Hamilton Health Care System

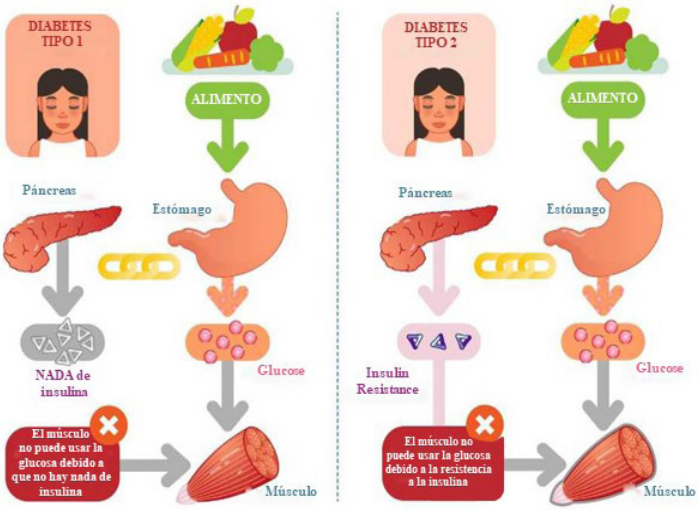
COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

PRIMER TRIMESTRE • 2024

¿SABÍA?

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la diabetes afecta a un 11.3% de la población y la prediabetes afecta al 38% de los adultos en Estados Unidos. La diabetes es una afección crónica que ocurre cuando el cuerpo no fabrica suficiente insulina o no la usa adecuadamente. Cuando ingerimos alimentos, específicamente carbohidratos, nuestro cuerpo los descompone y los convierte en glucosa o azúcar. La insulina es "clave" para desbloquear los glóbulos rojos de manera que nuestro cuerpo pueda usar la glucosa o el azúcar como energía. Si nuestro cuerpo no tiene suficiente insulina, no puede usar la glucosa ni el azúcar para producir energía, lo que lleva un nivel alto de azúcar en sangre y a la diabetes.



Signos y síntomas de los niveles altos de azúcar en sangre

- Sed
- Cansancio o fatiga
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Dolores de cabeza
- Visión borrosa
- Sensación de hambre en todo momento
- Mala cicatrización de las heridas
- Cosquilleo en manos o pies

Tipos de diabetes

Hay diferentes tipos de diabetes. Los tres tipos más comunes de diabetes son la tipo 1, la tipo 2 y la gestacional.

La diabetes tipo 1 aparece cuando el sistema inmunológico del cuerpo confunde las células del páncreas que fabrican insulina y al considerarlas invasoras, destruye las células que fabrican insulina. Por lo tanto, el cuerpo no logra fabricar insulina o fabrica muy poca.

La diabetes tipo 2 aparece cuando el cuerpo no usa adecuadamente la insulina, lo que también se conoce como resistencia a la insulina.

La diabetes gestacional aparece en las mujeres embarazadas debido a cambios en la forma en que el cuerpo usa las hormonas. Por lo general, la glucosa en sangre vuelve a su nivel normal después que la madre da a luz a su bebé, pero la diabetes gestacional les genera a ambos un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Historia clínica

El Centro de Diabetes y Endocrinología de Hamilton, antes conocido como el Centro de Tratamiento de la Diabetes de Hamilton, fue fundado en 1993. La consulta privada del Centro Médico de Hamilton fue fundada por el Dr. Carlton Lancaster, Jr., hijo, quien inició una clínica de diabetología conjuntamente con el Centro de Tratamiento de la Diabetes. El Centro de Tratamiento de la Diabetes ha impartido cursos sobre el tratamiento de la diabetes para pacientes internados y ambulatorios y fue certificado por la Asociación Americana de la Diabetes /ADA) en 1994.

Brooke Green, enfermera profesional con práctica médica, quien trabaja en nuestra clínica desde 1998, está certificada por la junta en el manejo avanzado de la diabetes y es especialista certificada en atención y educación sobre la diabetes. Más adelante, se unió al grupo Katie Wooten, enfermera profesional con práctica médica, quien ahora atiende a nuestros pacientes de Dalton, Ringgold y Calhoun.

En 2018, con el ingreso de la Dra. Chantal Lewis a nuestro equipo, ampliamos más aún nuestros servicios e incluimos los de endocrinología. Por lo tanto, el Centro para el Tratamiento de la Diabetes se convirtió en lo que hoy se conoce como el Centro de Diabetes y Endocrinología del Hamilton. El Dr. Carlos Penaherrera, quien es bilingüe (habla inglés y español), está con nosotros desde el 2021. Trabaja en estrecha colaboración con Stephanie Mobley, dietista registrada, para facilitar el manejo médico del peso.

Nuestra clínica también se enorgullece de contar con dos especialistas certificadas en atención y educación sobre la diabetes (CDCES): Stephanie Mobley (dietista y educadora) y Dracey Adams (enfermera titulada y educadora).

Ahora estamos ubicados en 4 sedes del noroeste de Georgia para atenderlos:

Calhoun
215 Curtis Pkwy NE
Calhoun, GA 30701
(semanalmente, los lunes)

Dalton
475 Reed Road
Dalton, GA 30720
(de lunes a jueves, de 7:00 a.m. a 4:30 p.m.y viernes, de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.)

Ringgold
45 College Park Drive
Ringgold, GA 30736
(sólo los jueves, una semana sí, una no)

Murray
1422 Green Road, Suite D
Chatsworth, GA 30705
(semanalmente, los martes, de 7:00 a.m. a 5:00 p.m.)

PARA TERMINAR, ¡UNA RECETA!

¡Manténgase caliente este invierno con esta sopa saludable de pollo y tortillas! Las sopas se pueden congelar sin problemas. Haga un lote adicional, coloque la sopa en bolsas para congelar y guárdelas en el congelador. ¡Puede congelarlas entre 3 y 6 meses para disfrutar una comida rápida en cualquier momento!
Sopa de pollo y tortillas
Receta de: *The Real Food Dietitians*

Ingredientes

- 1 ½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubitos
- 8 dientes de ajo, triturados
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes, cortados en cubitos
- 1 jalapeño pequeño, triturado
- 2 cucharadas de condimento para tacos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata de 28 onzas de tomates asados al fuego
- ½ taza de cilantro fresco, picado
- Jugo de 1 limón
- Aguacate cortado en cubitos y rodajas de limón para adornar el plato a la hora de servirlo

Preparación:

1. Ponga una cazuela de hierro fundido o una olla grande en la hornilla a temperatura media. Agregue la mantequilla.
2. Cuando se haya derretido la mantequilla, ponga una sola capa de pechugas de pollo en el fondo de la cazuela o la olla. Cocínelas unos 5 a 7 minutos y, luego, deles la vuelta y cocínelas otros 5 a 7 minutos.
3. Aparte hacia un lado las pechugas y agregue la cebolla, el pimiento, el jalapeño, el condimento para tacos, el comino y la sal. Revuelva para mezclar los ingredientes y cocínelos durante 5 minutos o hasta que la cebolla y los pimientos empiecen a ablandarse. Agregue el ajo y los chiles verdes y cocine el aderezo unos 30 a 60 segundos más o hasta que despidan su aroma.
4. Agregue 3 tazas de caldo y los tomates triturados. Cocine hasta que hierva el caldo, luego tape la olla y baje la temperatura para que hierva a fuego lento.
5. Cocine la sopa durante 20 minutos hasta que los vegetales estén blandos y las pechugas de pollo estén bien cocidas.
6. Retire el pollo y póngalo en una tabla para cortar para que se enfríe antes de desmenuzarlo usando dos tenedores. Agregue más caldo, si es necesario, para lograr la consistencia deseada.
7. Ponga en la olla el pollo desmenuzado y revuelva. Agregue el cilantro y el jugo de limón.
8. Sirva la sopa con cubitos de aguacate y rodajas de limón.

Nutrición:
Tamaño de la porción: 2 tazas (sin las guarniciones)
Calorías: 223 Grasas: 6 g Sodio: 582 mg Carbohidratos: 19 g Fibra: 4 g, Proteína: 25 g