

Bright Spots and Landmines (Puntos Brillantes y Trampas o Minas)

La Guía de Diabetes que me me hubiera gustado que alguien me diera.

Una cosa por más pequeña que parezca puede hacer una **gran** diferencia.

¿Porqué el autor escribió este libro?

- Tenía una creencia muy fuerte de que el conocimiento es el vehículo que nos lleva al crecimiento personal.
- Él se acuerda que se sintió muy impactado y lloró cuando le dieron la noticia: “Usted tiene diabetes”.
- La amenaza futura de “llegar a tener complicaciones” por la diabetes NO es un buen motivador para el HOY.
- Quiere crear conciencia de que la insulina es una droga muy peligrosa.
- Al diagnosticarlo le dieron un consejo PÉSIMO: “Puede comer absolutamente todo lo que quiera, mientras se ponga insulina para cubrirlo”.
- En el momento del diagnóstico nadie le dijo que el pan blanco es una pesadilla para dosificar la insulina.
- Nadie lo advirtió que comer 92 gramos de carbohidratos representa una carga enorme de glucosa para el cuerpo, con el gran detalle que el cuerpo de una persona diabética no tiene la capacidad de manejar esas cargas tan grandes de glucosa.
- En la diabetes, las cosas pequeñas importan mucho.
- Él escribió este libro para enseñarnos cómo manejar y cómo corregir los principales retos de la diabetes.
- Le pasaron 3 eventos que cambiaron su vida con diabetes para bien:
 1. Empezó a aprender más de nutrición y sobre cómo comer menos carbohidratos.
 2. Se unió a una pequeña organización para aprender y escribir sobre la diabetes.
 3. Empezó a usar un CGM por sus siglas en ingles “*Continuos Glucose Monitor*”, lo que significa medidor continuo de la glucosa.

El autor divide el libro en 2 tipos de comportamientos relacionados a la diabetes:

- a) **Puntos Brillantes:** Son comportamientos y decisiones **positivas** que yo quiero repetir lo más seguido posible. Son las cosas que estoy haciendo **bien** las que quiero duplicar. ¿Qué mantiene mis niveles de glucosa estables y en los niveles adecuados? ¿Qué mejora mi salud mental? ¿Qué cosas mejoran mi estado de ánimo? Los puntos brillantes son **más importantes** que las minas, pero muchas veces no los tomamos en cuenta. Hay que tratar de centrarse en las cosas buenas y motivarse uno mismo.
- b) **Trampas o Minas:** Son los errores que cometemos una y otra vez que hacen que los niveles de glucosa se salgan de los límites (tanto hacia arriba como hacia abajo), arruinan nuestro estado de ánimo o simplemente hacen nuestra vida más complicada. Queremos encontrar formas de tropezarnos cada vez menos con estos errores. Son importantes porque nos dicen qué es lo que tenemos que cambiar.

- Los puntos brillantes son mucho más importantes que las minas, pero muchas veces nos les prestamos importancia. Los puntos brillantes nos dan el parámetro de que es lo que estamos haciendo bien, lo que deberíamos hacer con más frecuencia.

- Además, para la parte mental (motivación), es más gratificante y más motivante centrarse en los aspectos positivos que en los negativos. En una investigación realizada por la Dra. Bárbara Fredrickson, ella sugiere que para que una persona pueda auto-realizarse y estar contenta consigo misma, es necesario una proporción de 3 emociones o pensamientos positivos por cada pensamiento o emoción negativa.

- El autor siempre hace énfasis en que lo que le funcionó a él no necesariamente va a funcionar en usted, pero puede que haya muchas cosas que le sirvan o que pueda utilizar para hacer más llevadera su vida con diabetes.

- El autor divide en libro en 4 capítulos fundamentales: comida, actitud o salud mental, ejercicio y el sueño. Cada capítulo lo divide en puntos brillantes y minas (que ya se explicaron anteriormente).

Capítulo 1: Comida

Puntos Brillantes:

1. Comer menos de 30 gramos de carbohidratos en un solo tiempo de comida:

- Él recomienda comer muchos vegetales, nueces, semillas, consumir aceite de oliva, huevos, pescado, pollo, carne, entre otros.
- El hecho de comer menos carbohidratos va a lograr **niveles de glucosa en sangre más estables**, ya que las decisiones de comida en la vida de un diabético tienen un rol súper importante.
- Los **carbohidratos aumentan los niveles de azúcar en sangre** muchísimo más que la grasa o la proteína.
- El bajar el consumo de carbohidratos, muchas veces ayuda a disminuir los picos de glucosa en sangre (ya sea para arriba o para abajo).
- Ayuda a **disminuir el nivel de insulina requerido**, ya que se ocupa menos para cubrir los alimentos ingeridos.
- El hecho de consumir menos carbohidratos hace que el manejo de la diabetes sea más sencillo.
- Cuando se consumen más carbohidratos hay que poner más atención en lo que comemos y hay que tener más cuidado en el manejo de la diabetes.
- **Hay que empezar poco a poco**. Es muy difícil que se logre un cambio si se quiere modificar todo de la noche a la mañana.
- Se puede empezar escogiendo un tiempo de comida en el que vamos a bajar el consumo de carbohidratos. Sólo el hecho de lograr esto puede representar un **enorme cambio en la vida** de las personas.

- Reduzca los carbohidratos **gradualmente, poco a poco**.
- En la experiencia propia del autor, él ha logrado mejorar su colesterol, sus niveles de triglicéridos y su peso al hacer estos cambios. (comer más calorías provenientes de grasa y menos carbohidratos).

2. Escoger opciones de desayuno altas en proteína, grasa y fibra. (eje: pudín de chía, huevos). Esto es un punto brillante para el autor por varias razones:

- Provoca un aumento muy leve en los niveles de azúcar en sangre.
- No es necesario ponerse la insulina mucho antes de comer, si no que se puede poner la insulina al momento que se está empezando a comer.
- Dosis de insulina pequeñas. El hecho de bajar el consumo de carbohidratos, va a hacer que se necesite menos insulina.
- Son comidas rápidas de hacer. Generalmente, las comidas bajas en carbohidratos (como el pudín de chía o el huevo), son rápidas de preparar.
- Son comidas llenadoras.
- Son generalmente comidas más baratas.
- Para el autor, la cafeína puede incrementar el nivel de azúcar en sangre.

3. Chequearse el nivel de azúcar en sangre cada 2-3 horas (o use un CGM), para poder ver cuáles alimentos le sirven y poder hacer correcciones.

4. Llenar la mitad del plato con vegetales:

- La mayoría de los vegetales con cambian mucho el nivel de azúcar en sangre (en especial los vegetales verdes).
- La excepción son los vegetales que tienen mucho almidón, como la papa, el camote, el maíz, la remolacha. Estos si suben el nivel de azúcar en sangre y el autor los evita.
- Los vegetales son súper llenadores, ya que están llenos de fibra y agua.
- El comer vegetales hace que seamos menos propicios a comer alimentos que pueden incrementar mucho los niveles de azúcar en sangre.
- El autor da algunos consejos como:
 - a) Encontrar una ensalada que les guste mucho y que sea fácil y rápida de preparar para que puedan hacerla en la casa.
 - b) Tener vegetales congelados, ya que requieren pocos minutos para prepararlos.
 - c) Usar vegetales como complemento para plato fuerte, en lugar de arroz, pasta, papas, etc.

5. Inyectarse o tomarse insulina 20 minutos antes de ingerir una comida de 30 gramos de carbohidratos o más:

- ¿Porqué? Porque la mayoría de los carbohidratos aumentan el nivel de azúcar en sangre más rápido de lo que actúan las insulinas de acción rápida (como Humalog, Novalog y Apidra).
- Hay unos carbohidratos que aumentan demasiado rápido el nivel de azúcar en sangre (como el arroz), y para estos él recomienda aplicar la insulina unos 40 min antes de comer.

- Hay excepciones a la regla: los alimentos que contienen **mucha fibra, no tienen azúcar y tienen muy pocos carbohidratos** (como vegetales, nueces, semillas, granos, lentejas), no necesitan que la insulina se ponga con anticipación. Normalmente, con estos alimentos la insulina se pone en el momento en que se empieza a comer.
- El autor también se “salta” el ponerse la insulina antes, cuando tiene el azúcar en menos de 80 mg/dl.
- El autor da algunos consejos como:
 - d) Si el azúcar está muy alto, tratar de ponerse la insulina con todavía más anticipación.
 - e) Coma despacio y escoja alimentos que requieran ponerse la insulina con menos anticipación, que sean más altos en fibra y en grasa y más bajos en carbohidratos (como aceite de oliva, nueces, semillas, queso).
 - f) Usar vegetales como complemento para plato fuerte, en lugar de arroz, pasta, papas, etc.

6. Trate de cenar temprano, al menos 3 horas antes de dormir, y no coma snacks después de cenar:

- Al hacer esto los niveles de azúcar en sangre se mantienen estables y en rango durante toda la noche, lo que hace que descanse más y duerma mejor y así amanezca con buenos niveles de azúcar.
- Cuando haga mucho ejercicio algún día en particular, si se recomienda un snack antes de dormir para evitar un bajonazo durante la noche.

7. Cocine en la casa en lugar de ir a comer afuera:

- De esta manera se evita caer en tentaciones y comer alimentos que nos hacen daño.

8. Si va a comer a algún restaurante, ordene vegetales para reemplazar complementos:

- Así cuando el plato llega a la mesa, no hay que restringirse a comer sólo un poco del complemento (arroz, papas, etc), y se evitan las tentaciones.
- Es más fácil tener fuerza de voluntad al ordenar el plato, que cuando ya la comida está al frente suyo puesto en la mesa.

9. Coma frutas (bayas) en lugar en postres tradicionales:

- Se recomiendan las bayas (en especial las fresas y las frambuesas), ya que son frutas altas en fibra y muy bajas en azúcar, lo que hace que el cambio en los niveles de azúcar sea mínimo.

10. Si tiene ganas de un snack, coma nueces y semillas:

- Estos alimentos provocan un incremento gradual y muy lento en el nivel de azúcar en sangre en un período de pocas horas.
- No se recomienda comer muchos marañones, ya que tienen más carbohidratos y menos fibra que otras nueces.

11. Pregúntese a usted mismo: ¿Realmente tengo hambre o solamente estoy aburrido, cansado o cerca de la comida?

- Hay que hacerse esta pregunta para evitar comer de más.
- Generalmente, cuando el azúcar está bajo a las personas les da mucha hambre, y hay que tener cuidado de no “sobre-comer” o comer de más para corregirla. (la hipoglicemia).
- Cuando quiera un snack, primero tome agua o un té, ya que hay veces que se confunde el hambre con la sed.

12. Coma despacio y pare de comer antes de que esté 100% lleno:

- Las personas con diabetes tienden a comer de más por 2 razones:
 1. Tienen menos hormonas como la amilina (o no las tienen del todo), las cuales son las que reprimen el apetito.
 2. Tanto los niveles de azúcar altos (hiperglicemia), como bajos (hipoglicemia), provocan hambre.

13. Ver las compras de la comida como si fuera un voto político: ¿Qué tipo de organización estoy apoyando?

- Hay que preguntarse ¿Si como esta comida todos los días por los próximos 10 años, va a tener un impacto positivo o negativo en mi diabetes?

Minas:

1. “Atracones de hipoglicemia”: el comer de más para corregir niveles de azúcar bajos o usar dichos niveles como excusa para darme un gusto:

- El autor da algunos consejos para corregir esta actitud:
 - a) Tener correcciones automáticas para la hipoglucemia que sean limitada en cantidad y poco atractivas para comer en exceso (tablas de glucosa, jelly beans, gomitas).
 - b) Conocer el impacto que tiene lo que como en mi glucosa. Por ejemplo: Si como tantas gomitas, se me sube el azúcar tanto. Para poder descubrir este aumento, es necesario que después de comer determinado alimento (unos 15-20 minutos después), nos chequeemos el nivel de azúcar en sangre.
 - c) No use la hipoglucemia como una excusa para comer comida chatarra. Esto lo que hace es conectar una acción que no debería pasar (bajonazo de azúcar), con un premio (el comer comida que nos gusta). De esta forma estaríamos creando un mal hábito.
 - d) Si se usa un CGM, es importante saber que tienen un retraso con las hipoglucemias (a veces sigue indicando un nivel bajo en el azúcar, aunque ya vaya para arriba), por lo que hay que tener cuidado con lo que se come.

2. Comidas blancas: pan, papas, arroz, macarrones, productos horneados, galletas, chips, azúcar:

- Las comidas blancas no son llenadoras y son muy fáciles para comer de más.
- Requieren más unidades de insulina y hay que ponérsela antes para que actúe en el momento oportuno.
- Son más complicadas para contar carbohidratos de manera certera.
- No son nutritivas.

- El autor da un consejo: Si se comen alimentos blancos, camine inmediatamente al terminar de comer para evitar que hagan un pico de glucosa.
3. **Tener comida chatarra en la casa, snacks a la vista, comer directamente desde el paquete (no servirse en un plato).**
 4. **Alimentos empacados con más de 10 ingredientes y altas dosis de azúcar:**
 - La realidad de los alimentos que tienen muchos ingredientes, es que generalmente muchos de ellos lo que hacen es subir los niveles de azúcar muy rápidamente y no son muy llenadores.
 - Trate de comprar alimentos que contengan pocos ingredientes. Que sean alimentos frescos.
 - Evite todo lo que contenga más de 10 gramos de azúcar (las frutas son una excepción y las bayas son ideales).
 - Algunos sinónimos de azúcar son: sacarosa, glucosa, fructosa, jarabe de maíz con alta fructosa, etc.
 - Evita todos los alimentos que contengan aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados, ya que son grasas trans.
 5. **Bebidas azucaradas: smoothies de frutas, botellas grandes de jugo, gaseosa regular, te dulce, milkshakes, bebidas para deportistas (con azúcar).**
 6. **Muchas excepciones “Sólo por esta vez” y excusas como “me lo gané”.**

Capítulo 2: Salud Mental

Puntos Brillantes:

1. **Entender porque los niveles de azúcar dentro de rango me benefician HOY: mejor humor, mejores relaciones, niveles de energía más elevados:**
 - Mis pequeñas decisiones de HOY van a afectar significativamente mi salud a futuro, para así evitar complicaciones y malos resultados en los años por venir.
 - Cuando mi azúcar está dentro del rango ideal (70-140 mg/dl), yo sé que:
 - A) Soy una persona más amable y más paciente con aquellos que están a mi alrededor.
 - B) Tengo más energía.
 - C) Sonrío y estoy menos estresada.
 - D) Puedo pensar con más claridad.
 - Siempre que uno quiera mandar todo lo de la diabetes “al carajo”, es muy útil recordar el “porqué” es importante cuidarse para así poder tener un mejor futuro.
2. **Los números de la glucosa (glucómetro) son información neutral para tomar una decisión: no son “buenas” o “malas” notas o “exámenes”:**

- Los números que nos da el glucómetro o los resultados de una examen de sangre nos sirven como una herramienta para tomar decisiones. No son ni buenos ni malos, no hay juzgarnos a nosotros mismos ni echarnos la culpa. Todo sirve para cambiar las cosas y mejorar.
- El único número malo es el que no se conoce.
- Hay que explicarle esto a nuestros seres más cercanos para que lo entiendan y no nos juzguen por los números.

3. Apoyarse en seres queridos y amigos, acordarse de que nuestra diabetes también los afecta a ellos. Comunicarse honestamente con ellos acerca de las cosas que si nos ayudan:

- Las personas cercanas a mí me ayudan a levantar mi estado de ánimo y mi motivación cuando me siento desanimado, me ayudan a hacer mejores elecciones en la comida, hacen ejercicio conmigo, etc.
- Desafortunadamente, estas mismas personas que nos ayudan, pueden convertirse en la “Policía de la Diabetes” muy fácilmente: ¿Cuál es su glucosa? ¿Ya fue a caminar? ¿Cómo pudo equivocarse otra vez? Por esto es muy importante hablar con ellos abiertamente acerca de los comentarios y las actitudes que sí nos ayudan con nuestra diabetes.
- La diabetes “co-existe” con las relaciones cuando por lo menos 4 cosas están en su lugar:
 - 1) Una fuerte comprensión de lo difícil que es vivir con diabetes: Cuando las personas cercanas se sorprenden por un número que se salga de lo adecuado, explicarles todos los factores que influyen en la glucosa en sangre. (son más de 22).
 - 2) No usar los números de glucosa en sangre como una calificación. Los datos son para aprender, no son una evaluación.
 - 3) Que siempre existe una comunicación abierta. ¡Hay que comunicar todo! Y no dar la comunicación por sentado.
 - 4) La persona con diabetes debe establecer límites y maneras adecuadas de interactuar sobre la diabetes con los demás: decirle a la gente la manera más adecuada en que nos pueden ayudar. Un claro ejemplo sería el siguiente. “Yo sé que tiene buenas intenciones, pero cuando usted comenta o juzga sobre mis números, me hace sentir como un fracaso. En lugar de eso, sería mejor que me ayudara a actuar para hacer algo respecto a esos números, como por ejemplo *Vamos a caminar* o *aquí tiene unas tabletas de glucosa*.”

4. Tener gratitud de las cosas que tengo y lo lejos que he llegado con la diabetes; tengo el deber de cuidar de mí mismo:

- Cuando me siento frustrado y estoy teniendo un mal día de diabetes, siempre trato de acordarme de lo afortunado que soy, y esto hace que ponga las cosas en perspectiva.
- Hace algunas pocas décadas, las personas con diabetes tenía súper malas herramientas para manejar los números de glucosa en sangre, las insulinas eran mucho menos predecibles y a las jeringas había que hacerles filo manualmente y hervirlas.
- Antes de que la insulina fuera descubierta, el diagnóstico de diabetes era una sentencia de muerte. El mejor tratamiento de la época (que era dieta, de no comer nada), sólo aplazaba lo inevitable.

- Un tip que da el autor es tener una especie de cuaderno, en el cual cada día se apuntan cosas por las que uno está agradecido, y ojalá hacer esto con un ser querido (esposa, novia, mamá, hermano, etc).

5. Tomarse unos 5-10 minutos para respirar profundamente en la mañana.

- Hacer esto es clave para empezar bien el día, mejora la paciencia y reduce el estrés.
- El estrés puede causar altos niveles de glucosa en sangre, y a su vez esos altos niveles causan estrés, lo que convierte esto en un círculo vicioso.
- Lo ideal es que esto se vuelva un hábito, y para volverlo un hábito lo más sencillo es juntarlo con una actividad que ya hacemos todos los días. Por ejemplo, si todos los días saca a pasear a su perro, cuando lo esté llevando acuérdesse de respirar hondo, lentamente por 5-10 min mientras camina, y así la actividad se va a convertir en un hábito mucho más rápida y fácilmente.
- El autor recomienda algunos apps que nos ayudan con esto: Buddhify, calm y headspace.

6. Haga un “zoom out” en su vida para poner el estrés en perspectiva: ¿Voy a recordar este momento en un año?

- “La preocupación es como una silla mecedora, te va a dar algo que hacer, pero no te va a llevar a ningún lugar”.
- Es muy fácil estresarse, por lo que siempre hay que tratar de poner ese estrés en perspectiva. Hay preguntarse a uno mismo si eso lo recordará en un año o es algo tan insignificante que nos estamos estresando en exceso por algo que no tiene importancia.

7. Cambiar mi entorno inmediato para poder tomar mejores decisiones fácilmente o para hacer que me cueste más tomar una mala decisión:

- Asumir que uno tiene una fuerza de voluntad infalible o una motivación infinita nunca es una buena estrategia.
- Para lograr tomar mejores decisiones más fácilmente (puntos brillantes), el autor:
 - a) Poner el glucómetro cerca de la cama, para siempre chequear el azúcar antes de dormir.
 - b) Llevar siempre una botella de agua, para acordarme que tengo que tomar agua constantemente.
 - c) Tener cosas para hacer ejercicio en la casa (pesas, un mat de yoga, cuerda para saltar, etc), por si no me da tiempo de ir al gimnasio.
 - d) Usar platos de comida más pequeño. Si el plato es más pequeño, voy a comer menos.
- Para hacer que le cuesta más tomar una mala decisión (y hacer en una trampa o mina):
 - a) Tratar de evitar la comida chatarra dentro de la casa, y si hay no tenerla nunca a la vista para evitar la tentación.
 - b) Desconectar y tener los proyectores o juegos de video guardados, así cuando quiero jugar tengo que tomarme el tiempo de conectar todo de nuevo.
 - c) A la hora de comer, tratar de llenarme con vegetales, agua, te o sopa, para así evitar comer de más comidas que me hagan daño.
 - d) En los restaurantes, pedirle al salonnero que no me traiga el pan, arroz o pasta, y sustituir esto por vegetales.

- Para hacer más ejercicio: Poner un pequeño gimnasio en la casa (como se mencionó anteriormente), parquearse más lejos en el lugar al que vaya, así tengo que caminar más hacia donde quiero llegar, elegir escaleras en lugar de ascensor cuando sea posible, etc.

8. Establecer objetivos de proceso con mini metas: centrarse en tener consistencia y rutina, y no en los resultados:

- Ejemplos de metas serían: “Chequear mis niveles de azúcar en sangre antes y después (2-3 horas después) de las comidas, y tomar acción sobre cada número” o “Andar en bici los martes, jueves y sábados”.
- Los objetivos de proceso hacen más claro el camino a seguir y plantean acciones concretas. “Chequear el nivel de azúcar en sangre antes y después de comer”, es más útil y más accionable que “lograr una hemoglobina glicosilada menor que 7%”.
- Para plantear estas acciones hay que preguntarse: ¿Cuál es la acción o el paso más pequeño que puedo hacer ya mismo para avanzar?
- La clave es replicar esa acción una y otra vez para agarrar impulso y motivarse, y ahí realmente sentir el progreso.
- Estos objetivos de proceso deben ser pequeños, específicos y de corto plazo.

9. Sólo hay 24 horas en un día y yo sólo puedo hacer mi mejor esfuerzo:

- En lugar de tratar de ser un “Maestro Jedi” en todos los aspectos de mi vida, ¿en cuál debería concentrarme ahora?
- Enfocarse en las actividades que me importan más y que hacen que mi día sea mejor.
- ¿Cuáles actividades me dan la mayor calidad de vida relativas al tiempo que le invierto?

10. Comprométase a una meta y lleve cuentas del progreso: díglele a sus amigos, hágalo público.

- Céntrese en una meta que realmente quiere alcanzar.

Minas:

1. Ser perfeccionista, expectativas irreales en los números de mi azúcar en sangre, obsesionarme con cosas que NO puedo controlar:

- Hay que evitar el criticarnos a nosotros mismos, la culpa y la frustración.
- El perfeccionismo nos lleva a establecer expectativas irreales para una vida con diabetes.
- Cuando estoy siendo muy perfeccionista, trato de acordarme de que la diabetes tiene muchísimos factores que están fuera de mi control (hay más de 22 factores que afectan el nivel de azúcar en sangre). A continuación se mencionan algunos de esos factores: *Carbohidratos, grasa, proteína, cafeína, alcohol, la dosis de medicación, el tiempo que la medicación tarda en hacer efecto, ejercicio leve, ejercicio de alta intensidad, poco tiempo de sueño (dormir mal), alergias, fumar, la menstruación, insulina en mal estado, altitud, estrés, enfermedad, etc.*
- Para las personas que usan insulina, las herramientas actuales que tenemos para manejar nuestra diabetes, hace que la perfección sea casi imposible.

- Hay que recordar esto: Yo sólo puedo dar mi mejor esfuerzo, y aun así las cosas nunca van a ser perfectas.
 - Acuérdesse que la frustración y el criticarse a uno mismo normalmente nos hacen sentirnos mal, pero casi nunca mejoran las cosas.
 - “Si usted ha sobrevivido aunque sea un solo día con diabetes, usted es más fuerte de lo que piensa.....Hacemos un increíble trabajo, pero no lo apreciamos tanto como deberíamos”.
- 2. Hacernos preguntas improductivas, desmotivantes o culposas: ¿Por qué soy tan mala en esto? ¿Por qué esto no está funcionando? ¿La diabetes podría ser peor? ¿Cómo pude cometer el mismo error otra vez?**
- Hay que evitar estas preguntas que más bien nos dificultan el manejo de la diabetes y nos desmotivan.
 - Siempre hay que procurar convertir estas preguntas “depresivas” en preguntas que nos motiven a mejorar. Estas preguntas deben motivar a la acción e impulsarnos hacia delante.
 - Usar preguntas motivantes, me hacen pensar y centrarme más en soluciones a los problemas que en los problemas como tal. Es una diferencia pequeña pero muy significativa.

Capítulo 3: Ejercicio

Puntos Brillantes:

- 1. Caminar, especialmente después de comer y para corregir un nivel de azúcar en sangre ALTO:**
- El caminar baja los niveles de azúcar, ayuda a corregir niveles altos más rápidamente que sólo con insulina y además me hace salir al exterior y hacer ejercicio.
 - Datos de 60.000 sesiones de caminar de la “Diabetes Hands Foundation’s Big Blue Test program”, dieron como resultado que seguidamente después de caminar a un paso moderado por 14 minutos, nivel de azúcar en sangre baja 30 mg/dl en promedio.
 - Las caminatas post-comida también son muy efectivas, porque para el autor hace que él sólo se aplique la mitad de su dosis normal o a veces nada en absoluto.
 - Cuando los niveles de azúcar están subiendo mucho después de comer, caminar sirve para corregir estos niveles sin necesidad de inyectarse más insulina.
 - El autor recomienda usar un aparato (reloj, fitbit, contador de pasos, etc), para llevar la cuenta de los pasos que cada persona da todos los días.
- 2. ¿Cuál es mi glicemia en este momento? ¿Cómo espero que cambie para cuando termine de hacer ejercicio? ¿Debería comer o inyectarme insulina?**
- El entender y el preparar los niveles de azúcar a la hora de hacer ejercicio es un punto brillante crucial para evitar bajonazos, picos altos y frustraciones con la diabetes.
 - El autor recomienda:

- a) ¿Cuál es mi glicemia en este momento? (Esto sería el punto de partida): Al menos 30 minutos antes de empezar el ejercicio, hay que chequearse la glicemia, ya sea con el glucómetro o con el monitor continuo de glucosa.
- b) ¿Cómo espero que cambien mis niveles de azúcar en sangre para cuando termine de hacer ejercicio? (Este sería el punto de llegada): Siempre tengo que chequear mis niveles cuando termino de hacer ejercicio para saber cuál fue el impacto que generó la actividad en mis niveles de azúcar.
- c) ¿Necesito comer algo o inyectarme insulina en este momento para: (i) Mantenerme en mi zona meta de 100-180mg/dl durante el ejercicio, y (ii) Terminar la actividad lo más cerca posible de 100 mg/dl? Para este punto el autor pone un ejemplo personal: Empezando con una glicemia de 100mg/dl, andar en bicicleta por 30 minutos va a bajarme el azúcar a 40mg/dl, un número muy peligroso. Para añadir un “colchón” a mi glicemia, me como 15-20 gramos de carbohidratos, que sería lo suficiente para pasar de 100 a 160 mg/dl, que sería un buen número para empezar mi ejercicio, y que al terminar la actividad cierre con niveles cercanos a los 100mg/dl.
- El comer proteína y grasa antes de hacer cualquier actividad física normalmente me ayuda a mantener mis niveles de azúcar en sangre más estables que si sólo comiera carbohidratos.
- Pequeñas cantidades de comida antes del ejercicio son una mejor opción para prevenir bajonazos durante el ejercicio, ya que requieren menos planeación.

3. Escoja actividades que encuentre divertidas y que realmente le den ganas de hacer. ¿Voy a tener ganas de hacer ejercicio mañana?

- El ejercicio NO debería verse como una obligación, debería disfrutarse.
- El autor realmente piensa que hay un ejercicio para cada persona, el plantea una serie de preguntas para que cada persona encuentre su actividad ideal: ¿me gusta hacer ejercicio sólo o acompañado? ¿adentro o en el exterior? ¿de resistencia (que dure mucho y sea menos intenso) o explosivo (súper intenso, de alto impacto)?, ¿me gusta la rutina o la variedad?
- “Cuando usted encuentre su ejercicio, usted lo va a saber”. “Cuando usted pueda ver el ejercicio como algo que quiere hacer en lugar de algo que tiene que hacer, así se va a convertir en un estilo de vida”.
- Si el ejercicio se vuelve aburrido, encuentre cosas para hacerle variaciones.

4. Encuentre su nivel de azúcar ideal para antes de hacer ejercicio, y aprenda cuántos gramos de carbohidratos son necesarios para llegar a esa glicemia:

- Los niveles de azúcar y lo que comemos antes de hacer ejercicio va a variar según: el tipo de ejercicio, la duración del ejercicio, la hora del día (el autor personalmente ve menos bajonazos a la hora de hacer ejercicio en la mañana) y el nivel que tenga cada persona. (una persona que es muy atlética va a tener diferentes requerimientos a los de una persona que recién está empezando a hacer ejercicio).
- Si ya voy a empezar a hacer ejercicio y mi azúcar está baja, lo ideal es comer o tomar algo que suba el nivel de glucosa rápidamente.

- Es CRUCIAL esperar hasta que el nivel de azúcar haya subido a un nivel seguro para empezar a hacer cualquier actividad.

5. Elimine las barreras para ejercitarse con entrenamientos en la casa y aplicaciones para hacer ejercicio:

- El autor recomienda tener un “mini gimnasio” en la casa, con artículos como pesas (mancuernas), una barra para hacer pull-ups, un chaleco con peso, bandas de resistencia, un mat de yoga, etc.
- Algunas de las aplicaciones que recomienda son: 7 minutes, yoga studio, mywod, entre otras.

6. Lleve cuentas de la actividad que hace con algún aparato o aplicación para añadir motivación y competencia amistosa:

- El llevar cuentas de la actividad que hago me hace cambiar mi comportamiento y me hace ser una persona más activa. Si no llevo cuentas, no tengo la menor idea de cuanta actividad estoy haciendo ni cuánto me estoy moviendo.
- Hay que tener una meta, por ejemplo: todos los días caminar 10.000 pasos.
- De esta manera podemos lograr una retroalimentación sin juzgarnos a nosotros mismos, ya que sabemos qué es lo que tenemos que mejorar.
- Al llevar cuentas de nuestra actividad diaria, vamos a experimentar progreso a través del tiempo.

7. Almacenar en todo lado mi tratamiento para los bajones de azúcar (tabletas de glucosa), y siempre llevarlo conmigo durante el ejercicio.

- Sólo hay una cosa peor que tener un bajonazo cuando estoy haciendo ejercicio, y eso es no tener comida ni nada con que tratarlo.
- Siempre hay que llevar tratamiento para los bajones de azúcar al hacer ejercicio, sin importar cuál sea mi glicemia a la hora de empezar a hacer la actividad.
- El tratamiento para los bajones de azúcar no tienen que ser tabletas de glucosa, pero lo ideal es que sean cosas pequeñas, que sea fácil de cambiar y calcular su cantidad, y que quepan en un contenedor pequeño o en bolsa ziploc.

8. Reduzca el bolo de insulina basado en el tipo de actividad que va a realizar (por ejemplo: -75% para ejercicios de resistencia, -30% antes de caminar, sin cambios para entrenamiento de fuerza):

- El reducir el bolo de insulina antes y durante la actividad física, va a disminuir las hipoglucemias y va a ayudar a que nuestros niveles de azúcar en sangre estén más estables.
- El ejercicio también hace que el cuerpo esté más sensible a la insulina DESPUÉS de terminar la actividad, el cual es un efecto que puede durar como medio día o más. El autor por ejemplo para una comida post-ejercicio que normalmente necesita 3 unidades de insulina, se pone sólo 2.
- Todo va a depender de la intensidad del ejercicio, cuál es el nivel de azúcar en sangre actual y que es lo que se va a comer.

9. Escuchar podcasts, audiolibros o ver algo interesante durante el ejercicio:

- Usar el tiempo de ejercicio como un espacio para entretenerse o aprender cosas nuevas.
- El autor hace 1 hora de ejercicio en la caminadora y siempre lo hace viendo Netflix para agarrarle el gusto al ejercicio.

10. Haga un HORARIO de su actividad física: levanto pesas los lunes, miércoles y viernes en la mañana, y el jueves y sábado en la tarde:

- En experiencia del autor, si el ejercicio no está agendado, NO SE HACE.
- Hay personas que no van a hacer ejercicio todos los días, lo importante es ser constante en los días que uno se propone hacer ejercicio, y realmente cumplir esos días de ejercicio.
- Hay que ser realista al establecer días y objetivos para que se sientan “logrables” y no los dejemos tirados por verlos imposibles de cumplir.

11. “Rendición de cuentas” ante un compañero de ejercicio, clase o club:

- La compañía hace demasiada diferencia a la hora de hacer ejercicio, el tiempo se va mucho más rápido y las actividades se disfrutan más.
- La idea es hacer ejercicio con alguien que esté en un nivel similar al suyo, para que puedan compartir actividades y vayan a un mismo ritmo.

12. Adopte un perro: TENGO QUE moverme:

- Adoptar un perro conlleva una gran responsabilidad, hay que sacarlo a hacer ejercicio y eso me obliga a mí también a hacerlo.
- Inclusive en uno de mis malos días con diabetes, el perro siempre me está esperando feliz y me mueve la cola apenas abro la puerta.
- Los perros para mí son un punto brillante tanto de ejercicio como de salud mental.

Minas:

1. Tener una mentalidad de “Todo o Nada”: Eje: Bueno....no tengo una hora, así que no puedo hacer ejercicio:

- Una mejor forma de ver el ejercicio sería: “Cinco minutos de actividad le gana a cero minutos”.
- Para el ejercicio, tenemos que conocer el porqué es tan importante para nosotros:
 - a) La mayoría del tiempo reduce mi nivel de azúcar en sangre.
 - b) Reduce mis necesidades de insulina.
 - c) Levanta mi estado de ánimo, me ayuda a ser más positivo y reducir mis niveles de estrés.
 - d) Aumenta mi productividad.
 - e) Me ayuda a ser más creativo.
- No podemos ver el ejercicio como algo que “hacemos si me sobra tiempo”, si no que hay que verlo como una necesidad de todos los días en nuestra vida.

- En muchas ocasiones, la consistencia es más importante que la calidad, sobre todo cuando se tienen días muy ocupados. La clave es no dejar de hacer ejercicio.
- 2. Comer muy cerca de la hora en la que se va a empezar a hacer ejercicio: bajonazos de azúcar, subonazos después del ejercicio:**
- Si yo como muy cerca de cuando voy a empezar mi ejercicio, la glucosa puede que no llegue a mi sangre hasta que termine mi actividad. Eso genera una doble mina: bajonazo durante el ejercicio (porque la comida no ha sido absorbida por el cuerpo), y subonazo al terminar el ejercicio.
 - El autor recomienda llevar una especie de diario en el que llevemos cuentas de la comida, el nivel de azúcar en sangre, y el ejercicio por una o dos semanas. La idea con esto es saber que comidas me hacen mejor y ver cómo se comporta mi azúcar.
- 3. Comer de más al terminar de hacer ejercicio:**
- Lo peor que puede hacer uno es decirse a uno mismo “me lo merezco”, y comer un montón de cosas que nos antojan al abrir la nevera.
 - El autor recomienda lo siguiente para evitar esta mina:
 - a) En lugar de llegar buscando snacks después de hacer ejercicio, cómase una comida real, alta en proteína, grasa y fibra. (por ejemplo un omelete de 3 huevos con vegetales).
 - b) Si termino el ejercicio con el azúcar bajo, usar el tratamiento para los bajones (los que cabían en una bolsa ziploc). Si uno termina de hacer ejercicio con el azúcar bajo, generalmente se convierte en una excusa para comer en exceso ciertas comidas.
 - c) Encuentre una rutina que le ayude a terminar cómodamente en los niveles en rango (100-140 mg/dl).
 - d) Tome mucho agua durante y al terminar el ejercicio. La sed muchas veces se puede confundir con hambre.
- 4. Mala recuperación luego de hacer ejercicio: no estirar antes, no tomar suficiente agua, no dormir lo suficiente:**
- Es importante siempre llevar una botella de agua reutilizable, esto nos va a estar recordando que debemos tomar más agua.
 - La hidratación parece ayudar con mis niveles de azúcar, éstos tienden a estar más altos cuando no estoy bien hidratado.
- 5. Centrarse en lo doloroso y duro que se siente hacer ejercicio mientras lo estoy haciendo:**
- La típica expresión: “Esto es lo peor. Esto es horrible. Odio esto. ¿Porqué estoy haciendo esto?”
 - Siempre hay que centrarse en lo bueno.
 - Tengo que acordarme que estoy haciendo ejercicio voluntariamente, así que tengo que hacer algo para disfrutarlo.
 - Cuando el ejercicio está muy difícil y quiero dejarlo tirado, forzarme a sonreír me ayuda mucho.

Capítulo 4: Sueño

- El autor incorpora el sueño o el dormir bien en el libro porque si las personas duermen muy poco esto se asocia con: niveles de azúcares y la hemoglobina glicosilada más altas, resistencia a la insulina, más hambre (el cuerpo pide más calorías y dan más antojos por carbohidratos), aumento de peso, niveles más altos de depresión, menor calidad de vida, entre otros.

Puntos Brillantes:

- 1. Mínimo 7 horas de sueño: más niveles de azúcar en sangre en rango al día siguiente, menor cantidad de insulina, más energía, mejor humor, menos hambre.**
- 2. Niveles de azúcar en sangre en un rango estrecho durante la noche (80-140 mg/dl): cenar temprano, no picar, correcciones disciplinadas a la hora de acostarse:**
 - Cuando uno experimenta picos de azúcar altos o bajos durante la noche, esto realmente perjudica el sueño, y entre más duren, peor me siento cuando me levanto.
 - Hay que tratar de descubrir patrones en los niveles de azúcar durante la noche, para esto el autor recomienda mucho el monitor continuo de glucosa.
 - Hay que tener en cuenta que lograr la perfección en los niveles de azúcar durante la noche es muy difícil cuando se calcula manualmente la insulina (sin bomba de insulina).
- 3. Tener las tabletas de glucosa (o confites) justo al lado de la cama: no comer de la nevera, el sueño menos interrumpido:**
 - Mantener el tratamiento para los bajones al lado de la cama por una razón: cuando me levanto con el azúcar bajo, puedo arreglar el bajonazo como en “piloto automático” (ya conozco mi dosis), y el sueño se me interrumpe lo menos posible.
- 4. Limitar la exposición a la luz en la noche y usar un app o dispositivo que me limite la luz azul de la pantalla.**
 - Mucha luz en la noche puede hacer que sea muy difícil quedarse dormido.
 - Apagar todas las “luces de techo” de la casa después de cenar, para así usar sólo las luces más suaves como las de las lámparas.
 - Tratar de no usar ningún tipo de pantalla 1 hora antes de acostarse, o usar el modo nocturno para cambiar el color de la pantalla.
 - Ducharse antes de acostarse y con sólo una luz muy suave encendida (luz de noche o candela).
 - Leer antes de acostarse con una luz baja (idealmente que sea un libro físico).
 - Identificar fuentes muy pequeñas de luz en el cuarto y taparlas. Los expertos dicen que las luces de un reloj despertador, luces parpadeantes, de la tele, etc, pueden perturbar el sueño.

5. Invertir en un buen colchón y almohadas y NO conformarse con dormir incómodo:

- Uno pasa aproximadamente 1/3 DE LA VIDA durmiendo.
- No conformarse con no dormir bien; si una almohada es incómoda o el colchón no le gusta, pruebe algo nuevo.

6. Temperatura más fresca en el cuarto y una cobija “liviana”.

- Dicen que un cuarto más fresco permite que mejoremos nuestra calidad de sueño.

7. Ejercicio en la mañana o en la tarde para dormirnos más rápido:

- Entre más movimiento haga durante el día, menos me cuesta dormirme.
- Generalmente evito el ejercicio en la noche, porque la adrenalina me despierta y me lleva mucho rato hacer que se me baje.

8. Cargar el teléfono en otro cuarto o poner el “modo avión” a las 10:30pm.

Minas:

1. Miedo nocturno: comer de más para corregir un bajonazo de azúcar justo antes de acostarse:

- Cuando está muy preocupado de tener un bajonazo durante la noche, añade una cantidad pequeña de grasa, proteína y fibra para estabilizar por más tiempo los niveles de azúcar.
- Si está usando un monitor continuo de glucosa, tenga en cuenta que siempre tiene un poco de desfase cuando nos estamos recuperando de un bajonazo. A veces puede ser que el CGM diga que el azúcar está muy bajo todavía, y ya en realidad ha subido.

2. Mucha cafeína después de las 2:00pm:

- Según la “National Sleep Foundation”, la cafeína se queda en nuestro cuerpo por más de 6 horas, lo que quiere decir que si nos hacemos una taza de café fuerte a las 2:00pm, puede afectarme ya entrando la noche.
- Tomar café descafeinado si quiere café después de las 2:00pm

3. Despertarse en la mañana en un cuarto completamente oscuro:

- Lo ideal es levantarse con la luz de la mañana.

Capítulo 5: Atándolo todo junto:

- Una razón por la que escribí este libro fue para crear una guía operativa para mi propia diabetes, llena de tácticas específicas y personales.
- Para vivir bien con la diabetes siempre tengo que poner mis “debería” en acción repetidamente, y eso puede ser muy difícil de lograr todos los días.
- El priorizar es un muy buen punto de partida.

- Si sólo pudiera escoger 5 tácticas de todas las mencionadas en el libro, serían:
- 1. Comer menos de 15 gramos de carbohidratos en un solo tiempo de comida**
 - 2. Chequearse el nivel de azúcar en sangre 2-3 horas después de comer (o usar un monitor continuo de glucosa), para hacer correcciones en el camino y aprender cuáles alimentos funcionan para mí.**
 - Sin esto, estoy mucho más lejos de mantenerme en el camino (dentro de mis rangos ideales).
 - 3. Entender porque los niveles de azúcar dentro de rango me benefician HOY: mejor humor, mejores relaciones, niveles de energía más elevados:**
 - Encontrar razones positivas HOY para tomar el control de mi diabetes y mi salud hacen una diferencia tremenda.
 - 4. Mis números de azúcar en sangre no son “buenos” ni “malos”; son sólo información para tomar una decisión:**
 - Ver los números como un socio positivo y bienvenido para una mejor toma de decisiones.
 - 5. Utilizar preguntas productivas y motivantes, en lugar de preguntas negativas, desmotivantes y culposas:**
 - Hay algo nuevo que aprender sobre esta enfermedad todos los días, la vida está en constante cambio.
 - Como pienso yo acerca de la diabetes (mi parte mental), y quiénes “están en mi equipo” (apoyo), hacen mucho la diferencia.

¡No voy a permitir que la diabetes me detenga!