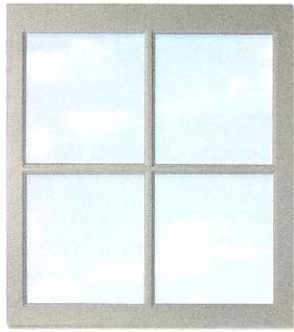


Verano 2004



# BARI 2Day & 2Morrow



## Mensaje del Director del Programa, Dr. Robert Frye

Estimado participante de BARI 2D:

Bienvenidos al numero inaugural del boletin *BARI 2 D Hoy y Manana*. Me gustaria tener la oportunidad de poder comunicarme directamente con aquellos que estan participando en el estudio BARI 2D y dejarles saber que el estudio continua haciendo buen progreso y podremos completar el numero deseado de pacientes para el final del ano 2004.

La importancia critica de como manejar pacientes con Diabetes tipo 2 y Enfermedad Coronaria esta siendo reafirmado casi diariamente con publicaciones cientificas, acompanadas de presentaciones en diferentes medios de comunicacion, en el gran esfuerzo que representa el combatir la gran epidemia de Obesidad y Diabetes tipo 2.

Como resultado estoy muy contento de informar a todos nuestros pacientes que estamos tratando la situacion efectivamente con este gran problema de salud, y su participacion es realmente apreciada y admirada.

Los recientes resultados de Obesidad y Diabetes tipo 2 representa un enigma en este gran fenomeno social de los ultimos 10-15 anos. ¿Cuales son las causas que han hecho aumentar la obesidad en la poblacion? Fundamentalmente es un balance entre lo que consumimos en las comidas y como quemamos estas calorías con actividad. Hablando de forma general mas energia entra y menos sale; resultando en obesidad. Pero hay diferencias individuales; estudios han demostrado que aquellos que ganan peso cuando comen

en exceso tienen un nivel de actividad mayor; comparados con aquellos que mantienen su peso bajo control.

Unos de los principales obstaculos del estudio BARI 2D es tratar de ayudar a los participantes a perder peso. Queremos combinar la informacion dietetica junto al incentivo de actividad fisica regular, que ha sido adaptada lo mas posible de una manera individual a cada estilo de vida y sus limitaciones. Ademas estamos esperanzados en poder obtener mas en informacion en "movimiento" de nuestros pacientes con pedometros (instrumentos que registran cuanto camina una persona). Ustedes van a oír mas sobre nuestro combinado esfuerzo para ayudar a los participantes a obtener un estilo de vida mas saludable y esto representa un gran obstaculo.

Finalmente me gustaria poder darles las gracias y el reconocimiento a todos los participantes dentro del estudio por la enorme contribucion. Es un esfuerzo critico y gigante que compartimos, y quiero expresar mi gran gratitud a ustedes cual unico interes es el estudio.

Sinceramente,

## BARI 2D Preguntas mas frecuentes:

**P:** ¿Donde estan localizadas las Clinicas de Bari 2D?

**R:** ¡Estamos en todo el mundo!, con solo mirar a nuestro mapa, pueden localizar a nuestras clinicas. Vean como como otros como usted estan haciendo progreso con su Diabetes y riesgos de enfermedad Coronaria.

Ann Arbor, MI  
Atlanta, GA  
Baltimore, MD  
Birmingham, AL  
Boston, MA  
Bronx, NY  
Burlington, MA  
Burlington, VT  
Charlottesville, VA  
Chicago, IL  
Cleveland, OH  
Columbus, OH  
Detroit, MI  
Durham, NC  
Flushing, NY  
Ft. Lauderdale, FL

Gainesville, FL  
Houston, TX  
Kansas City, MO  
Memphis, TN  
México, D.F., México  
Minneapolis, MN  
Montreal, QC  
New York, NY  
Ottawa, ON  
Pittsburgh, PA  
Prague, Czech Republic  
Providence, RI  
Rochester, MN  
Sainte-Foy, QC  
San Antonio, TX  
San Jose, CA



São Paulo, Brazil  
Scottsdale, AZ  
St. Louis, MO  
Toronto, ON

Valhalla, NY  
Vancouver, BC  
Vienna, Austria  
Washington, D.C.

## TRIUNFOS DE PACIENTES:

### La historia de E.W.

Por: Melissa Hill, M.S.

Coordinadora, Centro Medico de la Universidad de Chicago

El paciente de 79 años E.W. ha tenido Diabetes tipo 2 por diez años, acompañado de alta presión arterial y colesterol. En diciembre del 2002 E.W. tuvo un leve ataque del Corazón.

En febrero del 2003 E.W. el doctor James Carter (investigador del estudio BARI 2D en la Universidad de Chicago), envió a E.W. a una prueba de esfuerzo. El resultado fue positivo y el próximo paso fue enviarlo al laboratorio de cateterismo cardíaco. En este E.W. fue diagnosticado con enfermedad de tres válvulas del Corazón; a pesar de su reciente ataque del Corazón el paciente no tenía angina de pecho severo. ¿La próxima pregunta era que hacer después del diagnóstico?

La decisión fue de informar a E.W. y a su esposa del estudio clínico BARI 2D. Ambos estuvieron muy entusiasmados de los beneficios que podían recibir con su participación en el estudio. Su esposa dijo "que después de 50 años de matrimonio, sería muy beneficioso tener a alguien de mi lado para poder ayudar a mi esposo."

E.W. fue randomizado al régimen de medicamentos que proveen insulina de un lado de la investigación. Su diabetes no fue controlada solamente con medicinas después de un par de meses; así que la decisión fue tomada de añadir Insulina al tratamiento y los resultados fueron estupendos. Cuando llegó el momento de la visita de los primeros seis meses su HbA1c estuvo por debajo de 7.0, sus niveles de colesterol también bajaron a niveles normales y E.W. se estaba sintiendo muy bien (excepto por los dolores que se obtienen después de una vida de arduo trabajo).

E.W. continuó haciendo progresos hasta la prueba de esfuerzo anual en febrero del 2004; de pronto E.W. empezó a experimentar más dolor de angina de pecho que lo llevó otra vez al laboratorio de cateterismo cardíaco para poder determinar cómo estaban sus arterias; esta vez la enfermedad había avanzado y necesitaba intervención; la decisión fue tomada y E.W. debió ser sometido a cirugía para establecer un puente arterial.

La cirugía se llevó a cabo en Abril, lentamente pero seguro E.W. se fue recuperando y ahora está libre del dolor de pecho. Su diabetes continúa controlada y él está dispuesto a terminar sus ejercicios de rehabilitación cardíaca para volver su rutina diaria o como él dice "ayudar a su esposa a mantenerse fuera de problemas." Su recuperación continúa y creemos que es el quien se va a mantener fuera de problemas.

## COMBATIENDO LA DIABETES: 10 Maneras como ganar

Adaptado de [diabetes.about.com](http://diabetes.about.com)

Por: Jamie Hutchinson, BS, MATS

Coordinadora, Centro Medico de Boston

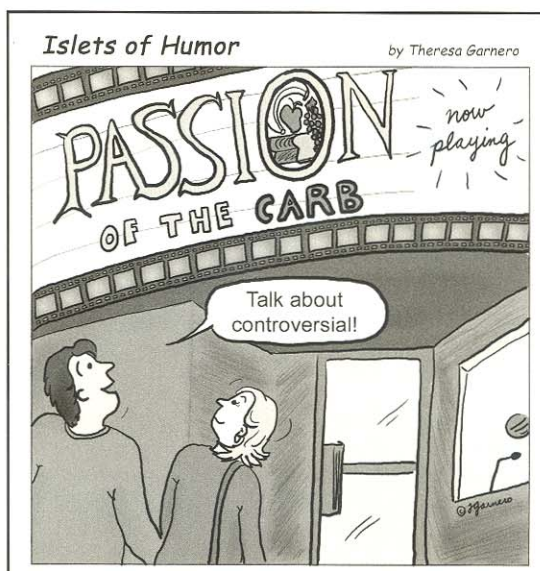
Diabetes.about.com es una buena fuente de información para aquellos buscando información acerca de diabetes. El sitio de internet contiene una lista de 10 formas de cómo disminuir el avance de la enfermedad y poder disfrutar de mejor calidad de vida. En los próximos números exploraremos cada una de estas recomendaciones para poder manejar la diabetes. Por ahora echaremos una ojeada a la lista y poder tomar en consideración que está haciendo cada uno para poder combatir esta condición.

### 10 maneras como disminuir el avance de la Diabetes

1. Disminuya su HbA1c
2. Cuide sus pies
3. Deje de fumar
4. Aumente su actividad física diaria
5. Coma apropiadamente
6. Mantenga su Horario
7. Vacunese contra el Flu
8. Controle sus estados de ánimo
9. Tome sus medicinas a tiempo y en las dosis indicadas
10. Eduquese

¿Que con la vacuna del Flu?, ¿Yo de mal humor?, ¿El fumar está relacionado con la Diabetes?, ¿Mantener Horarios?

Recuerde que usted está encargado de su salud, y las personas encargadas de manejar su Diabetes son socios no dictadores ni magos. Un paciente educado en su enfermedad, es un paciente con poder; así que aprenda todo lo que pueda acerca de su enfermedad y los tratamientos para controlarla. Ponga atención como la comida, su actividad física y su estilo de vida afectan sus niveles de glucosa (azúcar) y manténgase enfocado en cómo controlar su diabetes y no dejar que esta lo controle. Ahora ya sabe la importancia del #10. Y precisamente este boletín pretende educarlo.



Defeat Diabetes Foundation  
[www.DefeatDiabetes.org](http://www.DefeatDiabetes.org)

Si quieren ver más cartones humorísticos de Theresa, pueden ver su libro de humor DIABETEase en el internet, en la siguiente dirección en [www.tgamero.com](http://www.tgamero.com)

## EL PULSO DE BARI 2D: Enfoque en la presión arterial

Por: Tammy Touchstone, RN

Coordinadora, Centro Médico del Hospital de Veteranos de Memphis/ Universidad de Tennessee

Ya habrán notado que cada vez que vienen a la visita a la clínica de BARI 2D, tomamos su presión arterial. El número de presión que deseamos para los pacientes siempre debe ser menor o igual a 130/80.

Para ayudarnos a poder medir su presión adecuada, **tienen que acordarse de tomar sus medicamentos de la presión antes de venir a la visita.**

Si reciben las instrucciones de no comer antes de la visita, deben siempre tomarse sus medicinas de la presión y del Corazón con una pequeña cantidad de agua. Esto le puede salvar el tener que volver a la clínica para tomar la presión si se le olvidó tomarse la medicina de la presión. Si se le ha instruido el tomarse la presión en la casa por favor anote en una libreta estos números y traigalos con usted a la visita.

Algunos factores que pueden influenciar su presión incluyen: obesidad, alimentos con mucha sal, el uso de bebidas alcohólicas, fumar; algunos que se pueden obtener sin receta (como remedios para la gripe), dolor y falta de actividad física. Todos estos son factores de riesgo que usted puede combatir y controlar con decisiones diarias.

¡Una final recomendación: cuando sus familiares le pregunten que quiere para su cumpleaños, dígales que una máquina para tomarse la presión!

## ¡COMIDA PARA PENSAR: La Grasa puede ser Gran Cosa!

Por: Chris Kwong, RD

Coordinadora, Universidad de Minnesota

“¿Dices que debo comer más grasa?” Si cambiando el tipo de grasa que comes, puedes ayudarte a reducir tu colesterol.

Todas las grasas tienen el mismo número de calorías por cucharadas, pero son diferentes en su estructura química. Siempre lea las etiquetas de nutrición y trate de disminuir las comidas que contienen grasas SATURADAS, aquellas que se mantienen sólidas al medio ambiente, como grasas enlatadas o grasa de tocino. Estas grasas se encuentran en una gran cantidad de comidas. Reemplazé las grasas saturadas con grasas NO SATURADAS. Use aceites y margarinas que no contienen más de dos gramos de grasas saturadas por cucharadas. Algunas de las grasas saludables son el aceite de canola y casi todos los que vienen del maní.

Pueden ayudarse usando algunos de estos aceites añadiendo a:

- Carnes bien cocinadas o pescado frito
- Cebollas fritas
- Salsas de crema
- Palomitas de Maíz

Si usted se encuentra consumiendo más calorías de grasas que antes, disminuya el tamaño de las porciones para evitar el aumento de peso. ¡Por último disfrute el sabor que estas grasas añaden a sus comidas!

## MOVIENDONOS EN LA DIRECCIÓN EXACTA:

Empieza tu actividad física de rutina

Por: Elaine Massaro, MS, RN, CDE

Coordinadora, Universidad Northwestern  
Feinberg Escuela de Medicina

El verano nos provee con la maravillosa oportunidad de disfrutar el sol y sentirnos en buena forma física. Para poder ayudarlos a prepararse aquí van un par de recomendaciones de la Sociedad Americana de Ejercicios y Actividad Física y otros expertos:

- Escriba cuáles son sus metas y un plan de cómo alcanzarlos. Haciendo esto usted solidifica sus metas y se prueba a sí mismo que está siendo serio y está resuelto a hacer cambios en su estilo de vida.
- Revise sus metas periódicamente para comprobar que está en el camino correcto y trate de hacer los cambios necesarios para adaptarse a su progreso.
- Haga un horario de cómo y cuándo los ejercicios en su agenda la cual puede llevar con usted a diferentes sitios, incluyendo las visitas del médico.
- Este seguro que los metas sean realistas. Por ejemplo no escriba que va a hacer los ejercicios cinco días a la semana si nunca ha hecho ejercicios por tanto días. Dos veces por semana parece más razonable para empezar. Siempre puede añadir días adicionales a medida que progresa en su rutina y se acostumbre a su actividad física.

La idea de perder peso puede parecer gigante, pero puede dividirse en incrementos de cinco libras que parece un goal mucho más realista. Si quiere perder 30 libras puede dividirlo en 6-5 libras de incremento.

Tenga en cuenta que los metas no sean, muy generales, o aquellos que son difíciles de seguir o entender o de una forma ambigüa, como es “voy a hacer más

ejercicios” o “voy a ponerme en forma.” Es mucho mejor ser mas especifico y decir “voy a hacer ejercicios caminando rapidamente por 20 minutos tres veces a la semana.”

Recuerde que ejercitar por corto tiempo es mucho mejor que no ejercitar, puede dividir los ejercicios de veinte minutos en dos de diez.

Alguna gente llega al “plateau” cuando ejercitan por un largo periodo de tiempo; cuando pasa esto dejan de hacer los ejercicios. Cualquier cantidad de tiempo que dedique al ejercicio por pequeño que sea es mucho mejor que no ejercicio.

Trate de utilizar un lenguaje positivo; en vez de decirse que esta muy cansado, puede usar este “lenguaje positivo” para poder utilizarlo como incentivo poder sentir como le ayudara a recobrar su nivel de energia y tambien le ayudara como anti-depresivo y es mucho mas barato que medicinas para combatir la depression.

No se detenga por que los primeros dias sentira un poco de dolor muscular; cuando se sienta adolorido no se vaya al sofa, lo que el cuerpo quiere y necesita es movimiento.

El frio, el tiempo lluvioso o mucho viento dificulta el ir al gimnasio, en este caso los videos de ejercicios son indispensables, puede chequear algunos de ellos en [ozonefitness.net](http://ozonefitness.net), incluyendo ejercicios cardiovasculares de resistencia y abdominales. Tambien puede visitar otros programas de ejercicios en la television como “Body Electric” o “Sit and Be Fit.”

**¡Trate. ciertamente sentira los beneficios de la actividad fisica regular usando un metodo que usted podra disfrutar!**

*Queremos agradecer **Bernardo Vargas**, Coordinador de la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York (NYU), por haber hecho la traduccion en espanol de este boletin.*

## Contacto:

Si tiene usted alguna pregunta, por favor pongase en contacto con su medico o su oficina local del estudio Clinico BARI 2D.

# Pollo sin Grasa

*Bernardo Vargas, BS*

*Coordinador,*

*Escuela de Medicina Universidad  
de Nueva York*

1 taza de pan rallado  
1/4 de taza queso parmesano  
1 cucharadita de polvo de ajo  
1 cucharadita de polvo de cebolla  
1 cucharadita de tomillo fresco,  
finamente picado  
2 cucharaditas de paprika  
2 huevos  
2 claras de huevo  
1 cucharadita de salsa de pimienta roja  
1 1/2 libra de pechugas de pollo  
deshuesado y sin pellejo  
Cortadas en 6 porciones de 4 onzas  
3 cucharaditas de aceite de oliva  
Pimiento y Sal a gusto

1. Precaliente el horno a 350°F, combine el pan rallado y las especias en una bolsa plastica.
2. En un recipiente hondo, bata los huevos y las claras de huevo. Anada la salsa de pimiento. Remoje las pechugas de pollo dentro de los huevos batidos; luego paselos por el pan rallado.
3. Coloque las pechugas de pollo en una bandeja de hornear, rocielas con el aceite de oliva. Hornee de de 30 a 35 minutos hasta que la carne no vea rosada.

Resultado: 6 porciones de 3-4 onzas

Cada porcion contiene:

307 calorías

15 g de carbohidratos

33 g de proteína

12 g de grasa total

2 g de grasa saturada

142 mg de colesterol

343 mg de sodio

Intercambio: 4 partes de carne sin grasa,

1 almidon

Mejor si se sirve caliente, puede ser refrigerado, Si va ser trasladado a otra localidad use un recipiente termico y con hielo para poder mantenerlo a una temperatura segura. Como norma no deje alimentos frios ni calientes a temperatura ambiente por mas de 2 horas.

Consejo practico: puede utilizar el resto del pollo que no se consuma para hacer ensalada de pollo.

BARI 2D  
A Clinical Study



# BARI 2Day & 2Morrow

## En este numero

Verano 2004

- Mensaje del Director, Dr. Frye
- Triunfos de Pacientes
- Combatiendo la Diabetes: 10 maneras como ganar la batalla
- El pulso de BARI 2D: Enfoque en Presion Arterial
- Comida para pensar: La grasa puede ser buena
- La receta del mes: Pollo sin grasa
- Moviendonos en la direccion exacta: Empieza tu actividad fisica de rutina