

# ACCESO A CUIDADOS DE LA DIABETES: SI NO ES AHORA, ¿CUÁNDO?

Un siglo después de su descubrimiento, la insulina y otros componentes fundamentales de los cuidados de la diabetes siguen estando fuera del alcance de millones de personas que los necesitan. Sin tratamiento ni apoyo suficiente, las personas con diabetes corren el riesgo de sufrir complicaciones graves y potencialmente mortales:



día mundial de la diabetes

1 de cada 10 personas en el mundo tiene diabetes

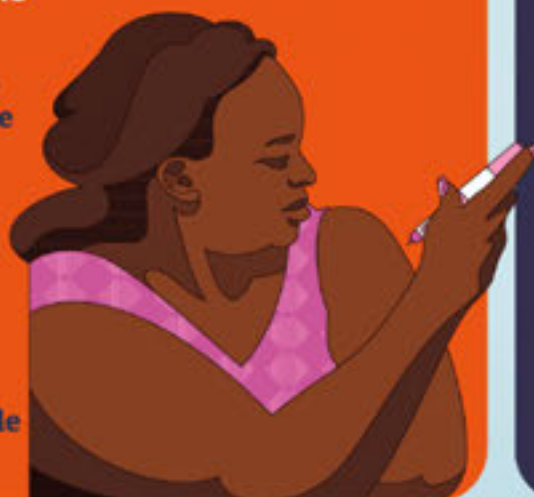


Se estima que más de **700 MILLONES** de personas vivirán con diabetes en 2045

**3 DE CADA 4** personas con diabetes viven en países de ingresos bajos o medios

**1 DE CADA 2** personas con diabetes no está diagnosticada

**1 DE CADA 2** personas que necesitan insulina no puede acceder a ella o pagarla



El Pacto Mundial contra la Diabetes y la Resolución de 2021 de la Organización Mundial de la Salud demandan una acción global coordinada y urgente para hacer frente a la diabetes. Se trata de hitos importantes, pero ahora las palabras deben convertirse en acciones.



La Federación Internacional de Diabetes (IDF por sus siglas en inglés) pide a **LOS GOBIERNOS NACIONALES Y A LOS RESPONSABLES POLÍTICOS** que:

- Garanticen un acceso asequible a los cuidados fundamentales para las personas que viven con diabetes
- Desarrollen políticas para mejorar la prevención de la diabetes tipo 2
- Mejoren el cribado para garantizar un diagnóstico temprano y prevenir las complicaciones relacionadas con la diabetes
- Pongan en marcha mecanismos para que las personas con diabetes participen de forma significativa en el desarrollo de políticas para hacer frente a la diabetes

Unida, la comunidad mundial de personas con diabetes tiene los números, la influencia y la determinación para generar cambios significativos.

Tenemos que aceptar el desafío

Accede a más Educación en diabetes aquí:

idf.org  
fmdiabetes.org  
diplomadoendiabetes.org

#EducarParaProteger #YoSoyFMD



# Diabetes Hoy

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



## ¡TU AÑO MÁS SALUDABLE!

EL ABC DEL AUTOCUIDADO PARA ESTE 2023

ABRAZA A TU TRISTEZA

10 RAZONES PARA ESTAR ACTIVO TODO AÑO





# Tiempo en rango

Es el porcentaje de tiempo que los valores de glucosa (azúcar) en sangre están dentro del rango objetivo. Es más específico ya que nos ayuda a verificar los picos de glucosa (azúcar) y la variabilidad que hubo durante un tiempo definido.

Para poder checar los tiempos en rango es necesario tener un Monitoreo Continuo de Glucosa (MGC) que básicamente son sensores que se colocan en la piel.

En caso de no contar con un sensor existe una alternativa que solo necesita del glucómetro y una aplicación de celular.

El rango objetivo estándar es de **70-180 mg / dL (70%)**. Sin embargo, se va a requerir un ajuste individual ya sea por embarazo o personas de la tercera edad.

## METAS DE CONTROL

- > 25% del tiempo por encima de 181 mg/dL
- >70% del tiempo en rango
- <4% del tiempo por debajo de 70 mg/dL
- <1% del tiempo por debajo de 54 mg/dL

## EMBARAZO CON DIABETES TIPO 1

- >70% del tiempo en rango (63-140 mg/dL)
- <4% del tiempo por debajo de 63 mg/dL
- <25% del tiempo por encima de 140 mg/dL

## EMBARAZO CON DIABETES TIPO 2 Y GESTACIONAL

- 5-90% del tiempo en rango (63-140 mg/dL)
- <4% del tiempo por debajo de 63 mg/dL
- >10% del tiempo por encima de 140 mg/dL

## BENEFICIOS Y MEJORA EN EL CONTROL DE GLUCOSA

- Proporciona información importante para el control de la diabetes
- Con los datos obtenidos se realizan ajustes en el tratamiento
- Mejora la calidad de vida
- Previene complicaciones a nivel ocular, renal, etc.
- Detecta los factores que modifican los niveles de glucosa



Elaborado por: PLN Tania Paulina Garita Morales  
Revisado por: LN ED Mónica Hurtado,  
LN ED Magdalena Sánchez, LN ED Bárbara Mendoza.

Editora  
Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Coordinador Editorial  
Lic. Alejandro Sánchez Chavarria

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

LN EDC Carla Itzel Canché Trinidad  
LN EDC José David Aguayo Cardona  
Lic. Alejandro Sánchez Chavarria  
Lic. Berenice Tovar Saavedra  
Dr. Fermín Avendaño Álvarez  
LN ED Y. Harumi Delgado Acosta  
Mtra. ED Viridiana Moreno Angulano  
LN ED Ana Kristel Bello Ramos  
LN EDC Eréndira Vargas Martínez

Lic. Gisela Ayala Téllez  
Dra. Ariana Nataly Morales López  
PM Erika López Barragan  
LN ED Sabrina Sosa Santa Ana  
LN ED Elizabeth Reyes Castillo  
Psic. ED Laura Arellano Bonilla  
Dr. Heriberto Castañeda Sánchez  
Dr. Elias Suvalsky Zarkin  
Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodriguez



©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, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (0155) 5511-4200 / diabetes.hoy@fmdibabetes.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 Federación Mexicana de Diabetes, A. C.

Vol.26 Número 121. 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. 1/437957/11972, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas.

Se imprimió en Offset Santiago S.A. de C.V. / Tel. 55.1085.8320 / 55.1891.2081



# CONTENIDO

6	Alimentación sostenible: un beneficio para tu salud, tu bolsillo y el planeta	24	Consumo de granos enteros: el equilibrio que necesitas para un estilo saludable
8	Bajar de peso no es sinónimo de estar saludable	28	Moldear el futuro de la diabetes: aprendizajes del Congreso Mundial 2022
10	Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, A.C. (DIME)	30	Adicción a los hidratos de carbono ¿Cuánto es demasiado?
12	Alcohorexia, ¿Qué es y cómo identificarla?	44	Endulzantes naturales
14	El ABC del autocuidado para este 2023	46	¿Sabías que más personas viven con diabetes?
16	Cuida tu salud y ahorra con las frutas de la temporada invernal	50	Abraza a tu tristeza
18	Mi amiga la vitamina C	54	Sexualidad y diabetes en los hombres
22	¿Qué es el ayuno intermitente?	58	¿Qué es la falsa hipoglucemia?
62	10 razones para estar activo todo el año		



## 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 condición, 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, además brinda apoyo para la investigación de la diabetes en México. La sensibilización sobre esta condición de vida entre la población permite localizar casos sin diagnosticar y lograr mayor apoyo para los que la tienen; al fortalecer su entendimiento.

Para ofrecer un mejor servicio, contamos con Asociaciones en diferentes entidades de la República Mexicana, si estás interesado en esta lucha contra la diabetes o deseas mayor información, comunícate 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 guías 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 científica 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, misma 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 la prevención de la misma.

## Contacto de publicidad:

publicidad@fmdiabetes.org

## Envíanos tus dudas o comentarios a:

comunicacion@fmdiabetes.org  
Pomona #15, Colonia Roma.  
C.P. 06700 Ciudad de México

55 5511 4200 /fedmexdiabetes @fmdiabetes



# Editorial

Queridos lectores:

¡Es un gusto encontrarlos de nuevo en este 2023! Todo el equipo de Diabetes Hoy tenemos el firme propósito de acercar a ustedes más Educación en diabetes, lo haremos a través de temáticas innovadoras, pero también abordaremos aspectos básicos que no se pueden olvidar y que ayudarán a que nuevos lectores se integren a nuestra comunidad. Les recordamos que esta revista también se encuentra en línea y si alguna vez tienen problemas para contar con su versión impresa, pueden ingresar a [revistadiabetes hoy.org](http://revistadiabetes hoy.org)

Asimismo, queremos iniciar el año extendiendo un agradecimiento a todos los profesionales de la salud que donan sus conocimientos para que más personas cuenten con las herramientas necesarias para el cuidado de la diabetes. Si alguien está interesado en ser parte de nuestro equipo de redactores, pueden mandar un correo a [coeditor@fmdiabetes.org](mailto:coeditor@fmdiabetes.org)

Por otro lado, ¿habían escuchado hablar de la falsa hipoglucemia? En esta edición les contaremos todo al respecto y también los detalles más interesantes del Congreso de la International Diabetes Federation (IDF por sus siglas en inglés). Además, encontrarán el ABC del autocuidado, información sobre granos enteros, vitaminas y endulzantes naturales. Aprenderán a diferenciar cuánto es demasiado, es decir cuándo hablamos de una adicción a los hidratos de carbono y por qué el peso no es sinónimo de estar saludable.



Para concluir, quiero pedirles un favor, que se unan a nuestro segundo propósito del año: ¡estar activos! Este será el reto que todos vamos a cumplir en 2023, porque el ejercicio ayuda a la salud física y mental, pues tiene tantas bondades que no debemos huir de éste, al contrario hay que abrazarlo, así como debemos escuchar nuestro interior y abrazar nuestras emociones.

*Lic. Tania P. Montezuma Cuviel*

Gerente de Comunicación y Relaciones Públicas  
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.  
[comunicacion@fmdiabetes.org](mailto:comunicacion@fmdiabetes.org)

*¡Feliz inicio de año!*

## ¡Gracias Aliados FMD! Su apoyo hace la diferencia

El pasado 08, 09 y 10 de septiembre se realizó el XXXII Congreso Nacional de Diabetes, el único congreso en diabetes para profesionales de la salud y personas que viven con diabetes de nuestro país.

Este año más de 1,000 asistentes, entre profesionales de la salud, personas con diabetes y familiares, se dieron cita de manera presencial y virtual a este magno evento.

La Federación Mexicana de Diabetes, A.C. agradece a sus aliados de la industria fármaco alimentaria por haber unido esfuerzos para que la Educación en diabetes llegue más personas con diabetes y sus familiares. También por seguir actualizando los conocimientos de los profesionales de la salud para mejorar el tratamiento y la prevención de esta condición de vida.



### Nuestros Aliados



### Viaje por la Salud



¡NOS VEMOS EN EL XXXIII CONGRESO NACIONAL DE DIABETES!

FE DE ERRATAS



# Alimentación sostenible:

## un beneficio para tu salud, tu bolsillo y el planeta

Actualmente la industria alimentaria ofrece una gran variedad de alimentos que podemos elegir tomando en cuenta varios factores entre ellos, su sabor, beneficios a la salud, practicidad o costo. Sin embargo, basamos muy poco nuestras elecciones en el impacto ambiental de nuestra alimentación. Pues la forma en la que se producen, almacenan y distribuyen los alimentos suelen tener índices elevados de contaminación.

Se ha denominado alimentación sostenible a un patrón alimentario con bajo impacto ambiental que busca preservar y respetar la biodiversidad y los ecosistemas del planeta. A su vez este tipo de alimentación cubre las necesidades nutrimentales, promoviendo la salud y bienestar de las personas.

A continuación te comparto algunas recomendaciones que puedes llevar a cabo para sumarte a una vida más sustentable a través de la comida:

### Prefiere alimentos frescos y no productos ultraprocesados

Elige verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales y oleaginosas. Estos alimentos te aportan nutrimentos indispensables como antioxidantes, vitaminas, minerales, hidratos carbono (con fibra), proteínas y grasas buenas.

Por otro lado, los ultraprocesados suelen ser altos en azúcares, grasa saturada y grasas trans, además carecen de antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales (a pesar de que pueden estar adicionados el cuerpo no los aprovecha como con los alimentos frescos). Por otra parte su producción, transporte, almacenamiento y uso de envolturas, empaques o botellas no los hace amigables con el medio ambiente.



### Compra alimentos locales

De esta manera reduces la huella de carbono que se emite con el transporte de alimentos. Si te es posible compra con pequeños productores locales, esta medida suele reducir también el tiempo de almacenaje, por lo que tus alimentos estarán más frescos y conservarán mejor sus propiedades. Además, contribuyes con la economía del lugar en donde vives.

### Elige alimentos de temporada

Hoy en día es muy fácil conseguir determinada fruta o verdura en cualquier momento del año, sin embargo, el beneficio de comerlo en su temporada, es aprovechar que sus nutrimentos se encuentran en su momento óptimo.



Vida saludable

Por

**LN EDC Carla Itzel Canché Trinidad**  
Nutrióloga en consulta particular  
Céd Prof:11054576  
carlac.nut@gmail.com

### Planifica tu menú de la semana y cocina solo las porciones necesarias

Planear lo que vas a comer en la semana puede ayudarte a saber que necesitas comprar, te recomiendo que antes de colocar un ingrediente en tu lista de compras, te asegures de que no lo tienes ya en tu refrigerador o alacena.

Compra solo lo que necesites y cocina las cantidades adecuadas para ti y tu familia, de esta manera no solo evitas desperdicios, si no que puedes ahorrar algo de dinero. Si preparas algún platillo y rinde para dos días o tienes verduras o frutas en el cajón del refrigerador, asegúrate de revisarlo de forma frecuente.

Recuerda que puedes ir guardando la verdura que se va rezagando para preparar una guarnición como una ensalada o sopa de verduras, ponte creativo y saca el máximo provecho a tus compras.

**Ahora ya sabes que podemos cuidar nuestra salud, el medio ambiente y también nuestro bolsillo con una actividad que realizamos tres o más veces al día.**



### Referencias

- Organización Panamericana de la Salud. Sistemas Alimentarios Sostenibles para una Alimentación Saludable. [Internet]. [Publicado 23 Abr 2018]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259&lang=es#gsc.tab=0)
- Greenpeace. Tips para una alimentación saludable que cuide al medio ambiente [Internet]. [Publicado 27 Jul 2020]. Disponible en: <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8784/tips-para-una-alimentacion-saludable-que-cuide-el-medio-ambiente/>



# Bajar de peso no es sinónimo de estar saludable

Seguramente has escuchado el dicho "el fin justifica los medios" pues déjame decirte que en el caso de la pérdida de peso esto no aplica.

En efecto, tener un control de peso es fundamental para la prevención y control de las enfermedades crónicas degenerativas; pues el sobre peso y la obesidad son factores clave para desarrollar:

- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Enfermedades del corazón
- Complicaciones osteomusculares
- Diferentes tipos de cáncer
- Alteraciones psicosociales
- Infertilidad
- Entre otras

Por lo tanto, tenemos que reconocer que si logramos un peso saludable podemos evitar algún padecimiento de los ya mencionados. Y es que todos en algún momento hemos tenido un conocido que ha probado un remedio casero para poder bajar de peso ya sea porque lo escuchó de otra persona, lo vió en internet, lo leyó en algún artículo que no tiene prueba alguna de que sea verídico, etc.

Por ejemplo, hemos escuchado: téis reductores, medicamentos, dietas estrictas, ejercicios con un grado de intensidad alto, ayunos prolongados, suplementos o productos milagro que prometen bajar una gran cantidad de peso en tan poco tiempo y sin sacrificio alguno.

## En consecuencia, atraemos una serie de complicaciones hacia nuestro estilo de vida como:

- **Pérdida de masa muscular:** en las "dietas rápidas" o ayunos muy prolongados es común perder una gran cantidad de masa muscular; lo cual metabólicamente no es saludable
- **Flacidez:** debido a la pérdida de masa muscular y de agua repentina
- **Poca energía/sueño en exceso:** se debe básicamente a la falta de aporte de energía y nutrimentos por parte de la alimentación
- **Deshidratación:** gran parte del peso perdido en dietas o métodos de adelgazamiento rápido es la pérdida de agua; la deshidratación origina debilidad, dolor de cabeza y compromete la salud de los riñones
- **Metabolismo lento:** es ocasionado por el estado de supervivencia en el que entra el cuerpo debido a la falta de energía que estamos suministrando, por consecuencia el organismo quemará u oxidará menos calorías estando en reposo
- **Efecto rebote:** debido a lo difícil que es mantener una dieta restrictiva sin control, lo más probable es que no solo se recupere el peso perdido, sino que aumente más de lo que se inició
- **Otras consecuencias:** dolor de cabeza, irritabilidad, falta de concentración, mareos, estreñimiento, hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en la sangre)

Bueno, entonces si tener sobrepeso me propicia el desarrollo y complicaciones en la salud ¿El estar delgado no?

Por supuesto que sí, sobre todo porque debemos tener en cuenta que la genética tiene mucho que ver, ya que hay personas que debido a su carga genética jamás padecerán sobrepeso u obesidad, pero aunque sea así; si no están llevando un estilo de vida saludable y tienen un estilo de vida sedentario, poco saludable y viven con obesidad, pueden desarrollar las mismas complicaciones.

En resumen, tenemos que mantener una igualdad en nuestro estilo de vida, ya que tener un peso saludable no siempre es sinónimo de salud, sobre todo cuando se carece de hábitos sanos y se tiene poco conocimiento sobre las maneras correctas de perder peso mediante métodos que no incluyen una alimentación equilibrada y ejercicio.

En cuanto al punto ya mencionado quiero darte estos consejos para un estilo de vida saludable si es que deseas tener un peso equilibrado:

- 1 El pilar de tu tratamiento para el control de peso siempre deberá ser la alimentación saludable guiada por un nutricionista y el ejercicio físico combinado (cardiovascular y fuerza)
- 2 Solo en algunos casos, un médico puede recetar medicamentos para auxiliar en la pérdida de peso, sobre todo cuando hay ciertos padecimientos que impiden que la alimentación equilibrada y el ejercicio no sea suficiente

3 No temas en ir con un especialista en nutrición pensando que vas a pasar hambre o dejar de disfrutar lo que te gusta, la mayoría de las veces podemos seguir disfrutando versiones más saludables de nuestros platillos favoritos y en ciertas ocasiones disfrutar de alimentos que normalmente no se consideran saludables

4 Aunque sientas que no tienes algún problema de salud como el sobrepeso u obesidad, debes mejorar tus hábitos alimenticios y estilo de vida en general, es recomendable vigilar tu circunferencia abdominal ya que hay personas que aparentemente lucen esbeltas.

Recordando que la circunferencia abdominal no debe ser superior a los 80 centímetros en los hombres y en el caso de las mujeres no más de 90 centímetros.



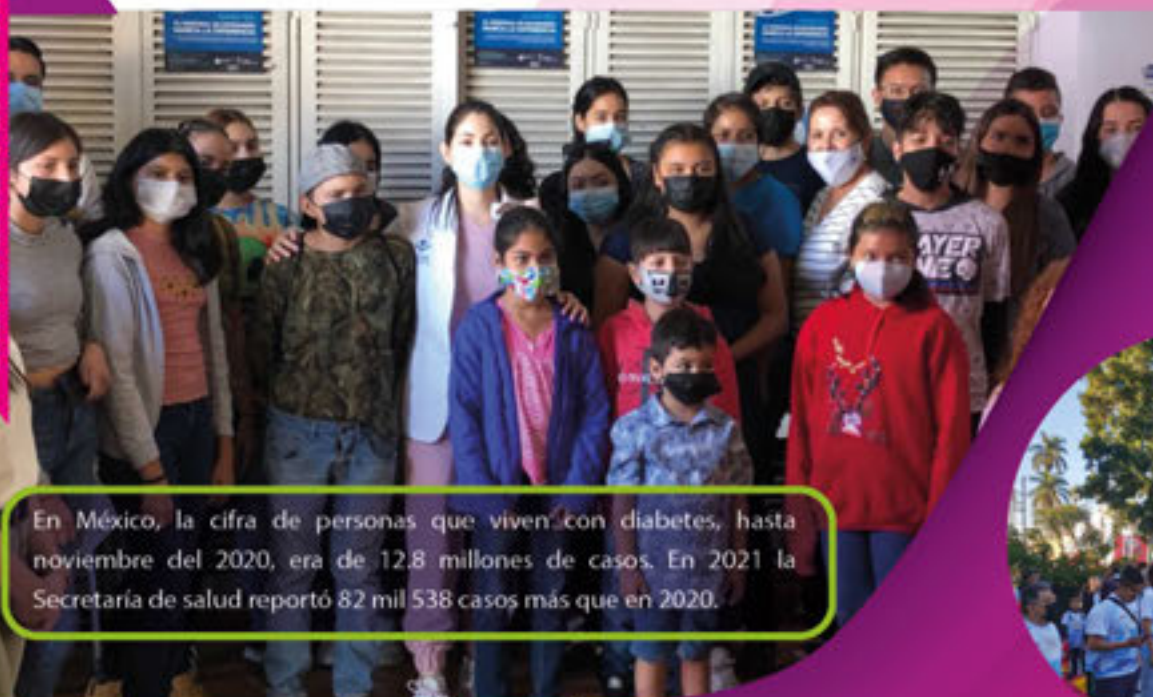
Vida saludable

Por:

LN EDC José David Agueyo Cardona

Especialista en Obesidad y Comorbilidades Vocero de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. / Nutriólogo en consulta particular / Céd. Prof. 9643289  
FB @DavidCardona.Nutricion  
lg: nutrición\_con\_davidcardona  
Krdona\_260691@hotmail.com





En México, la cifra de personas que viven con diabetes, hasta noviembre del 2020, era de 12.8 millones de casos. En 2021 la Secretaría de salud reportó 82 mil 538 casos más que en 2020.



### Las actividades más importantes que realiza esta asociación durante el año son:

- ▶ **Curso de Educación en diabetes para padres**
- ▶ **Consulta médica, nutrimental y psicológica**
- ▶ **Campamento *Dime Camp* para niños(as) y jóvenes con DT1**
- ▶ **Carrera anual "corriendo por un dulce amigo", en el marco del Día Mundial de la Diabetes**
- ▶ **Proyecto Life For a Child en beneficio de niños(as) con DT1**

Para Nayarit la tendencia es la misma, para 2021 contabilizó 3 mil 839 casos de diabetes; 28 casos de DT1 y 3,811 de DT2. Lo que representa un incremento de 82% para el caso de DT1 y del 10.78% en el caso de DT2, en comparación con cifras del 2020.

Derivado de la necesidad de brindar apoyo a las personas que viven con esta condición en Nayarit, se funda la Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, el 10 de noviembre del 2012, se funda la Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, A.C. (DIME), gracias a sus miembros fundadores la Lic. María Magdalena Robles Gil y Ana Daniela Medina Robles; quienes iniciaron brindando atención a 12 niños(as), actualmente apoyan a 223 niños, niñas y jóvenes. En promedio esta Asociación atiende entre 180 a 223 personas al año.

El reto más grande de esta Asociación es que todas las personas que asistan a sus consultas puedan tener un excelente manejo de su diabetes, para evitar así complicaciones futuras a corto y largo plazo; como problemas de la vista (retinopatía diabética).

Entre los planes a futuro de esta Asociación, está seguir dando talleres educación y prevención en diabetes a las escuelas, instituciones privadas y dependencias de gobierno. Por que es indispensable seguir trabajando para prevenir y detectar oportunamente los casos de diabetes y realizar tamizaje oftalmológico para la detección de retinopatía diabética.

Finalmente la Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, A.C. (DIME) seguirá trabajando en beneficio de las personas que viven con diabetes y sus familias a través de talleres educativos que mejoren el autocuidado de la salud de las personas.




Vida saludable

Por: Lic. Alejandro Sánchez Chavarría  
 Coordinador Editorial de la FMD  
 Céd Prof: 12844925  
 Colaboración de: Ivonne Rangel  
 Coordinadora de Asociaciones de la FMD

### Datos de contacto

Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, A. C. Bogotá # 66 Ciudad del Valle, C.P. 63157 Tepic Nayarit.

 [nayarit@fmdiabetes.org](mailto:nayarit@fmdiabetes.org)

 Tel. 311 4562335  
 Cel. 311 2672920

Presidente Médico:  
 Dr. Jorge Fausto Bustamante Martínez

Presidenta:  
 Lic. María Magdalena Robles Gil



# Alcoholorexia, ¿Qué es y cómo identificarla?

Los trastornos de conducta alimentaria o conocidos por sus siglas **TCA**, están relacionados a una percepción distorsionada de la autoimagen (**la representación mental que se obtiene de uno mismo**), la insatisfacción corporal (**juicios que creemos o creamos sobre el cuerpo**) y el autoconcepto (**la opinión que una persona tiene sobre sí misma**) afectan mayormente a la población femenina, que se encuentran en un rango de edad de entre los 13 y los 25 años, sin embargo, los hombres no están libres de presentar alguno de estos **TCA**.

Vemos con mayor frecuencia en los(as) adolescentes y jóvenes, la necesidad de controlar su peso y talla; implementando dietas, remedios y un conteo de las calorías que consumen. Como parte de esta tendencia, se observa que existe una nueva forma de "equilibrar" el consumo calórico conocido como **alcoholorexia**; el cual es un término que sugiere la combinación de anorexia y alcohol.

La definición que proporcionan varios autores es **"la conducta de restringir el consumo de alimentos para ingerir bebidas alcohólicas en exceso, sin afectar el peso y la talla"**; en algunos casos se presenta también la actividad física excesiva, conocida como vigorexia.



Lic. Berenice Tovar Saavedra

Por:

Psicóloga en consulta particular  
Céd Prof: 5236449  
beretustratovar@gmail.com  
Tel: 5529637462

Vida saludable

Algunas señales de alerta a las que se debe prestar atención son las siguientes:

- ✓ Preocupación excesiva por el peso y la talla
- ✓ Conductas irregulares en su alimentación, por ejemplo, saltarse una comida de otra, crear pretextos para no comer, conteo exagerado del consumo de calorías durante el día, tomar enormes cantidades de agua y dietas rigurosas sin supervisión profesional
- ✓ Consumo frecuente e incontable de alcohol
- ✓ Minimizar las consecuencias del consumo de alcohol
- ✓ Cambios repentinos de humor y de carácter
- ✓ Es menos sociable, ahora su círculo de amistades es el de las personas con las que comparte el gusto por las bebidas alcohólicas
- ✓ Cansancio, fatiga o desinterés frecuente
- ✓ Pérdida dramática de peso, caída del cabello, debilidad en las uñas y un aspecto demacrado
- ✓ Alteraciones en el periodo menstrual, provocando hasta la pérdida de éste

La alcoholorexia genera graves daños en la salud, como son:

- ✓ Las arritmias cardiacas (latidos anormales del corazón, ya sea demasiado rápidos o lentos)
- ✓ Problemas de memoria y concentración
- ✓ Afecciones en el sistema nervioso
- ✓ Enfermedades en riñones e hígado
- ✓ Pérdida de nutrientes y vitaminas, lo cual puede originar; anemia, gastritis y otros trastornos digestivos

En general, el organismo se vuelve tan susceptible que puede contraer cualquier enfermedad o llegar en el peor de los casos a la muerte.

Al ser un trastorno que involucra tanto la salud física como mental, es recomendable que el tratamiento sea multidisciplinario; es decir, que cuente con un médico psiquiatra que aborde desde la farmacología los episodios de ansiedad que seguramente se presentan, un(a) psicólogo(a) para trabajar el tema desde la parte emocional, un(a) nutriólogo(a) que provea de una dieta saludable y por último un(a) entrenador(a) físico(a) que dicte y supervise las rutinas adecuadas para las características especiales de cada persona.

Quiero recalcar que es importante vernos y sentirnos bien con nosotros mismos, pero siempre y cuando se lleve de una manera divertida, saludable y responsable. Todos estos actos serán el resultado de una buena salud mental y física. ¡Cuidémosla!

***Busquemos ayuda, cerremos filas con nuestras redes de apoyo y recurramos a opciones que nos den una gran calidad de vida.***

## Referencias

- Ramos Corvillo. (2017). Prevalencia de alcoholorexia y factores asociados en universitarios españoles. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/25536/TFG-M-N1042.pdf?sessionid=8028952049F03D08EF600E7AE54D022D?sequence=1>
- Pérez Porto, J., Merino, M. (3 de septiembre de 2015). Definición de alcoholorexia - Qué es, Significado y Concepto. Definición.de. Recuperado el 25 de noviembre de 2022 de <https://definicion.de/alcoholorexia/>



# El del autocuidado para este 2023

La Diabetes tipo 1 y la Diabetes tipo 2, son condiciones que incrementan el riesgo de desarrollar distintas complicaciones, sobre todo cuando existen niveles elevados de glucosa (azúcar en sangre). Dentro de los órganos más afectados se encuentran los riñones, los ojos, la piel, el corazón, el cerebro y el sistema circulatorio. Por este motivo, realizarte chequeos médicos es muy importante ya que, además de comprobar tu estado de salud, permiten detectar enfermedades que posiblemente no presenten síntomas o estos no sean fáciles de percibir; de esta manera se evita que los problemas se vuelvan crónicos y con ello las posibilidades de tratamiento y cura, aumentan.

## Aquí te presento algunas de las revisiones más frecuentes que se realizan en la consulta:

- Examen de ojos:** empleado para prevenir la retinopatía. Esta complicación de la diabetes, es una de las principales causas de ceguera, ocurre cuando se dañan los pequeños vasos sanguíneos del ojo
- Examen de los pies:** los niveles altos de azúcar en sangre provocan el denominado pie diabético. Los nervios sensoriales del pie quedan afectados y se pierde sensibilidad a heridas o lesiones, que a la larga pueden evolucionar hacia la ulceración, infección y/o amputación
- Proteínas en la orina:** la microalbuminuria es la eliminación anormal de pequeñas cantidades de proteínas a través de la orina. Es un signo de alerta del inicio de problemas renales (nefropatía)
- Presión arterial:** la diabetes multiplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares como hipertensión, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia circulatoria

Por lo mencionado, esta condición requiere atención médica continua con diferentes estrategias para reducir los riesgos más allá del control de azúcar en sangre. La mayoría de las veces será necesario consultar con distintos especialistas en el tema como el médico familiar, médico internista, endocrinólogo(a), oftalmólogo(a), nefrólogo(a), Educador(a) en diabetes y nutriólogo(a). Además, algunos datos que determinan la frecuencia con la que necesitas realizarte un chequeo son la edad, los antecedentes familiares y el estilo de vida.



¿Qué puedes hacer para eliminar o minimizar las complicaciones si vives con diabetes?

Aquí te dejo algunas recomendaciones de autocuidado que sin duda te ayudarán:

- Cuida tus pies, usa un calzado adecuado
- Ve al corriente con tu esquema de vacunación
- Evita el consumo de alcohol y tabaco
- Monitorea tus niveles de glucosa (toma precauciones en caso de que se encuentren alterados)
- Realiza actividad física al menos 30 minutos al día para mantener un peso saludable y conservar niveles adecuados de colesterol, triglicéridos, azúcar y presión arterial. Además, te ayudará a reducir el estrés
- Aliméntate saludablemente
- Mantente hidratado (a). Consume al menos ocho vasos de agua simple al día
- Infórmate más sobre tu estado general de salud y conoce más sobre la Educación en diabetes

En conclusión, es sumamente importante tener todos estos factores bajo control realizando revisiones médicas periódicas, con el objetivo de preservar un buen estado de salud. Por ello, no esperes hasta tener algún síntoma para acudir a un chequeo, comienza el año con el pie derecho.



Vida saludable

Por:

**Dr. Fermín Avendaño Álvarez**

Maestro en Nutriología Aplicada  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Docente en Universidades para el Bienestar  
Benito Juárez García / Consultor privado  
Ced.Prof.11543676 / Ced.Esp.12248589 /  
Ced.Mtr.12881162 / lg@salud7confermin  
Fb:Salud-7 con Fermín Avendaño

## Referencias

- American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2022. *Diabetes Care* 2022;43 (1):185-194.
- Dal Canto E, Ceriello A, Rydén L, Ferrini M, Hansen TB, Schnell O, et al. Diabetes as a cardiovascular risk factor: An overview of global trends of macro and micro vascular complications. *Eur J Prev Cardiol*. 2019;0(0):1-8.
- <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/care-schedule.html>



# Cuida tu salud y ahorra con las frutas de Temporada invernal

¡Consumir las frutas de temporada tiene muchas ventajas! Los productos están frescos y conservan mejor sus propiedades, así como su sabor; tienen mejor calidad, ya que se recolectan en su mejor momento y no contienen conservadores, ayudan a tu economía, se venden a un menor precio por que hay más disponibilidad en los mercados y además generan mayores ingresos a los productores nacionales, así ayudamos a la economía local.

## Conoce las frutas de temporada de enero y febrero:

### Enero

Chicozapote	Lima	Naranja	Tamarindo
Fresa	Limón	Papaya	Tejocote
Guayaba	Mandarina	Piña	Toronja
Jamaica	Melón	Plátano	Zapote negro

## Además de las frutas de enero estas frutas estarán disponibles en febrero:

Mamey Mango Sandía

¡Aprovecha la deliciosa variedad de esta temporada! Muchas de ellas contienen vitamina C, que en esta época de frío ayuda a fortalecer la defensas contra resfriados y enfermedades respiratorias, consúmelas frescas para preservar sus propiedades lo mejor posible, evita frutas enlatadas o procesadas.

## Vivo con diabetes, ¿puedo comer frutas?

¡Claro que sí! Disfruta la variedad de la temporada pero recuerda: la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras, esto es un consumo de, al menos, cinco piezas de frutas y verduras al día, lo que corresponde a tres piezas de fruta y dos de verdura. *(Consulta a tu nutrióloga) y/o Educador(a) en diabetes para conocer más sobre tu plan de alimentación individualizado!*



Vida saludable

Por:

**LN ED Y. Harumi Delgado Acosta**  
Nutrióloga en consultorio privado  
Solnut® - Colaboradora Asociación  
Metropolitana de diabetes  
Céd Prof: 6956100  
nut.harumidelgado@gmail.com

¡Disfrútalas todas!, aún si vives con diabetes las frutas son parte de una alimentación balanceada, las puedes consumir como colación entre tus comidas, como postre o acompañando tus platillos, recuerda que no es recomendable hacerlas jugo o comerlas en preparaciones que lleven azúcares simples como las mermeladas o ates; mejor cómelas completas y las que se puedan con cáscara.

Las frutas dentro de una alimentación balanceada aportan fibra, antioxidantes y agua, elementos que mejoran tu salud.

## Consejos para escogerlas:

- Huele las frutas, deben tener un aroma agradable y fresco
- Cerciórate de que no tengan abultamientos, manchas, magulladuras o golpes
- Selecciona las que estén maduras para usarlos ese mismo día, y los menos maduras para los siguientes días
- Asegúrate de elegir toda la variedad de frutas de esta temporada para que tengas buen aporte de vitaminas y minerales

## Y para conservarlas:

- Coloca por separado verduras y frutas
- Límpialas siempre antes de guardarlas; lávalas con un cepillo y sécalas perfectamente
- Puedes conservar las frutas verdes a temperatura ambiente hasta el momento de su maduración
- Para ahorrar tiempo puedes pelar y cortar las frutas y verduras en trozos y almacenar las que no te comas de inmediato en una bolsa de plástico con cierre o en un envase hermético, así las mantendrás en buen estado por más tiempo

**¿Sabías que...?** Los productos de temporada resultarán los más adecuados para sobrellevar el clima de la estación, por ello, en invierno la naturaleza nos ofrece alimentos ricos en vitamina C y fibra.

**¡Hazle caso a la naturaleza y consume las frutas de temporada, por sabor, nutrición y precio son la mejor opción!**

## Referencias

Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2018  
Productos de temporada, Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | junio 2021. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/>



# Mi amiga la vitamina



La vitamina C o ácido ascórbico es un nutrimento presente principalmente en frutas y verduras. El consumo de esta vitamina es fundamental, ya que participa en diferentes funciones dentro de nuestro organismo.

Es importante saber que nuestro cuerpo no es capaz de producirla, por esto mismo, debemos incluir en nuestra dieta alimentos que la contengan.

## Principales beneficios de la vitamina C:

- Estimula nuestro sistema de defensa (sistema inmune), protege a nuestro cuerpo contra las enfermedades
- Facilita la absorción intestinal del hierro presente en los alimentos de origen vegetal
- Actúa como antioxidante, ayuda a disminuir el proceso de envejecimiento de nuestras células
- Producción de colágeno, es indispensable para mantener los tejidos sanos como las encías, dientes y la piel; además, ayuda al proceso de curación de heridas ya que es un componente esencial, presente en la piel, articulaciones y vasos sanguíneos
- Otros beneficios, disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular, además, previene algunos tipos de cáncer, como el de pulmón, mama y colon (sin embargo, aún se requiere de más investigaciones que sustenten su veracidad)

Su deficiencia puede ocasionar escorbuto, una enfermedad que se manifiesta con apatía, debilidad, moretones, sangrados, encías sangrantes, cara y piernas hinchadas y lentitud al caminar; condiciones que pueden ser reversibles con el consumo adecuado de dicha vitamina.

Otras alteraciones que se puede presentar por deficiencia de esta vitamina incluyen el deterioro de los vasos sanguíneos a nivel del corazón y el cerebro, acelerando el desarrollo de enfermedades como diabetes, hipertensión, colesterol alto y enfermedades neurodegenerativas relacionadas con el funcionamiento del cerebro y sistema nervioso.

Por otro lado, un exceso de vitamina C puede ocasionar diarrea, náuseas, dolor estomacal, o incluso cálculos en los riñones.

La ingesta diaria recomendada (IDR) es la siguiente:

- Hombres: 84 miligramos por día
- Mujeres: 75 miligramos por día
- En el embarazo: 138 miligramos por día
- Se recomienda no sobrepasar los 2000 miligramos por día



Vida saludable

Por:

### Dr. Fermín Avendaño Álvarez

Maestro en Nutriología Aplicada  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Docente en Universidades para el Bienestar  
Benito Juárez García / Consultor privado  
Ced.Prof.11543676 / Ced.Esp.12248589 /  
Ced.Mtr.12881162 / lg:@salud7confermin  
Fb:Salud-7 con Fermín Avendaño

Los requerimientos de ingesta diaria se pueden cumplir fácilmente consumiendo tres a cinco porciones de frutas o verduras. Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de vitamina C son la naranja, limón, kiwi, melón, fresa, papaya, brócoli, perejil, pimiento morrón, coles de Bruselas, tomates entre otros.

La vitamina C es soluble en agua y presenta inestabilidad a temperaturas altas, por esta razón la cantidad de vitamina C de un alimento podría disminuir si lo cocinamos por mucho tiempo.

Te recomendamos comer las frutas y verduras crudas, si es necesario cocinarlas que sea al vapor; procura evitar el consumo de productos procesados o envasados y seguir un estilo de vida saludable para evitar deficiencias nutrimentales.

## Referencias

1. Villagrán, M., Muñoz, M., Díaz, F., Troncoso, C., Celis-Morales, C., & Mardones, L. (2019). Una mirada actual de la vitamina C en salud y enfermedad. Revista chilena de nutrición, 46(6), 800-808. Fecha de consulta: 23 de noviembre de 2022, disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=50717-75182019000400800&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=50717-75182019000400800&script=sci_arttext)



# 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



Por una sola voz

en la diabetes tipo 1



MANUEL,  
CDMX





# ¿Qué es el ayuno intermitente?

Hoy en día, el ayuno intermitente ha dado de que hablar principalmente en la era que vivimos de redes sociales e internet; donde se le ha dado popularidad como una estrategia para la pérdida de peso y algunos beneficios hacia la salud personal.

Pero y a todo esto **¿Qué es el ayuno intermitente?** Es una acción que implica privarse total o parcialmente de comer durante un tiempo determinado, antes de volver a comer de forma regular. En otras palabras, es la abstinencia voluntaria de alimentos por periodos determinados y específicos.

Es interesante saber que los ayunos no son algo nuevo, ya que nuestros ancestros fueron los pioneros en realizarlos debido a que no consumían alimentos regularmente y tenían un estilo de vida muy activo porque eran nómadas que vivían en búsqueda de alimentos de manera diaria; claro que había excepciones. En años más recientes vemos que también se realizan ayunos por motivos religiosos.

**Ahora que sabemos qué es y un poco de la historia sobre el ayuno; quiero mencionar las distintas variantes:**

- Ayuno de 12 horas: consiste en ayunar durante 12 horas (tomando en cuenta las horas de sueño) y repartir las comidas en las 12 horas restantes del día
- Ayuno 16/ 8: en este caso se deben tener 16 horas de ayuno y realizar las comidas dentro de las ocho horas restantes del día
- Ayuno alterno 5-2: se trata de la restricción de energía durante dos días no consecutivos por semana y comer sin restricción durante los otros cinco días

## ¿Cómo funciona el ayuno?

Al dejar de consumir alimentos, el cuerpo utiliza durante este periodo distintos sustratos metabólicos (sustancias que el cuerpo necesita para realizar sus funciones) que normalmente no usa y que se encuentran almacenados en forma de grasa.



En pocas palabras, el cuerpo es como un coche que necesita combustible (los alimentos) para poder realizar sus funciones; al realizar el ayuno, el cuerpo no recibe los alimentos y esto provoca que tome las reservas de grasa para poder realizar sus funciones y evitar enfermarse. Que es lo mismo que pasa con un coche donde si no le brindamos gasolina no corre.

Esto favorece la reducción de peso para personas con obesidad, sin embargo, el cuerpo se adapta al proceso; es por eso que se debe realizar un chequeo constante del nutriólogo, para evaluar si la persona es apta para realizar el ayuno intermitente y cuál es el ideal según sus requerimientos metabólicos. Esto va a depender del estilo de vida y la tolerancia de cada persona.

## Es importante tomar en cuenta que:

- Una alimentación de entre cinco y seis comidas está muy arraigada en nuestra cultura
- Realizar este tipo de ayunos genera hambre, irritabilidad y poca concentración
- No está recomendada para personas que tienen o han tenido algún trastorno de la conducta alimentaria, que tienen tendencia al estrés y la ansiedad
- Se debe garantizar el cubrir las necesidades nutrimentales de la persona

Para cerrar este tema quiero recordarles que para realizar cambios en la alimentación se debe acudir de primera mano con tu nutriólogo(a) ya que te podrá orientar sobre lo que es adecuado para ti y así en un futuro poder esquivar alguna complicación que evite que se lleve el ayuno de manera correcta.



Vida saludable

Por:

**LN ED Ana Kristel Bello Ramos**

Docente de licenciatura en nutrición  
Instituto Educativo Stephen Hawking  
Nutrióloga en consulta particular  
Céd Prof: 12391067  
Fb e Ig: Nut Kristel Bello

## Referencias

Canicoba M. Revista de nutrición clínica y metabolismo.  
Aplicaciones clínicas del ayuno intermitente. 20 de julio de 2020.





# Consumo de granos enteros.



el equilibrio que necesitas para un estilo saludable

Hoy en día contamos con una gran infinidad de alimentos que son bondadosos para nuestro estilo de vida saludable y uno de esos alimentos son los granos enteros. Y es que se asocian con varios beneficios, incluido un menor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial elevada, entre otras.

Yo sé que en este momento debes estar pensando que suena interesante, pero ¿Qué son? ¿Dónde los encuentro? Bueno, no te preocupes déjame explicarte.

Los granos enteros están compuestos por tres componentes: el salvado, el germen y el endospermo, y los encontramos por ejemplo; en el trigo, el maíz, el centeno, la avena, el arroz y la cebada. Si la semilla está en una presentación diferente (molida, picada, triturada y/o cocida), el producto final deberá contener aproximadamente la misma composición de nutrimentos que se encuentran en la semilla del grano original.

## ¿Por qué incluir granos enteros en tu dieta?

Agregar más granos enteros a las comidas es una decisión inteligente. No solo brindan vitaminas y minerales; también otros nutrimentos que son necesarios para mantenerte saludable. Los granos enteros contienen fibra dietética, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer, diabetes y otros problemas de salud, como el estreñimiento.

## ¿Cómo encontrar granos enteros?

No te dejes engañar por los colores. El color marrón no hace que el pan sea de trigo integral y el color del pan blanco no significa que esté hecho únicamente con harina refinada. Encontrar pan integral requiere algunas habilidades de lectura de etiquetas. Cualquier pan etiquetado como "trigo integral" debe estar hecho con harina de trigo 100% integral.

Es por eso que debes verificar la lista de ingredientes para asegurarte de que el grano entero figure como el primer ingrediente y encuentres panes hechos principalmente con este tipo de harinas.



## Recomendación de consumo:

### Avena

Se encuentra entre los granos enteros más saludables para comer. Es rica en antioxidantes, especialmente en avenantramida, este es un componente que se encuentra en la avena y que se ha relacionado con la disminución del riesgo de cáncer de colon y una presión arterial más baja. También es fuente de betaglucanos, un tipo de fibra soluble que ayuda a la digestión y la absorción de nutrimentos.

Asegúrate de elegir avena integral para que tu cuerpo pueda aprovechar al máximo sus beneficios. Ahora bien si eres de gustos dulces, puedes agregar opciones como crema de cacahuate, dátiles, frutos secos, alguna porción de chocolate puro, etc.

### Trigo Integral

Es un ingrediente clave en productos horneados, pastas, fideos y sémola. El trigo integral abarca todo el grano como tal, incluida la cáscara fibrosa el salvado y el endospermo.

### Centeno

Es más nutritivo que el trigo y contiene más minerales con menos carbohidratos. Esa es una de las razones por las que el pan de centeno no eleva tanto la glucosa como el trigo.

Otra razón es que la harina de centeno es alta en fibra; una porción de 100 gramos aporta 22,6 gramos de fibra, que es el 90 % del valor diario de ingesta recomendada de fibra para un adulto.

### Quinoa o quínoa

Este pseudocereal contiene más vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y fibra que los cereales como el trigo integral, la avena y muchos otros.

### Arroz Integral

Es reconocido como una alternativa más saludable al arroz blanco, esto se debe a que es un grano entero y contiene más fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, 100 gramos de arroz integral cocido contienen 1,8 gramos de fibra, mientras que 100 gramos de arroz blanco solo proporcionan 0,6 gramos de fibra. Algunos otros productos como galletas de arroz o *rice cakes* están elaborados con granos enteros. El arroz integral también contiene lignanos, antioxidantes que pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas al reducir la presión arterial, la inflamación y el colesterol LDL "malo".

### Palomitas de maíz

Son uno de los aperitivos más saludables que se pueden comer. Tienen un alto contenido de nutrimentos importantes como manganeso, magnesio, zinc, cobre, fósforo y vitaminas B. Además, tienen un contenido alto de fibra: 100 gramos proporcionan 14,5 g de fibra.

### Pan integral o de granos enteros

Los productos de pan integral o de granos enteros son una manera fácil de agregar estos a tu dieta. Están ampliamente disponibles y vienen en muchas variedades, como panes de centeno y bagels integrales.



Vida saludable

LN EDC Eréndira Vargas Martínez

Nutrióloga en consulta particular  
Céd Prof: 8591311  
FB Nutrióloga Eréndira Vargas

¡Escanea el código QR  
y descúbrelo!



## Referencias

1. Rasmussen, O., Winther, E., & Hermansen, K. (1991). Glycaemic responses to different types of bread in insulin-dependent diabetic subjects (IDDM): studies at constant insulinaemia. *European journal of clinical nutrition*, 45(2), 97-103.
2. Meydani M. Potential health benefits of avenanthramides of oats. *Nutr Rev*. 2009;67(12):731-5.





# HIGIENE DEL SUEÑO

PLN Liliana García Hernández

**Las alteraciones del sueño se asocian a trastornos metabólicos y niveles elevados de hemoglobina glucosilada en personas que viven con diabetes.**



**La restricción del sueño provoca resistencia a la insulina, aumento del apetito y obesidad.**





**Las personas que viven con diabetes deben tener una adecuada calidad de sueño, así tendrán un mejor control glucémico, y además, podrán prevenir complicaciones.**



**-Dormir al menos 7 horas diarias en un horario adecuado favorecerá la calidad de vida**

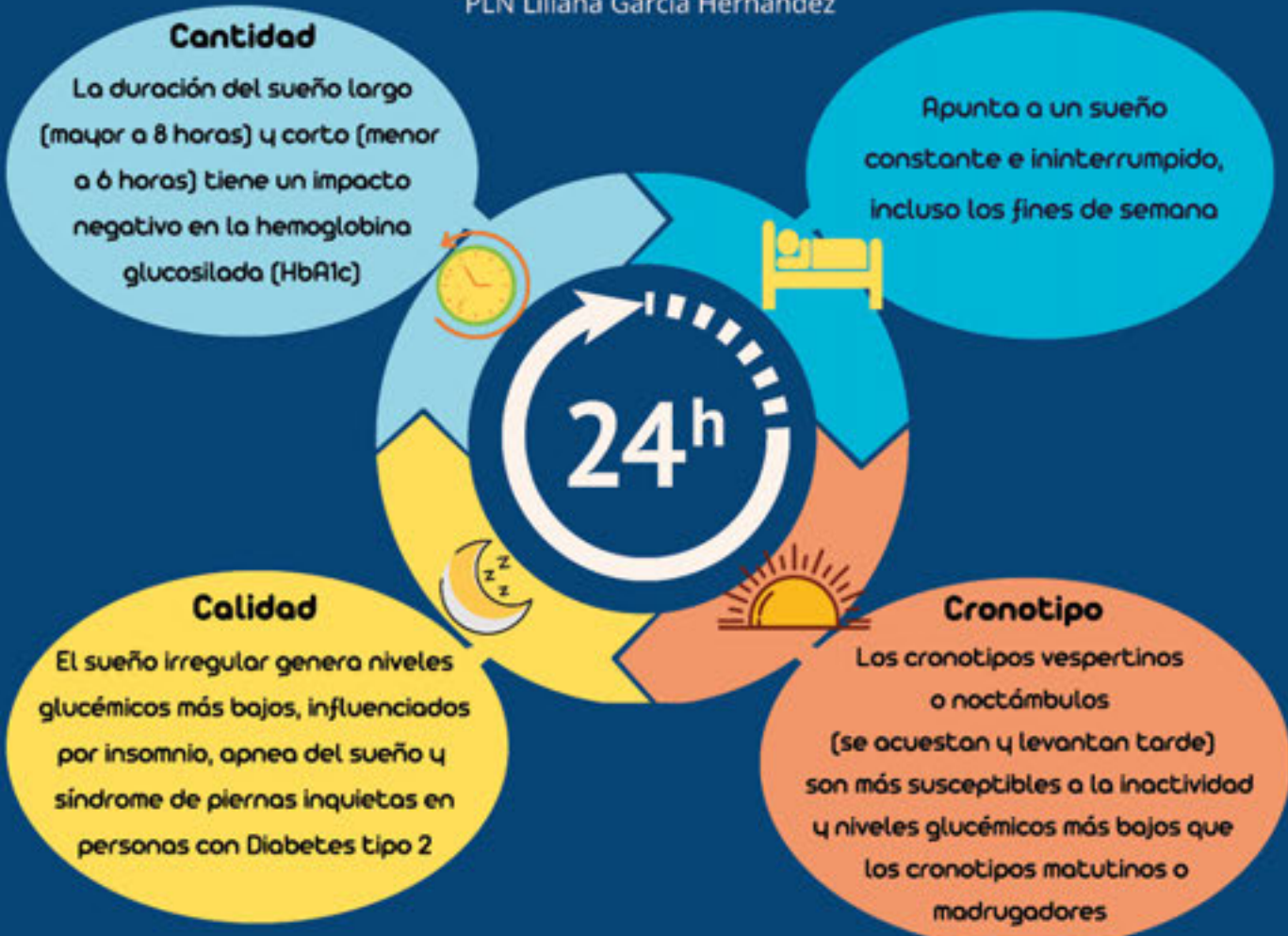
**-El ejercicio físico mejora la calidad del sueño y el control glucémico, realiza 30 min al día**

**-Mantén una habitación oscura, sin ruidos y sin distractores (TV, computadora, celular, etc.)**

# HIGIENE DEL SUEÑO

PLN Liliana García Hernández





# Moldear el futuro de la diabetes:

## Aprendizajes del Congreso Mundial

# 2022



**Lic. Gisela Ayala Téllez**

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

Entender las complejidades de la diabetes fue una de las ideas centrales del Congreso Mundial de Diabetes realizado en Lisboa, Portugal en diciembre de 2022.

El programa del congreso reunió a 200 conferencistas para cubrir 126 horas de sesiones divididas en ocho streams o flujos de información: ciencia y biología de la diabetes; nuevos medicamentos, terapias y tecnología; ensayos clínicos; la carga de la diabetes y sus complicaciones; prevención de diabetes; diabetes y mujeres; políticas y abogacía así como la serie de conferencias tituladas viviendo con diabetes y foco (*spotlight*) en la diabetes. Estos dos últimos hacen que el congreso de la IDF sea el único evento mundial en el que las personas con diabetes tienen espacios únicos para exponer pensamientos, necesidades y experiencias.

Entre tanta información destacaron los llamados desde diferentes ponencias a hacer efectivo el acceso a diagnósticos oportunos y tratamientos de calidad para atender la condición. Otras conferencias mostraron que los modelos de atención integral más valiosos son aquellos que son relevantes para las personas con diabetes al ofrecer acompañamiento, educación y la oportunidad de decidir sobre sus tratamientos.



Área comercial del congreso.



Diabetes Spotlight (espacio para que las personas con diabetes de todo el mundo compartan experiencias).



Participación de Gisela Ayala en la sesión por el 20 aniversario de la Fundación Mundial de Diabetes (WDF).



El presidente de FMD, Fernando Alcántara, y el presidente electo de la región NAC, Juan José Irazábal, presentes en la Asamblea Regional de Norteamérica y Caribe.

Por supuesto que también se habló del estigma desde diferentes perspectivas de género, de origen étnico o de economía. Algunas sesiones dedicadas a la salud mental mostraron que la demencia es una emergencia sanitaria de las mismas proporciones de la diabetes por lo que los equipos de salud deben estar preparados para buscar y atender desafíos en este rubro. De igual manera, se presentaron nuevas evidencias sobre el nexo entre la depresión y la diabetes con recomendaciones como prevenir, detectar y tratar a tiempo esta complicación que aún pasa inadvertida en todo el planeta.

La FMD tuvo oportunidad de participar en una sesión para compartir experiencias por los 20 años de existencia de la Fundación Mundial de Diabetes, WDF por sus siglas en inglés, así como de revisar planes de expansión con el programa mundial Life for a Child dedicado a apoyar a niños y jóvenes con Diabetes tipo 1 situación de vulnerabilidad.

La reflexión final de este gran evento internacional es que para moldear el futuro de esta condición se requiere educación en salud y entender los contextos de cada persona y familia con cualquier tipo de diabetes.

La Federación Internacional de Diabetes reúne a más 200 asociaciones internacionales de 170 países en el planeta y todos ellos estuvieron representados en las asambleas regionales y en la Asamblea General en la que se tomaron importantes decisiones.

Akhtar Hussain, médico de Bangladesh residente de Noruega, asumió oficialmente la presidencia con una nueva junta directiva que tiene como principal desafío promover el cuidado y la atención adecuada de la diabetes con enfoque en que en el futuro lleguemos a la cura de la diabetes.

Nuestro país tiene orgullosamente un papel más activo en la región Norteamérica y Caribe ya que Juan José Irazábal Lujambio, miembro de nuestro Consejo Directivo, es el Presidente Electo de la región y tomará posesión de su cargo en 2024 en el próximo Congreso Mundial. Enhorabuena.



El programa Jóvenes Líderes en Diabetes (Young Leaders in Diabetes) cuenta con la presencia de 4 mexicanos: Andrea Rodríguez y Diana Novelo, representantes de la Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste, A.C. así como Renata Véliz y Manuel Jaimes, provenientes de Con Diabetes Si Se Puede, IAP. Ellos están en continua formación como representantes de la comunidad infantil y juvenil para abogar por los derechos de las personas con diabetes de todo el mundo. El programa cuenta con 90 miembros de 65 países.



# Adicción a los hidratos de carbono

## ¿Cuánto es demasiado?

La adicción a los hidratos de carbono, es una necesidad descontrolada de ingerir alimentos ricos en este nutrimento para sentir satisfacción y bienestar momentáneo.

Podrás identificarla porque al consumir alimentos altos en hidratos de carbono y sobre todo de tipos simples y refinados, querrás seguir comiendo más, y acabarte el paquete o la bolsa e incluso buscar aún más, esto no necesariamente vinculado con el hambre fisiológica.

Una forma sencilla y clara de identificar los tipos de hidratos de carbono son los complejos y simples. Donde estos últimos se caracterizan por ser de fácil absorción en el cuerpo y bajos en fibra, produciendo una elevación de glucosa e insulina en sangre casi inmediata; como lo son la azúcar refinada, caramelos, bollería, gaseosas, etc. Los hidratos de carbono complejos tardan más en asimilarse, son altos en fibra, vitaminas y minerales. Los podemos encontrar en las verduras, harinas integrales, granos enteros y leguminosas como el frijol y lentejas.

Una vez que estás expuesto a un poco de hidratos de carbono, y tu insulina aumenta debido a ello desestabiliza el sistema hormonal de la leptina y la grelina, dos hormonas que intervienen en nuestras sensaciones de saciedad y hambre.

Provocando que, tras una comida rica en hidratos de carbono refinados y azúcares, sintamos hambre más pronto, más intensamente y con más antojos de alimentos inadecuados o ineficientes. Mientras más insulinas secretas, más antojo de consumirlos sientes.

También se ha relacionado con el incremento de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, produciendo una sensación placentera momentánea interconectando al cerebro y haciendo querer más de esa sustancia, un poco parecido a lo que ocurre con el alcohol.

## ¿Cuánto es demasiado?

Esto dependerá de las características de cada persona, cuál sea su actividad física, diagnósticos médicos que tenga, si tiene diabetes o no, etc. Pero de forma general además de fijarnos en la cantidad debemos de visualizar la calidad del hidrato de carbono es decir procurar que sea de tipo integral. También tenemos que notar con qué lo combinamos (procurar acompañar con alimentos altos en fibra y/o grasas saludables) y en qué momento del tiempo de comida se consume.

## Recomendaciones:

- 1 Evita tener alimentos azucarados en casa que te hagan caer en la tentación
- 2 Acompaña tus tiempos de comida con abundante verdura, que conformen la mitad de tu plato; una cuarta parte de alimentos que aportan proteína (**huevo, pollo, pescado**) y la otra cuarta parte una fuente de hidratos de carbono complejos e integrales (**frijoles, arroz o pasta integral**), además añade una grasa saludable (**aguacate, aceite de oliva, crema de cacahuate o almendras sin azúcar**) para aumentar saciedad
- 3 Procura principalmente que el desayuno sea alto en grasas saludables y proteínas consumiéndolas al inicio
- 4 Planifica o identifica reuniones o situaciones que debiliten nuestra toma de decisiones o aumenten los antojos. **"Si sé que a las cinco de la tarde me da muchos antojos en el trabajo, puedo elegir un bocadillo con grasas saludables o en lugar de tomar un refresco azucarado, tomar agua mineral con limón o llevarme a la reunión ese extra de verduras"**
- 5 En casa procura tener alimentos saludables disponibles de fácil acceso en el refrigerador o alacena: zanahoria rallada o pepinos en rodajas, así como cacahuates naturales, almendras o nueces. La fibra y las grasas saludables ayudan a mantener la glucosa en sangre más estable y aumentan la saciedad



Vida saludable

**Dra. Arlana Nataly Morales López**

Por: Nutrióloga en Nutrición  
Céd. Prof: 12151315  
nutrigeria@gmail.com  
Redes sociales: @nutrigeria

Al principio los antojos pueden costar, pero con el tiempo se vuelve mucho más fácil y llevadero, en especial cuando empezamos a ver y sentir los beneficios.

## Referencias

DINicolantonio JJ, O'Keefe JH, Wilson WL. Sugar addiction: is it real? A narrative review. *Br J Sports Med.* 2018 Jul;52(14):910-913. doi: 10.1136/bjsports-2017-097971. Epub 2017 Aug 23. PMID: 28835408.



**AYÚDALOS  
A LLEGAR**



**Evalúa GRATIS**  
tu riesgo de desarrollar  
Diabetes tipo 2



**Responde sencillas preguntas**

**y recibe información  
para mejorar tu salud**



**Escanea**  
el código con tu  
celular y descubre  
tu riesgo

**Splenda**  
ENDULZANTE

**iÚnete!**

  
Federación Mexicana  
de Diabetes, A.C.



# Recetas

## Deliciosas y saludables



Desayuno

## Chilaquiles en salsa de frijol

Porciones 1

### Ingredientes

- \*½ taza de frijoles + ½ taza de caldo de cocción de frijoles
- \*½ chile chipotle de latita
- \*2 tostadas horneadas troceadas o totopos horneados (15 piezas aprox)
- \*1/3 de aguacate
- \*60 gr de pechuga de pollo (deshebrada)
- \*5 cucharaditas de crema (reducida en grasa)
- \*1 taza de nopalitos (asados)
- \*Cebolla y cilantro
- \*Pimienta

### Preparación

- Para la salsa: licuar los frijoles con el caldo y el ½ chile chipotle
- Pasar a una olla a dar un hervor
- Bañar las tostadas horneadas con la salsa y agregar la pechuga de pollo deshebrada
- Bañar con una cucharadita de crema reducida en grasa y agrega rebanadas de 1/3 de aguacate
- Corona con cebolla en rodajas al gusto y un poco de cilantro picado
- Acompaña con una taza de nopales asados

### Información nutricional por porción

ENERGÍA  
484  
kilocalorías

HIDRATOS  
DE  
CARBONO  
54  
gramos

PROTEÍNA  
30  
gramos

GRASAS  
11  
gramos

SODIO  
320  
miligramos

FIBRA  
18  
gramos



Recetas:

Por:

MNA ED Nadia Mirely Velázquez Domínguez  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11793088  
IG y FB: @NUTRIOLOGANADIAVELAZQUEZ  
CEL: 7151195581



# Avena de zanahoria

Porciones 1

## INGREDIENTES

Hojuelas de avena	1/2 taza
Plátano (puré)	1/2 pieza
Zanahoria (rallada)	1/2 pieza
Leche descremada	1 taza
Crema de cacahuete, nuez o almendra (sin azúcar)	2 cucharaditas
Nuez picada	1 cucharada
Canela	Al gusto
Vainilla	Al gusto

## Preparación

- Calentar la leche con un toque de canela al gusto y vainilla
- Agregar las hojuelas de avena, el puré de plátano, la zanahoria y dejar cocinar por tres o cinco minutos
- Servir en un recipiente y agregar la almendra fileteada y la crema de cacahuete como topping



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
437 kilocalorías	59 gramos	21 gramos	13 gramos	187 miligramos	8 gramos



Recetas

Por:

MNA ED Nadia Mirely Velázquez Domínguez  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11793088  
IG y FB: @NUTRIOLOGANADIAVELAZQUEZ  
CEL. 7151195581

# Hamburguesa con papas

## Preparación

Porciones 1

## Ingredientes

- \*60 gramos de carne molida de res
- \*135 gramos lechuga equivalentes a 3 o 4 hojas
- \*¼ taza o 20 gramos de zanahoria
- \*30 gramos de guacamole
- \*5 mililitros (5 disparos de 1 segundo) de aceite de canola en spray
- \*140 gramos (1 taza) de bastones de papa con piel
- \*10 gramos (1 cucharada) de harina de avena
- \*1 pieza de huevo cocido
- \*1 cucharadita de cilantro (picado)
- \*1 cucharadita de cebolla (picada finamente)
- \*Ajo en polvo
- \*Pimienta
- \*Paprika

1

Preparar la carne molida con la cucharada de harina de avena (solo debes licuar hojuelas de avena) con el huevo, el cilantro, la cebolla, ajo en polvo y pimienta hasta formar una hamburguesa y asar en un sartén a fuego medio

2

Envolver la hamburguesa en las hojas de lechuga con el guacamole y la zanahoria rallada para formar un envuelto que cortarás por la mitad

3

Los bastones de papas deberás enjuagarlos en agua fría y secarlos; agrega el aceite en spray bien distribuido para posteriormente sazonarlos con paprika y meterlos a la freidora de aire o al hornito eléctrico a 200 grados durante 13 minutos y servirlos con la hamburguesa



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
509 kilocalorías	26 gramos	15 gramos	45 gramos	200 miligramos	7 gramos



Recetas

Por:

MNA ED Nadia Mirely Velázquez Domínguez  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11793088  
IG y FB: @NUTRIOLOGANADIAVELAZQUEZ  
CEL. 7151195581



# Pasta con relleno de pavo

## Porciones 1

### Ingredientes

- \*120 gramos de carne molida de pavo
- \*4 rebanadas de pechuga de pavo
- \*4 cucharaditas de aceite
- \*2 dientes de ajo (picado finamente)
- \*1 de taza de cebolla (picada)
- \*1 1/2 manzana (picada con cascara)
- \*4 cucharadas de pasas
- \*½ taza de vino blanco
- \*2 tazas de Espagueti integral cocido
- \*Pimienta
- \*Laurel

## Preparación

- 1 Acitronar con el aceite el ajo y la cebolla
- 2 Agregar la pechuga de pavo picada y dejar un minuto para dorar
- 3 Agregar la carne molida y deja cocinar
- 4 Agregar la manzana, almendras y las pasas con el vino; dejar sin tapar por tres minutos más con unas hojitas de laurel
- 5 Servir la carne ya cocinada sobre la pasta cocida

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
462 kilocalorías	26 gramos	18 gramos	49 gramos	340 miligramos	8 gramos



Recetas:

Por:

**MNA ED Nadia Mirely Velázquez Domínguez**  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11793088  
IG y FB: @NUTRIOLOGANADIAVELAZQUEZ  
CEL. 7151195581

# Francés de manzana y queso

## Porciones 1

### Ingredientes

- \*2 rebanadas de pan integral o multigrano sin jarabe de maíz de alta fructosa
- \*3 cucharadas de queso ricotta
- \*½ manzana
- \*1 huevo
- \*Canela
- \*Vainilla
- \*3 cucharadas de leche
- \*2 cucharaditas de ghee (mantequilla clarificada)

## Preparación

- Asar los gajos delgaditos de ½ manzana en una sartén con 1 cucharadita de ghee tapada a fuego bajo con un toque de canela en polvo y reservar
- Hacer un sándwich con el pan el queso y los gajos de la manzana asados
- Mezclar el huevo con la leche, canela y vainilla al gusto y meter el sándwich en remojo de la mezcla para pasar a una sartén a fuego medio con una cucharadita de ghee y cocinar bien por ambos lados
- Servir caliente y opcionalmente puedes acompañar con 1 cucharadita de maple sin azúcar

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
425 kilocalorías	49 gramos	21 gramos	16 gramos	310 miligramos	8 gramos



Recetas:

Por:

**MNA ED Nadia Mirely Velázquez Domínguez**  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11793088  
IG y FB: @NUTRIOLOGANADIAVELAZQUEZ  
CEL. 7151195581



Cena

# Huarachitos de nopal

Porciones 1

## INGREDIENTES

Nopales medianos	2 piezas
Frijoles apachurrados	1/2 taza
Guacamole con jitomate y cebolla	3 cucharadas
Queso panela	40 gramos (aprox 2 rebanadas pequeñas)
Aceite	1 cucharadita
Pimienta	Al gusto

## Preparación

- 1 Asar en una sartén los nopales con una cucharadita de aceite y pimienta al gusto
- 2 Untar los frijoles y agregar el queso panela encima
- 3 Colocar el guacamole con pico de gallo hasta arriba y acompaña con un paquete de tostadas de maíz horneadas

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
469 kilocalorías	27 gramos	19 gramos	44 gramos	280 miligramos	12 gramos



Recetas

Por:

**MNA ED Nadia Mirely Velázquez Domínguez**  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11793088  
IG y FB: @NUTRIOLOGANADIAVELAZQUEZ  
CEL: 7151195581

Colación

# Ensalada de uva

Porciones 1

## Ingredientes

- \*3/4 de taza de yogur griego (sin azúcar)
- \*1/2 taza de zanahoria (rallada)
- \*15 uvas verdes
- \*7 mitades de nuez
- \*Canela

## Preparación

- 1 Agrega al yogur las uvas y la zanahoria
- 2 Trocea las mitades de nuez y agrégalas al yogur con canela al gusto

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
217 kilocalorías	12 gramos	8 gramos	24 gramos	65 miligramos	4 gramos



Recetas

Por:

**MNA ED Nadia Mirely Velázquez Domínguez**  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11793088  
IG y FB: @NUTRIOLOGANADIAVELAZQUEZ  
CEL: 7151195581



Colación

# Galleta de frambuesa



## Porciones 1

### Ingredientes

- \*1 Tortita de arroz inflado
- \*1 cucharada de crema de cacahuate (sin azúcar)
- \*½ taza de frambuesas

## Preparación

- 1 Untar la crema de cacahuate a la tortita de arroz inflado
- 2 Agrega las frambuesas encima

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
256 kilocalorías	19 gramos	9 gramos	15 gramos	37 miligramos	7 gramos



Recetas

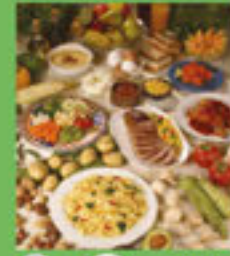
Por:

**MNA ED Nadia Mirely Velázquez Domínguez**  
Especialista en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11793088  
IG y FB: @NUTRIOLOGANADIAVELAZQUEZ  
CEL. 7151195581

## MENÚ PARA PACIENTES CON DIABETES



## Menú familiar Para comer sanamente



## Glosario para la orientación alimentaria



¿Ya conoces nuestras publicaciones?  
En FOMENTO DE NUTRICIÓN Y SALUD, A.C., las encontrarás



PARA MAYORES INFORMES COMUNÍCATE A NUESTRAS OFICINAS:

Altata 51 Planta Baja, Col. Hipódromo Condesa, C. P. 06170, Ciudad de México, teléfono: 55 5515 1939 y 55 5272 6207  
Correo electrónico: [cuadernos@fns.org.mx](mailto:cuadernos@fns.org.mx) / [www.fns.org.mx](http://www.fns.org.mx)

Contigo en la distancia

## + DIABETES Y YO

Propuestas para lograr una mejor calidad de vida

Todos los viernes, 12 h (hora CDMX)

1060 AM Señal Ciudad de México  
96.5 FM Señal Ciudad de México  
Cultura Sonora Señal Hermosillo - 104.3 FM



CULTURA SECRETARÍA DE CULTURA

RADIO EDUCACIÓN

[radioeducacion.edu.mx](http://radioeducacion.edu.mx)



# Endulzantes naturales

Este tipo de endulzantes, se extraen de productos naturales, es decir, sin ninguna modificación química durante los procedimientos de producción. Son abundantes en la naturaleza, fáciles de extraer, nutritivos y de bajo costo.

Son una buena opción para la población en general ya que con estos endulzantes podemos sustituir el azúcar de mesa y aquellos azúcares procesados que contienen altas cantidades de calorías, pues bien sabemos que su consumo se relaciona con el aumento de peso y la aparición de diversas enfermedades; es importante recordar no exceder la cantidad.

## Dentro de las opciones de endulzantes naturales se encuentra:

- **Miel**, es el único endulzante obtenido de animales (abejas). Durante mucho tiempo ha existido el mito de que la miel no podía ser utilizada en personas que viven con diabetes por su alto contenido de hidratos de carbono. Sin embargo, se ha demostrado que su uso en cantidades pequeñas puede ser apto para el consumo en personas con esta condición
- **Azúcar de coco**, es obtenido del néctar de las flores de la palmera cocotera, cuenta con nutrientes esenciales como potasio, magnesio, zinc y hierro. Contiene menos hidratos de carbono que el azúcar de mesa, convirtiéndolo en una de las opciones más viables; además es rico en antioxidantes que ayudan a combatir el envejecimiento
- **Piloncillo**, aporta muchas vitaminas del complejo B, además de vitamina C, proteínas y minerales esenciales al organismo, es completamente natural y no cuenta con ningún tipo de químico
- **Azúcar de dátil**, se elabora a partir de dátiles secos que son convertidos en polvo. Los dátiles son una buena fuente de fibra, potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y C. No se disuelve fácilmente en bebidas, por lo que es mejor utilizarlas en preparaciones sólidas



Vida saludable

Por:

Realizado por:  
**Médico Pasante de Servicio Social**  
**Erika López Barragan**  
 Instagram @edra\_barragan  
 Facebook: Doctora Barragan  
 Revisado por:  
**LN ED Bárbara Mendoza Jiménez**  
 Céd. Prof: 08784955

- **Jarabe de agave**, puede ser ligeramente mejor que el azúcar de mesa para las personas que tienen sus niveles de glucosa elevados; pero no es necesariamente un complemento saludable a la dieta. Lo más importante a tomar en cuenta es que el agave sigue siendo un azúcar.

## ¿Cuáles son las porciones recomendadas para su consumo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta reducida de azúcares a lo largo de toda la vida. La individualización es la clave, su consumo es de acuerdo a las necesidades específicas de calorías según la edad, sexo, peso, actividad física, etc. Para su consumo adecuado es fundamental el papel de la "Educación diabetes". Por lo cual se recomienda acercarse a su médico o nutriólogo especializado en diabetes para una orientación personalizada.

Puedes optar por utilizar alguno de estos edulcorantes naturales, pero si vives con diabetes lo recomendable es cuidar tu alimentación y reducir la ingesta de azúcar en lugar de cambiar de un tipo de endulzante a otro.

## Referencias

- Mojie, A. (2022) Natural sweeteners and its use in pharmaceutical industry. DOI: 10.14293/52199-1006.1.SOR-PPCRINY.v1
- Garrido, J. Duran, R. Martínez, F. Sáez, J. (2022) Azúcar de coco una alternativa como sustituto de azúcares procesados. Investigación y Desarrollo en Ciencia y tecnología de alimentos. 285-290
- Martín, A. (2021) Llegó la fiebre de los dátiles como endulzante: ¿es tan saludable como parece? Ciencia. URL: <https://hipertextual.com/2021/06/dátiles-endulzante>
- Martínez, J. (2019, 10, 04). Salud – Círculo. Azúcar de piloncillo, endulzante natural. URL: <https://www.diariodexalapa.com.mx/círculos/salud-azucar-de-piloncillo-endulzante-natural-3741420.html>
- Muñiz, D. Zarate, P. Veana, F. Reyes, C. Ramírez, H. Wong, J. (2017) Aprovechamiento Sustentable de Piloncillo de Caña de Azúcar Cultivada en la Huasteca Potosina. Revista Científica de la Universidad Autónoma de Coahuila. Volumen 9, No 18.



# ¿Sabías que más personas viven con diabetes?

A veces, podríamos pensar que somos muy pocos o incluso los únicos experimentando día a día lo que es vivir con diabetes; llegamos a creer que no podremos cumplir jamás nuestros sueños, por más locos que parezcan, debido a todos los cuidados a seguir al vivir con esta condición.

Hoy vengo a mostrarte que la diabetes es manejable y que los límites los pones tú. A veces un poco de creatividad, dedicación y (mucho) paciencia es todo lo que necesitas.

**No importa que quieras ser:** un futbolista profesional, el próximo Michael Jackson o presidente de la ONU. A continuación, mis ejemplos favoritos:

## Alexander Zverev

Zverev es un gran tenista alemán de 25 años que vive con Diabetes tipo 1 desde que tenía solo cuatro años. Actualmente, tiene la posición #12 dentro de los mejores tenistas de todo el mundo conforme al ranking de la ATP.

Curiosamente, Alexander no habló abiertamente sobre su diabetes hasta hace pocos meses, comentó que esto no se debía a que "lo avergonzaría o no la hubiera aceptado", sino que jamás la había visto como una limitante o debilidad y no quería que sus contrincantes sí pensarán eso y quisieran tomar ventaja.



Aunque nunca lo ha ocultado, simplemente nunca habló del tema, pues "quería llegar primero a las grandes ligas".

## George Lucas

A este británico, claramente la fuerza lo ha acompañado. George Lucas no es ni más ni menos que el creador de la famosa saga de Star Wars e Indiana Jones. Hoy tiene 78 años, pero fue diagnosticado con Diabetes tipo 2 a sus 23 años ¡En 1977! Su diagnóstico fue sorprendente, pues Lucas estaba por ser reclutado para la Guerra de Vietnam y al realizar los análisis físicos notaron su glucosa elevada. Si su diabetes no hubiera sido diagnosticada en ese momento, George jamás hubiera decidido estudiar cinematografía ni se habría convertido en el gran cineasta que es hoy.

Si bien las historias de Zverev y Lucas son inspiradoras, nos hacen sentir que no estamos solos, es importante saber que no tenemos que ir tan lejos para encontrar más personas viviendo con diabetes. Basta con voltear y encontrarnos con un vecino, compañero de trabajo, familiar o entrar al mundo de las redes sociales.

**¿Quién mejor que alguien que vive con diabetes, podrá comprender tu proceso?** ¡Acércate a la comunidad! Somos muchos y siempre habrá quien esté dispuesto a enseñarte algo nuevo, proporcionarte algunos tips, o simplemente escucharte cuando lo necesites.

No permitas que la diabetes sea una limitante en tu vida, ni mucho menos que sea un obstáculo para seguir tus sueños.



Vida saludable

Por:

**LN ED Sabrina Sosa Santa Ana**

Nutrióloga en consulta particular  
Ced Prof: 12369376  
nut.sabrina.sosa@gmail.com  
Ig: @azulcomoladiabetes  
Yt y Spotify: Dos de Azúcar Podcast

## Referencias

ATP Tour. (2022). ATP Rankings. Consultado el 02 de diciembre del 2022, en: <https://www.atptour.com/es/rankings>



# ¿Cuándo fue la última vez que aprendió algo nuevo sobre la diabetes?



Actualmente, la diabetes afecta a más de **500 millones de personas** en todo el mundo. **Casi la mitad** no saben que la tienen, lo que les expone a un mayor riesgo de **complicaciones graves**.



Ataque cardíaco



Insuficiencia renal



Daño hepático



Amputación de miembros inferiores



Disfunción sexual



Accidente cerebrovascular



Pérdida de visión

**Una de cada 10 personas tiene diabetes**

La creciente prevalencia de diabetes somete a los sistemas sanitarios a una presión cada vez mayor, impidiendo que las personas con diabetes tengan **acceso a la atención y educación que necesitan**.

## SÍNTOMAS MÁS COMUNES:

- Visión borrosa
- Sed excesiva
- Pérdida de peso involuntaria
- Micción frecuente
- Falta de energía
- Cicatrización de heridas lenta
- Infecciones frecuentes
- Hormigueo o entumecimiento en manos y pies

Estos síntomas pueden ser leves o estar ausentes en personas con diabetes tipo 2.

## FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2:

- Antecedentes familiares de diabetes
- Hábitos alimenticios poco saludables
- Falta de actividad física
- Sobrepeso
- Edad
- Presión arterial alta
- Origen étnico
- Antecedentes de diabetes gestacional
- Mala nutrición durante el embarazo



Las personas con diabetes **autogestionan** sus cuidados más del **95% del tiempo**.

Es necesario que entiendan su condición y **actualicen sus conocimientos sobre diabetes** para poder manejarla.

**Educar hoy para proteger el futuro**

Accede a más Educación en diabetes aquí:

[idf.org](http://idf.org)

[fmdiabetes.org](http://fmdiabetes.org)

[diplomadoendiabetes.org](http://diplomadoendiabetes.org)

#EducarParaProteger #YoSoyFMD



Federación Mexicana<sup>®</sup> de Diabetes, A.C.

# Si la fiesta quieres seguir, con tu tratamiento debes cumplir

PLN Ximena Fernanda López Neria

## Recomendaciones

## Beneficios

Sigue tu plan de alimentación



Glucosa estable y dentro de rango



Toma tus medicamentos



Evita episodios de hipo o hiperglucemia



Monitorea tu glucosa



Presión arterial controlada



Mantente activo



Triglicéridos y colesterol en rango





# Abraza a tu tristeza

Las tasas de trastornos, como la depresión y la ansiedad, aumentaron un 25% durante el primer año de la pandemia por SARS-CoV2, sumándose a los casi 1000 millones de personas que ya sufren algún trastorno mental.

La salud mental es más que la ausencia de enfermedad: es una parte intrínseca de nuestra salud y bienestar individuales y colectivos. Los trastornos mentales son muy comunes en todos los países del mundo, sin excepción.

El director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS) Tedros Adhanom, nos dice que **"en definitiva, no hay salud, sin salud mental"**.

También Devora Kestel, Directora de salud mental y consumo de sustancias de la OMS nos dice que: **"El hecho de invertir en salud mental y de transformarla significa invertir en las personas. Toda persona tiene derecho a la salud mental."**

Y es que en realidad, estamos muy preocupados por alimentarnos mejor y hacer ejercicio para estar saludables, pero ¿Y la mente cuándo la atendemos?

**Por aquí dejo algunos datos que nos da la OMS al respecto de la salud mental:**

- ✘ Existen estrategias asequibles, eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental
- ✘ La necesidad de actuar en relación con la salud mental es indiscutible y urgente

✘ La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general

✘ La salud mental está determinada por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales

Hoy día es muy común que la gente tenga estrés, pero **¿De qué manera se relaciona con la salud mental?**

Las alteraciones físicas y mentales, que se presentan como consecuencias del **estrés**, son: trastornos de ansiedad, ansiedad generalizada y ataque de pánico.

Y también habrá que reconocer que el estrés tiene su lado positivo en este tema, ¿Eh?...

El estrés ayuda a enfrentar y resolver situaciones cotidianas, lograr habilidades y aprender de los problemas para evitarlos en un futuro.

Recuerdo a alguien diciendo que: "si el problema tiene solución para que te preocupas, y si no tiene solución, para que te preocupas".

Veamos todos a la salud mental como un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Cada persona experimenta los problemas de manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

## Identifica cuáles son las enfermedades mentales más frecuentes:

- ✘ Ansiedad
- ✘ Depresión
- ✘ Trastorno de oposición desafiante
- ✘ Trastorno de la conducta trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- ✘ Síndrome de Gilles de la Tourette
- ✘ Trastorno obsesivo compulsivo TOC
- ✘ Trastorno por estrés posttraumático

Los profesionales de la salud utilizan las directrices de la quinta edición del **"manual diagnóstico y estadístico"** de la Asociación Estadounidense de Siquiatría (DSM-5), para ayudar a diagnosticar los trastornos de la salud mental.

Los trastornos mentales se describen como cambios serios en la forma habitual de aprender, comportarse o manejar las emociones, lo cual causa angustia y problemas en las actividades diarias.

Será conveniente acercarte a un(a) psicólogo(a) para obtener más información acerca de estos trastornos, incluidos los síntomas y tratamientos, e información de qué puede hacerse para prevenirlos.



Vida saludable

Por:

**Psic. ED Laura Arellano Bonilla**

Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.  
Céd Prof: 10822789  
www.prevendidiabetes.com

## Referencias

<https://www.who.int/es>  
<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/conditions.html>

**Te deseo un feliz inicio de año 2023 y una mejor salud mental para ti.**

**¡Ve por ella!**



## Diplomado de Formación de Educadores en diabetes

# ¡No te quedes fuera!

Que tu meta para este 2023 sea convertirte en un experto Educador en diabetes, no lo pienses más y aparta tu lugar, recuerda que el cupo es limitado



**D**e acuerdo con el Atlas IDF 2021, México está en la lista de los 10 países con mayor número de personas que viven con diabetes, siendo esta una de las 10 causas más frecuentes de hospitalización en adultos, con el Diplomado de Formación de Educadores en diabetes podrás estudiar los factores de riesgo, tratamientos y complicaciones para brindar una asesoría personalizada a tus pacientes que ayude a disminuir este índice. Para este 2023, contaremos con dos modalidades de asistencia, en línea y presencial, recuerda que el cupo es limitado para garantizar la atención que te mereces.

Duración de seis meses, en los cuales tendrás acceso a:

- Foro para dudas y asesorías
- Plataforma de materiales de consulta
- Aval académico

Con el Diplomado de Formación de Educadores en diabetes podrás intervenir de forma positiva en el comportamiento de las personas con diabetes y sus familias, logrando cambios favorables en su tratamiento y calidad de vida.

- Impartido por destacados expertos en salud y diabetes
- Cúrsalo en la modalidad de tu preferencia, adáptalo a tus horarios y conviértete en Educador en diabetes

¡Entra a [diplomadoendiabetes.org](https://diplomadoendiabetes.org) y consulta la oferta académica que la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. tiene en exclusiva para ti, NO te quedes fuera!



### PRESENCIAL

**Fecha de inicio:** 23 de enero de 2023  
**Fecha de término:** 23 de junio de 2023  
**Costo total:** \$33,600.00 M.N. pesos  
**Inscripción:** \$5,250.00 M.N. pesos  
**Seis mensualidades:** \$4,725.00 M.N. pesos



### EN LÍNEA

**Fecha de inicio:** 23 de enero de 2023  
**Fecha de término:** 23 de junio de 2023  
**Costo total:** \$27,300.00 M.N. pesos  
**Inscripción:** \$4,620.00 M.N. pesos  
**Seis mensualidades:** \$3,780.00 M.N. pesos

Inscríbete antes del 20 de enero y obtén  
**la primera mensualidad gratis**



## Sexualidad y diabetes en los hombres

La Diabetes Mellitus (DM) es una condición que afecta a millones de personas, puede generar complicaciones en las personas a nivel sistémico, lo cual condiciona un importante problema de salud pública a nivel mundial.

La disfunción sexual más frecuente en el varón con (DM) es la disfunción eréctil (DE), también conocida como impotencia sexual.



### ¿Qué es la disfunción eréctil (DE)?

La DE se define como la incapacidad persistente para conseguir y mantener una erección suficiente para la realización satisfactoria de la relación sexual. Esta definición excluye por tanto a los trastornos del deseo sexual, de la eyaculación y del orgasmo.

### ¿Cómo se produce la (DE)?

La erección peneana normal es un acontecimiento fisiológico sumamente complejo, que depende de la integridad de muchos factores, tales como: la integración psicológica a través de la excitación sexual, un sistema nervioso sano, así como un sistema de vasos sanguíneos saludable.

La (DM) produce en muchas personas un fenómeno denominado neuropatía periférica y neuropatía visceral, lo cual implica que los nervios periféricos, así como los nervios que se encuentran en todos los órganos sufran una degeneración crónica por efecto directo de la glucosa elevada en la sangre.



Vida saludable

#### Dr. Heriberto Castañeda Sánchez

Cirujano Urólogo - Laparoscopia  
Urológica Avanzada  
Céd Prof: 8226432  
www.urologocertificado.mx  
Fb: @urologocertificado

Por:



ESTRES

El pene, es un órgano primordialmente formado por múltiples vasos sanguíneos, los cuales se llenan de sangre durante la erección por efecto directo de la liberación de algunas moléculas, tales como el óxido nítrico por acción directa de los nervios. La (DM) condiciona el deterioro crónico de estas estructuras, lo que se refleja en un deterioro paulatino de la capacidad del pene para sostener una erección.

Algunos otros factores tales como el tabaquismo intenso, la hipertensión arterial, la dislipidemia (colesterol y triglicéridos altos en la sangre) y los problemas cardiovasculares como los infartos al corazón, también pueden intensificar o agravar la (DE). Los problemas prostáticos también intervienen en esta patología, así como los factores hormonales en algunos pacientes jóvenes.

### ¿Cómo se trata la (DE)?

Es muy importante valorar de una forma integral a cada persona, la (DE) es un padecimiento que no se debe tratar a la ligera, ya que es multifactorial. Se requiere realizar un análisis profundo de los factores de riesgo individualizado y en muchas ocasiones se requiere de un abordaje multidisciplinario en conjunto con un(a) cardiólogo(a), médico internista y endocrinólogo(a) para atender todos estos factores siempre orquestados por un(a) especialista en urología. Existe una variedad muy amplia de medicamentos dirigidos específicamente a este padecimiento, los cuales deben ser prescritos de preferencia por un(a) urólogo(a), quien determina la dosis y la línea de tratamiento en particular para cada persona.

La (DE) en resumen, es un trastorno sumamente frecuente que afecta a muchas personas que viven con diabetes, cuyo tratamiento puede constar desde modificaciones en la dieta y actividad física, hasta medicamentos e incluso la prótesis peneana.



### Referencias

Disfunción eréctil, fisiopatología y tratamiento, Tom F. Lue, Urología, Ed. Panamericana, 9ª Edición.





Federación Mexicana  
de Diabetes, A.C.

## ¿Alguna vez has escuchado sobre neuropatía diabética?

PLN Arcos Martínez Citlalli Araceli

La neuropatía en una persona que vive con diabetes ocurre por el daño en los nervios de todo el cuerpo, pero se presenta con más frecuencia en piernas y brazos.

### Neuropatía periférica

- Se presenta en pies, piernas, manos y brazos
- Se reduce sensibilidad, hay debilidad muscular, ardor, dolor o calambres



### Neuropatía autónoma

- Afección en vejiga, corazón, intestinos y órganos sexuales
- Este tipo de neuropatía puede causar disfunción eréctil, alteraciones en vaciamiento gástrico e incontinencia



Federación Mexicana  
de Diabetes, A.C.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

PLN Arcos Martínez Citlalli Araceli



Problemas y enfermedad en los riñones; ya que se liberan toxinas en la sangre que pueden afectar los nervios

Fumar produce estrechamiento y endurecimiento de las arterias, por lo que hay menor flujo sanguíneo que va hacia las piernas y los pies



Poco control en los niveles de glucosa en sangre





# ¿Qué es la falsa hipoglucemia?

¿Alguna vez has presentado síntomas de hipoglucemia, pero al corroborar con el glucómetro te encuentras con que la glucosa se encuentra dentro de rangos normales? Pudiera deberse a una hipoglucemia falsa.

Una hipoglucemia es un "bajón" de glucosa o azúcar en la sangre con valores de 70 mg/dL o menos. Esta situación acarrea síntomas característicos que, dependiendo de que tan baja sea la glucosa, pueden ser leves, moderados o incluso graves. Los síntomas de la hipoglucemia son los siguientes:

- ✓ Sudoración fría
- ✓ Debilidad o cansancio
- ✓ Sensación de hambre
- ✓ Palpitaciones en el pecho
- ✓ Palidez
- ✓ Temblor de manos o incluso de todo el cuerpo
- ✓ Entumecimiento u hormigueo de manos y/o pies
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Confusión
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Convulsiones
- ✓ Pérdida del conocimiento o desmayo

Al presentar estos síntomas es importante corroborar con el glucómetro, pues si la glucosa está por encima de 70 mg/dL, estamos ante una hipoglucemia falsa. No se conoce con exactitud con qué frecuencia se presenta en la población con diabetes, pero parece que es algo más común de lo que pensamos.

## La falsa hipoglucemia puede ocurrir en:

- ✓ Diagnóstico reciente de diabetes, cuando se diagnosticó con niveles muy elevados de glucosa y se comenzó tratamiento
- ✓ Personas con diabetes de larga evolución quienes presentaron niveles altos de glucosa por un largo periodo de tiempo y de pronto presentan glucosas metas de control

## ¿Por qué se presenta?

Una hipoglucemia falsa aparece porque el cuerpo está acostumbrado a valores altos de glucosa de forma constante, se ha adaptado sin que la persona se sienta mal. Cuando se empieza o ajusta un tratamiento y los niveles de glucosa bajan a niveles saludables, el cuerpo lo percibe como niveles bajos y se puede sentir como una hipoglucemia, con todo y los síntomas característicos.

Esta situación puede ser muy molesta y desagradable, incluso pudiera provocar el abandono del tratamiento. Si no se revisan los niveles de glucosa se puede pensar que el tratamiento nos está haciendo daño. Con el paso del tiempo, los síntomas y la hipoglucemia falsa desaparece. No abandones el tratamiento sin antes haberlo consultado con tu especialista, hay varias cosas que se pueden hacer para evitar los síntomas.

## Recomendaciones ante una falsa hipoglucemia:

- 1 Corroborar los niveles de glucosa en sangre
- 2 Guardar la calma
- 3 No consumir alimentos con azúcar, eso provocará una subida que puede ser riesgosa
- 4 Tomar un poco de agua simple y mantener un momento en reposo
- 5 Puedes "engañar" a tu cerebro tomando una bebida sin azúcar o consumiendo un poco de gelatina light
- 6 Comunicarte con tu especialista en diabetes y coméntale lo que está sucediendo
- 7 No suspendas dosis de medicamentos o tiempos de alimentos

Recuerda que el automonitoreo es vital para saber cómo están nuestros niveles de glucosa en ese momento.



### Dr. Elias Suvalsky Zarkin

Médico Educador en diabetes - Cofundador de Diabesmart, Centro de Control y Bienestar  
Céd. Prof: 11746/959  
Redes sociales: @Diabesmart  
Correo: hola@diabesmart.com.mx  
Tel: 55 4742 6404

Por:

Vida saludable

## Referencias

- Unger J. Descubrimiento de eventos hipoglucémicos no detectados. *Diabetes Metab Syndr Obes.* 2012; 5 : 57-74.  
Grupo Internacional de Estudio de Hipoglucemia. Minimizar la hipoglucemia en la diabetes. *Cuidado de la diabetes.* 2015; 38 : 1583-1591.  
Roberto Milton Di Lorenzi Bruzzone. Hipoglucemia en pacientes diabéticos. *Rev. Urug. Med. Interna* ISSN: 2393-4797. 2017. No 3: 51-40.





JENNIFER

Yucatán



GEORGETTE

Yucatán



JAVIER

Nayarit



MELANIE

Jalisco



YUVIA

Tlaxcala

DIABE TEENS

# HABLEMOS DE DIABETES TIPO 1

suscríbete en YouTube y dale like



CARLOS

Guerrero



MANUEL

Ciudad de México



RENATA

Estado de México



BRANDON

Guanajuato

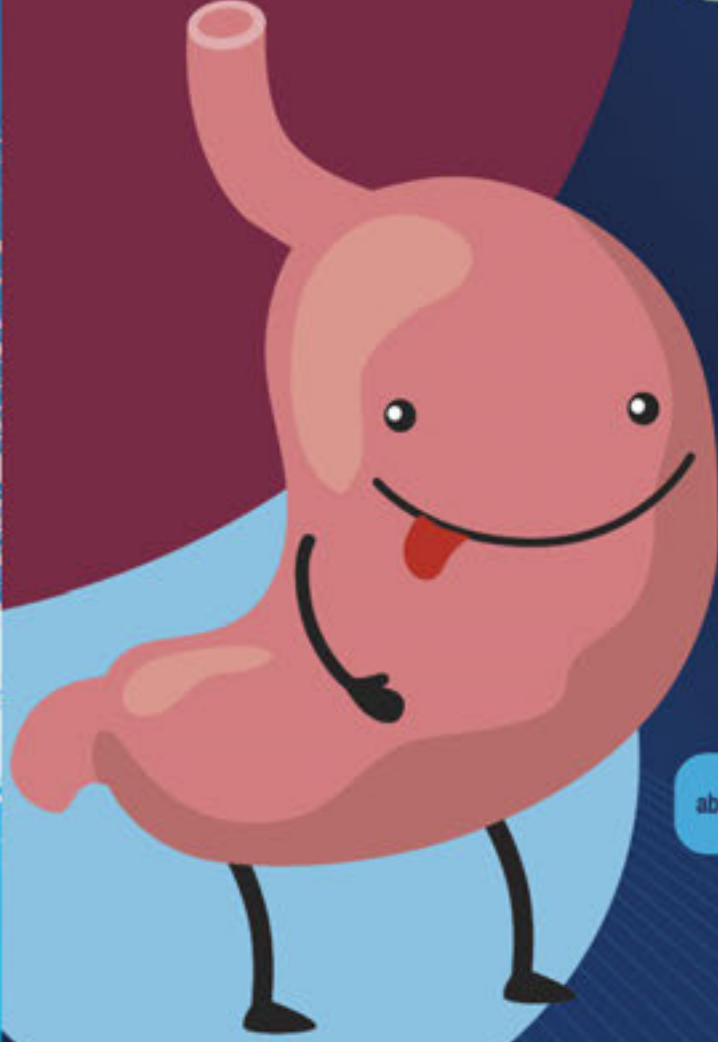


LULÚ

Jalisco

CENTRO VIRGINIA

# Absorción de nutrimentos en el tracto digestivo



Antes de que el cuerpo reciba los nutrimentos que contienen los alimentos primero deben de pasar por un proceso de digestión que se lleva a cabo por la boca, la faringe, el esófago y el estómago.

**Boca**  
Compuesta por lengua y dientes. Se inicia la digestión de alimentos cuando se mastica y se saliva (amilasa salival) formando el bolo alimenticio. En este momento ya hay absorción de glucosa.

**Esófago**  
Es un conducto, el bolo alimenticio debe de pasar por el esófago para poder llegar al estómago.

**Faringe**  
Ubicada en la parte anterior de la boca separada por la epiglotis, se puede producir la deglución del bolo alimenticio.

**Estómago**  
Su principal función es poder reservar el alimento recién ingerido, con los movimientos de contracción y el jugo gástrico facilita la trituración de los alimentos. De esta manera se forma el quimo.

En el intestino delgado es donde sucede la absorción de la mayoría de los nutrimentos.

El *intestino delgado* tiene tres partes:

**Duodeno**  
(se localiza en la primera parte)  
Se absorbe el calcio, los hidratos de carbono y el hierro inorgánico

**Yeyuno**  
(se localiza en la parte de en medio)  
Se absorbe el hierro, el calcio, HC, proteínas, grasas, vitaminas A, E, K

**Íleon**  
(se localiza al final)  
Se absorbe la vitamina B12 y vitamina C

Una vez que los nutrimentos hayan sido absorbidos son transportados por la sangre hasta las células en las que van a ser utilizadas.

Se reabsorbe una gran cantidad de agua del residuo que llega del intestino delgado, también se crea un almacenamiento de las heces hasta ser excretadas.

Por último, el *intestino grueso* que está constituido por:

1.-Apéndice

2.-Ciego

3.-Colon que absorbe sodio, potasio, agua y vitamina K

4.-Recto

REFERENCIA: Carbajal A. (2018). Manual de Nutrición y Dietética. 2020. de Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Sitio web: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-13-digestion-absorcion.pdf>



Elaborado por: PLN Tania Paulina Garita Morales  
Revisado por: LN ED Mónica Hurtado,  
LN ED Magdalena Sánchez, LN ED Bárbara Mendoza.  
Fecha de publicación: noviembre 2022



# 10 Razones

## para estar activo todo el año



Hasta hace poco se tenía la creencia de que la actividad física solamente servía para bajar de peso; hoy en día, se sabe que el tener un peso saludable es uno de los resultados positivos sobre la actividad física que llevemos a cabo; ya que si no cuidamos nuestra cantidad y calidad de alimentos no podremos notar un cambio en nuestro peso por más ejercicio que realicemos.

A continuación, les comparto otros beneficios que nos ofrece el ejercicio a nuestro estilo de vida:

- 1 Mejora el perfil de lípidos (Colesterol, HDL, Triglicéridos):** la actividad física mejora la capacidad de los músculos esqueléticos para utilizar la grasa como fuente de energía. En algunos estudios de 12 semanas, se informó que el HDL ("Colesterol bueno") aumento 4.6%; mientras que los niveles de triglicéridos se redujeron 3.7% demostrado que con una mayor intensidad de ejercicio se obtendrá un efecto considerable sobre el HDL.
- 2 Progreso en la composición corporal:** se tiene la creencia de que el ejercicio es el único factor que ayuda a la disminución de peso, lo cual solamente sucede cuando se cuidan las calorías. Hacer ejercicio físico ayuda al aumento de masa muscular por lo cual, entre más masa muscular se tiene, mayor pérdida de calorías habrá (incluso durmiendo)
- 3 Mejora la densidad de los huesos y la estructura de las articulaciones:** Apoya a la conservación de la densidad ósea. Les recomiendo los ejercicios de resistencia, por ejemplo pesas, ligas de resistencia, box, crossfit y pilates por lo menos tres veces a la semana; ya que estas actividades auxilian a la salud de los huesos y articulaciones
- 4 Fortalece el sistema cardiovascular:** realizar alguna actividad física previene infartos y accidentes "cerebro vasculares" debido a que:
  - Disminuye la frecuencia en reposo
  - ✓ Aumenta la cantidad de sangre que se expulsa en cada latido, debido a que se vuelve más fuerte y por lo tanto debe latir menos veces
  - ✓ Evita la formación de coágulos dentro de las arterias
- 5 Disminuye la presión arterial:** fortalece y aumenta la circulación en todo el cuerpo, especialmente en los músculos; como consecuencia, disminuye la presión arterial

- 6 Baja el riesgo de cáncer:** múltiples estudios han demostrado que hacer ejercicio ayuda a disminuir el riesgo de cáncer en el colon (con una disminución del 40-50%), cáncer de mama (disminuye de un 30-40%), cáncer de útero y cáncer de pulmón
- 7 Reduce la ansiedad y depresión:**
  - ✓ Libera endorfinas que nos hacen sentir bien
  - ✓ Aleja pensamientos negativos
  - ✓ Ayuda a ir generando confianza con uno mismo, logrando tener más relaciones sociales
- 8 Mejora la digestión y el ritmo intestinal:** provoca aceleración o bien "acelera el proceso digestivo"; evitando la sensación de pesadez, previene el estreñimiento, favorece el tránsito intestinal y activa a las enzimas digestivas
- 9 Disminución en el riesgo de lesiones y sarcopenia:** la sarcopenia es la pérdida de masa muscular y de función conforme pasa el tiempo; esto provoca la dependencia en actividades cotidianas, discapacidad física, calidad de vida deficiente e incluso la mortalidad, por lo que es importante realizar ejercicio físico en cualquier etapa de nuestra vida
- 10** Esta última no es una razón sino un consejo de vida que les quiero dar, deben mentalizarse que realizar ejercicio no debe ser una moda o una actividad de temporada, debe ser parte de un estilo de vida...



Vida saludable

Por:

**LN ED Elizabeth Reyes Castillo**

Máster en Actividad Física y Salud Certificación ISAK 2 Dirección en consultorio nutricional Profesora de posgrado en la Universidad Iberoamericana Santa Fe - Vocera y miembro del Comité Científico de la FMD Céd Prof: 5193965 / Ig y Tw: @nutrierc

*Debes convertirlo en un hábito*

## Referencias

- Barquilla García, A., Mediavilla Bravo, J. J., Comas Samper, J. M., Seguí Díaz, M., Caramiñana Barrera, F. & Zaballas Sánchez, F. J. (Marzo 2010). Recomendaciones de la Sociedad Americana de Diabetes para el manejo de la diabetes mellitus. ELSEVIER DOYMA, 45, 384-391.
- Botella Martínez, S., Varo Cazarzabeitia, N., Escalada San Martín, J. & Calleja Conelas, A. (Junio 07, 2016). La paradoja diabética: densidad mineral ósea y fractura en la diabetes tipo 2. En Endocrinología y Nutrición (495-501). Elsevier España, S.L.U.: SEEN.
- Dr. Butragueño Revenga, J. (2019). Recomendaciones de ejercicio para pacientes con diabetes tipo 2. Marzo 05, 2019, de G-SE Sitio web: <https://g-se.com/recomendaciones-de-ejercicio-para-pacientes-con-diabetes-tipo-2-bp-D5c7eaa8739308>
- José Andrés Rubio del Peral et al. Resistance exercises for the treatment and prevention of sarcopenia in the elderly. A systematic review, Gerokomos vol 29 no3 Barcelona, sept 2018.



# Asociaciones Mexicanas de Diabetes

**Asociación Mexicana de Diabetes en Baja California, A.C.**  
Carretera No. 420 Terrazas de Mendoza  
Sección Monumental Playas  
C.P. 22504, Tijuana, Baja California  
Tel. 664 630 8209  
Correo: baja.california.norte@fmdibabetes.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@fmdibabetes.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. 614 430 1919  
Correo: capitulo.chihuahua@fmdibabetes.org  
Presidenta: Sra. Gloria Chong de Peña  
Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel Najera Gómez

**Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Laguna, A.C.**  
Mariano López Ortiz Plaza Hipermart local No. 51, Col. Granjas San Isidro, C.P. 27000, Toluca, Coahuila.  
Tel. 871 722 8024  
Correo: lalaguna@fmdibabetes.org  
Presidente: Sr. Carlos González Villarreal Zambrano  
Presidente Médico: Dr. Miguel Agustín 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, Col. 618 116 5241  
Correo: durango@fmdibabetes.org  
Presidente: Sr. Alvaro 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@fmdibabetes.org  
Presidenta: Lic. Mónica Daniela Reyes Velásquez  
Presidente Médico: Lic. Nut. David Gutiérrez Jiménez

**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@fmdibabetes.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. 65499553 / 5529505278 / 5546951543  
Correo: condiabetesnaucalpan@fmdibabetes.org  
Presidenta: Lic. Ana Laura Landá Ramirez

**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 9799  
Correo: guanajuato@fmdibabetes.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 75 contra esquina Universidad de Santa Fe Col. Lomas del Padre, C.P. 35020, Guanajuato, Guanajuato.  
Tel. 473 732 1829  
Correo: cdfguanajuato@fmdibabetes.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, Col. 477 799 8252  
Correo: valledesantiago@fmdibabetes.org  
Presidenta: Sra. Silvia Elvia Castro Salmerón  
Presidente Médico: Dr. Irving Rico Restrepo

**Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.**  
Chapas 21 Col. Progreso, C.P. 39350, Acapulco, Guerrero  
Tel. 744 485 1519 / Cel. 744 131 2989  
Correo: guerrero@fmdibabetes.org  
Presidenta: Lic. María Francisca Flores Rivas  
Presidente Médico: Dr. Gerardo J. González Giron

**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@fmdibabetes.org  
Presidenta: Sra. Ernestina Gómez Llanos Leños  
Presidenta Médica: Dra. María de Lourdes Sánchez Aldama

**Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.**  
Paraje J Casa 10 Mz B, Col. U. H. El Paraje Texcal, C.P. 62578, Jiutepec, Morelos  
Tel. 777 323 0996  
Correo: morelos@fmdibabetes.org  
Presidente: Lic. Alberto Medina 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@fmdibabetes.org  
Presidenta: Lic. María Magdalena Robles Gil  
Presidente Médico: Dr. Jorge Fausto Bustamante Martínez

**Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.**  
Modesto Arceola No. 1040 Poniente Col. Centro, C.P. 64000, Monterrey, N.L.  
Tel. 81 83 43 06 82, 81 83 43 06 92  
Correo: nuevoleon@fmdibabetes.org / direccion@nldi.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. Burocratas C.P. 78270, San Luis Potosí, S.L.P.  
Tel. 444 811 58 25  
Correo: sanluis.potosi@fmdibabetes.org  
Presidenta: Sra. Dolores Lara Ortiz  
Presidente Médico: Dr. Julián Silos García

**Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste, A.C.**  
Av. Colón 298-A, Col. García Ginerés, C.P. 97070 Mérida, Yucatán  
Tel. 999 9200708  
Correo: sureste@fmdibabetes.org  
Presidente: Ing. Jorge Alberto Bamera Ortega  
Presidente Médico: Dr. Manuel Antonio Cervera Cebina

**Asociación Sonorense de Diabetes, I.A.P.**  
General Pfa #955 Esq. Othón Almada Colonia Balderrama CP 83580, Hermosillo, Sonora, Tel. 01 662 2121702 Cel. 662 419 4547  
Correo electrónico: sonora@fmdibabetes.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@fmdibabetes.org  
Presidenta: Sra. Adriana Isabel Guerrero Pachuca

**Asociación Chihuahuense de Diabetes Akam Suná, A.C.**  
Roma 1201, Col. Mirador C.P. 31205 Chihuahua, Chihuahua  
Tel. 614 436 4387  
Correo: akamsunachihuahua@fmdibabetes.org  
Presidenta: LEM Florencia Vargas Conde  
Presidenta Médica: Dra. Susana Sánchez Hernández

**Asociación Mexicana de Diabetes en Tlaxcala, A.C.**  
Presidente: C.P. Juan José Irazábal Lujambio  
Presidente Médico: Dr. J. Héctor Sánchez Mijangos

**Asociación Mexicana de Diabetes en Tlaxcala, A.C.**  
Presidente: C.P. Juan José Irazábal Lujambio  
Presidente Médico: Dr. J. Héctor Sánchez Mijangos

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

**Staff FMD**  
Lic. Gisela Ayala Téllez  
Dirección Ejecutiva  
CP Alma Lucía Cortés Rodríguez  
Gerencia Administrativa  
Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel  
Gerencia de Comunicación y Relaciones Públicas  
LN ED Mónica Ivonne Hurtado González  
Gerencia Académica  
LN ED María Magdalena Sánchez Hirata  
Coordinación de Nutrición  
LN ED Bárbara Mendoza Jimenez  
Coordinación Digital  
Lic. Alejandro Sánchez Chavarría  
Coordinación Editorial  
Ivonne Rangel  
Coordinación de Asociaciones  
Lic. Luis Enrique Torres Pérez  
Coordinación de Diseño  
Lic. Silvia Gabriela García  
Coordinación de Talento Humano  
Lic. Dalia Viviana Martínez  
Coordinación de Educación Continua  
Selene Rodríguez Sánchez  
Recepción  
Lic. José Antonio Martínez Palma  
Auxiliar Contable  
Karla Yazmin Pacheco Chim  
Auxiliar Académica  
Ángel Sánchez  
Logística

**Consejo Consultivo**  
2008-2012  
Presidenta: E.D. María 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 Blümenkrön Romero

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

La Federación Mexicana de Diabetes, A.C., tiene como misión:  
"Educación para una mejor calidad de vida de las personas que viven con diabetes y sus familias".



# ¿CONOCE NUESTRA OFERTA EDUCATIVA!

## Diplomado de Formación de Educadores en diabetes:

Dirigido a profesionales de la salud que deseen adquirir conocimientos y habilidades para proveer a las personas que viven con diabetes las herramientas necesarias para un adecuado manejo de su condición de vida, tomando decisiones informadas.

### ¿Qué aprenderás?

- Generalidades de diabetes
- Obesidad y tipos de diabetes
- Las emociones y su impacto en la diabetes
- Actividad física y alimentación
- Automonitoreo, tratamiento farmacológico y quirúrgico de la diabetes
- Complicaciones de la diabetes
- Programa educativo para una intervención exitosa

Cada uno de los temas son abordados desde la importancia que tiene la educación en salud para las personas con diabetes.

## Diplomado de Facilitadores de Educación en diabetes:

Si vives con diabetes y/o conoces a alguien a quien quieras apoyar sin ser profesional de la salud, este diplomado está diseñado para ti. Ya que aprenderás de manera más clara los conceptos, el manejo y complicaciones de esta condición, además, desarrollarás habilidades que te permitirán entender la diabetes desde otra perspectiva.



### ¿Qué aprenderás?

- Generalidades de la diabetes
- Conocimientos básicos en el área de nutrición y alimentación enfocados en diabetes
- Ejercicio en personas con diabetes
- Generalidades de medicamentos orales e inyectables
- Conocimientos básicos sobre hipoglucemia, hiperglucemia, días de enfermedad y otras situaciones especiales
- Conocimientos básicos de las complicaciones crónicas en las personas con diabetes. Entre muchos otros
- Automonitoreo, tratamiento farmacológico y quirúrgico de la diabetes
- Complicaciones de la diabetes
- Programa educativo para una intervención exitosa

## Cursos de actualización:

Dirigidos a profesionales de la salud educadores en diabetes que busquen capacitación y actualización constante sobre esta condición de vida.



Nuestra oferta educativa es impartida por un grupo especializado de profesionales de la salud como médicos, nutriólogos, psicólogos, odontólogos, educadores en diabetes y expertos en el tema.

\*Se cuenta con un profesor titular y varios profesores adjuntos.

\*\*Se emite diploma con aval académico universitario.

Mantente al pendiente de las fechas e inscripciones en las redes sociales de la FMD

Para mayores informes llama al (55)55114200 o escribe un correo a [e.continua@fmdibabetes.org](mailto:e.continua@fmdibabetes.org)

[fmdibabetes.org](http://fmdibabetes.org)

[FedMexDiabetes](https://www.facebook.com/FedMexDiabetes)

[@fmdibabetes](https://www.instagram.com/fmdibabetes)

[FedMexDiabetes](https://www.facebook.com/FedMexDiabetes)

[@fmdibabetes](https://www.instagram.com/fmdibabetes)