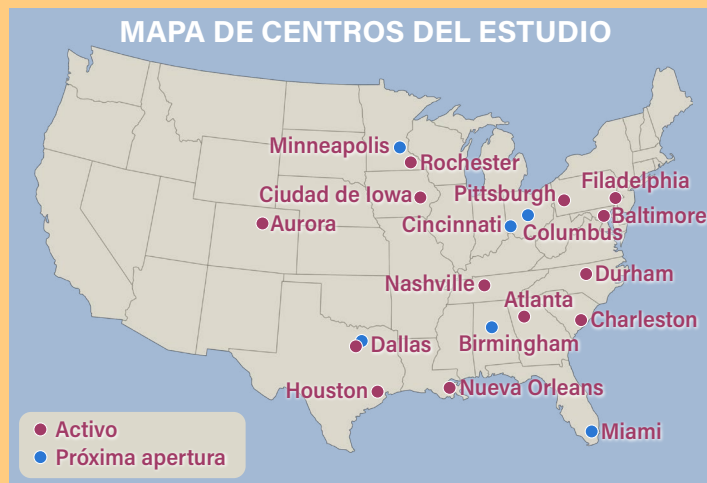


## ACTUALIZACIONES DEL ENSAYO: Qué centros están abiertos, cuántos pacientes están inscritos

El Estudio de evaluación del COVID y la diabetes (COVID and Diabetes Assessment, CODA, por sus siglas en inglés) ahora tiene 13 centros que están reclutando activamente. (vea el mapa).

Apenas comenzamos y, hasta ahora, hemos reclutado casi 200 participantes en el estudio.

¡Nuestra meta es llegar a los 1,000 participantes durante el próximo año!



## INFORMACIÓN DE LA DIABETES

Todas las personas en el estudio CODA tienen un diagnóstico reciente de diabetes, ya sea diabetes tipo 1 o diabetes tipo 2. Las diferencias entre los dos tipos de diabetes pueden ser difíciles de entender, especialmente al principio. Ambos tipos de diabetes causan problemas con los niveles de azúcar en la sangre, pero por diferentes motivos.

**Para entender la diabetes en general:**

<https://www.cdc.gov/diabetes/about/index.html>

**Para entender la diabetes tipo 1:**

<https://www.cdc.gov/diabetes/signs-symptoms/just-diagnosed-type-1.html>

**Para entender la diabetes tipo 2:**

<https://www.cdc.gov/diabetes/signs-symptoms/coping-with-type-2-diagnosis.html>

y: <https://www.cdc.gov/diabetes/about/about-type-2-diabetes.html>

En la diabetes tipo 1, el cuerpo produce muy poca insulina o no produce nada de insulina. En la diabetes tipo 2, el cuerpo produce insulina, pero el cuerpo no usa la insulina tan bien como debería para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Los siguientes enlaces pueden ayudarlo a entender mejor la diabetes.

## LE DAMOS LA BIENVENIDA A LA PRIMAVERA...



En este momento, estamos en la transición entre el invierno y la primavera. El invierno puede ser un tiempo en el que es difícil mantenerse activo, así que en nuestro Rincón del entrenador (al final de este boletín), damos algunos consejos para mantenerse activo mientras todavía hace frío afuera.

Sin embargo, a medida que el clima se vuelve más cálido y aparecen las primeras señales de la primavera, es posible que empiece a pensar en retomar las actividades de primavera, como salir al jardín o hacer la limpieza de primavera.

### Consejos de temporada para el manejo de la diabetes

El siguiente artículo habla sobre consejos de temporada para el manejo de la diabetes, incluyendo la importancia de mantenerse hidratado a medida que el clima se vuelve más cálido, la necesidad de prestar más atención al calzado debido a que hay más riesgos de lesiones en los pies con la diabetes, y la limpieza de primavera como una forma de ejercicio:

<https://mydario.com/diabetes-management-springtime/>

### Limpieza de primavera para su diabetes

Además, el siguiente enlace proporciona una nueva perspectiva sobre la “limpieza de primavera” — ¡Haga una limpieza de primavera en el manejo de la diabetes! Esto puede incluir organizar sus suministros y verificar las fechas de vencimiento, actualizar sus expedientes médicos y revisar nuevamente sus metas de manejo de la diabetes.

<https://diabetessisters.org/resources/fresh-start-spring-cleaning-your-diabetes-management-plan/>

## RINCÓN DE LOS NIÑOS

El equipo de CODA está emocionado de inscribir a niños en nuestro ensayo. Cada trimestre, tendremos una actividad en el boletín para ellos. Este trimestre, proporcionamos una receta del colaborador paciente de CODA, Roland Turman, para que los niños la prueben con sus padres o tutores. (¡Es posible que a los adultos también les guste esta actividad!)

### Macarrones con queso festivos (a base de plantas)

#### Pasta:

- 1 caja de pasta de coditos de garbanzos Banza

Cocine según las instrucciones del paquete. Déjelo a un lado.

#### Base de salsa de queso:

En una cacerola, agregue lo siguiente:

- Mantequilla vegana (al gusto)
- Pimienta blanca
- Sal kósher
- 1-2 cucharaditas de mantequilla de trufa (Aux Délices des Bois o similar)
- Una buena pizca de ajo en polvo
- Una buena pizca de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de mostaza en polvo

#### Espesante:

- Mezcle 1-3 cucharadas de harina de coco con 1 taza de leche de marañón hasta que quede suave
- Agregue esta mezcla poco a poco a la cacerola para espesar la salsa

#### Quesos a base de plantas:

- 1 bolsa de queso cheddar rallado Daiya
- 1 bolsa de mozzarella rallada Violife
- 1 bolsa de queso cheddar blanco de origen vegetal Babybel
- 1 envase de queso crema Miyoko's



Revuelva todos los quesos en la salsa hasta que se derritan y queden cremosos.

#### Preparación y horneado:

1. Combine la pasta cocida con la salsa de queso.
2. Traslade a un recipiente para hornear y espolvoree más queso encima.
3. Hornee a 350 °F (175 °C) durante 30-45 minutos, hasta que la superficie esté dorada y burbujeante.



## Presentamos a Roland Turman, miembro colaborador paciente

### Mi proceso con la diabetes

Me diagnosticaron diabetes en 2021. Una mañana, me desperté sintiéndome muy mareado y con necesidad frecuente de ir al baño. Finalmente fui a la sala de emergencias, donde me diagnosticaron diabetes, y el médico me explicó que mis síntomas se debían a que mi cuerpo intentaba eliminar el azúcar. Me recetaron metformina (Metformin) e insulina, y descubrí que mi cuerpo no toleraba bien la metformina; tuve muchos efectos secundarios, por lo que cambié a insulina solamente. Después, comencé a bajar de peso y empecé a seguir una alimentación a base de plantas, y pude dejar todos mis medicamentos para la diabetes. Como me explicaron mis doctores, la diabetes no es una sentencia de muerte. Usted puede aprender a manejarla.

### Cómo me impliqué con CODA

Mis doctores saben que me interesa mucho el conocimiento y la información, y pensaron que me gustaría participar en este estudio como colaborador paciente. Espero que el estudio nos ayude a entender mejor qué puede desencadenar la diabetes, y qué puede empeorarla o ayudar a manejarla. Una de las cosas que aprendí al participar en el Consejo Asesor de Participación de CODA (CODA Engagement Advisory Board) es que la diabetes afecta a personas de todos los ámbitos de la vida; incluso personas con conocimientos sobre la salud, como los doctores, pueden padecerla. Participar también me ayudó a conocer recursos que no conocía, como el sitio web de la Asociación



**Roland Turman**

de Diabetes (Diabetes Association), que tiene muchos recursos para personas con diabetes.

### Consejos para una alimentación saludable y deliciosa con diabetes

Usted puede preparar comidas deliciosas a base de plantas. No hay nada de malo en los alimentos que siempre ha disfrutado si aprende a prepararlos de otra manera. Puede encontrar maneras más saludables de disfrutar sus alimentos favoritos, y todo estará bien. Me gusta comprar en tiendas que ponen las frutas y los vegetales al frente y en el centro, porque al recorrerlas, hay algo saludable en cada rincón. La mayoría de los mercados de agricultores ofrecen una variedad INCREÍBLE de frutas y vegetales que nunca se imaginaría. Algunos productos que ni siquiera conocía. Su canasta se llena antes incluso de llegar a la carne, los productos lácteos o los productos enlatados. ¿Quién diría que los hongos ostra realmente saben a pollo? ¿O que los garbanzos pueden ser un excelente sustituto del puré de papas? Todavía no llego completamente a ese punto, pero he cambiado de una forma de pensar centrada en darme gustos a una forma de pensar centrada en reinventarme. He compartido una receta para mantenernos motivados (vea el Rincón de los niños en esta edición); estamos en esto juntos.

## Presentamos a Russell Rothman, investigador principal de CODA

### Sobre mí

Soy médico de cabecera y profesor de Medicina Interna, Pediatría y Política de Salud en Vanderbilt University Medical Center. Mi investigación se centra en mejorar la atención para pacientes adultos y pediátricos con diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas. Fuera de la investigación, mis pasatiempos e intereses incluyen pasar tiempo con mi familia, viajar, cocinar y ver deportes universitarios.

### Por qué me interesa la investigación sobre la diabetes

Me interesa la diabetes por motivos personales y profesionales. Mi padre tenía diabetes tipo 1. Vivió con diabetes durante 70 años, así que crecí viéndolo manejar su diabetes en una época en la que la gente tenía que ponerse muchas inyecciones y pincharse los dedos para medir el azúcar en la sangre. Verlo hacer esto me llevó a interesarme por cómo las personas con diabetes pueden cuidarse mejor. Después de volverme médico, vi cuántos de mis pacientes vivían con diabetes tipo 1 o tipo 2, y cómo era algo en lo que tenían que pensar todos los días, incluyendo lo que comen, su ejercicio, sus medicinas, el cuidado de los pies y ojos; ¡tantas cosas diferentes en las que pensar todo el tiempo! Al ver esto, quise ayudar a las personas a cuidarse.

### Qué dio lugar al Estudio CODA

Al inicio de la pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (coronavirus disease 2019, COVID-19, por sus siglas en inglés), vimos que más personas desarrollaban diabetes después de tener COVID-19, o personas que ya tenían diabetes llegaban al hospital muy enfermas por COVID-19. También vimos que a nuestros pacientes con diabetes les costaba manejar su nivel de azúcar en la sangre durante el COVID-19. Por eso, cuando los Institutos Nacionales de Salud (National Institute of Health, NIH, por sus siglas en inglés) lanzaron una convocatoria de propuestas para entender cómo el COVID-19 afectaba la diabetes, esto llamó nuestra atención de inmediato.



*Russell Rothman, Doctor en Medicina, maestría en Políticas Públicas*

### Lo que esperamos aprender en el estudio CODA

Sabemos que el COVID-19 puede infectar las células beta del páncreas, que es la parte del cuerpo que produce insulina, y sabemos que el COVID-19 puede causar inflamación en el cuerpo que puede provocar resistencia a la insulina y afectar los vasos sanguíneos. Por eso, nos interesa entender: si una persona tuvo COVID-19, ¿podría esa infección afectar la evolución de su diabetes? ¿Podría tener más riesgo de inflamación, un peor control del azúcar en la sangre, presión arterial alta o enfermedades del corazón?

Mediante el reclutamiento de un gran número de participantes y hacerles un seguimiento con el tiempo, aprenderemos mucho sobre lo que afecta la diabetes más allá de la infección por el COVID. Además, dado que las personas se incorporan poco después del diagnóstico, aprenderemos mucho sobre qué factores influyen en la evolución inicial de la diabetes. Esto incluirá analizar aspectos como las medicinas con las que comenzó, cómo era su dieta y su actividad física, y qué otros problemas tenía en el momento del diagnóstico, incluyendo factores de estrés o problemas de salud mental. Si podemos determinar qué afecta el control de la diabetes, podremos orientar tratamientos futuros, como nuevas medicinas. También podríamos encontrar métodos que no impliquen medicinas; cómo maneja el estrés, cómo come, cómo hace ejercicio y otros factores que podrían ayudarlo a manejar la diabetes. En definitiva, la meta es descubrir cómo cuidar mejor la diabetes.

## RINCÓN DEL ENTRENADOR

Cuando hace frío afuera, puede ser más tentador quedarse bajo una manta cómoda y tomar una taza de chocolate caliente (¡sin azúcar, claro!) que levantarse y moverse. ¡PERO! Las investigaciones muestran que la actividad diaria habitual tiene un papel clave en su bienestar general, especialmente en los meses de invierno cuando queremos que nuestro sistema inmunológico funcione bien. Incluso unos pocos minutos al día ayudan a prevenir esas molestas infecciones virales y bacterianas...

Entonces, ¿cuáles son algunas excelentes maneras de mantenerse activo cuando hace más frío?

¡Abríguese, salga y obtenga un poco de vitamina D natural!

1. **Salga a caminar a paso ligero o a trotar** (esto contribuye a su meta diaria de 7,000 pasos, ¡clave para una buena salud!)
2. **Recoja las hojas de su patio.**
  - a. Será más divertido y le dará más energía si las amontona y juega a lanzarlas.
3. **Si nieva, salga a deslizarse en trineo o quite la nieve con una pala.**
  - a. Gana más puntos si también limpia la entrada o la acera de su vecino.
4. **Salga a explorar un parque estatal y camine por los senderos.**
5. **Saque a su perro a caminar por el barrio.**



Si estar afuera simplemente no es lo suyo, pruebe algunas actividades en interiores:

1. **Dé un paseo por el centro comercial o en su sala.**
  - a. Los cardiólogos sugieren poner su programa favorito y caminar en una caminadora o sin moverse del lugar durante media hora cada día.
2. **Baile (¡sí, bailar en la sala cuenta!).**
3. **Limpie su casa.**
4. **Vaya a jugar boliche o a patinar.**
5. **Busque una clase grupal divertida como spinning o yoga.**

La clave es encontrar algo que le guste hacer y hacerlo por unos 30 minutos cada día, con una meta total de 150 minutos de actividad moderada cada semana. Para un beneficio más, escuche música mientras lo hace, ya que esto añade aún más beneficio para la salud del corazón. ¡Gana! ¡Gana!

**Entonces... ¡a moverse!**

Hasta la próxima...

–Jessi

Tenga en cuenta que las recomendaciones presentadas aquí son solo con fines informativos y no constituyen recomendación médica.

VANDERBILT  UNIVERSITY  
MEDICAL CENTER

Copyright Vanderbilt University Medical Center

El Estudio CODA recibe financiamiento de los Institutos Nacionales de Salud (NIDDK 1U01DK137533)