

COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

TERCER TRIMESTRE • 2024

¿LO SABÍA?

El sistema endocrino

El sistema endocrino está compuesto de glándulas que fabrican hormonas. Estas hormonas controlan el estado de ánimo, el metabolismo, el crecimiento, los órganos, la reproducción, el nivel de azúcar en sangre, el sueño, la salud ósea (huesos) y muchas cosas más. El sistema endocrino incluye al páncreas, la paratiroides, la tiroides, la glándula pituitaria, las glándulas suprarrenales, los ovarios y los testículos.

A continuación, presentamos algunas funciones específicas del sistema endocrino:

Páncreas: Fabrica las hormonas insulina y glucagón, que ayudan a regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Paratiroides: La paratiroides incluye 4 glándulas pequeñas que se encuentran detrás de la tiroides. La paratiroides juega un papel importante en su salud ósea, ya que regula los niveles de calcio y fósforo.

Tiroides: La glándula tiroidea fabrica la hormona tiroidea, que regula el metabolismo y el crecimiento.

Glándula pituitaria: La glándula pituitaria es la glándula maestra del sistema endocrino, ya que recibe información



ENDOCRINE SYSTEM



del cerebro para indicarles a las otras glándulas lo que deben hacer. También fabrica hormonas importantes, que incluyen las que ayudan a controlar la presión arterial y el equilibrio de agua en el cuerpo.

Glándulas suprarrenales: Las glándulas suprarrenales son conocidas como las que fabrican la hormona adrenalina, la que regula la respuesta de “lucha o huida”. Las glándulas suprarrenales también fabrican hormonas que regulan el metabolismo y el flujo sanguíneo.

Nuestro endocrinólogo, el Dr. Penaherrera, trata las siguientes patologías relacionadas con el sistema endocrino: hipotiroidismo, hipertiroidismo, cáncer de tiroides, nódulos tiroideos, tiroiditis de Hashimoto, osteoporosis, insuficiencia suprarrenal, síndrome de Cushing, hiperparatiroidismo, diabetes insípida, síndrome de ovario poliquístico (PCOS), diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional, entre otras.

Nota: para pedir una cita con nuestro endocrinólogo, es necesaria una derivación.

Para conocer más sobre las patologías endocrinas, ingrese al sitio web de la Sociedad de Endocrinología: endocrine.org o al de la Asociación Americana de Tiroides: thyroid.org.

NOTICIAS CLÍNICAS

El Departamento de Diabetes y Endocrinología del Hamilton empezó a usar recientemente el ecógrafo portátil Butterfly para realizar estudios de ultrasonido en los centros de atención, lo que ayudará a nuestros profesionales médicos a evaluar a sus pacientes, al igual que a determinar el diagnóstico y tomar decisiones relacionadas con el tratamiento. Para obtener más información, pregúntele hoy mismo a su profesional médico.

¿Ya almorzó?

El almuerzo es una comida importante del día, aunque muchos estadounidenses se lo saltan todos los días. ¿Sabía que comer a la hora del almuerzo ofrece muchos beneficios? Entre estos beneficios, podemos mencionar los siguientes:

- Mejor rendimiento en el trabajo. Algunos estudios han demostrado que los empleados que toman un descanso para almorzar refuerzan su rendimiento laboral.
- Evita picos y caídas en los niveles de azúcar en sangre. Comer bien y optar por comidas balanceadas, lo mantiene satisfecho y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, lo que evita picos y caídas en los niveles de azúcar en sangre y energía.
- Es una oportunidad para aumentar la ingesta de frutas y vegetales. Según las pautas alimentarias para los estadounidenses del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) para 2020-2025, casi el 90 % de los estadounidenses no cumple con las recomendaciones de consumo de vegetales y casi el 80 % no cumple con las de consumo de frutas. Los adultos que ingieren 1,800 calorías diarias necesitan 2½ tazas de vegetales y 1½ de frutas al día.

Para elegir un almuerzo que lo mantenga satisfecho, al mismo tiempo que impida subidas repentinas de los niveles de azúcar en sangre, inclínese por alimentos con fibra, al igual que proteínas.

Fuentes de fibra	Fuentes de proteína
Granos integrales: Pasta integral, arroz integral, pan integral, quinoa, avena, tortilla integral	Pollo, pavo, pescado, atún, lomo de res, lomo de cerdo, venado, huevos, yogur griego, requesón
Vegetales Pepinos, pimentones, tomates, lechugas, calabacín, calabaza, apio, brócoli, coliflor, zanahorias, repollos de Bruselas, etc.	Queso, nueces, semillas, mantequilla de maní, mantequilla de almendra
Frijoles y lentejas	Frijoles y lentejas

Ideas de comidas para el almuerzo:

- Sándwiches (pavo, atún, mantequilla de maní, etc.) en pan integral (o tortilla integral) + yogur griego + naranja
- Salteado con tallarines integrales o arroz integral y vegetales mixtos
- 1 a 2 porciones de pizza + ensalada grande de acompañante
- Ensalada de pollo, huevo o atún + galletas integrales + frutos rojos
- Ensalada de vegetales al gusto, frutos rojos, nueces, semillas de girasol, aguacate y tostada de pan integral
- Sándwich de pavo y queso feta en pan de pita + ensalada de pepino y tomate + hummus
- Nuggets de pollo a la plancha + ensalada de acompañante

Además, elija bebidas hidratantes, tales como agua y té sin azúcar.

