Microdacyn®

¿Sabías que el 90%
de las amputaciones comienza
con una lesión en el pie?

Si tienes una herida,
cuídala correctamente:

- Lava tus manos
con agua y jabón

- Limpia la herida
con agua y jabón neutro,
seca con una gasa estéril

- Aplica un antiséptico
de amplio espectro,
que sea compatible
con otros tratamientos
y que no dañe tu piel

Consulta a tu médico

Federación Mexicana® de Diabetes, A.C.

Núm. Reg. SSA Microdacyn® Solución: 1075C2003 Publicidad No. 213300201B3554.
CONSULTE A SU MÉDICO

fmdiabetes.org FedMexDiabetes @fmdiabetes ENERO-FEBRERO 2022

Diabetes Hoy

Revista oficial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

año nuevo

¡NUEVAS METAS QUE CUMPLIR!

Cuida la salud mental de tu familia

Prediabetes: toma el control de tu salud

Diabetes en control ¿Sigo en riesgo por Covid-19?

EJEMPLAR GRATUITO
VOL. 25 / NUM. 1 1-5

Federación Mexicana® de Diabetes, A.C.

EMBARAZO Y LACTANCIA, ¿LA ALIMENTACIÓN ES IGUAL?

ESCANÉAME

fmdiabetes.org/variacion-la-alimentacion-las-diferentes-etapas-la-vida

CONOCE MÁS EN: FMDIABETES.ORG/VARIACION-LA-ALIMENTACION-LAS-DIFERENTES-ETAPAS-LA-VIDA

Editora
Lic. Gisela Ayala Téllez

Coordinador Editorial
Alejandro Sánchez Chavarría

Arte y diseño
Lic. Leoncio Balderas Medina
balderas.leon@gmail.com

Consejo editorial
Dr. Jorge Sánchez González
Dr. Felipe Vázquez Estupiñán

Colaboraron en esta edición

Lic. Adriana Serralde Ortíz
Dr. ED Alan Omar Vázquez Alvarez
Dra. EDC Martha Rangel Hernández
Dr. ED Eliud Salvador Aguilar Barrera
Yuvia B. Velázquez
Lic. Silvia Gabriela García Pérez
Dr. Rafael Álvarez Cordero
Lic. Gisela Ayala Téllez
LN Etzna Kaviria Cortes Osorio
Psic. ED Laura Arellano Bonilla
Dr. Rubén Oswaldo Silva Tinoco
Lic. Flor Yanelli Morales Carrillo
Ing. Edgar García Márquez
LN ED Elizabeth Reyes Castillo
LN ED Arely Gutiérrez Lara
LN EDC Claudia Angélica Rutz Salas
Mtra. EDC Darinka Lagunas Herrera
Mtra. ED Verónica Espinosa López

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

©Derechos Reservados Diabetes Hoy, Órgano Oficial de Comunicación de la Federación Mexicana de Diabetes, A. C. Revista bimestral. Pomona No. 15 Col. Roma C. P. 06700, Deleg. Cuauhtémoc, México, DF. Tel.: (0155) 5511-4200 / diabetes.hoy@fmdiabetes.org. Queda prohibida la reproducción parcial o total del material editorial publicado en este número. Las opiniones expresadas en artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente son endosados por la Federacion Mexicana de Diabetes, A. C.

Vol.25 Número 115. La información vertida en estas páginas pretende ayudar en la comprensión y control de la diabetes. No pierde vigencia y de ninguna manera sustituye la atención médica profesional.

Editor Responsable: Dr. Jorge Sánchez González. Número de Certificado de la Reserva de derechos al uso exclusivo del Título DIABETES HOY:04-2010-052610143800-102 (26 / mayo / 2010) ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado Licitud de Título No. 8954 (27 /oct. / 1995). Certificado de Licitud de Contenido No. 7809 (21 / jun. / 2000) ambos con expediente No. 1/43"95"/11972, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas.

Se imprimió en Maxime Imprecom, S.A de C.V. / Tel. 55.1085.8320 / 55.1891.2081

CONTENIDO

¡Inicia el año con toda la actitud! 6

Año nuevo, nuevas metas... en diabetes 8

Fundación Chabely, A.C. 10

Diabetes en control ¿Sigo en riesgo por COVID-19? 12

Top 10 para cuidar tu salud este 2022 14

Vivir con diabetes no es una sentencia de muerte 18

Higiene y cuidados personales en el hogar 20

Las pandemias no son algo nuevo 22

Prediabetes: toma el control de tu salud 24

Las famosas comorbilidades 26

Cuida la salud mental de la familia 28

¡La mejor herencia para tu familia es su salud! 30

Inicia el año sanando tus finanzas personales 44

Ejercicio paso a paso ¡Sé constante! 46

Porciones y medidas caseras 52

Elige comer saludable 54

Nuevas tecnologías, hazlas tus aliadas 58

Inicia el año con una sonrisa saludable 62

Nuestra Misión

Educación por una mejor calidad de vida para las personas con diabetes.

Nuestro Compromiso

Debido a que la diabetes es una condición crónica incurable, consideramos importante mejorar y alargar la vida de quienes la tienen, ofrecer capacitación en el manejo, control y cuidado de la enfermedad, tanto a profesionales de la salud que la atienden, como a pacientes y familiares que la viven. Es por eso que la Federación Mexicana de Diabetes, A. C. lleva a cabo programas educativos y de capacitación para todos los interesados y público en general y brinda apoyo para la investigación de la diabetes en México. La sensibilidad sobre esta condición de vida entre la población permite localizar casos sin diagnosticar y lograr mayor apoyo para los que la padecen; al fortalecer su entendimiento.

Para ofrecer un mejor servicio, contamos con Asociaciones y Capítulos en diferentes entidades de la República Mexicana, Si estás interesado en esta lucha contra la diabetes o deseas mayor información, comunicate con la más cercana.

Donativos

La lucha contra la diabetes es un trabajo que requiere el apoyo de todos. Si deseas colaborar con nosotros, te recordamos que los donativos que se hacen a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. son deducibles de impuestos y se extiende el recibo correspondiente.

Criterios de publicidad

La publicidad contenida en Diabetes Hoy es revisada por las gerencias correspondientes de acuerdo con las guias y criterios establecidos. El objetivo es apoyar el interés del público en productos comercialmente disponibles y evitar anuncios que puedan confundir al lector. La aceptación de publicidad o anuncios en Diabetes Hoy está a cargo de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. La aceptación de la publicidad no implica que la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. haya realizado una revisión cientifica independiente para validar la seguridad y eficacia anunciada. La Federación Mexicana de Diabetes, A.C. y Diabetes Hoy se reservan el derecho de rechazar cualquier tipo de publicidad por cualquier razón, mismas que no requiere ser informada al anunciante potencial; a su vez, no se hacen responsables por las promociones u ofertas mencionadas en los anuncios. Se evita la publicación de suplementos o medicamentos que prometan la cura de la diabetes y de productos contrarios a nuestros intereses informativos en torno a un estilo de vida saludable que ayude en el control de la diabetes y en prevención de la misma.

Contacto de publicidad:

publicidad@ fmdiabetes.org

Envianos tus dudas o comentarios a:

comunicacion@ fmdiabetes.org
Pomona #15, Colonia Roma.
C.P. 06700 México, D.F.

5511 42 00 /fedmexdiabetes @ fmdiabetes

Editorial

Gracias por leer esta revista y por permitir a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. que podamos acompañarte en tu jornada con diabetes.

Nuestro primer número del año es variada y estamos seguras de que resolverá muchas dudas además de ofrecerte momentos de identificación y reflexión.

Traemos para ti importante información sobre el virus COVID-19 con una revisión a otras pandemias que ha enfrentado la humanidad; los riesgos que tenemos las personas con diabetes si nos contagiamos; recomendaciones de higiene que debemos mantener; y nos dedicaremos a entender qué son exactamente las comorbilidades, un tema en boga en este momento.

Te ofrecemos información sobre una excelente herramienta para la alimentación balanceada cuando vivimos con diabetes: las medidas caseras. En esa misma línea vale la pena que leas el artículo que preparamos para ti sobre ejercicio en casa e imprescindibles consejos para cuidar tu boca.

Estas páginas están pensadas para ofrecerte recomendaciones y puntos de vista de profesionales de la salud expertos en educación en diabetes así como personas con diabetes interesadas en compartir su experiencia. Te invito a que también visites nuestro sitio web **fmdiabetes.org** y nos sigas en nuestras redes sociales.

¡FELIZ Y SALUDABLE 2022!

Lic. Gisela Ayala Téllez

-Periodista-

Vivo con Diabetes tipo 1 desde 1991

Directora Ejecutiva de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Higiene de las manos:

PLN.Karen Bernabe Pineda

¿Sabías que...?

Lavarse las manos con agua y jabón reduce 50% las diarreas infantiles y 25% las infecciones respiratorias

¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento: 40 –60 segundos

1- Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos

2- Frótese las palmas de las manos entre sí

3- Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

4- Frótese las palmas de las manos entre sí; con los dedos entrelazados

5- Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos

6- Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

7- Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa

8- Enjuáguese las manos con agua

9- Séquese con una toalla desechable

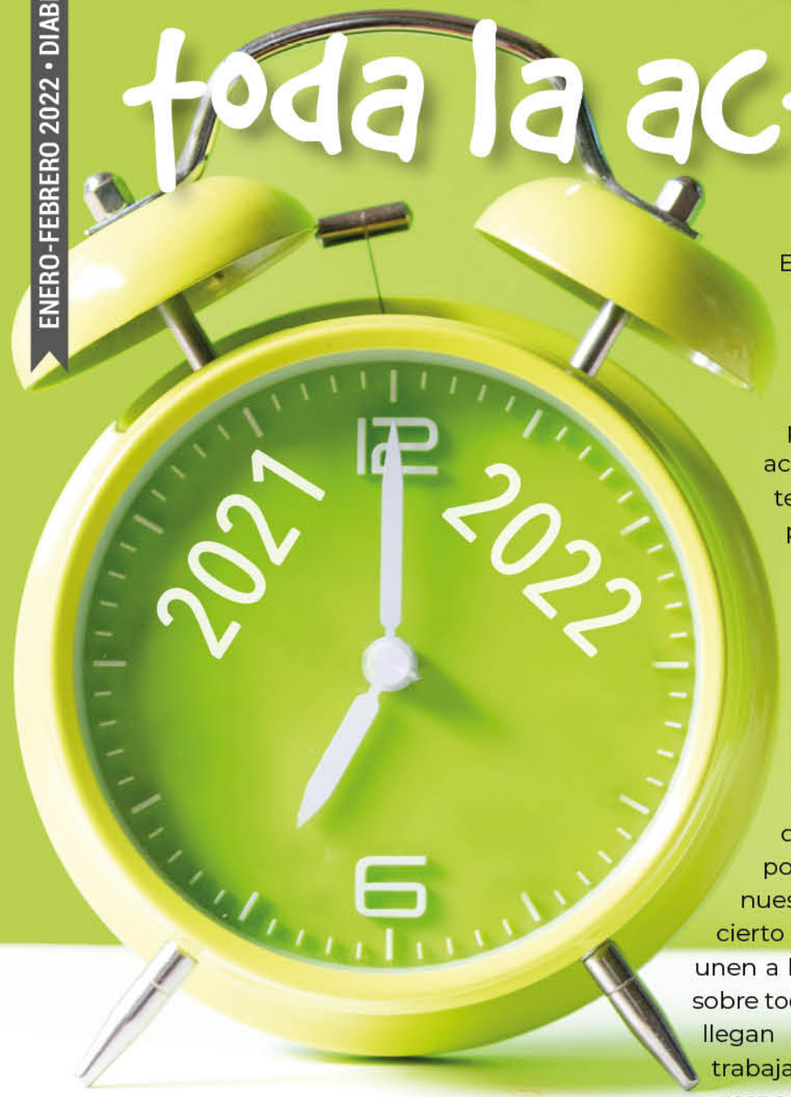
10-Utilize la toalla desechable para cerrar la llave

La higiene de las manos es, la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones asociadas a la atención sanitaria.

Revisado por : LN ED Beatriz Portilla Camacho
Ced.Prof. 11037028

Federación Mexicana® de Diabetes, A.C.

¡Inicia el año con toda la actitud!



Es 31 de diciembre, te encuentras en el comedor de casa esperando que el reloj marque las 00:00, no solo para festejar la llegada del año nuevo y la cena, sino para poner en práctica una serie de acciones que, según te han contado, te ayudarán a lograr algunos de tus propósitos de año nuevo; tienes listas las uvas, las maletas, la escoba, la moneda en el zapato y por supuesto la ropa interior roja o amarilla (dependiendo de lo que más desees, amor o dinero).

Dichas acciones, son rituales que realizamos buscando, por así decirlo, hacer el menor esfuerzo posible para el logro de algunas de nuestras metas o sueños; si bien es cierto que son divertidas y que además unen a la familia, debemos ser objetivos y sobre todo conscientes de que las cosas no llegan solas, al contrario, se tiene que trabajar por ellas. Implica hacernos responsables y no dejar todo a la suerte o, en este caso, a las supersticiones.

Por:
Lic Adriana Serralde Ortíz / Psicóloga
Céd Prof: 6866450
adraseo@hotmail.com

¿Cómo hacernos responsables?

En principio, la responsabilidad "se entiende como la capacidad de responder adecuadamente a una situación. [...] es un valor esencial e intransferible, y marca la diferencia entre dos tipos de personas: las que cada día mejoran su mundo y las que lo hacen más miserable."

La definición anterior queda acorde con el tema de los rituales de fin de año, pues depende de nosotros aplicar el valor de la responsabilidad para mejorar día a día nuestra vida, reconociendo y separando los juegos de la realidad. No hacerlo pondría en riesgo nuestras decisiones y acciones, dejando de lado que se tiene que trabajar (física, mental y emocionalmente) para lograr lo que queremos; ya sea el viajar, ganar más dinero o encontrar el amor.

Para iniciar bien el año, más que rituales, debemos hacer un análisis de lo sucedido en nuestras vidas durante el año que termina; identificar nuestras buenas decisiones de las que no lo fueron, de tal manera que sepamos cuales nos llevaron a cometer errores y cuales resultaron benéficas para avanzar en nuestros sueños.

Una recomendación es hacer un análisis FODA, es decir, un análisis en donde incluyamos nuestras Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

Con la información obtenida podremos saber que decisiones tomar para que las amenazas y debilidades se vuelvan fortalezas u oportunidades. Esto nos llevará a hacernos responsables de nuestras acciones y por ende decisiones, ya que cada acción que llevamos a cabo tiene consecuencias.

Para finalizar, es importante mencionar que no estamos diciendo que los rituales de fin de año, o de cualquier época, sean "malos", sino que hagamos conciencia de que son eso, solamente rituales que nos motivarán a llevar a cabo las acciones necesarias para el logro de nuestros objetivos, metas o sueños.

Referencias

-Solá, D. (2014). Lo siento, te amo: El milagro del amor creativo. Illinois, EE.UU.: Tyndale House.
-Ramírez Rojas, J. (2018). Procedimiento para la elaboración de un análisis FODA como una herramienta de planeación estratégica en las empresas. [en línea] Uv.mx. Disponible en: https://www.uv.mx/iiesca/files/2012/12/herramienta2009-2.pdf.

AÑO NUEVO, NUEVAS METAS...EN DIABETES

Cuando tengas esta revista en tus manos ya pasamos por las posadas y las fiestas de fin año además de una sostenida estancia en la pandemia mundial.

En estos primeros momentos de 2022, la mayoría de la gente define sus proyectos para el año y tú sabes que nosotros cuando vivimos con diabetes siempre tendremos en mente el manejo de nuestra condición. Piénsalo: un nuevo año, una nueva oportunidad para iniciar o reformular la manera en la que nos cuidamos.

Lo más importante es que decidas qué es lo que deseas proponerte; cuál o cuáles serán esos compromisos que harás y en estas páginas quiero proponerte algunos criterios que pueden ayudarte.

Te propongo que hagas tus compromisos que son SMART, que es un acrónimo de metas específicas (specific), medibles (measurable), alcanzables (achievable), relevantes o realistas (relevant) y limitadas en el tiempo (timely).

Identifica el compromiso con una acción para realizarlo y establece claramente tus metas.

Algunas ideas: mantener o disminuir tu hemoglobina glucosilada, mejorar tu peso para sentirte más saludable y ayudar a tu control de diabetes, revisar cuál es el esquema de vacunación que necesitas y completarlo (no únicamente hablamos de COVID-19, etc.).

Tomemos el primer ejemplo: mantener o disminuir tu hemoglobina glucosilada. Recuerda que la hemoglobina glucosilada es una medición que te ayuda a ti y a tu equipo de salud para evaluar el manejo de tu diabetes. Se trata de tomar este número que se ofrece en porcentaje para evaluar y mejorar.

Retomando el tema de cómo elaborar tus propósitos o compromiso, es importante definir qué es exactamente lo qué harás para lograrlo. Puede ser medir más tu glucosa o azúcar en sangre; ir al nutriólogo para que ajuste tu plan de alimentación o al médico para que juntos tracen un plan de acción; o quizá encontrar un compañero que te ayude en esta misión.

La hemoglobina glucosilada es medible con un análisis de sangre y debes conocerla para tener el punto del que partirás y en tres meses podrás ver la evolución. En este mismo ejemplo, revisa que sea alcanzable: Si tienes 9% te sugiero que te plantees cambios graduales como una disminución de .05% o 0.3%, por ejemplo. En este compromiso es importante que lo platiques con tu equipo de salud para que los compromisos también sean saludables.

Sé realista con lo que te propones y con las acciones que planteas para cumplir con tu compromiso y, finalmente, no olvides identificar el tiempo en el que lo harás. Volvemos al ejemplo: si tu compromiso es mejorar tu hemoglobina glucosilada entonces recuerda que se mide cada tres meses y puedes proponerte que tu meta es a 3, 6, 9 o 12 meses... Tú decides.

Revisa periódicamente tus compromisos y no dejes que se queden en el cajón de los recuerdos. Sólo me resta decir que espero que este 2022 sea un año saludable y lleno de oportunidades para disfrutar de cada momento.

Por:
Gisela Ayala
Periodista.
Vivo con Diabetes tipo 1 desde 1991.
Directora Ejecutiva de la FMD.

Referencias

https://fmdiabetes.org/hemoglobina-glucosilada/
https://www.ctc-n.org/sites/www.ctc-n.org/files/130567.pdf
https://www.thediabetescouncil.com/new-years-resolutions-for-diabetes/

Fundación Chabely, A.C.

La Fundación Chabely se fundó el 10 de agosto de 2017 en la Ciudad de San Juan del Río, Querétaro, siendo sus miembros fundadores la Sra. Adriana Isabel Guerrero Pachuca, el Sr. José Alejandro Mendoza García, el Dr. Guillermo A. Aguirre Neri y la Lic. Alma Gloria Enríquez Almaraz.

Estadísticas y contexto

•De acuerdo con la Ensanut 2018, en Querétaro, la prevalencia de diabetes por diagnóstico médico previo en adultos fue de 7.5%, siendo mayor en las mujeres (7.7%), en comparación con los hombres (7.4%), e igual a la cifra reportada en la Ensanut 2012 (7.5%).

•En hombres y mujeres, se observó un incremento en las personas que viven con diabetes conforme aumenta la edad, siendo el grupo de 60 años y más, el de mayor prevalencia en hombres y mujeres (cuadro 4.161).

Cuadro 4.16

Porcentaje de adultos que reportan haber recibido un diagnóstico médico previo de diabetes. Querétaro, México, Ensanut 2018

Grupos de edad	Hombres			Mujeres			Total		
	Frecuencia*	%	IC95%	Frecuencia*	%	IC95%	Frecuencia*	%	IC95%
20 a 39 años	2.0	0.6	0.2,2.4	2.0	0.7	0.2,2.3	4.5	0.7	0.3,1.5
40 a 59 años	28.3	11.8	7.3,48.4	34.2	12.2	8.7,17.0	62.4	12.0	9.0,15.9
60 años a más	18.7	19.0	11.5,30.4	20.2	15.8	9.4,25.1	38.9	17.2	11.6,24.8
Total	49.0	7.4	5.2,10.2	56.8	7.7	5.8,10.1	105.8	7.5	6.0,9.4

▪En comparación con los resultados nacionales, la prevalencia de diagnóstico médico previo de diabetes en Querétaro se ubicó por abajo de la media nacional (10.3%).

▪El 84.2% de los adultos con diagnóstico médico previo de diabetes en Querétaro siguen algún tratamiento farmacológico, siendo los hipoglucemiantes los más frecuentes (67.7%).

Dichas estadísticas motivan a que la Asociación siga laborando en beneficio de las personas que viven con diabetes. Cabe mencionar que, actualmente atiende a un promedio de 80 personas al mes.

Las actividades más importantes que Fundación Chabely, A.C. realiza durante el año son:

- ✓ Promoción de la educación en diabetes a la población de San Juan del Río, comunidades aledañas y el Bajío en general.
- ✓ Jornadas mensuales de promoción a la salud donde se detectan pacientes en riesgo de desarrollar diabetes.
- ✓ Brindar atención óptima e integral a las personas que viven con diabetes.
- ✓ Establecer objetivos de tratamiento y metas de control individualizados según las necesidades de cada persona.
- ✓ Desarrollar estrategias para promover cambios de conductas saludables.
- ✓ Orientación y educación al paciente sobre las medidas preventivas (higiénico-dietéticas) para un mejor control de la condición.
- ✓ Conmemoración de la creación de la Asociación, así como la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes.

Entre los retos más grandes de esta Asociación destaca fomentar el crecimiento, tener mayor alcance y convertirse en la mejor opción de atención integral para las personas que viven con diabetes.

Algunos de sus proyectos a futuro son:

- ✓ Ampliar la atención para personas con prediabetes, porque consideran que en este grupo la prevención primaria es trascendental.
- ✓ Creación del ¨Club para el paciente que vive con diabetes", en él se ofrecerán talleres de cocina saludable, ejercicio adecuado, club psicológico, entre otros. Estos servicios tendrán como objetivo generar más conciencia sobre el autocuidado.
- ✓ Ampliar los servicios médicos, nutrimentales, psicológicos, podológicos y dentales.

La Asociación es pionera en la atención integral y programas de prevención de diabetes en su localidad. A través de su labor, ha visto que las personas que reciben educación en diabetes, van transmitiendo gradualmente el conocimiento hacia sus familiares, fomentando el deseo de llevar una vida más saludable y previniendo la aparición de complicaciones futuras.

Es importante mencionar que Fundación Chabely, A.C. forma parte de las Asociaciones afiliadas a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD) desde el mes de junio de 2021. Con su afiliación a la FMD, esta asociación crece y se fortalece en beneficio de las personas con diabetes y de sus familias.

Para conocer la red de Asociaciones de la FMD puedes consultar:

https://fmdiabetes.org/directorio-de-asociaciones-en-el-pais/

Datos de contacto

Dirección: Av. Lic. Benito Juárez Pte. 104 B, Col Centro, C.P. 76800 San Juan del Río, Qro.

fundacionchabely@fmdiabetes.org
informacion@chabely.org

Presidenta
Sra. Adriana Isabel Guerrero Pachuca

427 688 0558

Diabetes en control

¿Sigo en riesgo por COVID-19?

La pandemia por COVID-19 ha sacudido al mundo entero y nos ha enseñado que tener un estilo de vida saludable, un buen control de condiciones como diabetes e hipertensión y mantener un peso corporal saludable es fundamental, ya que de ello depende la evolución de esta infección viral. Esta enfermedad tiene su origen en las vías respiratorias altas; de modo que, si nuestro sistema inmunológico no se encuentra fortalecido, será más fácil que la infección se extienda a las vías respiratorias bajas, lo que puede ocasionar neumonía e incluso la muerte.

Actualmente y a causa de la pandemia, personas con diabetes y sin diabetes presentaron desorden en los horarios de sueño, alimentación e incluso en la calidad de los alimentos que consumen. Estar en casa favoreció el sedentarismo, se alargaron los periodos de sueño, aumentó la ingesta de alimentos de alto contenido calórico y se perdieron los horarios de comida, condicionando un aumento de peso en la mayoría de las personas; sin embargo, es tiempo de darnos cuenta que debemos tomar las riendas de nuestra salud y trabajar todos los días para mejorarla.

Muchas personas con diabetes antes de la pandemia solían decir: "Es que por mi trabajo no puedo hacer ejercicio", "por mi trabajo no puedo comer bien o a tiempo" y hemos descubierto que aún estando en casa persistía el descontrol.

¿Fue la pandemia? Realmente no. Son nuestros hábitos los que debemos mejorar para tener un mejor control de los niveles de azúcar en nuestra sangre y de ese modo evitar las complicaciones propias de la diabetes descontrolada (daños en los ojos, nervios, riñones, corazón, etc.), pero también disminuir el riesgo de contagio y complicaciones severas por COVID-19. Debemos tomar en cuenta que la vacunación previene cuadros graves y por ende hospitalizaciones, más no evita el contagio, por lo que un adecuado control de la diabetes es fundamental para mantener nuestro sistema inmunológico íntegro y que este pueda responder adecuadamente en caso de ser necesario.

El COVID-19 llegó para quedarse y tenemos que aprender a vivir con en esta "nueva normalidad", si bien no podemos estar encerrados el resto de la vida, es fundamental contar con:

- Un adecuado estado de salud, lo que implica una alimentación saludable, la realización de ejercicio y la toma adecuada y/o aplicación de medicamentos
- Respetar nuestros horarios de sueño y nuestros tiempos de comida
- Uso de cubrebocas (es muy importante no tocar la zona que se encuentra expuesta porque está contaminada, si se ajusta debe hacerse de las orillas)
- No tocarse la cara y lavarse de manera frecuente las manos
- Mantener la sana distancia y el aislamiento social, hasta donde sea posible
- Si no te has vacunado, vacúnate. Recuerda que las vacunas preparan al sistema inmunológico en caso de entrar en contacto con el virus y reducen el riesgo de desarrollar la forma grave de la enfermedad

¡Tomar el control de tu diabetes y de tu salud está en tus manos!

Referencias

https://coronavirus.gob.mx
https://who.int

Por:
Dra. EDC Martha Rangel Hernández
Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.- Médico Familiar en la Unidad de Medicina Familiar No. 62 del IMSS
Céd Prof: 6384229
martha.rangelh@hotmail.com

TOP 10 PARA CUIDAR TU SALUD ESTE 2022

La actitud se describe como el estado de ánimo que tenemos para emprender algo. Nuestra actitud determina en gran manera la forma en cómo respondemos a los retos a los que nos enfrentamos día con día. Mejorar tu actitud puede determinar el éxito para lograr lo que te propones. El inicio de año es una excelente oportunidad para comenzar de nuevo, emprender nuevos planes y alcanzar las metas que tienes en mente. Por estas razones, te presentamos estos 10 consejos sencillos para cambiar tu actitud y enfrentar los nuevos retos que depara este 2022.

Por:
Dr. ED Eliud Salvador Aguilar Barrera
Jefe del departamento de nutrición
Instituto Politécnico Nacional
Céd Prof: 10653857
@eliud_aguilarb

01 **Analiza tu actitud frente a las situaciones de cambio y los retos del día a día.**

Pocas veces nos detenemos a pensar en la forma en cómo enfrentamos nuestros retos cotidianos. El reflexionar sobre la actitud que tenemos día con día nos puede ayudar a afrontar de la mejor manera posible las situaciones difíciles de sobrellevar. Tómate unos minutos para pensar en cómo puedes resolver tus problemas y recuerda si has tenido una actitud negativa que no te permita avanzar. Tomar algunos minutos para analizar y cambiar tu actitud, te puede ayudar a lograr aquellas metas difíciles de alcanzar.

02 **Define lo que debes cambiar para darle un giro a tu vida.**

Escribir aquellas cosas que aún nos cuesta trabajo eliminar de nuestra vida es un buen comienzo para identificarlas y así emprender un plan de acción efectivo de cambio.

03 **Recuerda cuáles son las razones por las que has fracasado en alcanzar tus metas pasadas.**

Bien dicen que quién no aprende de sus errores, está condenado a repetirlos. No olvides qué es lo que te ha llevado al fracaso para alcanzar tus metas en años pasados. ¿Qué esperas? ¡No vuelvas a repetir el mismo error!

04 **Pregúntate que tan dispuesto estas a implementar cambios en tu estilo de vida.**

La mejor forma de lograr cambios duraderos es cuando estamos preparados para ello. ¿Qué tanta probabilidad de éxito tenemos al cambio? Una pregunta que no podemos ignorar. Siempre habrá un buen momento para alcanzar las metas. Todo llega a su tiempo.

05 **Elabora un listado de metas y define qué es lo que debes hacer para alcanzarlas.**

Es importante saber hacia dónde vamos y cómo vamos a lograr llegar hasta la meta. "Mientras más claro sea el camino será más fácil será llegar a Roma".

06 **Se realista con los cambios que deseas implementar.**

No hay nada peor que proponernos metas que no podemos lograr. Una meta bien pensada debe ser medible y con un tiempo específico para alcanzarla.

07 **Comienza por las metas más pequeñas.**

Ser realista e iniciar con metas pequeñas nos dará confianza para pensar en otras metas más grandes. Al paso del tiempo estarás motivado a emprender nuevos caminos y propósitos más difíciles de alcanzar.

08 **Aléjate de lo que te impida alcanzar tus metas.**

Pregúntate si existe algo que impida que logres tus metas: una situación, una persona, un miedo. Mientras más rápido lo identifiques y decidas quitarlo del camino, más fácil te será alcanzar tus objetivos.

09 **Elabora una misión personal.**

Tener clara tu misión en la vida es algo que no puede faltar en tu día a día, te ayudará a no desviar tu tiempo y esfuerzo hacia cosas sin interés. Tu misión es ese enunciado que te guiará cuando tomes una decisión importante. Investiga ejemplos de misión personal y, ¡manos a la obra!, elabora tu propia misión.

10 **Recuerda que cada día es una nueva oportunidad para dar tu mejor esfuerzo y alcanzar tus metas.**

Cada día se nos brinda la oportunidad de comenzar de nuevo. ¿Acaso no vemos un sol nuevo cada mañana? Aprovecha esta maravillosa oportunidad y esfuérzate por ser mejor cada día.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

Alimentación Consciente

PLN. Chelsea Valeria Pérez Zevada

¿Qué es?

La alimentación consciente, comer con atención plena o (Mindful eating, en inglés), se emplea cada vez más en las recomendaciones para lograr comer bien y disfrutar más los momentos en los que consumimos los alimentos pues se centra en el grado de consciencia con el que comemos.

¿En qué consiste?

Consiste en prestar atención a lo que comemos, dónde, cómo y por qué lo comemos, así como identificar las emociones, sentimientos y/o necesidades que nos genera en el proceso de alimentación.

Beneficios

- Evita que consumamos grandes cantidades de comida de forma impulsiva, o bien como respuesta a nuestras emociones o estado de ánimo
- El principal beneficio es que los hábitos alimenticios empiezan a cambiar, (la persona no se siente presionada por seguir dietas restrictivas que son insostenibles a largo plazo)
- Se han visto tendencias hacia la reducción en calorías cuando la persona dedica el tiempo adecuado para disfrutar sus alimentos

¿Cómo poner en práctica la alimentación consciente?

1. No comer por comer si no tienes hambre
   (Es preferible escuchar y seguir las señales de apetito y saciedad)
2. Comer tranquilamente, sin prisas
   (Es importante dedicar el tiempo necesario para comer y hacerlo en un ambiente relajado y agradable)
3. Poner atención en lo que comes
   (Evitar comer con el celular o la televisión en frente, es preferible comer en compañía de amigos o familia)
4. Masticar despacio y saborear los alimentos
   (De esta manera estarás consciente de lo que llevas a tu boca y, además, la digestión será más fácil)

Conforme se ponga más en práctica la alimentación consciente, se pretende que se aprenda a escuchar las señales de hambre y saciedad. Cuando las personas adoptan la alimentación consciente a su estilo de vida, se reduce la cantidad de calorías ingeridas, que como resultado da la pérdida de peso. También se ha visto que, en personas con diabetes, podría ayudar a regular los niveles de glucosa en sangre.

Revisado por: LN. ED. Beatriz Portilla Camacho. Ced. Prof. 11037028

Referencias:
- Federación Mexicana de Diabetes.
- Nelson, J. B. (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. Diabetes Spectrum, 30(3), 171-174. DOI 10.2337/ds17-0015.
- Barbosa, Marina Rodrigues, Penaforte, Fernanda Rodrigues de Oliveira y Silva, Ana Flavia de Sousa. (2020). Mindfulness, alimentación consciente y alimentación intuitiva para abordar la obesidad y los trastornos alimentarios. HMS Revista electrónica de alcohol y drogas de salud mental, 16 (3), 118-135. https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262.

¿Qué son los antioxidantes?

PLN Karen Bernabe Pineda

Revisado por : LN ED Magdalena Sánchez Hirata

Son moléculas qué previenen la oxidación o el daño celular generado por unas sustancias tóxicas llamadas radicales libres

¿Qué pasa si no consumimos suficientes antioxidantes?

Envejecimiento prematuro.

Disminución del impulso nervioso, los reflejos, la memoria y el aprendizaje.

Hay una serie de hábitos que propician la formación de radicales libres:

- La contaminación.
- El estrés.
- El exceso de sol.
- Una dieta desequilibrada.
- El tabaco.
- El consumo excesivo de alcohol.
- El ejercicio intenso.
- Dormir poco.

¿Cuáles son los antioxidantes más habituales contenidos en los alimentos?

Vitamina E

Protege a las células del cuerpo de los radicales libres y contribuye a la disminución del colesterol LDL.

- De baja densidad LDL: también conocido como colesterol malo ya que se almacena en las arterias bloqueando el flujo normal de la sangre.
- De alta densidad HDL: o colesterol bueno debido a que "limpia" las arterias del colesterol malo (LDL).

Entre las frutas más ricas en vitamina C se encuentran la naranja, el kiwi, el limón, la papaya, el melón, las fresas, los tomates y verduras como los pimientos y en general verduras de hoja verde como el brócoli y la coliflor.

Los polifenoles se encuentra en el té verde, el café, el vino tinto y en otros productos como el chocolate con altas concentraciones de cacao y bebidas naturales.

La vitamina E se encuentra en los aceites de oliva, maíz, soya, canola, cártamo o girasol, almendras, cacahuates, avellanas o nueces (de 20 a 30 gramos diarios) y en verduras como zanahorias crudas y espinacas.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

Dr. Palma Gámiz Nº 126

revista Salud y Corazón.

Por: **Yuvia B. Velázquez**
Estudiante de Licenciatura en Ciencias de la Comunicación – Vive con Diabetes Tipo 1 / yuviabv2402@hotmail.com; Ig: azúcar_315; Yt: Juebetes; Fb: Juebetes

Vivir con diabetes no es una sentencia de muerte

¡Hola! Soy Yuvia Velázquez, tengo 20 años y fui diagnosticada con Diabetes tipo 1 a los 17 años cuando estaba a la mitad de la preparatoria y me encontraba en el punto más intenso de la adolescencia.

Haciendo memoria, recuerdo que comencé con síntomas entre seis y ocho meses antes de recibir el diagnóstico médico:

1. El primero que llamó mi atención y la de las personas a mi alrededor fue la pérdida de peso repentina, algo muy raro en mí, ya que tiendo a ganar peso con facilidad.

2. El segundo fue el cansancio extremo, los profesores se preguntaban por qué me dormía en todas las clases; ni siquiera haciendo lo que más gusta me mantenía activa, sólo quería estar en la cama.

3. El tercero fue la sed excesiva y por consiguiente las frecuentes idas al baño para orinar.

4. El cuarto fue la sensación de hambre constante y la necesidad de consumir hidratos de carbono (comida rápida, pan, golosinas bebidas azúcaras, etc.), pero por más que comía o bebía, nunca quedaba satisfecha. Tiempo después supe que se debía a que mis células no estaban recibiendo energía, ya que la glucosa de los alimentos se quedaba en mi sangre y no podían aprovecharse por mi cuerpo. Claro que al principio nunca pensé que se trataba de Diabetes tipo 1, a pesar de que todas las señales estaban ahí.

Un maestro que tenía en la preparatoria fue quien llamó a mi mamá para decirle que era necesario hacerme unos análisis y ver qué era lo que estaba ocurriendo conmigo, incluso llegó a pensar que tenía anorexia nerviosa y quería descartar lo fisiológico antes de abordar lo psicológico. Fue entonces que mi mamá me llevó a hacer dichos estudios, mismos que arrojaron 315 de glucosa en ayunas y una hemoglobina, que no recuerdo con exactitud, pero sé que estaba arriba de un 10%.

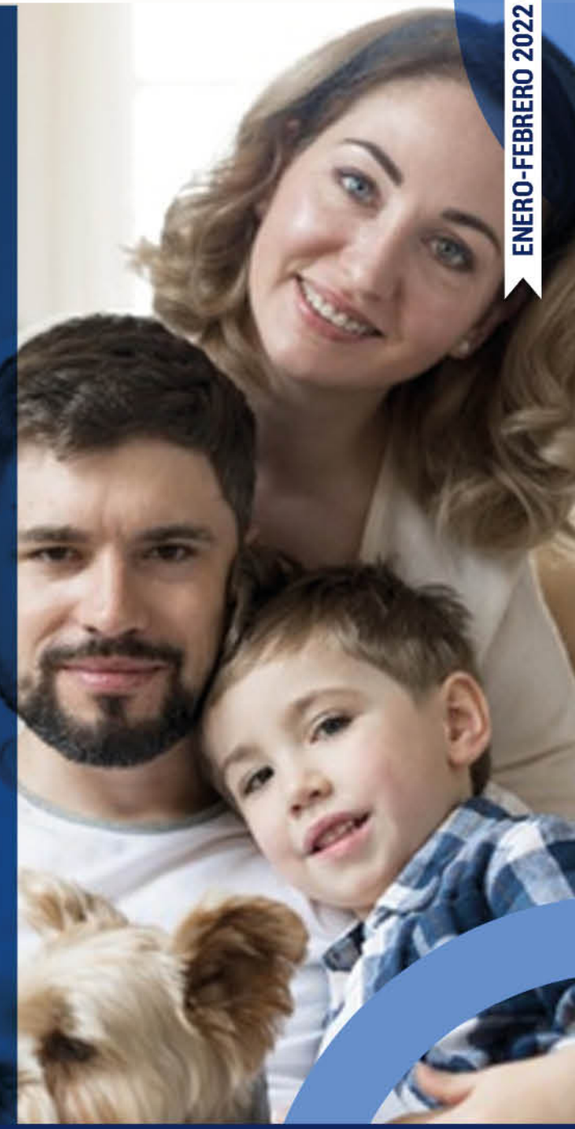
¿Cómo se modificó mi estilo de vida y de mi familia?

Mi estilo de vida dio un giro de 180°, pues antes de saber que tenía diabetes, no me cuidaba del todo, mi salud quedaba en segundo plano, casi no acudía a visitas o exámenes médicos, no realizaba tanto ejercicio y asistía a muchas fiestas sin pensar demasiado en las consecuencias que traerían los excesos.

Una vez que recibí el diagnóstico de Diabetes tipo 1, las primeras reacciones que tuve fueron negación y enojo, pero con el tiempo mi familia y yo comenzamos a procesarlo; hasta que finalmente lo aceptamos y pudimos reconocer los días agradables y los complejos. Los comportamientos saludables llegaron para quedarse en mi vida, los menús se volvieron más sanos, comencé a ir al gimnasio con amigos, cuidé un poco más de mi hábito de sueño, mi médico poco a poco confió más en las decisiones que tomaba para el manejo de mi condición, porque cada vez lo hacía mejor. ¡Ahora la diabetes se convirtió en un tema que me apasiona y deseo compartir con más personas!

Actualmente una de mis prioridades es transmitir mis conocimientos con las personas que lo necesiten y así ayudarles a saber que la diabetes no representa una limitación. Me gusta compartir mi experiencia viviendo con Diabetes tipo 1, pues a pesar de que es un tema muy común en el país, se habla muy poco y tiene muchos mitos a su alrededor. Por ello decidí crear contenido a través de mis distintas redes sociales, para servir como ejemplo para muchas personas y demostrarles que la vida con diabetes es posible; cosa que a mí me hubiera gustado tener cuando fui diagnosticada.

¿Tienes diabetes? Tranquilo(a), se puede tener una vida sana y plena.



Referencias

Beyond Type 1 (2021) Señales de Advertencia de Diabetes Tipo 1. https://es.beyondtype1.org/senales-de-advertencia-de-diabetes-tipo-1/

Higiene y cuidados personales en el hogar

Hasta el momento sabemos que el COVID-19 se transmite mediante el contacto directo con las pequeñas gotas respiratorias al estornudar o toser de las personas infectadas y por el contacto de superficies contaminadas.

Llevar a cabo rutinas de higiene en el hogar nos ayudará a mantener nuestra vivienda fortalecida para prevenir y mantener el virus fuera de casa.

Consejos de higiene en el hogar

En esta temporada en la que el semáforo de riesgo epidemiológico por COVID-19 se encuentra en verde en la mayor parte del país, las personas han comenzado a bajar la guardia y a sentirse más seguras, pues se perciben más adaptadas a la "nueva normalidad", es decir a convivir con el virus que llegó a México a principios del año 2020.

Un año más trasncurrió y todo el 2021 se trabajó y adaptó la vida cotidiana a la "nueva normalidad". Las organizaciones de salud dicen que tenemos nuevas variantes; sin embargo, ahora contamos con más información, una variedad de vacunas y una mayor capacitación sobre la prevención.

Es necesario no bajar la guardia y cumplir con los protocolos establecidos por las instancias de salud oficiales, para llevarlas a nuestro hogar.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones:

- Mantén la sana distancia con todas las personas con quienes requieras tener contacto
- Corrobora que las personas que te visiten hagan higiene de manos con agua y jabón o con desinfectante de manos que contenga 70% de alcohol
- Haz el lavado frecuente de manos con agua y jabón por 20 segundos, o bien utiliza gel antibacterial
- Evita compartir artículos de uso personal
- Al toser o estornudar, cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable, si no cuentas con un pañuelo, o no te dio tiempo de utilizarlo, emplea la parte interna del codo para cubrirte
- Por el día abre las persianas y las cortinas para ventilar tu casa
- Ten mayor precaución si en tu hogar viven personas adultas mayores

- Limpia y desinfecta con cloro tu hogar todos los días (solución de 10 a 20 mililitros por cada litro de agua y por lo menos dos veces al día), especialmente las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (sillas, control del televisor, celulares, equipos de cómputo, manijas de puertas, interruptores de luz, etc.)
- Cuida tus emociones y las de los miembros de tu hogar, mantener la calma es muy importante
- Recuerda transmitir información fidedigna a los miembros de tu familia
- Sigue los protocolos para el COVID-19 en todos los establecimientos fuera del hogar
- Utiliza cubrebocas siempre que te encuentres fuera de casa
- Cuida tu salud mental

Cuidados personales

Es importante reservarse espacios de tiempo para estar a solas, necesitamos momentos de privacidad para asimilar las situaciones de tensión que se viven a lo largo del día. La organización de las actividades ayudará a a mantener una rutina de cuidados.

De igual manera es fundamental mantenerte ocupado con acciones positivas mientras estés en tu hogar, realiza actividades individuales o en familia que involucren creatividad, autoconocimiento, meditación, actividad física, práctica de la tolerancia y empatía. De igual forma, evita los distractores como celulares, videojuegos, equipos de cómputo, etc., esto ayudará a despejar tu mente y tener mayor cercanía con tu familia. También puedes hablar con familiares, amigos, colegas o un profesional de la salud mental, acerca de tus preocupaciones y sentimientos.

Lo más importante es protegerte a tí y a otras personas, interrumpiendo la cadena de transmisión y evitando que el virus se propague. Debemos seguir informados de los avances respecto a la pandemia y conocer el semáforo de riesgo en el que nos encontramos.

Por:
Lic. Silvia Gabriela García Pérez
Coordinadora de Recursos Humanos de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Céd. Prof:7993096
linkedin.com/in/silviagabrielagarcia

¡Cuidemonos todos(as)!

Referencias

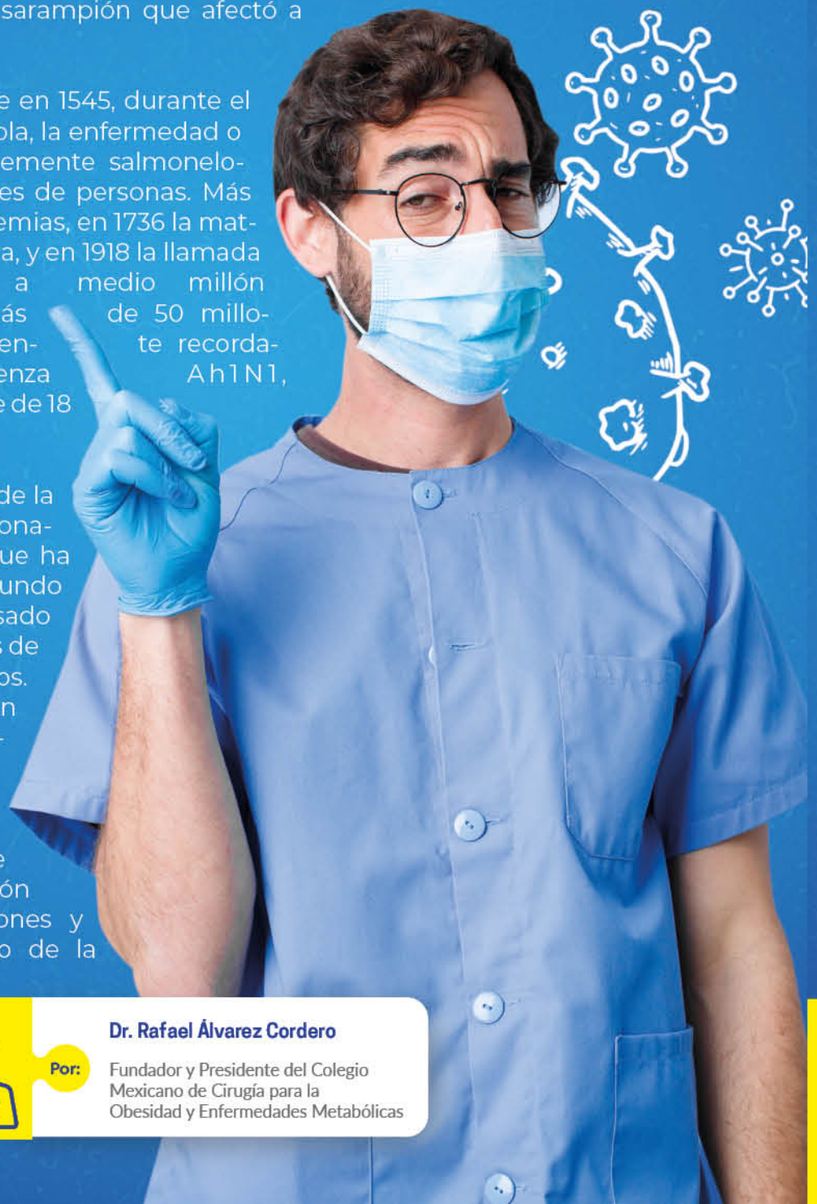
-Consejos de limpieza e higiene para mantener el coronavirus (COVID-19) fuera de tu hogar, 2020. https://www.unicef.org

-Plan de acción para el hogar ante el COVID-19 (curso). https://climss.imss.gob.mx/index.php

LAS PANDEMIAS *no son algo nuevo*

Desde tiempos inmemoriales las epidemias han asolado a los humanos, hay relatos de ellas en China, India, y otras regiones. En el continente americano hay registros desde antes de la conquista, en 1520 hubo una gran epidemia de viruela y se estima que murieron más de 12 millones de individuos; posteriormente en 1531 hubo otra de sarampión que afectó a miles de niños(as).

La epidemia más conocida fue en 1545, durante el tiempo de la conquista española, la enfermedad o mal llamado Cocolizti (posiblemente salmonelosis), mató a más de 15 millones de personas. Más adelante, surgieron otras epidemias, en 1736 la matlazahuatl o tifo, en 1833 la cólera, y en 1918 la llamada gripa española, que mató a medio millón de individuos en México y a más de 50 millones en todo el mundo; finalmente recordamos la epidemia de Influenza A h1 N1, que en 2008 provocó la muerte de 18 mil mexicanos.



Ahora hemos vivido dos años de la pandemia de COVID-19, ocasionado por el virus SARS-CoV-2 que ha afectado a la población del mundo y que en nuestro país ha causado más de 500 mil muertes y más de 3 millones y medio de contagios. Esta situación ha tenido un efecto importante en las personas que viven con diabetes, pues aumentó el consumo de alimentos y disminuyó la actividad física; es por eso que las personas con esta condición han tenido más complicaciones y más muertes que el resto de la población (1).

Por: **Dr. Rafael Álvarez Cordero**
Fundador y Presidente del Colegio Mexicano de Cirugía para la Obesidad y Enfermedades Metabólicas

¿Cómo ven los mexicanos la pandemia actual?

Lamentablemente la ignorancia en asuntos de salud hizo que la mayoría de las personas no dimensionara lo que estaba ocurriendo, hubo confusión e incertidumbre, provocada por las noticias falsas y falta de información.

A más de dos años del inicio de la pandemia de COVID-19, hay aún miles de personas en el mundo que sostienen que la vacunación es peligrosa, se escuchan diversos argumentos: ¿Por qué se hizo tan pronto? ¡Puede causar autismo! ¡Las vacunas contienen sustancias nocivas! ¡Es un complot para esclavizarnos con microchips!

La situación a llegado a tal grado, que el pasado jueves 12 de agosto, un grupo de aproximadamente 100 personas se presentó frente al edificio de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México y, al grito de "falsa pandemia", repudió la vacunación y las medidas sanitarias para contener la pandemia de coronavirus, en pleno récord de contagios en la capital.

Es importante mencionar que las autoridades de algunos países ordenaron la vacunación obligatoria, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) defiende la importancia de inmunizarse, pero no aprueba que la vacunación contra el COVID-19 sea obligatoria en ningún país.

Las vacunas creadas desde 1920 han permitido la eliminación y control de enfermedades que eran mortales como difteria, tosferina, tétanos, y otras más; éstas cambiaron el panorama de la salud infantil; y hoy en México se cuenta con la Cartilla de Vacunación (documento oficial que nos da el derecho de vacunarnos para protegernos de diversas enfermedades).

En este sentido, la Federación Mexicana de Diabetes A.C., ha mandado continuamente mensajes de prevención para hacer frente a la pandemia y ha orientado a las personas que viven con diabetes para cuidar su condición, guardar las medidas sanitarias y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitares nacionales e internacionales.

Referencias

1.- Guo W., Li M., Dong Y., Zhou H., Zhang Z., Tian C. Diabetes is a risk factor for the progression and prognosis of COVID-19. Diabetes Metab Res Rev. 2020; 3319.

PREDIABETES: TOMA EL CONTROL DE TU SALUD

Seguramente estarás considerando una gran cantidad de metas o propósitos a cumplir este nuevo año, pero me gustaría sugerirte uno que sin duda es muy importante: ¡Cuidar tu salud! Y lejos de plantear distintos escenarios, porque sin duda alguna todos son importantes, me gustaría ser aún más propositivo, mencionando la siguiente frase: "Prevenir o ganarle a la prediabetes".

¿Has escuchado hablar de la prediabetes? Seguramente sí, en algunas conversaciones con amigos o familiares, inclusive al momento de acudir al médico. Sin embargo, aunque hayas escuchado el término, seguramente debes tener algunas dudas, en este artículo te contaremos todo lo que debes saber sobre esta condición.

Podríamos describir a la prediabetes como la "antesala" a este gran cambio de vida que es la diabetes - hace un poco de sentido al tener el pre - , que es antes de la diabetes ¿no? - pero de manera muy práctica podemos describirla como una "alarma" que nuestro cuerpo nos está lanzando, provocada por la dificultad que está presentando para controlar los niveles de glucosa (el azúcar que circula por nuestra sangre) [1].

La prediabetes provoca descontrol en los niveles de glucosa en sangre, por lo que lejos de entenderla como un anuncio de cobro atrasado que puede esperar a que llegue la siguiente quincena, podríamos compararlo con una gotera en la cocina, que de no resolverse oportunamente, terminará por ocasionar un desorden mayor, en este caso desarrollar diabetes.

Se estima que entre el 5% y 10% de las personas que tienen prediabetes y que no atienden dicha "alarma", desarrollarán finalmente diabetes [2]; lo que significa que: **¡7 de cada 10 personas con prediabetes desarrollarán diabetes!**

Por:

Dr. ED Alan Omar Vázquez Alvarez
Profesor del Tecnológico de Monterrey
Colaborador de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
y la Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.
Céd Prof: 9747200
md.alan.vazalv@gmail.com
TW: @EduMed_AlanVazq

Aunque mi intención no es preocuparte, seguramente ahora estarás pensando si ¿La prediabetes es reversible? ¡Claro que sí! Muchos estudios científicos han demostrado que ante una detección oportuna de esta "alarma", y después de la aplicación de algunos cambios en el estilo de vida, se puede volver a presentar niveles normales de glucosa y superar a la prediabetes [3,4].

Ahora no sólo entendemos lo que significa la prediabetes, también entendemos que nos invita a tomar el control de nuestra salud. Esta condición puede presentarse en cualquier persona sin importar la edad, género, nivel socioeconómico e incluso su país de origen.

Algunas organizaciones internacionales como la Asociación Americana de Diabetes (ADA por sus siglas en inglés) recomiendan que todos los adultos, aunque se perciban sanos, deben acudir con su médico de cabecera a realizarse una revisión. En caso de tener factores de riesgo como sobrepeso, obesidad, familiares cercanos con diabetes, presión alta, lípidos alterados, etc., se sugiere que asistan al médico al menos una vez al año, de esa manera se podrá diagnosticar prediabetes o diabetes de forma oportuna [2].

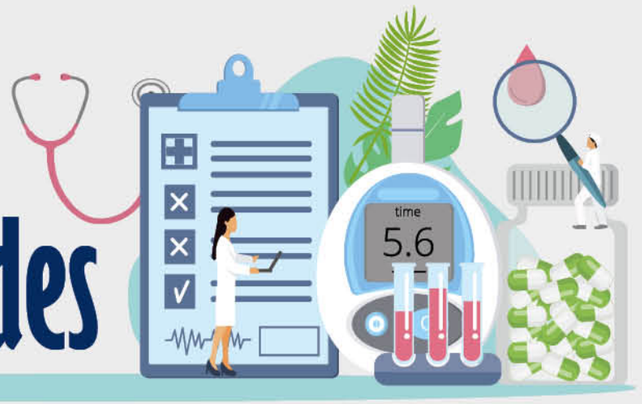
No bajemos la guardia, comencemos a realizar un poco de actividad física y comer más saludable**, todos estamos expuestos a presentar esta condición.**

¡ACÉRCATE CON TU MÉDICO Y EDUCADOR(a) EN DIABETES PARA MAYOR INFORMACIÓN!

Referencias

1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes-2021. January 01 2021; volume 44 issue Supplement 1. Doi.org/10.2337/dc21-S003
2. Tabák A, Herder C, Rathmann W, Brunner E, Kivimäki M. Prediabetes: A high-risk state for developing diabetes. Lancet. 2012;379(9833):2279-2290.
3. Diagnosing Diabetes and Learning About Prediabetes. ADA website.
4. Cefalu W. "Prediabetes": Are There Problems With This Label? No, We Need Heightened Awareness of This Condition! Diabetes Care. 2016;39(8):1472-1477.

Las Famosas Comorbilidades



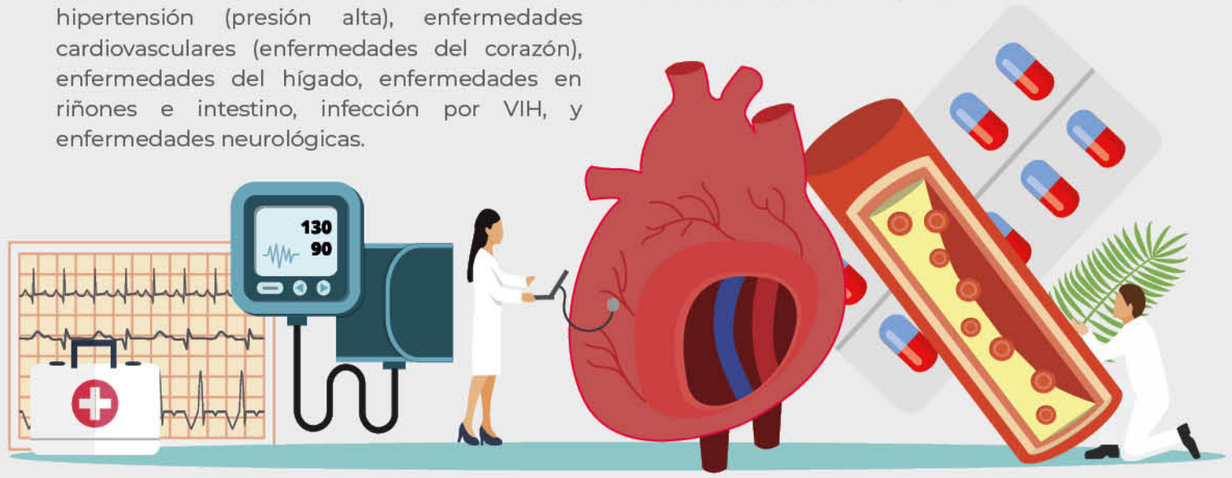
Actualmente escuchamos hablar de comorbilidades y su impacto en la salud de las personas, pero sabemos ¿Qué son y por qué su presencia afecta la calidad de vida de las personas? Comorbilidad se refiere a la presencia de dos o más enfermedades al mismo tiempo en una persona, la enfermedad primaria acompañada de una o más enfermedades, ocasionando problemas de salud y aumentando el riesgo de complicaciones.

Para medir la comorbilidad se mide la asociación entre dos problemas de salud, es decir como las enfermedades se relacionan entre ellas, también se pueden sumar el número de enfermedades o utilizar escalas que combinan o suman las enfermedades y su gravedad. (1)

Dentro de las principales comorbilidades se encuentran la diabetes (condición provocada por la deficiencia de insulina o la deficiencia para aprovechar esta hormona en el cuerpo), hipertensión (presión alta), enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón), enfermedades del hígado, enfermedades en riñones e intestino, infección por VIH, y enfermedades neurológicas.

Las comorbilidades aumentan el riesgo de complicaciones en la salud de las personas, aumentando las hospitalizaciones, consumo de medicamentos y riesgo de muerte, por ejemplo, una persona con diabetes e hipertensión puede presentar síntomas más severos en una infección viral. También las comorbilidades afectan la salud mental de las personas, aumentando el riesgo de sufrir ansiedad y depresión. (2)

Las comorbilidades tienen un efecto directo en la calidad de vida de las personas, por lo que es importante prevenirlas o en caso de ya presentarlas, evitar sus complicaciones. Para lograr esto es necesario tener un adecuado control de los niveles de glucosa (azúcar en la sangre) y niveles de presión arterial; en caso de presentar una enfermedad que requiera tomar medicamentos, es necesario acudir a revisiones médicas de forma oportuna y seguir las recomendaciones del especialista. (3)



A continuación te daré algunas recomendaciones para adoptar hábitos y un estilo de vida saludable:

1. Mantén una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos: granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteínas.
2. Disminuye el consumo de azúcar refinada y grasas saturadas: mantequilla, crema, chicharrón, carnes con bordes de grasa, quesos grasosos, etc.
3. Realiza actividad física. Una caminata de 30 minutos al día puede mejorar la salud.
4. Disminuye el sedentarismo, evita pasar más de una hora sentado (esto disminuye el riesgo de complicaciones cardiovasculares).
5. Elige el consumo de agua natural y disminuye el consumo de bebidas azucaradas.
6. Evita alimentos ultra procesados y alimentos con alto contenido de sodio, por ejemplo: embutidos, ahumados, enlatados, sopas deshidratadas y salsa industrializada.
7. Cuida tus hábitos de descanso, es recomendable dormir entre 6 y 8 horas; disminuir el tiempo frente a pantalla (televisión, celular, computadora, etc.).

Finalmente es importante mencionar que el sobrepeso y la obesidad, especialmente el incremento de la circunferencia de la cintura y el abdomen, aumentan el riesgo de tener problemas de salud. Recuerda, es posible evitar complicaciones por comorbilidades si realizamos pequeños cambios diarios, que tendrán grandes resultados en nuestra la salud.

Por:
LN Etzna Kaviria Cortes Osorio
Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Nutrióloga titular en VíaMedica
Céd Prof: 11540610
Fb e IG: @Nutricionviamedica

Referencia

Revista Clínica de Medicina de Familia, 9(2), 91-99. Recuperado en 30 de noviembre de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2016000200005&lng=es&tlng=es.

Revista Habanera de Ciencias Médicas, 16(1), 12-24. Recuperado en 29 de noviembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2017000100004&lng=es&tlng=es.

Nutrición Hospitalaria, 22(5), 596-601. Recuperado en 30 de noviembre de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000700012&lng=es&tlng=es

Cuida la salud mental de la familia

¿Sabías que...? Los aspectos que conforman nuestra identidad y personalidad surgen en el núcleo familiar.

Nuestra estabilidad emocional y psicológica se forja y comienza en la familia, en un inicio con nuestros padres, hermanos(as), abuelos(as) y tíos(as); y más tarde con compañeros(as) de escuela, trabajo y grupos de amigos(as).

Puede ser que dentro de tus comportamientos seas ordenado o desordenado, puntual o impuntual, alegre o triste, compartido o envidioso, seguro o tímido... Pero, ¿alguna vez te has preguntado por qué eres así?

La forma de relacionarnos determina la manera de comportarnos con las personas a nuestro alrededor y es un factor que repercute en nuestra salud mental y psicológica. Por ello, es de gran importancia mantener un trato cordial y respetuoso entre todos(as).

Los buenos modales harán que las relaciones sean más cordiales y respetuosas; además, estos pueden apoyar a que todos(as) los integrantes de la familia gocen de una buena salud mental y psicológica. Dichos comportamientos deben adoptarse en todos los familiares, desde el(la) más pequeño(a), hasta el(la) más grande; sin distinción ni jerarquía.

Las palabras esecnciales como “gracias” y “por favor” deben ser aprendidas desde muy pequeños(as) y se deben usar de forma permanente. Ser amables y solidarios son principios básicos para una convivencia familiar sana y en armonía.

AQUÍ OTRAS SUGERENCIAS PARA APLICAR EN EL BUEN TRATO FAMILIAR:

1.- SALUDAR A TODAS LAS PERSONAS

2.- TOCAR LA PUERTA Y PEDIR PERMISO PARA ENTRAR

3.- NO INTERRUMPIR UNA CONVERSACIÓN

4.- CONTESTAR “SÍ, MAMÁ”; “SÍ, PAPÁ”; “SI, HERMANO”; “SÍ, SEÑOR”, ETC.

5.- RESPETAR Y SER CONSIDERADO(A) CON LAS PERSONAS MAYORES

6.- RECIBIR Y DAR REGALOS O ETALLES (UNA TARJETA, UN RECADO, UNA FLOR, ETC.)

7.- SER PRUDENTE

8.- AGRADECER LAS ATENCIONES

9.- DESPEDIRSE DE TODAS LAS PERSONAS

10.- TRATAR CON EMPATÍA A PERSONAS Y ANIMALES

11.- RESPETAR LAS PERTENENCIAS AJENAS

Estos comportamientos se conocen como valores y son aspectos positivos que permiten la convivencia de modo justo para lograr beneficios en común. Los valores son universales sin importar país, cultura o religión; son las guías de comportamiento aceptadas socialmente y ayudan a diferenciar lo correcto de lo que no lo es. También influyen en la manera de relacionarnos con personas, animales o cosas.

En todas las familias se dan eventos que ponen a prueba nuestra salud mental y la condicionan, por ejemplo: una discusión momentánea entre padres (con probabilidad de un divorcio) o incluso la muerte de algún ser querido; estos influyen en la estabilidad emocional de los integrantes de una familia y podrían desembocar en algún problema psicológico que se debe atender lo antes posible por un especialista para evitar complicaciones de comportamiento.

Ahora que estamos iniciando año 2022, es conveniente hacer un balance de los comportamientos familiares. El diálogo y la comunicación serán de gran ayuda para resolver algún conflicto, ya que la mayoría tiene su origen en los malentendidos. Mantener la estructura de la familia sana y funcional deberá ser un objetivo primordial para el buen funcionamiento social.

El secreto está en dar amor, ser responsables del cuidado de los(as) hijos(as) física y mentalmente, aplicando un sistema democrático de educación. Y cumpliendo con las tres principales funciones que todo padre y madre deben seguir: protección, cuidado y afecto.

Recuerda ser congruente con lo que dices y haces, sé un ejemplo a seguir.

¡FELIZ AÑO 2022 PARA TODOS(AS)!

Por: **Psic ED Laura Arellano Bonilla**
Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Céd Prof: 10822789
www.prevendiabetes.com

Referencias

https://psicologiaymente.com/clinica/importancia-familia-salud-mental
https://www.protocolo.org/familiar/educacion-infantil/buenos-modales-en-familia.html
https://www.hacerfamilia.com/

¡LA MEJOR HERENCIA PARA TU FAMILIA ES SU SALUD!

La Diabetes tipo 2 (DT2) es una condición que resulta de un proceso que se inició años o décadas antes de su diagnóstico. Su aparición casi siempre es resultado de una combinación de situaciones de riesgo que debemos conocer, identificar y atender. En particular, los familiares de las personas con DT2 pueden tener un riesgo mayor de ser diagnosticados con esta condición. Estas características de riesgo las podemos identificar como factores modificables (que podemos cambiar) y factores no modificables (que no podemos cambiar):

NO modificables	Modificables:
Edad, el riesgo de diabetes se incrementa conforme aumentan los años de vida, particularmente a partir de los 35 años	*Obesidad o sobrepeso (la acumulación incrementada de grasa en el cuerpo, sobre todo a nivel del abdomen)* *•En mujeres si tu cintura mide más de 80 cm* *•En hombre si tu cintura mide más de 90 cm* *•También puedes dividir tu cintura (en centímetros) entre tu estatura (en centímetros), y si el resultado es mayor a 0.5, tienes un riesgo incrementado* *•Tener un índice de masa corporal (IMC) mayor a 25 (se obtiene con el peso corporal en kilogramos dividido por la estatura en metros cuadrados)*
Tener familiares con DT2, sobre todo si son familiares directos (padres, hermanos(as) o hijos(as)	*Pasar muchas horas del día sentado o con pobre actividad física*
Haber sido diagnosticada con diabetes durante el embarazo (Diabetes Gestacional)	
Tener el diagnostico de hipertensión arterial	
Que previamente hayas presentado cifras de glucosa o triglicéridos elevados en estudios de laboratorio	

¿Por qué es importante conocer las situaciones que incrementan el riesgo de tener diabetes?

1. La posibilidad de hacer una detección oportuna de diabetes. Las personas que presenten estas características deben de tener una valoración médica, por lo menos una vez al año, y realizar una medición de los niveles de glucosa con estudios de laboratorio, es decir con una muestra de sangre obtenida del antebrazo. El diagnóstico oportuno de la diabetes puede estar asociado a un mejor pronóstico de vida.

2. Las personas que presenten estas características deben considerar fuertemente mejorar los factores modificables, como bajar de peso para disminuir el riesgo de presentar diabetes. Lo anterior, a través de mejores decisiones respecto a su alimentación, actividad física y rutina de ejercicio. Se recomienda buscar atención médica profesional para tener una valoración integral y considerar opciones de tratamiento que ayuden a la pérdida de peso.

Ahora ya sabes cuales son las características de riesgo para presentar Diabetes tipo 2, incluso si ya vives con esta condición, puedes convertirte en un agente de cambio dentro de tu hogar o con tus familiares o amigos(as) más cercanos para promover el diagnóstico oportuno y fomentar condiciones, hábitos y estilos de vida saludables para su prevención.

Por:
Dr. Rubén Oswaldo Silva Tinoco
Endocrinólogo en la Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes del Gobierno de la Ciudad de México
Céd Prof: 5879822
ruben_ost@hotmail.com; Tw: @profesoreruben

NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD DE AYUDAR A TUS SERES QUERIDOS CON LO MÁS VALIOSO QUE TENEMOS, LA SALUD.

Referencias

1.Davidson, KW., et al. Screening for prediabetes and type 2 diabetes: US Preventive Services Task Force recommendation statement. Jama, 2021, vol. 326, no 8, p. 736-743.

2.Arellano-Campos, O, et al. Development and validation of a predictive model for incident type 2 diabetes in middle-aged Mexican adults: the metabolic syndrome cohort. BMC endocrine disorders, 2019, vol. 19, no 1, p. 1-10.

Te compartimos un cuestionario para conocer tu riesgo de diabetes e información para tener un estilo de vida saludable para público en general:

L@s niñ@s con Diabetes tipo 1 de
bajos recursos necesitan tu ayuda
para tener continuidad con su tratamiento.

AYÚDALOS A LLEGAR

Con tu donativo podemos
darles los insumos
para su control.

DONA AHORA!

ayudalosallegar.fmdiabetes.org

E	A	V	Q	A	N	I	Ñ	A	S	C	V	C	K
T	J	Y	L	O	X	S	A	L	U	D	S	O	Q
C	J	A	U	U	C	G	O	R	N	Q	A	N	E
A	H	P	H	D	P	A	S	I	I	X	T	S	J
M	I	A	N	D	A	S	Z	O	Ñ	D	R	U	E
P	E	D	M	G	F	T	B	Q	O	D	A	L	R
A	X	R	I	F	G	O	F	M	S	O	N	T	C
M	Á	I	Y	A	Z	S	M	E	N	N	S	A	I
E	M	N	C	I	B	G	I	R	I	A	P	S	C
N	E	A	L	I	M	E	N	T	O	C	O	N	I
T	N	R	C	L	Z	O	T	C	E	I	R	K	O
O	E	U	H	U	O	X	N	E	F	Ó	T	T	P
S	S	B	P	A	B	E	K	F	S	N	E	V	E
T	I	R	A	S	R	E	A	C	T	I	V	A	S

ALIMENTO
EJERCICIO
TIRAS REACTIVAS
DIABETES
GASTOS
TRANSPORTE
AYUDA
SALUD
CONSULTAS
NIÑOS
NIÑAS
CAMPAMENTOS
DONACIÓN
APADRINAR
EXÁMENES

PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITA
fmdiabetes.org

Recetas Deliciosas y Saludables

Desayuno

Quesadillas de Champiñones

Porciones 1

INGREDIENTES

1 taza de champiñón (crudo)
1 cucharadita de cebolla (finamente picada)
80 gramos de queso panela
2 tortillas
1/3 de aguacate

Preparación

- Lavar y desinfectar los champiñones
- Rebanar los champiñones y colocarlos en una sartén junto con la cebolla.
- Agregar sal y pimienta.
- Cocinar durante 5 minutos
- Calentar las tortillas en un sartén
- Agregar el queso y los champiñones a las tortillas

Porciones 1

PARA EL SMOTHIE

¾ taza de leche de almendras
¼ taza de yogurth (sin azúcar congelado)
½ taza de fresas congeladas (sin azúcar)

Preparación

- Agregar todos los ingredientes en un procesador de alimentos y licuar

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
391.92 kilocalorías	58.32 gramos	20 gramos	13.30 gramos	128.03 miligramos	3.60 gramos

Por:
Sara Itzel Cisneros Martínez
Nutrióloga en Consulta particular
Céd Prof: 10767912

Desayuno

Molletes

Porciones 1

INGREDIENTES

Bolillo sin migajón	1 pieza
Frijoles machacados	1/3 de taza
Queso panela	80 gramos

Preparación

1. Parte el bolillo por la mitad y caliéntalo en un sartén
2. Agrega a las dos mitades del bolillo los frijoles machacados
3. Ralla el queso y agrégalo a las mitades del bolillo
4. Coloca los bolillos en una charola y hornea hasta gratinar el queso
5. Agrega el pico de gallo a los molletes

Para el pico de gallo

Preparación

Porciones 1

INGREDIENTES

1 pieza	Jitomate
1 cucharada	Cebolla
1/2 pieza	Chile
1 pieza	Limón

1. Lava las verduras
2. Pica el jitomate, chile y cebolla y mezclas en un recipiente, agrega unas gotas de limón al gusto

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
404 kilocalorías	55.9 gramos	22.5 gramos	12.7 gramos	338.9 miligramos	7.85 gramos

Por: Sara Itzel Cisneros Martínez
Nutrióloga en Consulta particular
Céd Prof: 10767912

Comida

Caldo de Pescado

Porciones 1

INGREDIENTES

Papa (cocinada)	1/2 pieza
Zanahoria	1/2 taza
Chayote	1/2 taza
Jitomate	2 piezas
Ajo	1 pieza
Cebolla	2 cucharadas
Hierbas de olor	Al gusto
Limón	1 pieza
Pescado blanco	150 gramos
Chile chipotle	1 pieza
Tortilla	2 tortillas

Preparación

1. Corta los filetes de pescado en trozos medianos
2. Corta la papa, el chayote y la zanahoria en trozos pequeños
3. En la licuadora coloca los jitomates, una cucharada de cebolla, el ajo, la pieza de chile chipotle y 1 taza de agua, licua los ingredientes
4. Coloca la una cacerola en el fuego y agrega una cucharada de cebolla hasta que este transparente. Posteriormente agrega el caldo de jitomate junto con la zanahoria y papa. Cocina durante 10 minutos
5. Agrega el pescado, el chayote y las hierbas de olor, sazona con sal y cocina durante 10 a 15 minutos

• Para acompañar 2 tortillas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
358 kilocalorías	54.10 gramos	21.10 gramos	6.50 gramos	41.90 miligramos	7.90 gramos

Por: Sara Itzel Cisneros Martínez
Nutrióloga en Consulta particular
Céd Prof: 10767912

Comida

Sopa de verduras

Porciones 1

Preparación

1. Pica la zanahoria y el brócoli.
2. Licua el jitomate con 1 taza de agua.
3. En una cacerola agrega la cebolla y cocina hasta que este transparente. Agrega la zanahoria y brócoli picados. Tapa y cocina hasta que el color de las verduras se vuelva más encendido.
4. Agrega el caldo de jitomate y cocina durante 10 a 15 minutos o hasta que estén cocidos. Sazonar con sal y pimienta.

INGREDIENTES

Zanahoria	1/2 taza
Brócoli	1/2 taza
Jitomate	2 piezas
Cebolla	1 cucharada

Carne con Calabacitas

INGREDIENTES

Calabacitas cocidas	1 taza
Jitomate	2 piezas
Cebolla picada	1 cucharada
Bistec de nola de res	50 gramos
Tostadas horneadas	2 piezas

Preparación

1. Pica la carne, las calabacitas y el jitomate en trozos pequeños
2. En un sartén coloca la cebolla hasta que este transparente
3. Agrega la carne, sal y pimienta al gusto, cocina durante 10 minutos
4. Posteriormente agrega el jitomate y las calabacitas. Cocina hasta que estén blandas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
447 kilocalorías	22.8 gramos	14.1 gramos	60 gramos	265.8 miligramos	11.6 gramos

Por: Sara Itzel Cisneros Martínez
Nutrióloga en Consulta particular
Céd Prof: 10767912

Cena

Burritos de Pollo

Porciones 1

INGREDIENTES

- 2 tortillas de harina integrales
- 60 gramos de pechuga de pollo
- 1 pimiento
- 2 cucharadas de cebolla
- 1/3 taza de frijoles (machacados)

Modo de preparación

- Pica el pollo en cubos pequeños, agrega sal, pimienta y ajo en polvo
- Pica el pimiento en cubos pequeños
- En un sartén agrega las dos cucharadas de cebolla hasta que este transparente, posteriormente agrega el pollo y cocina hasta durante 10 minutos
- Agrega el pimiento a la mezcla anterior y cocina durante 10 a 15 minutos
- Calienta las tortillas de harina en un sartén durante 30 segundos
- Agrega los frijoles machacados a las tortillas y posteriormente la mezcla de pollo. Enrolla las tortillas y caliéntalos en el sartén hasta que estén dorados.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
343 kilocalorías	39.4 gramos	22.5 gramos	10.8 gramos	373.60 miligramos	9.30 gramos

Por: Sara Itzel Cisneros Martínez
Nutrióloga en Consulta particular
Céd Prof: 10767912

Cena

Pan Tostado con Huevo

Porciones 1

INGREDIENTES

Huevos hervidos	2 piezas
Rebanadas de pan de 7 granos	2 piezas
Aguacate	2/3 de pieza
Queso panela	30 gramos

Preparación

1. En un sartén coloca las dos rebanadas de pan hasta que estén doradas
2. Coloca el aguacate en rebanadas en las dos rebanadas de pan
3. Corta el huevo cocido en rebanadas y colócalas en el pan, por último agrega el queso en rebanadas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
376 kilocalorías	18.2 gramos	20.1 gramos	30.9 gramos	316 miligramos	3.4 gramos

Por: **Sara Itzel Cisneros Martínez**
Nutrióloga en Consulta particular
Céd Prof: 10767912

Colación

Paletas de Fruta

Porciones 1

INGREDIENTES

Leche de almendras	3/4 de taza
Yogurth congelado	1/4 de taza
Fresas congeladas sin azúcar	1/2 taza
Manzana	1 pieza
Avena en hojuelas	1/4 de taza
Canela	Al gusto

Preparación

- En un sartén cocina las hojuelas de avena con canela hasta que se seque. Déjala enfriar y separa las hojuelas
- Mezcla el yogurth con la leche, hasta incorporarlos por completo
- Pica la manzana y las fresas
- En un molde de paleta agrega una capa de la mezcla de yogurth y leche, posteriormente las frutas y la avena; sigue este procedimiento hasta terminar la paleta
- Colócale un palito de madera a la mezcla anterior y congela hasta endurecer

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
221.4 kilocalorías	10.8 gramos	0.9 gramos	46 gramos	128.43 miligramos	3.3 gramos

Por: **Sara Itzel Cisneros Martínez**
Nutrióloga en Consulta particular
Céd Prof: 10767912

Colación

Ensalada

Porciones 1

INGREDIENTES

Lechuga picada	1 taza picada
Espinaca picada	1 taza
Zanahoria rallada	1/2 taza
Fresa rebanada	1 taza
Almendra fileteada	2 cucharadas
Nuez	7 mitades
Manzana	1 pieza

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta las frutas y verduras
2. Rebana la lechuga y la espinaca en trozos medianos
3. Ralla la zanahoria
4. Rebana las fresas y pica la manzana en trozos pequeños
5. Agrega todos los ingredientes en un recipiente y mezcla

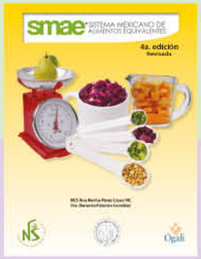
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
298.6 kilocalorías	38.8 gramos	7.66 gramos	16.40 gramos	0.10 miligramos	9.63 gramos

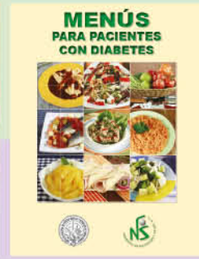
Por: **Sara Itzel Cisneros Martínez**
Nutrióloga en Consulta particular
Céd Prof: 10767912

FOMENTO DE NUTRICIÓN Y SALUD, A.C., pone a su disposición:

Carteles



Sistemas



Recetarios

Glosario

NUEVA ERA DIGITAL.
La revista Cuadernos de Nutrición en formato DIGITAL

Revista digital

PARA MAYORES INFORMES COMUNÍCATE A NUESTRAS OFICINAS:
Altata 51 Planta Baja, Col. Hipódromo Condesa, C.P. 06170, Ciudad de México,
teléfono y fax: 55 5515 1939 y 55 5272 6207
Correo electrónico: cuadernos@fns.org.mx / www.fns.org.mx

Con D de Diabetes

Es un programa que ofrece información útil y sencilla al auditorio, para promover un estilo de vida saludable que permita prevenir la diabetes y sus complicaciones. Acompáñanos en este diálogo con especialistas para abordar todos los temas que interesan a quienes viven con esta condición y sus familiares.

Se transmite todos los viernes de 12 a 1 de la tarde en Radio Educación, la primera radiodifusora educativa y cultural de México.

Escuchanos en el **1060 de AM o en www.e-radio.edu.mx**
Teléfono en el estudio: 41 55 1060

Inicia el año sanando tus finanzas personales

¿Empezaste el 2022 con metas sobre tu salud física y emocional? ¿Metas profesionales? ¿Te enfocaste en hacer esos viajes deseados? Cualquier meta que te propongas para iniciar el 2022 con el pie derecho es válida, sólo asegúrate de incluir objetivos financieros saludables. Tener tu dinero en orden te ayudará a disminuir el estrés y a tener flexibilidad para lograr otros objetivos.

Si olvidaste incluir a tus finanzas entre tus propósitos, no te preocupes, estás a tiempo de mantener saludable tu economía todo el año.

Sé que puede resultar abrumador hablar sobre finanzas personales, así que primero te explico la importancia del tema y después te presento consejos para el cuidado de éstas.

Planea tu año con finanzas personales saludables

Desde pequeña me hablaron sobre tener sueños y aprendí que es posible alcanzarlos si trabajo disciplinadamente sobre esa visión.

Sin duda, el dinero es importante para construir eso que queremos. Ahorrar, invertir y no tener deudas, todo ello forma parte de la planeación financiera, la cual es relevante, principalmente por tres aspectos:

- **Estabilidad económica y emocional**
- **Libertad para cumplir otras metas**
- **Independencia para tomar tus propias decisiones**

Aprovecha el inicio de año para establecer claridad del punto al que quieres llegar, utilizando ciertas herramientas a tu alcance. Las finanzas personales son una herramienta para alcanzar tus sueños. Así que te dejo cinco consejos que me han funcionado para optimizar mi situación financiera:

1. Aprende sobre el tema

Si te propusiste leer más este año, asegúrate de que algo de lo que lees esté relacionado con finanzas personales. Es suficiente si semanalmente lees algún artículo, un blog o una revista.

Si lo tuyo no es leer, tienes otras herramientas como los podcast, videos y tutoriales. Lo importante es que te asegures de familiarizarte con el tema.

2. Haz un presupuesto

Si te interesa tener finanzas personales sanas, debes destinar tiempo y energía para actualizar tu presupuesto periódicamente. Esto te ayudará a asegurar que no gastas más de lo que ganas.

Puedes aprovechar herramientas digitales como una *app*, o si lo prefieres, gestiona tu presupuesto en papel. Elige la opción que se adapte a ti, lo importante es crearlo para monitorear ingresos y gastos al menos una vez al mes.

3. Revisa los servicios que pagas

¿Sigues pagando membresías de gimnasios y nunca vas? ¿Pagar un servicio que no utilizas de televisión por cable? Este es el mejor momento para dar un vistazo a todos los pagos que hiciste el año pasado y después de revisar los servicios que realmente utilizas, cancela aquellos que ya no aprovechas.

Analiza si tienes servicios con compañías diferentes y consolídalos, es posible que te ofrezcan un mejor precio o mayores beneficios por tener tus servicios en un solo lugar.

4. Paga deudas

Recuerda nunca endeudarte más allá de lo que puedes pagar. Crea una lista de tus deudas y revisa tu presupuesto para determinar cuánto dinero puedes destinar para pagarlas, priorizando por fecha de vencimiento.

5. Construye tu "colchón" financiero

¿Cerraste el año con bolsillos vacíos? Necesitas empezar a ahorrar. Una forma sencilla de lograrlo es identificar "gastos hormiga" que sumados resultaron ser una gran cantidad durante el 2021.

Tener un "colchón financiero" es esencial para tus finanzas. Te permite usar el dinero para pagar gastos no planeados o emergencias, en lugar de incrementar tus deudas.

Por:
Lic. Flor Yanelli Morales Carrillo
Gerente Senior de RH
Céd Prof: 09651603
yanelli_mc@hotmail.com
linkedin.com/in/yanelli-morales-carrillo-525777b6

Referencias

-Uso de estadística para la planeación de finanzas [2022] (crehana.com) - Fecha de consulta: 9-dic-2021
-7 consejos básicos de finanzas personales (entrepreneur.com) - Fecha de consulta: 9-dic-2021
-8 planes para cuidar tus finanzas personales (entrepreneur.com) - Fecha de consulta: 9-dic-2021
-La importancia de las finanzas personales en tu vida | El Economista - Fecha de consulta: 9-dic-2021

Ejercicio paso a paso ¡Sé constante!

Hola amigo lector, esta ocasión te cuento sobre una mancuerna inseparable si queremos obtener el máximo de beneficios. Por un lado el ejercicio y todo lo que sabemos que aporta y que nos es tan necesario, por el otro, la constancia, esa virtud que nos mantiene en todo momento en pie de lucha.

Cuando hemos sido total o parcialmente sedentarios (pasar mucho teimpo sentado o acostado y sin realizar actividad física), pensamos que iniciar o retomar el hacer ejercicio es una tarea titánica, pero eso es sólo una idea en nuestra mente que nos auto sabotea. Desde luego que hacer ejercicio requiere que lo hagamos de una manera ordenada e informada, pero tiene que ser un proceso fácil y, sobre todo, que sea una actividad ciento por ciento satisfactoria.

Por:
Ing Edgar García Márquez
Maratonista y vocero de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Vive con diabetes tipo 2 /Céd Prof: 3345244
twr:@Eddy_IcingRoads/eddygame@hotmail.com

¿Cómo hacer para realizar ejercicio?

Para responder esta pregunta, te comparto esta pequeña guía:

1. Convéncete que el realizar ejercicio te traerá muchos beneficios, ¡Vamos decídete!
2. Date la oportunidad de informarte sobre aquellas actividades que te atraen. Lo que necesitas, precauciones que debes seguir, en dónde puedes practicar, eso es lo básico que debes conocer
3. ¡Prueba! Una vez que te has informado, da ese paso fuera del sofá, cálzate tus tenis y aventúrate a realizar esas actividades
4. Déjate llevar por la emoción, siente como tu cuerpo se mueve
5. Si lo consideras necesario, acompáñate de familiares y amigos
6. Vivir con diabetes será primordial que siempre tengas a la mano lo necesario para reaccionar ante cualquier emergencia (hipoglucemia e hiperglucemia)
7. Disfruta en todo momento

Ahora bien, una vez que has iniciado no esperes resultados a la primera semana o inclusive al primer mes. No es magia, se requiere de esfuerzo paulatino (no pienses que tendrás que hacer grandes proezas, no es así), para poder avanzar será necesaria un poquito de paciencia y constancia.

El punto es no darse por vencido, como todo en la vida, hay días buenos y malos; habrá días en los que rindas más que otros, es parte de lo mismo.

A continuación te comparto unas recomendaciones:

- Comienza de a poco, suave y lento
- Inicia con el tiempo de ejercicio que te sientas cómodo, inclusive si piensas que es poco; cinco minutos son mejor que nada
- Dale variedad a tu ejercicio con rutinas y lugares diferentes
- Mantén ese mismo tiempo de ejercicio, al menos por una semana.
- Incrementa entre 10% y 20% del tiempo realizado la semana previa. Por ejemplo, si te ejercitaste 20 minutos diarios, para la siguiente semana deberás incrementar hasta 22 ó 24 minutos. Continua así hasta llegar al objetivo que te hayas propuesto.
- Consulta a tu equipo de profesionales de la salud para encontrar la rutina y frecuencia para ejercitarse ideal para ti

Acuérdate de aquella frase que dice **"Más vale gota que dure y no chorro que pare"**, así que amigo, no desistas, poco o mucho, el ejercicio siempre te dará beneficios; trabaja la virtud de la constancia y verás que con el paso del tiempo tendrás muchos beneficios.

Agradezco tu confianza y tiempo de lectura. Nos seguimos viendo donde siempre...

¡En La Meta!

Referencias

https://diabetesmadrid.org/nuevas-recomendaciones-la-ada-actividad-fisica-ejercicio-personas-diabetes/

LOS NIÑOS CON DIABETES TIPO 1

necesitamos usar
por lo menos
6 jeringas al día
para poder vivir,
hoy no las tenemos
y es nuestro derecho

MANUEL,
CDMX

Por una sola voz
en la diabetes tipo 1

EJERCICIO:

INDISPENSABLE PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

El manejo adecuado de la diabetes depende de varios factores como la alimentación saludable, el apego al tratamiento médico, el automonitoreo de glucosa, mantener una actitud positiva, reducir riesgos, aprender a enfrentar retos cotidianos y realizar ejercicio de manera constante.

Antes de tomar una decisión respecto a la realización de una rutina de ejercicio, debes definir tu objetivo, asesórate con tu médico, un entrenador y/o especialista en actividad física para que te ayuden a seleccionar el tipo de ejercicio, rutina y cuidados preventivos necesarios para ti.

El ejercicio físico es uno de los pilares importantes para el control de la diabetes, pues tiene múltiples beneficios como:

- Mantener niveles adecuados de grasa y peso corporal, esto optmiza la sensibilidad a la insulina.
- Mejorar el control metabólico para disminuir el colesterol malo (LDL, VLDL), y aumentar el colesterol bueno (HDL). Además, apoya a disminuir la glucosa y los triglicéridos, lo cual reduce el riesgo de complicaciones cardiovasculares.
- AAumentar tu fuerza y con el paso del tiempo te permitirá realizar actividades cotidianas como subir escaleras, limpiar tu hogar o realizar tus compras, sin sentir fatiga.
- Mejorar la calidad de tu sueño
- Disminuir los niveles de estrés

Actualmente debido a la emergencia sanitaria por COVID-19 se ha optado por realizar ejercicio físico desde el hogar.

Por:
LN ED Elizabeth Reyes Castillo
Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Máster en Actividad Física y Salud
Céd Prof: 5193965
nutri_eli@yahoo.com

A continuación, te comparto algunas recomendaciones generales para realizar ejercicio:

- Haz al menos 150 minutos a la semana, incluye dos a tres sesiones de ejercicios de fuerza para grupos musculares grandes como piernas, espalda o pectorales.
- Recuerda realizarte un chequeo médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física.
- Mide tu glucosa antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Si tu glucosa es mayor a 250 mg/dL con o sin cetonas (sustancias que pueden provocar que la sangre se vuelva ácida), debes suspender el ejercicio hasta tener un mejor control.
- Si tu glucosa es menor a 100 mg/dL deberás comer algún alimento que contenga 15 gramos de hidratos de carbono antes de iniciar tu rutina.
- Realiza un calentamiento y enfriamiento (ejercicios de estiramiento y respiración), esto ayuda a prevenir lesiones.
- Adecua el espacio, que sea un lugar seguro y ventilado.
- Mantente hidratado, bebe por lo menos 500 mililitros de agua simple por cada hora de ejercicio físico realizado.

Asesórate con tu equipo de profesionales de la salud y una persona experta en actividad física para que corrija tus movimientos (puedes pedirle que te grabe un video en donde tu ejecutes el movimiento correcto, mientras él te da las indicaciones). ¡Haz que sea un momento divertido!

CUIDA TUS PIES:

- Revísalos todos los días
- Lima tus uñas en recto y en diagonal en las esquinas
- Acude con un(a) podólogo(a) si tienes alguna irritación o molestia
- Nunca realices ejercicio ni te duches descalzo
- Selecciona el calzado con ayuda de un(a) podólogo(a) o de tu médico, con base en la actividad que vas a realizar.
- Cambia tus calcetines y zapatos inmediatamente después de realizar ejercicio físico para evitar la humedad en tus pies

Si quieres saber más sobre actividad física y la diabetes, te invitamos a ingresar al sitio web de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.: https://fmdiabetes.org/ejercicio-y-diabetes-2/

Referencias

-Hernández Rodríguez José et all. Efectos benéficos del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus tipo 2. Revista Cubana de Endocrinología may-aug 2018 , Vol 29 Issue 2.p1-18. 18p

-Walter R Thompson PhD et all. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Colegio Americano de Medicina del Deporte. 3ª edición revisada y ampliada, 2014.

-Barquilla García, A., Mediavilla Bravo, J. J., Comas Samper, J. M., Seguí Díaz, M., Carramiñana Barrera, F. & Zaballos Sánchez, F. J. (marzo 2010). Recomendaciones de la Sociedad Americana de Diabetes para el manejo de la diabetes mellitus. ELSEVIER DOYMA, 45, 386-391

-Márquez A, J. J., Ramón S, G. & Márquez T., J. (2011). ACTUALIDAD EN EJERCICIO Y DIABETES TIPO 2 (II) CURRENT EXERCISE AND TYPE 2 DIABETES (II). ARCHIVOS DE MEDICINA DEL DEPORTE, 28, 188-198

PORCIONES Y MEDIDAS CASERAS

La alimentación saludable es uno de los pilares fundamentales de la diabetes, pero ¿Qué implica tener una alimentación saludable? Desde luego que será el profesional de la nutrición quien nos llevará de la mano en este camino a través del aprendizaje de un sistema de equivalencias, del conocimiento de los principales macronutrientes y su impacto en los niveles de glucemia, del aprendizaje de conteo de hidratos de carbono, la lectura de etiquetas, las necesidades de energía (consumo de calorías diarias) y el aprendizaje de las porciones adecuadas para el consumo de alimentos.

Una porción de alimento hace referencia a la cantidad del mismo señalada en un sistema de equivalencias de alimentos y puede ser expresada en forma de pieza, gramos, tazas, cucharas o cucharaditas, rebanadas, etc.

EJEMPLO:

1 porción de papaya = 1 taza
1 porción de pan de caja = 1 rebanada
1 porción de mantequilla = 1 1/2 cucharada

Medir las porciones de los alimentos servidos nos ayuda a llevar un control del número de equivalentes consumidos y/o permitidos en cada tiempo principal de comida y para cada grupo de alimento; además, apoya a vigilar nuestro consumo diario de hidratos de carbono, proteínas, grasas y el conteo de calorías.

NO TENGO UNA TAZA O CUCHARA MEDIDORA ¿QUÉ PUEDO HACER?

El método de la palma de la mano resulta de gran apoyo para poder medir porciones de determinados alimentos, acercándonos lo mejor posible a la cantidad ideal a consumir, evitando excesos o deficiencias. También nos permite usar nuestra mano como medida de referencia para conocer la cantidad adecuada de alimentos tales como vegetales, cereales, alimentos de origen animal, frutas y grasas.

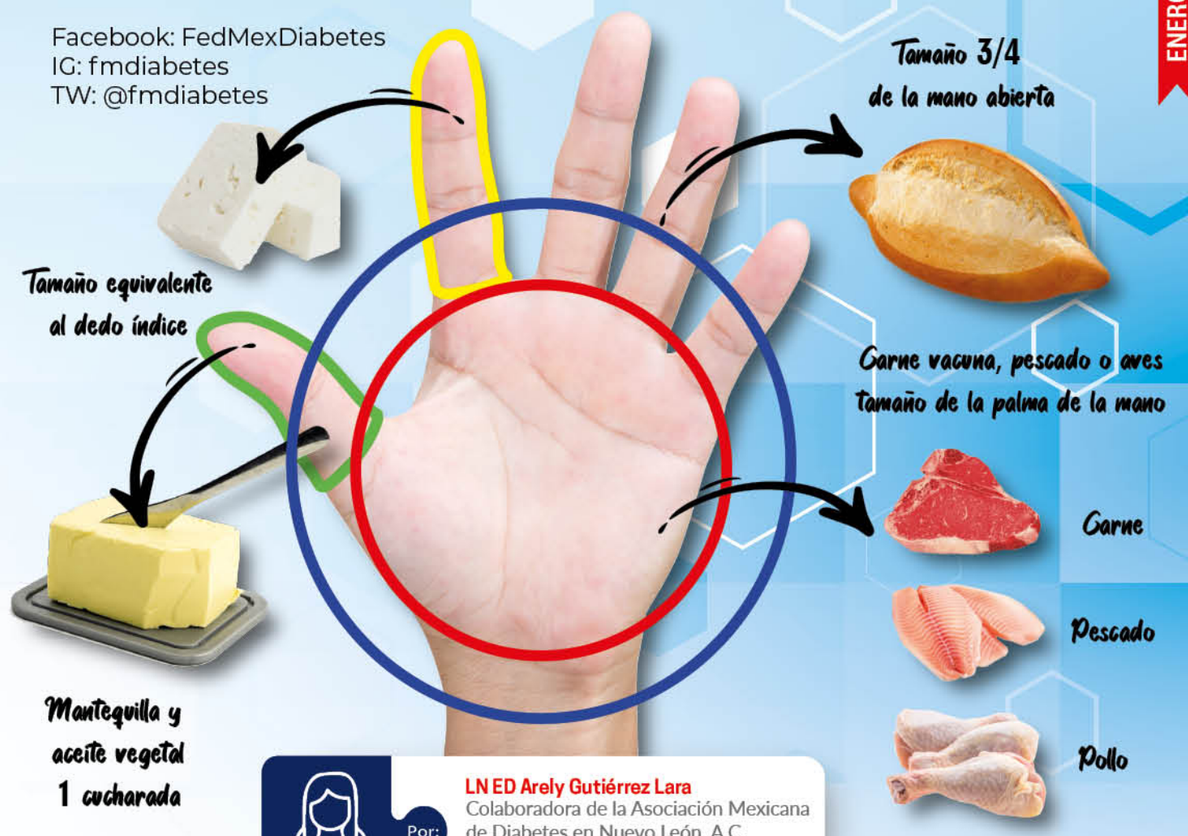
RECOMENDACIONES

- Es importante acudir con tu nutriólogo(a) y/o Educador(a) en diabetes para que te asesore en el sistema de equivalencias de los grupos de alimentos que componen nuestra dieta diaria.
- El conocimiento de las equivalencias de los alimentos nos ayudará a familiarizarnos con las porciones adecuadas y el uso de tazas y cucharas medidoras.

- Utilizar las tazas y cucharas medidoras hará más exacto nuestro conteo de hidratos de carbono y el número de equivalentes adecuado para el resto de los grupos de alimentos y por ende, lograremos una mayor adherencia a nuestro plan de alimentación.
- Además del uso de tazas y cucharas medidoras, podemos emplear el método del plato saludable de la ADA (Asociación Americana de Diabetes por sus siglas en inglés). Este dice que al momento de servir nuestro platillo, debemos recordar que lo ideal es que el diámetro de mi plato no sea mayor a los 26 centímetros, esto incrementará el cumplimiento de la alimentación saludable como comportamiento de autocuidado en la diabetes.

Si quieres conocer más sobre alimentación saludable y adopción de comportamientos saludables te recomiendo seguir las redes sociales de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Facebook: FedMexDiabetes
IG: fmdiabetes
TW: @fmdiabetes



Por:
LN ED Arely Gutiérrez Lara
Colaboradora de la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.
Céd Prof: 8667949
@nut.arelygtz; arely.lara@amdnl.org

Referencias

-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2016). Cantidad y tamaño de porciones.
-Noviembre 2021, de NIH Sitio web:
https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/cuanto-debo-comer
-Infografía del Ministerio de Salud de Perú:
https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Afiche_porciones_medidas_caseras.pdf

ELIGE COMER SALUDABLE

Si este año nuevo quieres alcanzar tus niveles de glucosa meta y comer más saludable, debes ser consciente de que el éxito del tratamiento de tu diabetes es la toma de decisiones informadas. Ningún alimento está prohibido en tu alimentación, pero es importante que aprendas que habrá momentos en los que puedas consumir alimentos con alto contenido de hidratos de carbono y otros en los que no será la mejor idea.

CUANDO ACEPTAR

Una ocasión especial

No has consumido alimentos poco saludables en corto tiempo

Tus niveles de glucosa han estado en meta durante el día

Los consumes porque te gustan, despacio y disfrutando

En la comida:

No consumes bebidas azucaradas e incluyes verduras

Limita el consumo de hidratos de carbono simples (frutas, leche, dulces, azúcar común, almíbares y gaseosas)

Es un antojo después de tu comida saludable (lo comes con moderación)

Consulta a tu nutriólogo(a) para conocer como integrar tus alimentos favoritos de forma responsable

CUANDO DECLINAR

No es un momento especial

Consumes frecuentemente alimentos poco saludables

Has tenido hiperglucemias o no has medido tu glucosa ese día

Lo consumes de forma rápida y sin disfrutar, por compromiso o por ansiedad

En la comida:

No incluyes verduras

Ya comiste hidratos de carbono simples

Ese alimento será tu comida principal (la porción es muy grande)

Consumes bebidas azucaradas

Es un antojo después de tu comida saludable (lo comes con moderación)

Si te cuesta trabajo rechazar los alimentos que te ofrecen, necesitas cambiar tu mentalidad, tal vez creas que rechazar un alimento significa rechazar el afecto de quien lo ofrece, pero los sentimientos de los demás no son tu responsabilidad, y negarte a aceptar una petición es un derecho que todos tenemos. Cuando aceptas una petición en contra de tu voluntad, afectas tu salud física y mental, ya que no te respetas a ti mismo y puedes sentir culpa por realizar una acción contraria a la que tu querías lograr.

Por:

LN EDC Claudia Angélica Rutz Salas
Nutrióloga en consulta particular
Céd Prof: 10880590
clau.rutz@hotmail.com
Ig: @educacion.en.diabetes

¿Cómo decidir que no de forma asertiva?

1. Necesitas estar convencido: Tú eliges cuándo aceptar consumir algún alimento alto en hidratos de carbono y cuándo no, dependiendo de tu meta y el contexto en el que te encuentres

2. Una vez que tomes tu decisión mantente firme. Si vas a consumir el alimento aceptalo en cuanto te lo afrezcan, pero evita a toda costa decir no y luego aceptar, ya que el mensaje que entenderán las personas es que si te preguntan varias veces accederás. En caso de que decidas que no lo consumirás, no cedas ante la insistencia

3. Para declinar usa una combinación de estas frases para ser amable sin dar explicaciones elaboradas

Se ve delicioso
Me encanta este platillo
Me siento afortunado por cómo me consientes
Gracias por el detalle
Agradezco tu intención
Estuvo muy rico

No gracias
Estoy satisfecho
No tengo hambre
No me apetece por ahora
Lo comeré en otra ocasión
Comí lo suficiente

Finalmente, recuerda que la incomodidad pasará y solo es momentánea. Ten presentes las razones que te motivaron a rechazar la comida, como prevenir las complicaciones de la diabetes, sentirte con más energía y capaz de cumplir tus objetivos, o la satisfacción de mantenerte en metas de control.

¡Practícalo!, ponlo a prueba y no olvides darle un vistazo a las redes sociales y al sitio web fmdiabetes.org de la FMD para conocer más sobre una alimentación saludable.

Referencias

Corrales A., Quijano N., Alfonso E. (2016). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza e Investigación en Psicología, 22, 58-65.

El mejor canal de estilo de vida y diabetes de YouTube

Nutrivloggers

Aliados de tu salud

BÚSCANOS COMO FMdiabetes

SUSCRÍBETE Y DALE LIKE a TUS FAVORITOS

ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

PLN. Chelsea Valeria Pérez Zevada PLDA. Fernanda Vera Castillo

Federación Mexicana® de Diabetes, A.C.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal en el que haya gasto de energía, pueden ser las actividades que realizamos durante tiempo de ocio, para desplazarse o como parte del trabajo.

¿Por dónde empezar?

La valoración de la condición física es necesaria en el proceso de prescripción del ejercicio en el adulto mayor.

- En caso de tener enfermedades crónicas, consulte a su médico antes de realizar cualquier rutina de ejercicio
- Debe hacerse una evaluación ortopédica para evaluar el estado de músculos y ligamentos
- Aumenta gradualmente la intensidad, el tiempo y la duración

¿Qué actividades realizar?

Actividades aeróbicas:

150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana
-Caminar rápido
-Bailar
-Andar en bicicleta

75 minutos de actividad de intensidad vigorosa
-Trotar o correr
-Nadar rápido
-Saltar la cuerda

Actividades para fortalecer músculos y huesos:

Al menos 2 veces por semana entre 10 y 15 repeticiones
- Yoga
-Ejercicios de resistencia usando el peso de su cuerpo o bandas de resistencia

Actividades de equilibrio y coordinación:

90 minutos a la semana
Si ha sido sedentario, comience con rutinas sencillas a intesidad moderada
- Caminar sobre una línea marcada en el piso, hacia adelante, lateralmente y atrás
-Pasar una pelota de una mano a otra alrededor de las partes del cuerpo (muslo, cintura, cuello)

"Tecnología y diabetes" ¿Qué viene a tu mente con esta frase? Si la respuesta es un monitor continuo de glucosa y/o bomba de insulina, sigue leyendo porque las recomendaciones que encontrarás a continuación pueden facilitar tu día a día implementando los siete comportamientos para el autocuidado de la diabetes; recuerda que desarrollarlos te permitirá mejorar tus resultados clínicos (niveles de glucosa, lípidos, colesterol, triglicéridos, peso corporal, etc.), pero sobre todo te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.1

La evidencia científica señala que al usar la tecnología, específicamente dispositivos para el monitoreo continuo de glucosa, se presentan cambios favorables en las conductas, así como en en el control, disminuyendo el descontrol de los niveles de glucosa.1

La tecnología desarrollada para apoyar el autocuidado incluye, además de los dispositivos médicos como los mencionados anteriormente, incluye terapias digitales como:

- **Aplicaciones móviles**
- **Tecnologías portátiles (relojes inteligentes como Fitbit, Apple watch, etc.)**
- **Plataformas de videoconferencia (Zoom, Meet, Teams)**
- **Mensajería de texto (WhatsApp, Signal)**

Las aplicaciones móviles de manera general permiten registrar tus actividades día a día (dieta, medicamentos, insulina, ingesta de hidratos de carbono, niveles de glucosa, peso, actividad física, tensión arterial, cetonas, hemoglobina glucosilada), de manera que permiten la descarga de datos, para que tanto tú como tu médico evalúen los mismos y puedan resolver problemas o bien hacer ajustes en el tratamiento.

En México están disponibles de manera gratuita **mySugr** (indispensable monitor AccuCheck); **BD Diabetes Care App** una aplicación que entre más las uses, más recomendaciones acertadas tendrás; **Diabetes Connect** que arroja gráficos y estadísticas con una mejor interpretación de resultados y **Social Diabetes**, que al igual que las otras, funciona como un diario de registro. También hay otras apps como **Diabetes a la carta** que permite gestionar tu alimentación de manera sencilla a través de deliciosas recetas y es compatible con tecnologías portátiles.

Desde cualquier parte y a través de las plataformas de video conferencia, puedes seguir recibiendo la atención de los profesionales de la salud que te acompañan en este proceso del automanejo de la diabetes. Mientras cuentes con un dispositivo móvil con acceso a internet, puedes destinar tu presupuesto de transporte al consultorio para otra cosa.

Aunado a esto, la mensajería de texto te permitirá estar en contacto con tu equipo de profesionales de la salud y ellos(as) podrán compartirte materiales de utilidad.

Otro aspecto importante es que la tecnología permite a los profesionales de la salud diseñar materiales pensados en el usuario, es decir, en ti, para involucrarte y motivarte en el autocuidado, como por ejemplo infografías, videos, juegos interactivos, trípticos y demás materiales informativos y didácticos.

La revista que hoy estás leyendo es un claro ejemplo, así como las páginas web y YouTube de la Federación Mexicana de Diabetes (https://fmdiabetes.org/), Beyond Type 1 (https://es.beyondtype1.org/) , Beyond Type 2 (https://es.beyondtype2.org/).

Recuerda que la tecnología no sustituye a los especialistas en educación y cuidado de la diabetes, pues proporcionan el toque humano, y son los(as) indicados(as) para identificar las herramientas adecuadas para capacitarte en su uso y diseñar planes de respaldo por si la tecnología falla.1

Por:
Mtra. EDC Darinka Lagunas Herrera
Académico de la Facultad de Nutrición de la UAEM
Céd Pof:11880996
prof.darinka.lagunas@gmail.com
IG: cond.dediabetes

Referencia

1.American Association of Diabetes Educators. An Effective Model of Diabetes Care and Education: Revising the AADE7 Self-Care Behaviors®. Diabetes Educ. 2020 Apr;46(2):139-160. doi: 10.1177/0145721719894903. Epub 2020 Jan 12. PMID: 31928334.
2.Ochoa C. Aumenta uso de apps para tratamiento de diabetes en México. Milenio. Diciembre 7, 2021. Disponible en:
https://www.milenio.com/negocios/en-mexico-aumenta-uso-de-apps-para-tratamiento-de-diabetes

DIABE TEENS

HABLEMOS DE DIABETES TIPO 1

Suscríbete en YouTube y dale like

FMDIABETES

DESHIDRATACIÓN EN DIABETES

PLN. Carla Gabriela Zárate Zúñiga PLDA. Fernanda Vera Castillo

Federación Mexicana® de Diabetes, A.C.

El agua es el elemento más importante para la vida y ocupa aproximadamente un 60% del volumen corporal en personas adultas.

Es esencial para procesos como la digestión, transporte y absorción de nutrientes, eliminación de desechos, protege estructuras y articulaciones, además de regular la temperatura corporal a través del sudor.

Los requerimientos de líquido dependen del sexo, la edad, condiciones fisiológicas, actividad física y condiciones ambientales.

Una buena hidratación es indispensable para todos, especialmente las personas con diabetes, ya que la deshidratación es una de las principales complicaciones que pueden presentar.
La hiperglucemia aumenta la eliminación de glucosa por la orina.

¿CÓMO SABER SI ESTOY DESHIDRATADO?

Se puede saber mediante el color de la orina. Entre más oscura, más deshidratado está tu cuerpo.
También se puede saber por otros síntomas como boca y lengua secas, sed excesiva, ojos hundidos, orinar constantemente, piel seca, fatiga, mareos y confusión.

¿CÓMO MANTENGO UNA BUENA HIDRATACIÓN?

Crea y sigue un modelo diario de ingesta de líquidos. Reparte la ingesta de líquidos a lo largo del día, no sirve tomar mucha agua en la mañana y no volver a tomar el resto del día.

Para las personas que viven con diabetes, el agua es la mejor opción para hidratarse al no contener azúcares adicionales. En caso de deshidratación se deben evitar las bebidas azucaradas, ya que consumirlas aumentaría los niveles de azúcar en la sangre y el nivel de deshidratación.

Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez Hirata

Fuentes:

Diabeweb. La importancia de la hidratación en personas con diabetes. 2018
Fundación para la Diabetes. Hiratación y Diabetes. 2014

Inicia el año
con una sonrisa saludable

Los términos salud bucal y salud general no deben ser interpretados de forma aislada, pues la identificación temprana de los procedimientos bucales pueden contribuir al diagnóstico temprano de otras enfermedades y de ese modo, al tratamiento oportuno.

La Diabetes Mellitus (DM) se caracteriza por la aparición de hiperglucemias causadas por defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina. La hiperglucemia crónica de la DM ocasiona descontrol metabólico, el cual frecuentemente se asocia con el daño a largo plazo de ciertos organos del cuerpo inlcuidos la boca. Mantener niveles adecuados de glucosa (azúcar), nos ayudará a mantener sana nuestra boca.

La DM constituye uno de los problemas metabólicos más frecuentes que podermos asociar con alteraciones de la cavidad oral, hoy es considerada un problema de salud creciente en México y el mundo.

La respuesta del tejido gingival (encia) de los personas que viven con diabetes no controlada, ante la acumulación de placa dentobacteriana, suele ser más agresiva (en comparación con personas que no tienen diabetes), de manera que la encía puede tornarse rápidamente inflamada y sangrante.

Las personas que viven con DM no controlada tienden a presentar abscesos en las encías, movilidad de los dientes de forma extrema, pérdida temprana de dientes y susceptibilidad a presentar enfermedad micotica (hongos bucales).

Por:
Mtra. ED Verónica Espinosa López
Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Maestra en docencia y administración de la educación - Cirujano dentista
Céd Prof:3168952

Teniendo en cuenta el incremento del número de personas que viven con diabetes, la salud bucodental puede convertirse en un problema con múltiples manifestaciones, de ahí la importancia de mantener un rango saludable en los niveles de glucosa, colesterol y lípidos, además de un peso corporal adecuado.

La salud bucal se puede definir como la ausencia de dolor orofacial, infecciones, llagas bucales, enfermedades periodontales (de las encías), caries, pérdida de dientes y otras enfermedades que limitan a la persona afectada para morder, masticar, sonreír y hablar.

Para proteger la salud bucal, cuando se vive con diabetes es importante seguir estas recomendaciones:

- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de cerdas medianas usando pasta dental con flúor
- Usa hilo dental todos los días
- Usa un enjuague bucal para eliminar las partículas de comida que quedan después de cepillarse los dientes
- Sigue una dieta saludable y limita los alimentos con azúcar agregada
- Reemplaza tu cepillo de dientes cada tres meses o antes si las cerdas están abiertas o gastadas
- Programa chequeos y limpiezas dentales regulares
- Evita el consumo de tabaco
- Lleva un control de tus niveles de glucosa

Finalmente es importante mantener contacto con el dentista tan pronto como surja un problema. El cuidado de tu salud bucal es una inversión en tu salud general.

Referencia

-Mauri-Obradors, E., Estrugo-Devesa, A., Jane-Salas, E., Vinas, M., & Lopez-Lopez, J. (2017). Oral manifestations of Diabetes Mellitus. A systematic review. Medicina Oral Patología Oral y Cirugia Bucal, 0–0. doi:10.4317/medoral.21655
-Velasco-Ortega, E., Delgado-Ruiz, R. A., & López-López, J. (2016). Dentistry and Diabetes: The Influence of Diabetes in Oral Diseases and Dental T
-Peraza Delmés A, Bretón Espinosa M, Vale López A, Valero González Y, Díaz Arencibia T, Leyva Balsaga Y. Estado de salud bucal en pacientes diabéticos. Sagua la Grande. MEDISUR. 2014[citado 20 Nov 2015];12(5). reatments. Journal of Diabetes

Asociaciones Mexicanas de Diabetes

Asociación Mexicana de Diabetes en Baja California, A. C.
Cantera No. 420 Terrazas de Mendoza
Sección Monumental Playas
C.P. 22504, Tijuana, Baja California.
Tel. 664 630 8209
Correo: baja.california.norte@fmdiabetes.org
Presidente: Lic Oscar Bladimir Sarmiento Hernández
Presidente Médico: Dr Miguel Ángel Matildes Victorino

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.
Urueta 3402, col. Dale, CP 31050
Chihuahua, Chihuahua
Teléfono: 614 436 4387
Correo:
amdchihuahua@fmdiabetes.org
Presidenta LEM Florencia Vargas Conde
Presidente Médico: Dr. Luis Enrique Vega Carrillo

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua Capítulo Chihuahua, A.C.
Calle 26 No. 1803
Col. Santa Rita, C.P. 31020, Chihuahua, Chihuahua, Tel. 614 410 1919
Correo: capitulo.chihuahua@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Gloria Chong de Peña
Presidente Médico: Dr Miguel Angel Nájera Gómez

Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Laguna, A. C.
Mariano López Ortiz Plaza Hipermart local No. 51, Col. Granjas San Isidro, C.P. 27000, Torreón, Coahuila ,
Tel. 871 722 8924
Correo: lalaguna@fmdiabetes.org
Presidente: Sr Carlos González Villarreal Zambrano
Presidente Médico: Dr Miguel Agustin Madero Fernández del Castillo

Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A. C.
Francisco de Ibarra No. 1000 A Oriente
Zona Centro, C.P. 34000, Durango, Durango, Cel. 618 116 5241
Correo: durango@fmdiabetes.org;
Presidente: Sr Álvaro Villanueva Acosta
Presidente Médico: Dr Jesús Jaques Domínguez

Asociación Metropolitana de Diabetes, A. C.
Emilio Gustavo Baz No. 59 piso 3 (Dentro del fraccionamiento Lomas del Río, en el Business Center), Col. Independencia, C.P. 53830, Naucalpan de Juárez, Estado de México
Tel. 6234 8549
Correo:
metropolitana@fmdiabetes.org
Presidenta: Lic Mónica Daniela Reyes Velásquez
Presidente Médico: Lic Nut. David Gutiérrez Jimé nez

Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Estado de México, A. C.
Av. Sedesol Lote 12, Manzana 28,
Col. Federal Burocrática, C.P. 52777,
Naucalpan de Juárez, Estado de México
Tel. 2222 0578 ext. 4,
Correo: mexiquense@fmdiabetes.org
Presidenta: Lic María Alicia Velásquez Garibay

Con Diabetes Si Se Puede, I. A. P.
Colina de Capistrano No. 35, Col. Boulevares, C.P. 53140, Naucalpan de Juárez, Estado de México, Tel. 66499553 / 5528505278 / 5546951643
Correo:
condiabetesnaucalpan@fmdiabetes.org
Presidenta: Lic Ana Laura Landa Ramirez
Presidenta Médica: Dr y E.D. Beatriz Ordaz Téllez

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato, A.C.
Paseo de las Águilas No. 62, Col. San Isidro
C.P. 37530, León, Guanajuato.
Tel. 477 711 02 58, 477 637 34 50, 477 962 9759
Correo: guanajuato@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Georgina Cano del Río
Presidente Médico: Dr Fernando Mendoza Morfin

Asociación Mexicana de Diabetes Santa Fe de Guanajuato, A. C.
Camino a San José de Cervera Km 7.5
contra esquina Universidad de Santa Fe
Col. Lomas del Padre, C.P. 36260,
Guanajuato, Guanajuato,
Tel. 473 732 1629
Correo:
capguanajuato@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Ma. Marta Arroyo Boyzo
Presidenta Médica: Dra Brenda Sabanero Contreras

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Capítulo Valle de Santiago, A. C.
Heroico Colegio Militar No. 11 Interior A
Zona Centro, C. P. 38400, Valle de Santiago, Guanajuato, Cel. 477 799 8252
Correo: valledesantiago@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Silvia Elvia Castro Salmerón
Presidente Médico: Dr Irving Rico Restrepo

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Capítulo Villas de Irapuato, A. C.
Blvd. Diaz Ordaz No. 1329 1er. piso esquina con Lago, Col. Las Reynas, CP. 36660, Irapuato, Guanajuato, Tel. 01 462 225 5760/ Cel. 462 139 0365
Correo: capirapuato@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Ma. Elena Torres Martínez
Presidenta Médica: Dr Yolanda Vela Otero

Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A. C.
Baja California No.170, Col. Progreso
C.P. 39350, Acapulco, Guerrero
Tel. 744 485 1519/ Cel. 744 131 2989
Correo: guerrero@fmdiabetes.org
Presidenta: Lic María Francisca Flores Rivas
Presidente Médico: Dr Gerardo J. González Girón

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.
Olivo No. 1439, Col. Del Fresno
C.P. 44900, Guadalajara, Jalisco
Tel. 33 3658 4366
Correo: jalisco@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Ernestina Gómez Llanos Leaños
Presidenta Médica: Dra María de Lourdes Sánchez Aldama

Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.
Paraje J Casa 10 Mz 8 , Col. U. H. El Paraje Texcal, C.P. 62578 Jiutepec, Morelos
Tel. 777 323 0996
Correo: morelos@fmdiabetes.org
Presidente: Lic Alberto Medinilla Renaud
Presidenta Médica: Dr Claudia Ascencio Peralta

Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, A. C.
Bogotá # 66 , Fracc. Ciudad del Valle
C.P. 63157 Tepic, Nayarit. Tel. 311 456 2335 /cel. 311 267 2920
Correo: nayarit@fmdiabetes.org
Presidenta: Lic María Magdalena Robles Gil
Presidente Médico: Dr Jorge Fausto Bustamante Martínez

Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.
Modesto Arreola No. 1040 Poniente
Col. Centro, C.P. 64000. Monterrey, N.L.
Tel. 81 83 43 06 82, 81 83 43 06 92
Correo: nuevo.leon@fmdiabetes.org/ direccion@amdnl.org
Presidenta: Ing Alejandra Clariond Rangel
Presidente Médico: Dr René Rodríguez Gutiérrez

Asociación Mexicana de Diabetes en San Luis Potosí, A.C.
Recursos Hidráulicos No. 270
Col. Burócratas
C.P. 78270. San Luis Potosi, S.L.P.
Tel. 444 811 58 25
Correo: san.luis.potosi@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Dolores Lara Ortiz
Presidente Médico: Dr Julián Silos Garcia

Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste, A. C.
sureste@fmdiabetes.org
Presidente: Ing Jorge Alberto Barrera Ortega
Presidente Médico: Dr. Manuel Antonio Cervera Cetina
Av. Colón 198-A, Col. García Ginerés,
C.P. 97070 Mérida, Yucatán.
Tel. 999 9200768

Asociación Sonorense de Diabetes, I.A.P
General Piña #165 Esq. Othón Almada
Colonia Balderrama CP 83180, Hermosillo, Sonora. Tel. 01 662 2121792 Cel. 662 419 4147
Correo electrónico: sonora@fmdiabetes.org
Presidenta: Lic Yadira Idalia Martínez Schmidt
Presidenta Médica: Dr Gabriela García Galván

Fundación Chabely, A. C.
Av. Lic. Benito Juárez Pte 104 B, Col. Centro,
C.P. 76800 San Juan del Río, Querétaro.
Tel. 427 688 0558
correo: fundacionchabely@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Adriana Isabel Guerrero Pachuca

Asociación Chihuahuense de Diabetes Akam Surá, A.C.
Roma 1201, Col. Mirador
C.P. 31205 Chihuahua, Chihuahua
Tel. 614 436 4387
correo: akamsurachihuahua@fmdiabetes.org
Presidenta: LEM Florencia Vargas Conde
Presidenta Médico: Dra Susana Sánchez Hernández

Consejo Directivo
Presidenta Fundadora
Maria Levy de Alva
Presidente del Consejo Directivo
CPC Fernando Alcántara Huitzache
Presidente Médico
Dr Josafat Camacho Arellano
Vicepresidenta
Lic Maria Magdalena Robles Gil
Tesorera
Lic Alejandra Morales Palafox
Secretaria
Lic. Ruth Vélez Braunschweiger
Vocal
Lic Francis Flores Rivas
Vocal
Maria Elena Mota Oropeza
Vocal
CP Juan José Irazábal Lujambio
Vocal
Dr Héctor Sánchez Mijangos

Staff FMD
Lic Gisela Ayala Téllez
Dirección Ejecutiva
CP Alma Lucia Cortés Rodriguez
Gerencia Administrativa
LCC Antonio Barranco López
Gerencia de Comunicación y Relaciones Públicas
LN ED Mónica Ivonne Hurtado González
Gerencia Académica
LN ED Maria Magdalena Sánchez Hirata
Coordinación de Nutrición
LN ED Beatriz Portilla Camacho
Coordinación Web
Alejandro Sánchez Chavarría
Coordinación Editorial
Ivonne Rangel
Coordinacion de Asociaciones
Lic Maria del Rayo Fernandez Martinez
Coordinación de Contenidos y Marketing Digital
Selene Rodriguez Sánchez
Recepción
José Antonio Martinez Palma
Auxiliar Contable
Karla Yazmin Pacheco Chim
Auxiliar Académica
Angel Sánchez
Logística

Consejo Consultivo
2008-2012
Presidenta: E.D. Maria Elena Mota Oropeza
Presidente Médico: Dr. Antonio González Chávez

2012-2014
Presidenta: Lic. Claudia Helena Durán González
Directora Médica: Dra. Guadalupe Fabián San Miguel

2014-2016
Presidente: Lic. M. Arturo Martínez Barrera
Director Médico: Dr. Jorge Humberto Moreno García

2016-2018
Presidente: C.P. Juan José Irazábal Lujambio
Vicepresidente médico: Dr. Daniel Blümenkron Romero

2018-2020
Presidente: C.P. Juan José Irazábal Lujambio
Presidente médico: Dr. J. Héctor Sánchez Mijangos

Más allá del peso...

PLN. Chelsea Valeria Pérez Zevada
Revisado por: LN. ED. Beatriz Portilla Camacho
LN. EDC. José David Aguayo Cardona

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad como "una enfermedad crónica multifactorial en la que están involucrados aspectos genéticos, ambientales y de estilo de vida, que condicionan un exceso de grasa que presenta un riesgo para la salud".

La obesidad es una enfermedad y son muchos los factores que pueden poner a las personas en mayor riesgo de desarrollar obesidad:

- Biología
- Genes
- Acceso a la atención médica
- Exposición a alimentos ultra procesados
- Salud mental

La obesidad no se desarrolla por la falta de fuerza de voluntad. Vivir con obesidad aumenta el riesgo de que las personas contraigan otras enfermedades incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes y algunos cánceres.

¿Por qué debemos pensar en ver más allá del peso?

El cálculo del índice de masa corporal (IMC), es una de las recomendaciones más utilizadas y aceptadas por los profesionales de la salud, ya que permite interpretar con precisión el peso en relación con la estatura.

Peso: suma de los componentes de nuestro cuerpo
- Agua
- Grasa
- Músculo
- Hueso

Composición corporal: es el % de masa grasa y masa magra del cuerpo
- Grasa
- Proteínas
- Minerales
- Agua corporal

(Estos componentes tienen variaciones a lo largo de nuestra vida)

Métodos para determinar la composición corporal

- **Plicometría** (medición de los depósitos subcutáneos de grasa en varios sitios corporales)

Más recomendados

- **Densitometría** (radiación ionizante que produce imágenes del interior del cuerpo, con esto se conoce la cantidad de grasa y otros componentes corporales)
- **Pletismografía** (se utiliza para medir parámetros orientados al diagnóstico de enfermedades pulmonares o cardiovasculares)
- **Impedancia bioeléctrica o bioimpedancia (BIA)**. Técnica utilizada para medir la composición corporal (su uso estima la composición corporal, es atractivo dado que es un método sencillo, económico y rápido)

Es necesario realizar una evaluación nutricional de manera completa, en donde no sólo se consideren aspectos como la antropometría, datos bioquímicos, clínicos y dietéticos.

También es importante tomar en cuenta los factores ambientales, conductuales y sociales que puedan influir en el desarrollo del sobrepeso u obesidad.

Otros Factores

- Insatisfacción de la figura corporal
- Depresión
- Ansiedad
- Estresores ambientales (desarrollo puberal, experiencias traumáticas)
- Pensamientos obsesivos
- Baja autoestima

(autoevaluación concentrada en el cuerpo: peso corporal y apariencia)

- Presiones socioculturales

Es importante que la evaluación del estado de salud de una persona no se centre únicamente en el peso y se tomen en cuenta los factores antes mencionados para tener un diagnóstico integral, con el fin de dar el o los tratamientos que sean necesarios para los pacientes.

Referencias:
-World Obesity Day https://es.worldobesityday.org/
-Acebo Martínez Mónica L. (junio 2017). Análisis de composición corporal, más allá del peso. Universitarios Potosinos, 212, 18 a 23. Recuperado de: http://www.uaslp.mx/Comunicacion-Social/Documents/Divulgacion/Revista/Catorce/212/202-04.pdf
-Rivera Dommarco JA, Colchero MA, Fuentes ML, González de Cosío Martínez T, Aguilar Salinas CA, Hernández Licona G, Barquera S (eds.). La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública, 2018.