los alimentos que apoyan sus metas actuales de salud.

## 5 ELIJA OPCIONES PRUDENTES DE ALIMENTOS

Aquí hay algunas excelentes opciones de alimentos para una dieta saludable para el corazón:

- **Pescado:** Pruebe el salmón, el lenguado o el pargo (chillo o huachinango), pero por ejemplo, ni frito o empanado.
- **Los cortes magros de carne y aves:** Quite cualquier grasa, no coma la piel del pollo.
- **Productos lácteos bajos o sin grasa:** Cuidado con los jarabes con alto contenido en calorías y sabores, que se agregan a los yogures bajos en grasas.
- **Frutas y vegetales frescos:** Excelentes para el postre y aperitivos, mantener siempre a su alcance.
- **Granos integrales:** Lea las etiquetas del paquete para comprobar si hay granos enteros.
- **Bebidas:** Agua, bebidas sin cafeína y jugos frescos.

### RECORTAR EN ESTOS ALIMENTOS Y BEBIDAS:

- Postres altos en calorías
- Sodas y otras bebidas azucaradas
- Alcohol
- Cereales azucarados y otros productos que añaden azúcar
- Salsas, gravies y aderezos
- Alimentos fritos

### be informed

**Una dieta saludable para el corazón puede ayudarle a:**

- cumplir con las metas de peso.
- mantener el colesterol y la presión arterial bajo control.
- prevenir enfermedad cardiovascular.

# elizabeth **perkins**

## dirigiendo su vida con diabetes

Por Jonathan Jarashow

**La nominada actriz al Golden Globe y al Emmy, Elizabeth Perkins, protagonizó recientemente la comedia de la cadena de televisión ABC, "Cómo vivir con tus padres" y además, ha desempeñado un sinnúmero de papeles memorables en su destacada carrera. Aunque, probablemente es mejor conocida por su papel de Celia Hodes en la serie de Showtime, "Weeds". Cuando Elizabeth estaba en medio del rodaje de la primera temporada de "Weeds" hace ocho años, de repente a la edad de 44 años, se encontró en el otro lado de la cámara: como directora de su nueva vida con diabetes tipo 1.**

### UN COMIENZO DIFÍCIL

Elizabeth estaba completamente sorprendida cuando se enteró de que tenía diabetes. "No era nada que pasaba en mi familia, no era nada de lo que había estado en búsqueda en base a mi genética. No me había sentido bien en mucho tiempo y me dijeron, que era diabetes tipo 1".

Elizabeth, inmediatamente tuvo que adaptarse a su nueva rutina de cuidado diario con diabetes, dentro de su apretada agenda de trabajo, lo cual la dejó sintiéndose sola y abrumada. "Y de repente, allí estaba yo en mi tráiler con mis agujas y mis muestras".

No tenía ni idea de lo que estaba haciendo y hasta me estaba tomando mi medicamento solo". En ese momento, Elizabeth luchaba con la decisión de contarle o no a sus empresarios sobre su enfermedad y no sabía si sería capaz de mantenerse al día con sus demandas de trabajo. Sin embargo, el momento decisivo vino cuando se dio cuenta que no podía hacerlo por si sola. "No fue hasta que llegué donde mi médico y más importante

> "La diabetes es algo que se maneja a diario, a veces hasta por horas y verdaderamente sin tener el apoyo necesario, es difícil de manejar".

**"A dondequiera que usted necesita llegar, sea honesto sobre su estado y pida ayuda. Es increíble ver que la ayuda viene de la nada, una vez que lo hace".**

aun, donde mi familia y les dije: 'No puedo hacer esto por mi cuenta, es demasiado abrumador', esa diabetes me está manejando a mí".

## HACIENDO CAMBIOS

Una vez que Elizabeth fue capaz de identificar sus propias dificultades, como lo que la hacía sentirse más cansada o lo que hacía que sus números aumentaran, fue capaz de tener un mejor control de su diabetes. "Al principio aumenté de peso porque mi cuerpo se estaba muriendo de hambre, pero una vez que comencé a usar la insulina y mi cuerpo se estabilizó, me di cuenta que me estaba comiendo los alimentos equivocados. Ahora, como un sinnúmero de alimentos verdes". Así Elizabeth encontró que para ella, cortando el pan, la pasta y el arroz y apegándose a las proteínas y a los alimentos verdes, la hacían sentir mejor. "Me parece que cuando estoy teniendo un 'mal día por la diabetes', es cuando estoy cansada y no me siento bien, que por lo general es porque comí cosas que probablemente no debería haber comido".

Es un reto, especialmente con la agitada agenda de trabajo de una estrella de la televisión, pero Elizabeth, hace el esfuerzo de comer comidas saludables todos los días e incluso trae sus comidas con ella al trabajo. A veces es algo ya hecho del supermercado, pero sabe que no va a estar demasiado hambrienta y terminar en la mesa comiendo donas para la merienda. "Sé que tengo mi ensalada de atún o tengo mi fruta o mi ensalada Cobb esperándome".

## NO SE PUEDE SER PERFECTO

Elizabeth explica, que algunos días son más fáciles para ella cuidar de su diabetes que otros y mientras se esfuerza por cumplir con sus metas personales todos los días, no se desanima si pierde su rutina regular de salud de vez en cuando. Por lo tanto, si Elizabeth no puede ir al gimnasio, sabe que hasta un paseo alrededor de la manzana es útil para su circulación y despejar su mente. "Yo solía hacer ejercicios por dos horas al día y ahora lo he bajado a una hora. Y si estoy cansada, no me presiono a mí misma, porque para mí el estrés es muy hábil y no quiero exagerar. Mi esposo Julio, me dijo algo que verdaderamente es bien verdadero: "No se puede ser perfecto y lo único que puedes hacer, es lo mejor del trabajo que puedas realizar".

## MANEJANDO EL ESTRÉS

Para Elizabeth, el manejo del estrés es una parte importante en su cuidado de la diabetes. "Sé, que si voy a estar en una situación más estresante, me mido el azúcar en la sangre con más frecuencia, ya que mientras la diabetes en todo el mundo actúa de forma diferente, para mí mantener el estrés a un nivel bajo, es la clave. Si eso significa que tengo que descansar más o no salir con el elenco, entonces eso es lo que hago".

El consejo de Julio de no buscar la perfección se aplica a todos los aspectos de la vida, especialmente a la carrera de Elizabeth. "Como persona que vive con diabetes, hay momentos en que me he sentido tan cansada o con las horas mas largas que lo normal y eso, tiene un efecto sobre la forma en que manejo mi diabetes, así que tengo que tomarlo todo en consideración. A veces sólo tengo que decir 'no'. Está bien establecer algunos límites y está bien decir: "Aquí, estoy haciendo de mi diabetes mi prioridad'". Julio la ha ayudado a enseñarle esto. Él es el que va a decirme para que tal vez rechace una invitación a cenar porque tengo que levantarme a las 6 de la mañana para trabajar.

## COPROTAGONISTAS DE LA DIABETES

Elizabeth, es portavoz de la Campaña de sensibilización Sanofi US Diabetes para las personas con diabetes. Como parte de la campaña, co-produjo y protagonizó un documental titulado "Strength in Numbers", disponible en el Internet en diabetescostars.com. El documental se centra en las personas que apoyan a familias o amigos que tienen diabetes. "El mismo, honra a todas las 'co-estrellas' que hay, incluyendo a mi esposo, que están apoyando a alguien que vive con la enfermedad. Estas, son personas que merecen ser reconocidas. El mensaje que estamos tratando de llevar a todos, es de tratar de apoyar a sus seres queridos que viven con esta enfermedad y el impacto que eso tiene sobre su diabetes, que para mucho de nosotros ha sido algo significativo".

## CÓMO OBTENER EL APOYO QUE NECESITAS

"Strength in Numbers" también ilustra cómo la diabetes de todo el mundo es diferente y qué tipo de apoyo puede ser útil para las diferentes personas. Elizabeth nos recuerda que los miembros de su sistema de apoyo, no necesariamente tienen que ser personas de su familia. "Nadie tiene que vivir solo con diabetes. Si usted llega, se sorprenderá de la cantidad de co-estrellas que están ahí afuera listos, dispuestos y capaces de apoyarle en lo que puede ser un viaje muy abrumador. No tiene que ser un miembro de su familia a quien considera en su grupo de apoyo, sino que podría ser alguien en el trabajo o un amigo. A dondequiera que usted necesite llegar, sea honesto sobre su estado y pida ayuda. Es increíble ver que la ayuda viene de la nada, una vez que lo hace".

## DAR SENTIDO A LOS

# medicamentos

Por Martha Funnell, MS, RN, CDE

**Si usted pasa mucho tiempo pensando sobre los medicamentos que toma, usted no está solo. Según un estudio reciente, hay muchas personas que tienen dificultad para tomar sus medicamentos de forma segura y correcta. La persona promedio con diabetes toma de 7-9 pastillas al día. Y eso son muchas pastillas para manejar.**

## 5 consejos que pueden ayudarle a manejar sus medicinas

**1 Medicinas de una vez al día por lo general se pueden tomar en cualquier momento.** Lo importante es tomarlos a la misma hora todos los días. Algunos medicamentos funcionan mejor cuando se toma en la mañana o en la noche. Pregúntele a su médico a qué hora del día es mejor para los medicamentos que está tomarlas.

**2 Tome sus medicamentos a la hora de comer siempre que sea posible.** Por lo general es más fácil de recordar. Y seguir con el horario de una comida/medicina regular tanto como sea posible. Si su horario va a cambiar, pregunte a su médico sobre la mejor manera de llevarlo a cabo.

**3 Si la etiqueta dice tomar después de las comidas o con el estómago lleno,** tómelos al terminar de comer.

**4 La hora de dormir puede significar cosas diferentes en diferentes días.** Elija un momento y recuerde tomar sus medicamentos en ese momento, independientemente del momento de ir a la cama.

**5 Si la etiqueta no dice nada sobre la comida,** usted no necesita preocuparse sobre cuándo debe tomar sus medicamentos, aunque a menudo es más fácil de recordar si los toma durante las comidas.

El estudio también encontró, que muchas personas no entienden completamente lo que las instrucciones de sus frascos significan. Mayormente tomaron medicamentos más veces al día de lo necesario. La mayoría de las personas encuentran, que mientras más a menudo tienen que acordarse de tomar sus medicamentos, más fácil es de olvidar. Entonces, ¿qué puede hacer?

### PREGUNTE A SU PREGUNTE A SU FARMACÉUTICO WALGREENS LO SIGUIENTE:

1. **¿Hay algún momento en particular del día, que sea mejor para tomar este medicamento?**
2. **¿Debo evitar ciertos alimentos o bebidas con este medicamento?**
3. **¿Es seguro beber alcohol con este medicamento?**
4. **¿Cuáles son los efectos secundarios?**
5. **¿Cómo debo conservar este medicamento?**

También pregunte a su farmacéutico, que le ayude a crear un plan o un calendario que se ajuste a su día y le ayudará a sacar el máximo provecho de su medicamento.