



COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

3.º TRIMESTRE • 2025

LA DIABETES Y EL CUIDADO DE LOS PIES

Las personas con diabetes deben cuidar especialmente los pies y pedir que un proveedor de salud los examine al menos una vez al año.



Aquí presentamos algunos consejos que puede seguir para cuidar de los pies:

1. Diariamente, lávese los pies con agua tibia. Asegúrese de secarlos muy bien, especialmente entre los dedos.
2. Aplique una crema hidratante para mantener la piel suave y evitar que se agriete. NO aplique la crema entre los dedos de los pies.
3. Mantenga las uñas cortas e inspeccione los pies todos los días para descartar la presencia de llagas, cortes o ampollas. Si no se puede ver las plantas de los pies, pídale a alguien que le revise los pies o utilice un espejo. Repórtele a su médico cualquier problema.
4. Siempre debe utilizar calzado que le quede bien y medias para proteger los pies de lesiones. Pregunte a su médico si debería utilizar calzado especial para personas diabéticas.
5. Nunca camine descalzo.
6. Antes de ponerse el calzado, siempre revise el interior para asegurarse de que esté en buenas condiciones y no haya piedras u otros objetos dentro.

CALZADO PARA PERSONAS DIABÉTICAS

Según los requisitos de la mayoría de las compañías aseguradoras, incluso Medicare, si desea usar calzado para personas diabéticas, debe programar una cita de evaluación con un médico certificado. Esta cita es aparte de las consultas de seguimiento regulares.

NOTICIAS DE LA CLÍNICA

El Centro de diabetes y endocrinología de Hamilton se complace en anunciar que a partir de otoño, tendremos una nueva endocrinóloga en nuestro equipo, la Dra. Purnima Kabir.

La Dra. Purnima Kabir terminó su residencia médica aquí en Hamilton Medical Center y actualmente está terminando su especialización en la Universidad de Alabama en Birmingham. ¡Ayúdenos a darle la bienvenida a la Dra. Kabir a nuestro equipo!

SALMÓN EN FREIDORA DE AIRE

Rinde: 2 porciones

Información nutricional: Tamaño de la porción:
6 onzas de salmón cocido;

Calorías: 220; Grasa saturada: 2 g; Sodio: 397 mg;
Carbohidratos: 1g; Proteínas: 35 g

INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón de 6 onzas cada uno
- Aceite en aerosol, de oliva o aguacate
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de pimentón en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra
- Rodajas de limón (opcional para servir)



Crédito de la foto: Real Food Dietitians
(realfooddietitians.com)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente la freidora de aire a 400°F.
2. Coloque las piezas de salmón una al lado de la otra en un pedazo de papel de aluminio o para horno. Asegúrese de que el pescado quepa dentro de la cesta de la freidora y cocine con el lado de la piel hacia abajo.
3. Seque el salmón con una toalla de papel. Rocíe con el aceite en aerosol. Espolvoree con ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika, sal y pimienta.
4. Coloque el salmón (sobre papel de aluminio o para horno) en la freidora precalentada. Fría el salmón hasta que esté totalmente cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente de 7 a 9 minutos. No hay necesidad de voltear el pescado. El tiempo de cocción dependerá del grosor del salmón y de la freidora de aire.
5. Rocíe el salmón con zumo de limón y sírvalo con la guarnición que desee.

SALMÓN

¡Comer salmón es muy beneficioso para la salud! El salmón es una fuente de proteína de buena calidad, que puede ayudar a mejorar el nivel de glucosa en sangre y mantener y desarrollar la masa muscular. El salmón también aporta ácidos grasos omega-3 que contribuyen a la salud cerebral, y apoyan las funciones cognitivas, el estado de ánimo y la memoria. El salmón también aporta calcio y vitamina D, buena para los huesos y prevenir la osteoporosis. Otros nutrientes presentes en el salmón ayudan al sistema inmune y la salud cardíaca.