



Diabetes: educar para proteger el futuro

Una de cada nueve personas tendrá diabetes en 2030. Esto hará más difícil que los profesionales de la salud puedan ofrecer los mejores cuidados posibles.

¿Cómo de actualizado está su conocimiento?

Acceda a educación gratuita sobre diabetes:
worlddiabetesday.org/understandingdiabetes

#DíaMundialDeLaDiabetes #EducarParaProteger



International
Diabetes
Federation



día mundial de la diabetes
14 noviembre



fmdiabetes.org



FedMexDiabetes

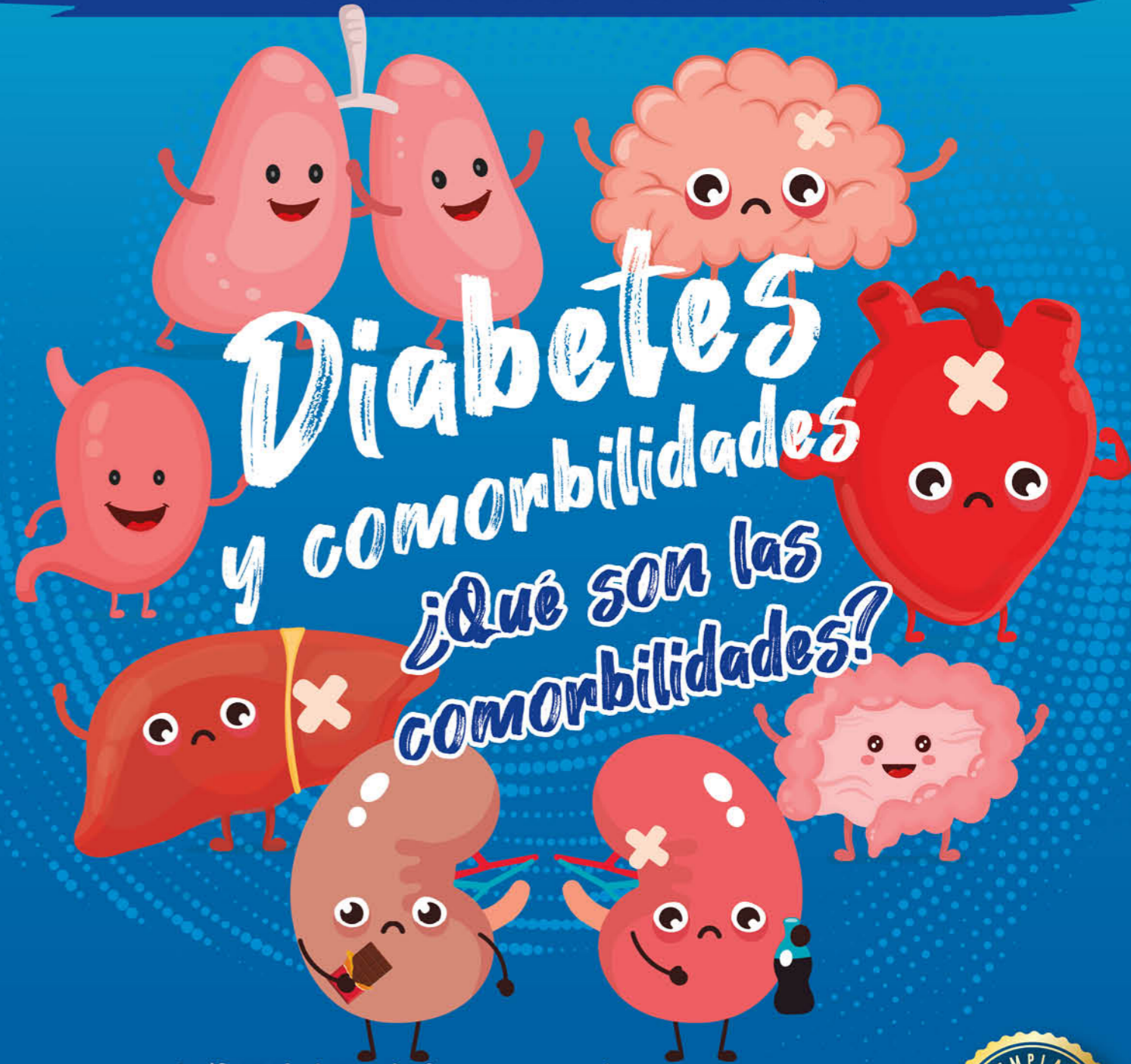


@fmdiabetes

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2022

Diabetes Hoy

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



DIABETES Y TIROIDES

REVISIÓN PERSONAL DE LOS PIES

CUÍDATE DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿Qué hacer si vivo con diabetes e hígado graso?



PLN Citlalli Arcos Martínez

¿Qué es el hígado graso?

Es la acumulación de grasa visceral a nivel del hígado, afectando su función y estructura.

Se clasifican en:



Hígado graso alcohólico

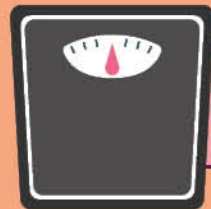
- Se desarrolla por el alto consumo de bebidas alcohólicas
- Puede desencadenar cirrosis o cáncer



Hígado graso no alcohólico

- Es más simple, la grasa y la inflamación causa un menor impacto o daño celular
- La diabetes aumenta el riesgo de desarrollarlo

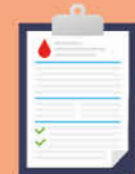
Esta condición puede desarrollar inflamación, cicatrización (cirrosis), e insuficiencia hepática.



Mantén un peso saludable



Evita el consumo de alcohol



Mantén el colesterol y los triglicéridos dentro de los límites recomendados



Evita automedicarte y suplir tu tratamiento con remedios caseros



Mantén un buen control de glucosa (azúcar) en la sangre



Realiza constantemente ejercicios de fuerza y de resistencia

Fuentes:
M. Regina Castro, M.D. Mayo Clinic. "Diabetes: ¿Qué puedo hacer para protegerme el hígado?" Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/diabetes/faq-20058461>
Healthline. 10 de abril de 2019. "Hígado graso: ¿Qué es y cómo eliminar la grasa?" Recuperado de: <https://www.healthline.com/health/es/higado-graso>
Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez & LN ED Bárbara Mendoza

Agosto 2022

Editora

Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Coordinador Editorial

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Arte y diseño

Lic. Leoncio Balderas Medina
balderas.leon@gmail.com

Consejo editorial

Dr. Jorge Sánchez González
Dr. Felipe Vázquez Estupiñán

Colaboraron en esta edición

Dra. EDC Martha Rangel Hernández
Dr. EDC Josafat E. Camacho Arellano
Por: Lic. Alejandro Sánchez Chavarría
Dra. ED María del Mar Aguirre Salmones
Dr. ED Alan Omar Vázquez Álvarez
LN EDC Claudia Angélica Rutz Salas
Dr. Fermín Avendaño Álvarez
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Dra Rosa García García Torres

LN ED Sabrina Sosa Santa Ana
Dra Roser Montserrat Magriña Mercado
Lic. Adrián Alcántara Estrada
LN ED Ana Kristel Bello Ramos
MNA EDC Valerie Cadena Camacho
MNC ED Viridiana Moreno Anguiano
LN ED Verónica Lizbeth Morones Arévalo
Dr. Rafael Álvarez Cordero



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

©Derechos Reservados Diabetes Hoy, Órgano Oficial de Comunicación de la Federación Mexicana de Diabetes, A. C. Revista bimestral. Pomona No. 15 Col. Roma C.P. 06700, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (0155) 5511-4200 / diabetes.hoy@fmdiaabetes.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.25 Número 119. La información vertida en estas páginas pretende ayudar en la comprensión y control de la diabetes. No pierde vigencia y de ninguna manera sustituye la atención médica profesional.

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

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

CONTENIDO

Las famosas comorbilidades	6	24	Automonitoreo capilar y continuo
¿Qué es la dislipidemia?	8	28	Diabetes e hipotiroidismo
Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.	10	30	La digitalización en la salud
Cuídate de la hipertensión	14	44	Alimentos para corregir una hipoglucemia
La enfermedad renal en diabetes, una condición silenciosa...	16	46	Fortaleciendo mi sistema inmune
¿Cómo cuidar tu microinfusora en vacaciones?	18	50	¿Qué son los probióticos? ¿Son benéficos para la salud?
¿Qué debo saber sobre la insulina?	20	54	Verduras y frutas de temporada
Cuidado de la salud en niños(as)	22	58	Medidas antropométricas
	62		
¿Qué debo saber sobre la influenza?			



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

¿La diabetes es una enfermedad o una condición? ¿Recuerdas la primera vez que recibiste un diagnóstico poco alentador? Quizá te sentiste triste o enojado, es probable que entendieras muy poco de las indicaciones del médico, pues el choque de emociones no te permitió retener información. Durante el tratamiento y aún hoy esa sensación de nervios te acompaña, sobre todo cuando llegas al consultorio y no escuchas las palabras que quieres escuchar. ¿Es así?

No es fortuito que miles de personas sientan temor al pensar en las palabras que el médico les dirá; lo que es peor aún, algunos prefieren dejar de atenderse e ignorar las recomendaciones por miedo a lo que vendrá. Las palabras tienen poder y no debemos subestimarlas, a través de ellas construimos nuestras creencias.

El miedo es el monstruo que nos cierra los ojos y no nos permite ver más allá; son las palabras que escuchamos a diario las que pueden fortalecerlo o debilitarlo. Palabras como enfermedad, diabético o frases limitantes como: tú no porque.... Son las que nos desalientan y deconstruyen.

Sin embargo, existen otro tipo de palabras que construyen una realidad diferente. ¿Recuerdas la pregunta inicial? La respuesta es simple, la diabetes no es una enfermedad es una forma de vida, una oportunidad de transformarte y a quienes te rodean. Deja de escuchar y de pensar en adjetivos que no te definen y asume que tú y nadie más que tú, sabe quién eres realmente.

En esta edición de la revista *Diabetes Hoy* tendremos la fortuna de ahondar en las famosas comorbilidades, en la enfermedad renal y su relación con la diabetes, así como la hipertensión y la dislipidemia. Podrás aprender más sobre el sistema inmune y los diferentes cuidados que debes tener en las heridas de los pies, dependiendo si vives en una zona cálida, húmeda o fría.

Para seguir informándote sobre estos y muchos temas más, te invitamos a darle un vistazo a nuestro sitio web totalmente renovado en:

<https://revistadiabeteshoy.org>



Lic. Tania Moctezuma Curiel
Gerente de RRPP
de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
comunicacion@fmdiabetes.org

Complicaciones en la diabetes

PLN Daniela Sánchez

MACROVASCULARES

Afecta principalmente al corazón y vasos sanguíneos grandes

Enfermedad vascular cerebral:
embolia cerebral

Enfermedad vascular coronaria:
infarto agudo al miocardio

Aterosclerosis:
formación de placas en arterias

Infarto mesentérico:
oclusión en arterias que irriga al intestino

MICROVASCULARES

Afecta a los pequeños vasos sanguíneos y puede desarrollar afecciones

Neuropatía diabética:
afecta al sistema nervioso

Retinopatía diabética:
afecta la estructura del globo ocular

Nefropatía diabética:
lesiones en el riñón

Fuente: Diabetes complications. ADA. Disponible en: <https://www.diabetes.org/diabetes/cardiovascular-disease>
Bravo, J. J. (s.f.). José Javier Mediavilla Bravo. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S1138359301739317>
Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez, LN ED Bárbara Mendoza PUBLICADO: JULIO 2022

Para evitar complicaciones te recomendamos:

Monitorear constantemente los niveles de glucosa en sangre



Acudir de manera regular con un nutriólogo(a) y/o Educador(a) en diabetes para llevar a cabo una alimentación saludable

Mantener un peso saludable



Llevar un control de la presión arterial

Realizar ejercicio por lo menos 30 minutos, cinco veces a la semana



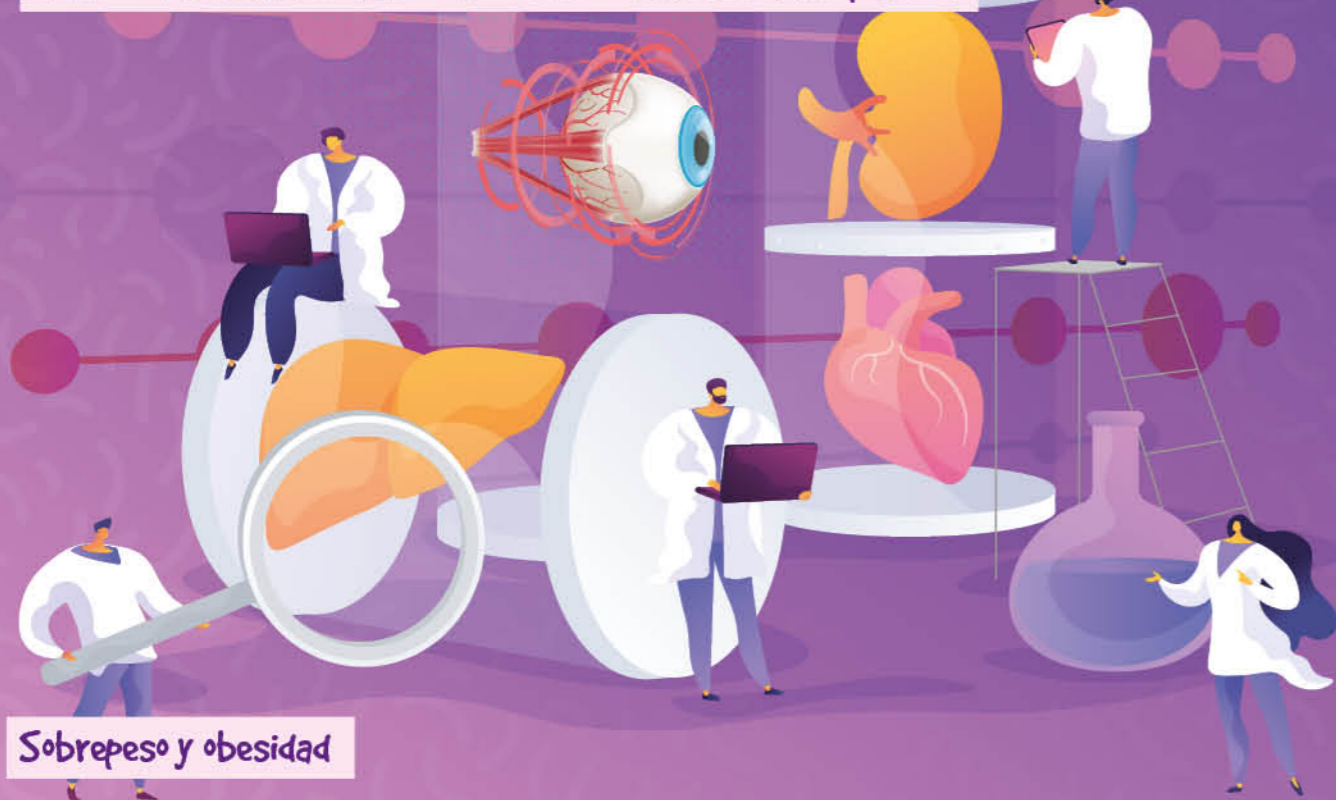
Realizar chequeos de rutina, al menos una vez al año

Fuente: Salud, O. M. (10 de Noviembre de 2021). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez, LN ED Bárbara Mendoza

Las famosas comorbilidades

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, una comorbilidad, también conocida como morbilidad asociada, es un término médico que se utiliza para referirse a dos o más enfermedades o trastornos presentes al mismo tiempo en una persona y la interacción entre ellas puede empeorar su evolución.

Las comorbilidades más comunes asociadas a la diabetes son:



Sobrepeso y obesidad

Existe una relación muy estrecha entre la diabetes y el sobrepeso u obesidad. Si bien en nuestro país el sobrepeso y la obesidad tienden a normalizarse, no hay que perder de vista que ambas son enfermedades en las que se altera el metabolismo, siendo precursores de la diabetes, la hipertensión e incluso de algunos tipos de cáncer como el de mama, colon e hígado.

Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una comorbilidad muy frecuente en las personas con diabetes (20-60%). La hipertensión contribuye al desarrollo y la progresión de las complicaciones crónicas de la diabetes y puede estar presente al momento del diagnóstico o antes de desarrollarse la hiperglicemia; a menudo es parte de un síndrome que incluye intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina, obesidad, dislipidemia y enfermedad arterial coronaria.



Hígado graso y cirrosis hepática no alcohólica

Cuando existe obesidad abdominal se favorece el aumento de la grasa en nuestros órganos y en el caso del hígado se ha visto que ese depósito de grasa condiciona la pérdida de tejido funcional ocasionando cirrosis, falla hepática (no relacionada con la ingesta de alcohol) y que muchas veces se asocia con cáncer hepático.

Otras comorbilidades que se han visto en personas con diabetes son la anemia, sobre todo en aquellos pacientes con diabetes e insuficiencia renal crónica; también se ha asociado la diabetes con hipotiroidismo, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer como hígado, colon o mama.

La prevención radica en un estilo de vida saludable que incluya alimentos de buena calidad, porciones adecuadas, evitar alimentos empaquetados y bebidas azucaradas, realizar ejercicio diariamente y con ello lograr reducir el 10% del peso corporal actual, pues, se han visto mejoras importantes en el metabolismo que disminuyen el riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión y cáncer.

El cambio empieza hoy para ti y tu familia.
Está en tus manos



Vida saludable

Por:

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

Referencias

- Ovalle L.D. (2019). Prevalencia de complicaciones de la diabetes y comorbilidades asociadas en medicina familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social. Recuperado de:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132019000100030
- OMS. (2020). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de:
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

¿Qué es la dislipidemia?

La dislipidemia es un término médico que designa una concentración demasiado alta de grasas en sangre como; **colesterol total, colesterol HDL [bueno] y colesterol LDL [malo]**, además de los triglicéridos.

Actúa como un enemigo silencioso. Es progresiva y no ocurre de un día para el otro; pero cuando llega, la dislipidemia puede provocar **condiciones graves de salud**.

A continuación te comparto todo lo que debes saber sobre la dislipidemia:

1. ¿Qué son los lípidos?

Son sustancias orgánicas presentes en el cuerpo humano, como el colesterol y los triglicéridos. Ambas son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. Entre sus tareas se encuentran funciones como formar la membrana que protege a las células, ser materia prima para producir hormonas y ayudar a mantener la temperatura corporal.

2. ¿Qué es la dislipidemia?

Cuando los niveles de lípidos superan cierto límite, todo cambia. Los lípidos comienzan a ser una amenaza para la salud. Entonces, se habla de dislipidemia.

Es un trastorno asociado a una gran cantidad de enfermedades crónicas, como **la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la obesidad, accidentes cerebro vasculares, infartos al corazón**, (por aterosclerosis que obstruye la luz de las arterias) y pancreatitis, entre otros.

3. ¿Qué causa la dislipidemia?

Existen dos tipos de dislipidemias en función de sus causas: las primarias y las secundarias.

La primaria es ocasionada por mutaciones genéticas que suelen ser hereditarias, por lo que generalmente aparecen en personas jóvenes.



En cuanto a las secundarias, suelen aparecer en adultos y adultos mayores, ya que están asociadas a un estilo de vida poco saludable y a otros trastornos:



- * Sedentarismo
- * Ingesta excesiva de grasas saturadas
- * Consumo excesivo de alcohol
- * Tabaquismo
- * Hipotiroidismo
- * Diabetes Mellitus



Todos ellos son modificables, con lo que se puede evitar la aparición de las dislipidemias y sus complicaciones.

4. Síntomas de la dislipidemia

Es un trastorno traicionero, ya que no suele presentar síntomas. Cuando se manifiesta ya es tarde, y solo lo hace a través de enfermedades asociadas y otras complicaciones.

- * En ocasiones, la grasa se puede depositar debajo de la piel en los tendones (xantomas)
- * Es fundamental estar alertas, en especial los adultos mayores
- * La dislipidemia se monitorea mediante un análisis de sangre realizado en ayunas

Si tu concentración de triglicéridos es mayor a 150 mg/dL, tu colesterol total es mayor a 200 mg/dL o su colesterol HDL menor a 40 mg/dL y colesterol LDL mayor de 100 mg/dL requieres una valoración médica.

5. ¿Qué hacer si tienes una dislipidemia?

- * Deberás acudir con tu médico al menos tres veces al año, evita el consumo de tabaco, adquiere un estilo de vida saludable, con una alimentación sana, baja en alimentos grasos, que contenga fibra. Para alcanzar tu peso ideal puedes realizar ejercicio por lo menos 30 minutos al día (camina, practica natación, realiza el ejercicio que te guste en base a tu capacidad física, previamente avalado por tu médico.

¡Controla bien tu diabetes y tu presión arterial!



Vida saludable

Por:

Dr. EDC Josafat E. Camacho Arellano

Presidente Médico de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. - Médico Internista, Diabetólogo
Céd Prof: 337244
Celular 55 2702-9121 / Consultorio 55 5912-6316

Recuerda:

“No existe una dieta para personas con diabetes”, **solo una alimentación sana.** No hay una dieta o tratamiento actual que cure la diabetes, **no te dejes sorprender** Como siempre: **prevenir es mejor que curar.**

Referencias

Dirección General Adjunta de Salud Naval “Colesterol + triglicéridos altos: Dislipidemia”
G.P.C. IMSS: Diagnóstico y tratamiento de Dislipidemias (hipercolesterolemia) en adultos

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.



Actividades FMD

Por: Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Coordinador Editorial de la FMD

Por: Céd Prof: 12844925

Colaboración de: Ivonne Rangel

Coordinadora de Asociaciones de la FMD

La Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C. se fundó el 29 de abril de 1999 por la Sra. Bertha Todd Romero y varios padres de niños(as) y adolescentes con Diabetes tipo 1. El objetivo principal que los impulsó a consolidar esta Asociación fue brindar asesoría, educación y apoyo a todas las personas con diabetes y sus familiares en el estado de Chihuahua.

Actualmente la Asociación cuenta con 13 diplomados para profesionales de la salud de primer contacto y brinda educación continua (a través de pláticas y talleres) a personas que viven con diabetes, sus familias y público en general. También otorga apoyo asistencial con insumos básicos para el tratamiento integral de la condición (tiras reactivas, lancetas y jeringas).

A 23 años de su fundación la Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C. se ha caracterizado por brindar atención y prevención en diabetes, actualmente atiende a personas en los municipios de Ciudad Juárez, Nuevo Casas Grandes, El Tule, Camargo, Namiquipa, Villa Coronado, Hidalgo del Parral, Valle de Allende y Doctor Belisario Domínguez. A lo largo de su historia ya acumula más de 43 mil servicios otorgados a este sector de la población.

Cabe señalar que en tiempos de pandemia la Asociación implementó el sistema de enseñanza a distancia por plataformas digitales y redes sociales; esto con el propósito de alcanzar una mayor cantidad de usuarios. Dicha acción benefició de manera directa a más de mil quinientas personas que obtuvieron información veraz y científicamente sustentada en temas del autocuidado y el automonitoreo.

El programa insignia de la Asociación es **Life for a Child**, un programa cuyo objetivo es ayudar a niñas, niños y adolescentes que viven con Diabetes tipo 1; para que tengan mayor información y conocimiento sobre la condición con la que viven. Apegados a los lineamientos internacionales y canalizados por la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. y la Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C. se beneficia a 131 niños, niñas, adolescentes y jóvenes (hasta los 25 años).

En dicho programa se proporciona Educación en diabetes, nutrición, psicología y actividad física; esto ayuda a prevenir las complicaciones crónicas y agudas de la diabetes. También se entregan insumos médicos que van desde tiras reactivas, medidores de glucosa, lancetas y jeringas.

Otros programas de apoyo:

- **Personas mayores de 18 años aprendiendo a prevenir sobre peso, obesidad y diabetes:** en el cual se trabaja de manera sistemática con adultos a través de sesiones de salud, nutrición, manejo psicoemocional y actividad física
- **Escuela saludable:** se imparten sesiones educativas en escuelas de nivel básico con los temas de nutrición, actividad física para la salud para prevenir el sobrepeso y obesidad
- **Comunidad saludable:** se imparten sesiones educativas de prevención de enfermedades crónico degenerativas no transmisibles a la comunidad por zonas de atención focalizada; también se les brindan chequeos de glucosa en sangre para la detección de diabetes
- **13 Diplomados de Educadores en diabetes:** avalados por la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez y respaldados por la Fundación del Empresariado Chihuahuense (FECHAC)
- **Las Jornadas Interdisciplinarias de diabetes:** en las cuales se imparten talleres a los profesionales de la salud

Los retos por superar actualmente para la Asociación son:

- La poca concientización acerca de vivir con condiciones crónicas degenerativas no trasmisible
- La falta de recursos financieros para dar una mayor cobertura a los beneficiarios

- Continuar con la capacitación de los profesionales de la salud a través de los diplomados que ofrece la Asociación
- El COVID-19 y la “nueva normalidad” es un reto que enfrenta la Asociación para trabajar con cuidados extremos, a favor de los(as) beneficiarios(as)
- Llegar a comunidades serranas alejadas para aumentar las cifras de diagnósticos oportunos y dar especial atención a las personas que viven con esta condición en estas zonas del Estado

Finalmente es importante mencionar que la Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C. seguirá trabajando para dar atención y brindar servicios, información, orientación y educación a las personas con diabetes, sus familias y público en general; así como facilitar la actualización y capacitación del profesional de la salud del Estado de Chihuahua.

Datos de contacto

📍 Calle Batalla de Paredón #9439
Col. General Miguel Enríquez Guzmán
C.P. 32675 Cd. Juárez, Chihuahua

✉️ amdchihuahua@fmdiabetes.org
www.amdchihuahua.org
www.facebook.com/amdchihuahua

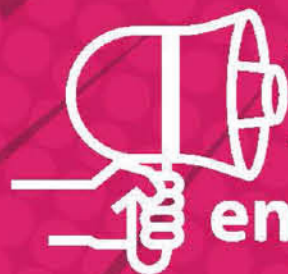
☎️ (614)436-43-87
(614)115-90-66

Presidente Médico:
Dr. Luis Enrique Vega Carrillo

Presidenta:
LEM Florencia Vargas Conde

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



Cuídate de la hipertensión



Dra. ED María del Mar Aguilre Salmones

Por:

Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. - Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Céd Prof: 7876528

Vida saludable

¿Sabes qué es la presión arterial?

Frecuentemente escuchamos hablar sobre la hipertensión arterial como una enfermedad que puede llegar a ser peligrosa; pero, ¿qué es la presión? La presión arterial es el trabajo que tiene que hacer el corazón con fuerza para lograr que la sangre pase por las arterias y llegue hacia todo el cuerpo, teniendo en cuenta la resistencia que dan las arterias a su paso.

La hipertensión se presenta cuando hay un desequilibrio en estas estas fuerzas, por consecuencia el corazón debe trabajar más fuerte y las arterias resistir más.

La hipertensión arterial es una enfermedad muy frecuente que ocurre en una gran parte de la población mundial, y en México, de acuerdo a la ENSANUT 2020, al menos un tercio de los adultos tiene hipertensión.

Existen varias guías en el mundo con respecto a cuáles son los niveles de tensión arterial que se deben de tener para recibir un diagnóstico de hipertensión. Según la Asociación Americana del Corazón (Dorans, 2018), niveles de tensión arterial por encima de 130/80mmHg diagnostican esta enfermedad.

El principal problema que se ha detectado en personas que padecen hipertensión arterial es que no tienen un diagnóstico oportuno y, por lo tanto, hay más complicaciones y riesgos a largo plazo. ¿Por qué ocurre esto? Muchas veces es porque las personas pueden estar muchos años sin sentir malestares derivados de las cifras altas de presión, es decir: no nos sentimos muy mal aunque las cifras estén elevándose constantemente.

Cuando esto ocurre y las cifras de presión arterial se mantienen altas sin un control correcto es cuando aparecen las complicaciones. Debido a que la presión y las arterias están presentes y son necesarias en todos lados del cuerpo, las complicaciones pueden darse en varios órganos.

Los más afectados tienden a ser el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. Ocurren infartos tanto cardíacos como cerebrales, puede ocurrir daño renal que provoca que los riñones dejen de filtrar bien así como alteraciones en las arterias de los ojos provocando alteraciones importantes en la visión.

Debido a todo lo anterior, es muy importante estar revisando nuestras cifras de tensión arterial con regularidad para que, en caso de que estas lleguen a elevarse, se puedan tomar acciones de manera temprana.

Esta enfermedad se puede prevenir ¿Qué podemos hacer?

Hay que tratar de llevar una dieta con muchas verduras, fibra y frutas, reducir el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescado. Tratar de consumir cereales integrales y evitar las bebidas que contengan azúcar. De la misma manera evitar el alcohol y reducir mucho el consumo de sal.

Es importante tener hábitos de vida saludables además de una buena alimentación, por ejemplo, no fumar o dejar de hacerlo, realizar ejercicio regularmente (al menos 150 minutos a la semana) y que sea un ejercicio que disfrutemos para que nos ayude a modular el estrés.

Si ya vivimos con hipertensión, estos hábitos también son importantes. Si se lleva algún tratamiento farmacológico hay que cumplirlo como se nos indicó y estar en constante control con un profesional de la salud.

Cambiando hábitos podemos prevenir y ayudar a controlar la hipertensión.



¡Tomemos acción!

Referencias

- Campos Nonato, I. H. (2021). Epidemiología de la hipertensión arterial en adultos mexicanos: diagnóstico control y tendencias. *Ensanut 2020. Salud Pública de México*, 63(6).
- Dorans, K. S. (2018). Trends in Prevalence and Control of Hypertension According to the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) Guideline. *Journal of the American Heart Association*.

La enfermedad renal en diabetes. una condición silenciosa...

Los riñones, al igual que nuestro corazón, pulmones, etc., son órganos muy especializados que nos ayudan a mantenernos sanos. De manera natural, se encargan de “filtrar” nuestra sangre, facilitando que se eliminen muchas sustancias que no necesitamos o que pudieran ser dañinas.

Sin embargo, como el resto de nuestro cuerpo no están exentos a enfermarse; la enfermedad renal cuando vivimos con diabetes es conocida como nefropatía diabética, es justo la situación más importante que debemos prevenir y de la cual hablaremos a continuación:

La enfermedad renal en diabetes ¿Qué es?

Como mencionábamos, cuando vivimos con diabetes los niveles elevados de glucosa en nuestro cuerpo van ocasionando lentamente lesiones en los órganos de nuestro cuerpo. Así, no solo se van dañando nuestros ojos y el corazón, sino también nuestros riñones. La lesión en el riñón por estos niveles anormales de glucosa es microscópica, pero poco a poco va incrementándose, propiciando que el daño sea tan importante que empieza a tener problemas para desintoxicar nuestra sangre, además de evitar la salida de proteínas y otros elementos de la sangre que normalmente no deberían de encontrarse en la orina.

¿Por qué es importante conocer la nefropatía diabética?

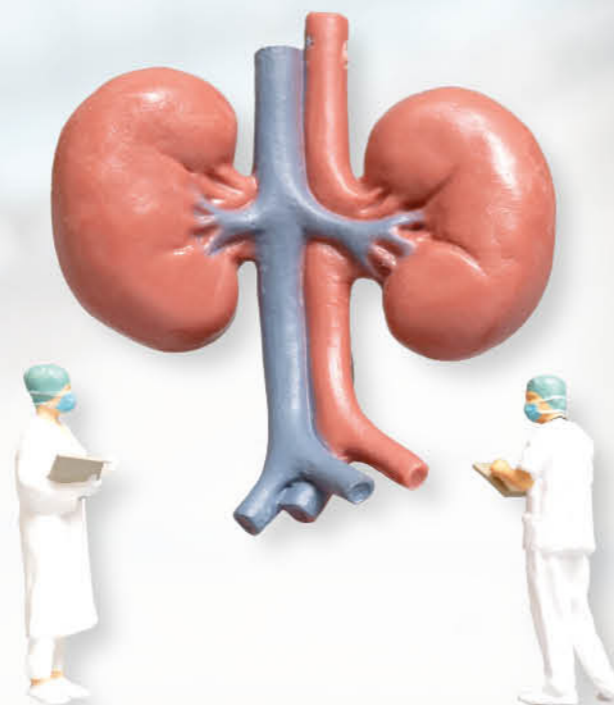
Uno de los motivos más importantes es su prevención. La nefropatía diabética es un daño que se va acumulando con el tiempo, y por tanto tiene diferentes etapas durante su aparición. En etapas tempranas, si se detecta a tiempo y controlamos los factores que la están desarrollando, puede ser reversible, si se detectan a tiempo y controlamos los factores que la están desarrollando.

A pesar de ello, varios estudios han identificado que el diagnóstico de la enfermedad renal de manera temprana es muy bajo [casi el 60% de los pacientes no se les detecta en este momento tan crucial].

Esta cantidad tan elevada de personas con algún grado inicial de la enfermedad y que no se les detecta a tiempo tempranamente, puede deberse a que en las etapas iniciales de la nefropatía diabética no hay molestias o síntomas, y por tanto se nos escapa la oportunidad de identificarla oportunamente.

Recomendaciones para prevenir la enfermedad renal

La nefropatía diabética se presenta rápidamente cuando se está en mal control. Aparece aproximadamente en alrededor del 20-40% de los pacientes con diabetes.



Una revisión al menos una vez al año es recomendada, en la cual nuestro médico nos solicitará un examen para evaluar la presencia de algunas proteínas en la orina [albumina] y estimar la funcionalidad del riñón (mediante un cálculo llamado tasa de filtración glomerular).

Esta evaluación preventiva se debe realizar en personas con Diabetes tipo 1 a partir de los cinco años de su diagnóstico, en los pacientes con Diabetes tipo 2 al momento de su diagnóstico, en especial si presentan hipertensión arterial.

No olvidemos que el mejor tratamiento siempre será la prevención; y aunque no tengamos molestia alguna, es importante realizar esta revisión para conocer cómo se encuentran nuestros riñones. Sin olvidar que, en compañía de nuestro médico, buscar la mejor estrategia para controlar los niveles de azúcar y de presión arterial, reduciendo el riesgo o retardar el daño en el riñón.

Acércate con tu médico y Educador(a) en diabetes para conocer un poco más acerca de la nefropatía diabética, las acciones que puedes hacer para prevenirla y cómo conocer la salud de tus riñones; para educarnos en diabetes y prevenir su desarrollo.



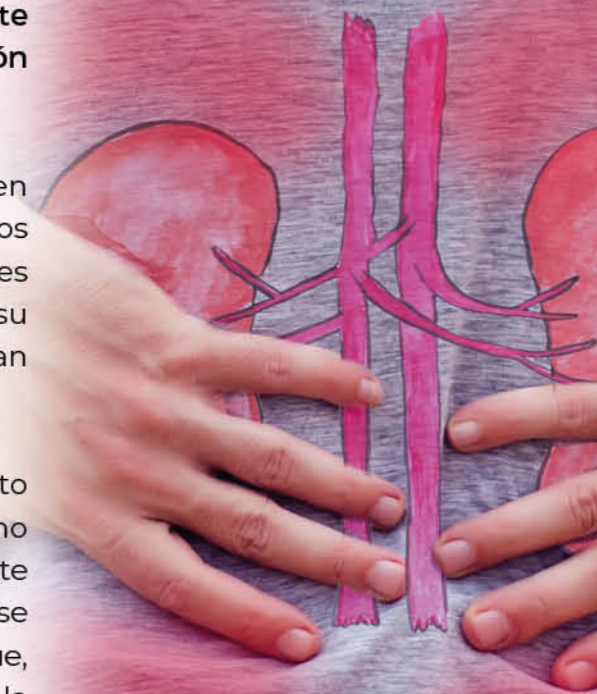
Tratamientos

Dr. ED Alan Omar Vázquez Alvarez

Por: Profesor del Tecnológico de Monterrey Colaborador Activo de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. y Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco A.C. Céd Prof: 9747200 / md.alan.vazalv@gmail.com TW: @EduMed_AlanVazq

Referencia

1. American Diabetes Association. 11. Chronic Kidney Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes—2022: *Diabetes Care* 2022;45(Suppl. 1):S175–S184.
2. Bansal N. Prediabetes diagnosis and treatment: A review. *World J Diabetes*. 2015;6(2):296-303.
3. Cefalu W. “Prediabetes”: Are There Problems With This Label? No, We Need Heightened Awareness of This Condition! *Diabetes Care*. 2016;39(8):1472-1477.
4. Tuttle KR et al. *JAMA Netw Open*. 2019;2:e1918169



Cuidados de tu microinfusora — de insulina — durante vacaciones



Las microinfusoras o bombas de insulina son dispositivos médicos que se encargan de administrar la cantidad de insulina que tu cuerpo requiere para metabolizar los alimentos que consumes, simulando la función del páncreas.

La microinfusora, como todos los equipos médicos, requiere de ciertos cuidados para poder funcionar de manera adecuada.

Aquí te dejamos algunos tips a tomar en cuenta, sobre todo si saldrás de vacaciones:

Si vas a viajar en avión:

- Idealmente lleva una carta médica que indique que portas un dispositivo médico del cual no debes separarte ya que de ello depende tu salud. Es posible que no te la pidan, pero puede ayudarte al momento de pasar por el arco de seguridad.
- Recuerda que la microinfusora NO debe colocarse en la bandeja de rayos x, ya que podría desconfigurarla
- Solicita una revisión manual y como consejo adicional no uses el término “bomba de insulina” en el aeropuerto, no queremos que te metas en problemas
- Asegúrate de llevar la insulina en la bolsa de mano, si la guardas en el equipaje documentado el cambio de presión y temperatura podría afectar su función

Si vas a viajar en coche:

- Para los viajes en coche, ya sean cortos o largos, es recomendable que coloques la microinfusora del lado opuesto a la ventana para evitar que se dañe la insulina por exposición al sol

Si vas a la playa:

- No olvides que tu microinfusora no es a prueba de agua, si quieres realizar actividades acuáticas habla previamente con tu médico para que te dé indicaciones de las acciones a tomar para evitar hiperglucemias
- Si vas a desconectar el equipo, coloca la bomba dentro de una bolsa plástica herméticamente sellada, envuélvela en tela y ponla en dentro de un recipiente con hielo
- En caso de que te encuentres a una temperatura mayor de los 30° C, es importante que revises tus niveles de glucosa para asegurarte que la insulina está realizando su efecto de forma adecuada

Si vas a realizar actividades extremas:

- Te sugerimos adquirir alguna cangurera resistente para evitar que se caiga la bomba, también te servirá para garantizar que esté pegada al cuerpo, procura que no quede expuesta la manguerita para evitar el riesgo de que se atore o te la puedan jalar

Necesitarás tu kit de emergencia que contenga:

- Alimentos para el manejo de las hipoglucemias y pilas adecuadas (recuerda que son especiales para tu equipo)
- Al menos dos juegos adicionales de insumos (cartucho de insulina, catéter y cánula) en caso de que se rompan o exista una oclusión y jeringas en caso de que se desprograme la microinfusora
- Reparte estos materiales en dos bolsas, por ejemplo, una cangurera y maleta (en caso de pérdida o robo)

¡Y ahora sí! Ya puedes disfrutar de unas vacaciones minimizando el riesgo de presentar problemas con la microinfusora. Recuerda mantener tu monitoreo constante y buscar las mejores opciones disponibles de alimentos para que tus glucosas no se alteren demasiado.



¡Felices vacaciones!

Referencias

- Roche Diabetes Care. (2019). Instrucciones de uso. Microinfusora de insulina Accu-check Spirit Combo.
Beyond type 1. (s. f.). La seguridad en el aeropuerto y la diabetes tipo 1. Recuperado 12 de noviembre de 2021, de <https://es.beyondtype1.org/la-seguridad-en-el-aeropuerto-y-la-diabetes-tipo-1/>



Vida saludable

LN EDC Claudia Angélica Rutz Salas

Por:

Nutrióloga en consulta particular
Céd Prof: 10880590
clau.rutz@hotmail.com
lg: @educacion.en.diabetes

Beneficios y tipos de insulinas

Impulsando el cambio | en diabetes |  novo nordisk®

La insulina es una sustancia (hormona) natural y necesaria para la vida que se produce en el páncreas (órgano localizado en el abdomen). Es la responsable de que el azúcar (glucosa) que entra a la sangre a través de la alimentación, sea transportada a las células y pueda ser utilizada para la producción de energía.

En otras palabras, la insulina es la llave que permite que la puerta (célula) se abra y a través de ella entra el azúcar, con ello se genera energía necesaria para las complejas actividades que el cuerpo realiza, desde pensar hasta caminar. La cantidad de insulina secretada depende del tipo de comida, cuantos más azúcares se consuman, mayor secreción existirá.

Recordemos que en personas que viven con Diabetes tipo 1, desde el día uno del diagnóstico es necesaria la aplicación de insulina, ya que el páncreas ha dejado de producirla, en cambio en Diabetes tipo 2 se puede prolongar su aplicación ya que la pérdida en la producción de insulina es gradual.

No olvides que los requerimientos de cada persona son diferentes y la indicación debe ser personalizada por tu médico, ya que existen factores externos que determinan la dosis, por ejemplo, la edad, el embarazo, cambios hormonales, etc.

Es importante que sigas tu tratamiento de insulina al pie de la letra, ni más ni menos dosis de las indicadas por tu médico, así será más fácil de cumplir con los objetivos en el control glucémico y por lo tanto disminuir el riesgo de complicaciones a largo plazo.



Por ello, la terapia o tratamiento con insulina imita la secreción natural de esta en el cuerpo. Además, existen muchos tipos de insulina para cada persona, distintas situaciones y estilos de vida. Aquí te presento las más comunes:

- ✓ **Ultrarrápida (Lispro, Aspart, Glulisina):** comienza su efecto 15 minutos después de su aplicación; el tiempo en que alcanza su máxima acción es de una a dos horas, con una duración corta en el efecto (de tres a cinco horas)
- ✓ **Rápida (regular):** inicia su efecto a los 30 minutos, su acción máxima se da dentro de un periodo de dos a cuatro horas, con una duración del efecto de ocho horas
- ✓ **Intermedia (NPH):** tiene su efecto de una a tres horas después de su aplicación, su acción máxima se produce a las seis u ocho horas y puede durar de 13 a 16 horas
- ✓ **Acción prolongada (Glargina o Detemir):** su acción se da dos a cuatro horas después de haber sido aplicada. No presenta picos o acción máxima; provee insulina continuamente por largos periodos (24 horas)
- ✓ **Premezclas de insulina:** se trata de una mezcla de insulinas con diferentes cantidades, por ello, el tiempo en iniciar y/o mantener los efectos dependerá de la proporción utilizada en la mezcla

Como puedes ver, las diferencias de las insulinas descritas están en qué tan rápido actúan, cuánto tardan en lograr el impacto máximo y cuánto duran antes de que desaparezca el efecto.

Referencias

- Blümenkron, Daniel y Vega Marcela E. Manual de técnicas de aplicación de insulinas. Federación Mexicana de Diabetes. 2017.
- Bejarano-Roncancio JJ, Almarza-Ibarca JC. Análogos de insulina: relevancia clínica y perspectivas futuras. Rev la Fac Med. 2012;60(4):333-41.

Ahora bien, quiero puntualizar algunas recomendaciones del uso de la insulina en el tratamiento de la diabetes:

- ✓ Elabora un plan con tu médico(a) o Educador(a) en diabetes. Habla sobre tu objetivo de azúcar en sangre, cómo debes ajustar tu dosis de insulina, el horario y cuándo debes comunicarte con tu médico para obtener ayuda
- ✓ Monitorea tu glucosa, esto permitirá ajustar la dosis y programar esquemas individualizados
- ✓ Es importante ajustar bien la dosis y el tipo de insulina con la ingesta de alimentos y la práctica de ejercicio para evitar descompensaciones
- ✓ Saber qué hacer en caso de bajos y altos niveles de azúcar (hipoglucemia e hiperglucemia)
- ✓ La insulina debe ser inyectada correctamente y con higiene, realizando rotaciones en el lugar del pinchazo

No temas, la insulina es una sustancia muy importante para la vida, necesaria para poder mantener niveles adecuados de azúcar en sangre y con ello evitar futuras complicaciones.

Ante cualquier duda consulta siempre con un profesional de salud capacitado. **Recuerda, prevenir es salud y algo más...**

Te invitamos a consultar el Manual de insulinas: una herramienta gratuita para el manejo de tu diabetes

**¡QUIÉRETE,
INFÓRMATE
Y ACTÚA!**



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
Céd Prof: 12881162 / lg@Salud7confermin Fb:Salud-7 con Fermín Avendaño

Colaboración de: **LN ED Bárbara Mendoza Jiménez**
Coordinación Digital de la FMD



Cuando nace un(a) hijo(a) ya nada será igual. Nos enfrentamos a sentimientos nunca experimentados, cambiando el rol familiar por completo. Los primeros años son fundamentales para marcar las pautas de un buen crecimiento y desarrollo del ser humano. Factores como el ejercicio, hábitos de sueño, una buena alimentación y la higiene, impactan positivamente en la calidad de vida de las personas.

Todo niño(a) requiere un ambiente seguro, alimentación saludable, amor, dedicación, protección y respeto. Lo más importante es crear un vínculo afectuoso con nuestro hijo(a), una relación estable, confiable y segura que le sirva de base para un buen desarrollo.

En la rutina diaria es recomendable establecer momentos que favorezcan el apego. Cuando el clima lo permita, quitar calcetines, evitar uso de guantes, gorro y ropa excesiva; permitir el contacto piel con piel y con diversas texturas, incrementará el aprendizaje. La estimulación temprana es un plus, podemos ofrecerla a través de masajes y ejercicios, ayudando a que el aprendizaje de su entorno sea más fácil, divertido y de gran impacto en su vida.

Hay que estimular todos los sentidos, la vista a través del contacto visual y objetos de colores brillantes; el olfato usando productos con fragancias a base de manzanilla o lavanda; el tacto con masajes y dejando experimentar diversas texturas; el oído a través de cantos o simplemente platicándole con un lenguaje claro y amable.

Una alimentación saludable es fundamental para un crecimiento adecuado, iniciando con leche materna que es el mejor alimento para el(la) recién nacido(a) (esta todos los nutrimentos que necesita y lo protege contra enfermedades).



Vida saludable

Por:

Dra Rosa García García Torres

Coordinación de Atención
Medica-C.S. T III San Francisco
Culhuacán / Céd Prof: 8536539
dra.rosa.garcia@gmail.com

Posteriormente se debe incluir a partir de los seis meses una dieta balanceada, que incluya todos los grupos de alimentos.

Establecer rutinas les brinda a los niños seguridad y se crean hábitos desde pequeños(as). Por ejemplo, una rutina funcional a la organización del hogar (una misma hora para cenar, bañarse, leer un cuento, dar un masaje y dormir); esto beneficiará en las horas de sueño del niño(a) y le creará hábitos saludables para la vida adulta. Es bueno para su desarrollo que tenga su espacio donde dormir y cerca de los padres. El sueño es una función vital y primordial en esta etapa de la vida.

El juego es otro factor importante, pues a través de los juegos los bebés aprenden del mundo que los rodea, conocen su cuerpo y manifiestan emociones. Toma un tiempo del día para jugar con tu pequeño (busca juguetes adecuados para su edad).

Contarles cuentos desde recién nacidos es otra forma de estimular su curiosidad, desarrollar su inteligencia, fortalecer el vínculo afectivo y desarrollar mejor comunicación y lenguaje.

Al referirnos al cuidado de la salud, resaltemos que la aplicación puntal de las vacunas es una obligación ya que los protege de enfermedades graves. Son seguras y el omitir alguna vacuna puede ponerlos en riesgo.

No olvidemos que los accidentes son la primera causa de muerte en los niños, por lo que debemos crear un entorno favorable con las medidas básicas de seguridad para favorecer el desarrollo adecuado.

Recuerda visitar a tu pediatra regularmente para monitorear el desarrollo del niño(a) y te ayude a llevar de la mejor manera cada etapa de su crecimiento.



Referencia

Revista Pediátrica Electrónica [en línea] 2017, Vol 14, N° 2. ISSN 0718-0918

Automonitoreo capilar y continuo

Si vives con diabetes, seguro ya sabrás que el monitoreo es indispensable para tu salud y manejo adecuado.

Primero que nada, **¿qué es el automonitoreo?** Son las mediciones que tú mismo haces con un medidor o glucómetro para saber cómo se encuentra tu glucosa (azúcar en sangre).

Realizar un automonitoreo nos sirve para determinar cómo se comporta tu glucosa durante el día, qué efecto tienen los alimentos que consumes, cómo respondes al ejercicio, detectar a tiempo altas y bajas de azúcar, aprender a tomar mejores decisiones, conocer tu cuerpo y, así, acércate más a tus metas.

Es importante saber que los carbohidratos o hidratos de carbono de todo lo que comemos se convierten en glucosa en el cuerpo, esta llega primero a la sangre y pasa después al **"líquido intersticial"**. Así se le conoce al espacio en el cual se encuentran las células de nuestro cuerpo, rodeadas justamente por líquido.



Hay diferentes tipos de monitoreo y dispositivos para realizarlos.

Medición capilar o sanguínea

- ✓ Mide la cifra de glucosa en sangre realizando una punción en alguno de nuestros dedos
- ✓ Al chearnos de manera capilar, o en la sangre, sabemos cómo está nuestra glucosa en ese instante
- ✓ Se realiza con un glucómetro o medidor de glucosa sanguínea

Medición intersticial

- ✓ Mide la cifra de glucosa que se encuentra en el líquido intersticial (alrededor de las células)
- ✓ Muestra la glucosa de hace 10-20 minutos, pues es el tiempo aproximado en que tarda en pasar de la sangre a este líquido.
- ✓ Dicho retraso puede ser importante, pues se podrá observar como una glucosa más baja o alta en comparación con la medición sanguínea. Lo notaremos en momentos donde es normal que varíe la glucosa, por ejemplo, después de las comidas, durante y después del ejercicio, tras una corrección con insulina, después de una hipoglucemia, etc.
- ✓ ¡Ojo! Una pobre hidratación puede afectar su precisión

Para esta medición se pueden usar los siguientes dispositivos:

1. Sensor de sistema FLASH

- Muestra tu glucosa al hacer flash (pasar por encima del sensor) un dispositivo compatible
- Es necesario hacer flash al menos cada ocho horas para no perder la información

2. Medidor continuo de glucosa (MCG)

Toma constantemente tu glucosa y la reporta visualmente en un dispositivo compatible. Utilizar estos sensores es indispensable realizar chequeos en glucosa capilar cuando:

- ✓ Se presenta hipoglucemia o hiperglucemia
- ✓ Se aplica la "regla de 15" (procedimiento para tratar una hipoglucemia)
- ✓ Te parece dudosa la cifra del sensor

Recomendaciones para un automonitoreo confiable:

- ✓ Sigue una técnica adecuada de monitoreo
- ✓ Siempre lava y, de ser posible, desinfecta también tus manos
- ✓ Cuida tus aparatos y tiras de los climas extremos y el sol directo
- ✓ Asegúrate de cerrar correctamente el bote de tiras reactivas y de no usarlas caducadas
- ✓ No reutilices lancetas
- ✓ Cambia la pila de tu medidor o carga tu sensor cada que sea necesario



Por:

LN ED Sabrina Sosa Santa Ana
Nutrióloga en consulta particular
Céd Prof: 12369376
nut.sabrina.sosa@gmail.com;
lg: @azulcomoladiabetes
YT y Sfy: "Dos de Azúcar Podcast"

Referencias

- Abbott (2017) Guía para usuarios FreeStyle Libre.
- ADA (2020) Continuous Glucose Monitors. CGM Guidelines. Consultado el 11 de agosto del 2022 en: <https://diabetes.org/sites/default/files/2020-06/CGMGuidelines.pdf>

Pie diabético

P.L.N. Ximena Fernanda López Neria

Causas

Glucosa (azúcar en sangre)
elevada



Infecciones en la piel



Callos



Hongos en las uñas



Mala circulación
y cicatrización



Calzado inadecuado



Corte inadecuado
de uñas



Medidas de Prevención

Examina tus pies diario



Lava tus pies con jabón
neutro y agua tibia



Mantén tus pies secos



Corta o lima tus uñas
en forma recta



Humecta tus pies y evita poner
crema entre los dedos para
prevenir humedad



Evita el uso de calzado
o calcetines ajustados
y con resorte



Recomendaciones nutrimentales

Consume minerales:

Zinc

(alimentos de origen animal,
leguminosas, lácteos y derivados)

Hierro

(alimentos de origen animal,
leguminosas, verduras)

Magnesio

(granos enteros, nueces, frutas)



Dieta rica en vitaminas:

A, B, C, D, E y K.

Para lograrlo aumenta
el consumo de verduras
y frutas, consume
al menos de 4 a 5
porciones al día



Prefiere el consumo
de hidratos de
carbono complejos
(tortillas, arroz, avena
y pan integral)



Reduce el consumo
de **grasas saturadas**
(mantequilla, queso
crema y embutidos)
y limita el consumo
de sal y alcohol



Hidrátate
adecuadamente



Aumenta el consumo
de ácidos grasos
insaturados
(nueces, aguacate
y aceitunas)



Aumenta el
consumo de fibra
(cereales integrales,
frutas, verduras y
leguminosas)

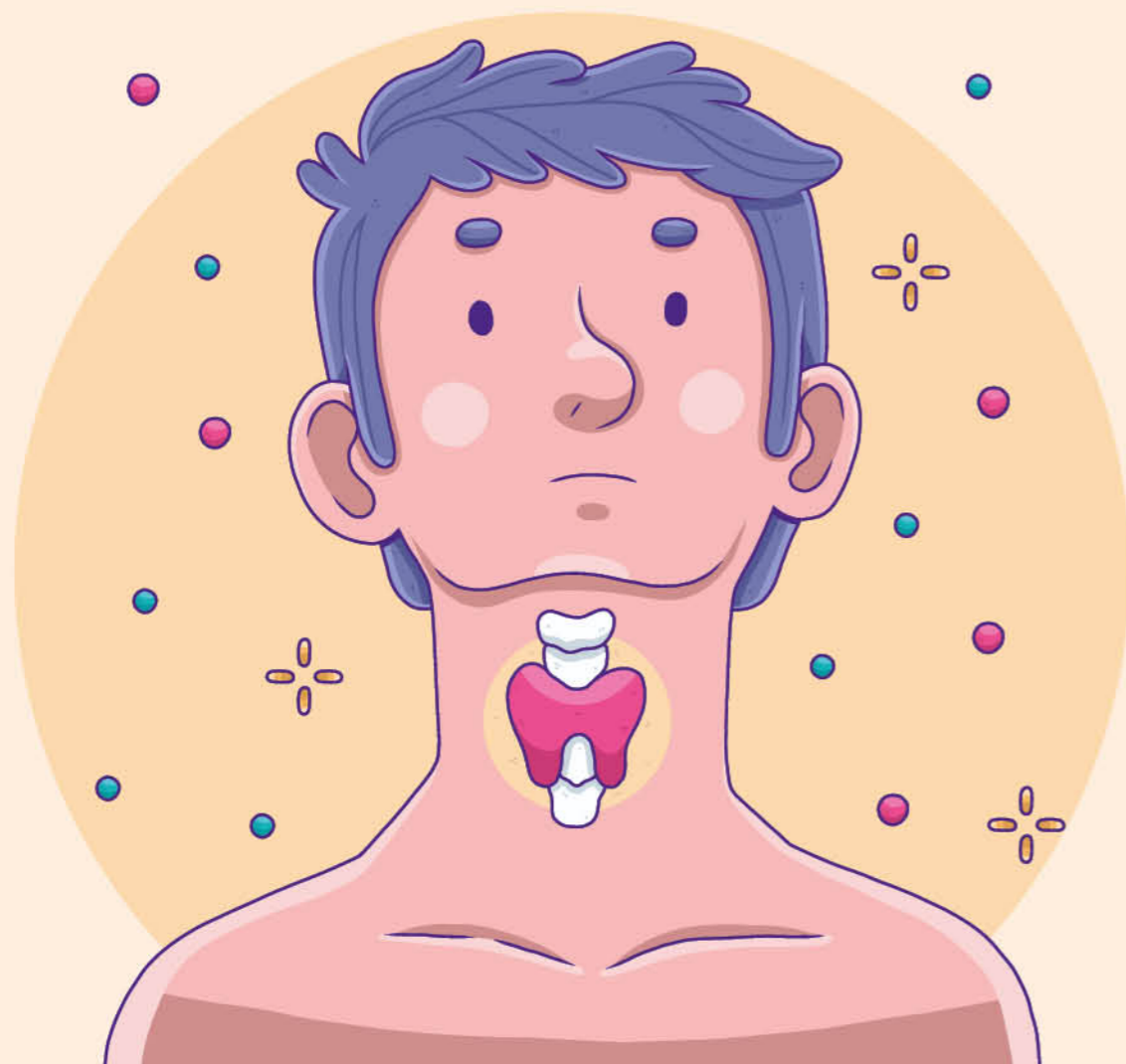


Diabetes e hipotiroidismo

El hipotiroidismo es la reducción de la producción de hormonas tiroideas, el cual puede ser ocasionado por una disfunción de la glándula tiroidea o de la glándula hipófisis. El más común de los dos, es el primario y de este el ocasionado por una condición autoinmune que se conoce como tiroiditis de Hashimoto, en donde el sistema inmune no reconoce a la glándula tiroidea y la inflama ocasionando disminución en la producción de sus hormonas.

Con este padecimiento puedes sentirte cansado, ganar peso, sentir frío, tener estreñimiento, piel seca, reflejos lentos, párpados hinchados, voz ronca, caída de cabello, debilidad muscular y calambres, dificultad para concentrarte, sentirte deprimido, tener menstruaciones irregulares e incluso es una causa de infertilidad.

Dentro de los factores de riesgo para desarrollarlo se encuentran factores constitucionales como el sexo femenino en una relación de cinco hasta 10:1, la edad (a mayor edad mayor riesgo), factores genéticos como ciertas variaciones en genes involucrados en la inmunidad; y finalmente factores ambientales como el tabaquismo o el consumo moderado de alcohol (parecieran ser protectores); el exceso de yodo, el déficit de selenio, el déficit de vitamina D, estrés, infecciones por bacterias *Yersinia enterocolitica* o por virus de la hepatitis C; además de algunos medicamentos como amiodarona, interferón o litio.



La prevalencia del hipotiroidismo en Diabetes tipo 2 en adultos varía entre un 6% y 20%, en Diabetes tipo 1 varía entre un 17% y 30%. La hormona tiroidea está involucrada en el metabolismo de la glucosa; en el caso del hipotiroidismo existe una disminución de la utilización de la glucosa en músculo, tejido graso e hígado; y resistencia a la insulina. Por eso una persona con hipotiroidismo y diabetes es más propenso a presentar hiperglucemias (o elevaciones de glucosa) en ayuno.

Asimismo, el hipotiroidismo ocasiona una disminución en la producción de glucógeno (azúcar formado por varias cadenas de glucosa) a nivel muscular y hepático, así como una disminución en la absorción gastrointestinal de la glucosa, y una disminución en la depuración renal de la insulina. Por lo que también puede ser causa de hipoglucemias (o caídas de glucosa) sobre todo en personas que usan insulina.

El tratamiento del hipotiroidismo consiste generalmente en administrar levotiroxina vía oral en ayuno. Cabe mencionar que la dosis la calculará tu médico endocrinólogo de acuerdo a tu grado de hipotiroidismo y a tu peso.



Vida saludable

Por: **Dra. Roser Montserrat Magriña Mercado**
Médico endocrinóloga en sector institucional IMSS
y sector privado HMG Coyoacán
Profesor de pregrado UNAM e IPN
Céd Prof: 9715511 / rosermagrinaendo@gmail.com

Referencias

- 1.- Biondi B, Wartofsky L. Treatment with thyroid hormone. *Endocr Rev.* 2014 Jun;35(3):433-512. doi: 10.1210/er.2013-1083. Epub 2014 Jan 16. PMID: 24433025.
- 2.- Biondi B, Kahaly GJ, Robertson RP. Thyroid Dysfunction and Diabetes Mellitus: Two Closely Associated Disorders. *Endocr Rev.* 2019 Jun 1;40(3):789-824. doi: 10.1210/er.2018-00163. PMID: 30649221; PMCID: PMC6507635.
- 3.- Effraimidis G, Wiersinga WM. Mechanisms in endocrinology: autoimmune thyroid disease: old and new players. *Eur J Endocrinol.* 2014 Jun;170(6):R241-52. doi: 10.1530/EJE-14-0047. Epub 2014 Mar 7. PMID: 24609834.



Como recomendaciones generales, los pacientes con diabetes tienen un mayor riesgo de presentar hipotiroidismo que la población general. En el caso de tener DT1 el tamizaje deberá ser anual con perfil tiroideo; y en el caso de tener DT2 tu médico te lo indicará si presentas descontrol en tus cifras de glucosa inexplicable por otras causas, si presentas síntomas de hipotiroidismo o si presentas bocio o nódulos (tumores).

Si resultas con diagnóstico de hipotiroidismo, al inicio el seguimiento será cada seis a ocho semanas con perfil tiroideo hasta que logres valores metas, y posteriormente será cada seis meses a un año.

Recuerda que el trabajo en conjunto con tu equipo de profesionales de la salud es indispensable para el adecuado control de tu condición.

La digitalización en la salud



Vida saludable

Lic. Adrián Alcántara Estrada

Country Manager de Doctoralia
<https://www.doctoralia.com.mx>
<https://www.linkedin.com/in/adrianalcantaraestrada/>

Por:



La digitalización de la salud consiste en acercar herramientas tecnológicas a todo el entorno que envuelve a este sector, tanto para el diagnóstico y la terapia como para el seguimiento clínico, facilitando la adopción tecnológica con todos sus elementos.

Si bien es cierto que esta digitalización se venía gestando desde hace varios años, la pandemia no hizo más que impulsarla. Como sociedad hemos ido evolucionando acompañados de esta transformación digital: tanto los pacientes como los profesionales de la salud y los proveedores de servicios médicos están involucrados en esta transición que promete llevarnos hacia una experiencia de salud más humana. De acuerdo con datos de el primer Estudio de Hábitos Digitales de la Comunidad Médica en México, elaborado por la Asociación de Internet MX, el coronavirus ocasionó que las consultas con los doctores particulares se trasladarán a lo digital.

Rumbo a un modelo híbrido de atención.

Se observa claramente una tendencia hacia un modelo híbrido de atención a la salud donde las plataformas y tecnologías digitales complementarán el modelo tradicional sin sustituirlo, lo que mejorará la experiencia de salud al acercar a pacientes y profesionales de la salud.

El modelo híbrido brinda una variedad de opciones para una atención más cercana, inmediata y segura. Habrá quienes deseen seguir el modelo presencial, mientras que la digitalización es la opción idónea para asistir emergencias o a quienes por razones geográficas requieren atención a distancia.

El paciente también es digital

El comportamiento del paciente y la forma en que busca al profesional de la salud ha cambiado. Desea que se dé prioridad a sus necesidades para poder elegir en cualquier momento y lugar un especialista; además, antes de tomar decisiones respecto a su salud se informa y toma en cuenta las opiniones de otros pacientes.

Tanto los médicos como los proveedores de servicios de salud saben que el paciente debe ser el centro de las decisiones que se hagan en el sector, por lo que se preocupan por ofrecer herramientas cada vez más intuitivas y soluciones más accesibles. En este sentido, las plataformas digitales apoyan a los profesionales de la salud para que pongan su agenda en línea y facilitan las consultas a distancia, a fin de que los pacientes reciban la atención que demandan.

Más que agendas digitalizadas

En la actualidad existen diversas plataformas digitales que han sabido responder a los retos de la digitalización ofreciendo herramientas cada vez más robustas, que apoyan a médicos particulares y clínicas para mejorar la experiencia del cliente y permite a las clínicas tener una organización más eficiente de sus citas y mayor visibilidad en internet, lo que se traduce en reducción del ausentismo y pacientes fidelizados.

Las agendas digitalizadas han evolucionado a software de gestión que permite, además de brindar una atención más integral y personalizada, darle una mayor visibilidad al especialista. Asimismo, las plataformas, además de ser el medio para agendar citas, se han convertido en sitios de conexión entre médicos y pacientes donde estos pueden dar sus opiniones y solucionar sus dudas de salud con profesionales certificados.

El proceso de digitalización de la salud implica cambiar paradigmas y enfrentar retos como la omnicanalidad, la conectividad y una mayor colaboración entre las entidades públicas, privadas y la academia para agilizar la transformación digital hacia el futuro.



Referencias

1er Estudio sobre los Hábitos de los Médicos en Internet en México – Asociación de Internet MX, Abril 2021.

**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

Omelette con verduras

Preparación

Porciones 1

Ingredientes

- *2 piezas de huevo
- *1 taza de champiñones (fileteados)
- *120 gramos de jitomate (picado)
- *1/3 pieza rajas poblanas rebanadas
- *Pimienta
- *1 cucharadita de aceite de canola
- *3 tortillas de maíz

1 Para el omelette, batir los huevos en un recipiente con un poco de sal y pimienta

2 Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y agregar una cucharadita de aceite

3 Vertir un poco de la mezcla de huevo, cocinar por cinco minutos hasta que esté cocido

4 Saltear las verduras en una sartén diferente con sus condimentos preferidos

5 Rellenar el omelette con las verduras y acompañar con tres tortillas de maíz



Información nutricional por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
467 kilocalorías	57 gramos	26 gramos	10 gramos	109.6 miligramos	4.3 gramos



Recetas

Por:

LN Viridiana Monserrat Hernández Molina

Cédula Profesional: 12013253
moonc.hmv93@gmail.com

Ejotes con huevo a la mexicana

Porciones 1

Ingredientes

Claras de huevo	2 piezas
Taza de ejotes	1/2 taza
Jitomate	120 gramos
Aceite de canola	1 cucharadita
Frijoles enteros	1/2 taza
Aguacate	1/3 de pieza
Tortillas de maíz	2 piezas

Preparación

- 1 Freír la cebolla con una cucharadita de aceite de canola hasta que cambie de color
- 2 Agregar los ejotes, el jitomate y la cebolla; incorporar la clara de huevo previamente revuelta y sazonar al gusto
- 3 Servir con 1/2 taza de frijoles enteros sin aceite ni manteca
- 4 Acompañar con dos tortillas de maíz y 1/3 de aguacate

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
456 kilocalorías	25 gramos	12 gramos	60 gramos	114.3 miligramos	12.8 gramos



Recetas

LN Viridiana Monserrat Hernández Molina

Por: Cédula Profesional: 12013253
moonc.hmv93@gmail.com

Pescado empanizado

Preparación

Porciones 1

Ingredientes

- *70 gramos de filete de pescado (crudo)
- *1/3 taza de hojuelas de avena
- *1 clara de huevo
- *1 taza Col
- *3 tazas lechuga
- *1/2 taza zanahoria
- *1/3 aguacate
- *1 cucharadita de aceite
- *Ajo
- *Especias
- *2 tortillas de maíz

- 1 Licuar 1/3 de taza de hojuelas de avena, ajo en polvo, sal y pimienta
- 2 Batir la clara de huevo
- 3 Pasar el filete por el huevo y después por la mezcla
- 4 Cocinar en un sartén antiadherente o en freidora de aire por ambos lados
- 5 Acompañar con ensalada de col, lechuga y zanahoria



Información nutrimental por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
440 kilocalorías	57 gramos	26 gramos	12 gramos	124.2 miligramos	11.3 gramos



Recetas

LN Viridiana Monserrat Hernández Molina

Por: Cédula Profesional: 12013253
moonc.hmv93@gmail.com

Pollo almendrado

Preparación

1 Para la salsa licuar la leche, chile, almendras, tomate y especias; calentar la salsa y mover constantemente

2 Para el pollo mezclar el aceite con el ajo, la pimienta, las finas hierbas y la sal; marinar en refrigeración por una hora

3 En un sartén sellar las pechugas por ambos lados a flama alta; posteriormente baja el fuego, tapa y cocina por ambos lados

4 Servir las pechugas con la salsa, decora con almendras fileteadas y listo

5 Acompañar con ensalada de verduras

Porciones 1

Ingredientes

- *60 gramos de pechuga de pollo (sin piel ni hueso)
- *Especias
- *Ajo en polvo
- *1 cdita de aceite de canola

Ensalada de verduras

- *3 tazas de lechuga
- *½ taza de jícama (picada)
- *3 zanahorias baby (crudas)

Salsa

- *90 mililitros de leche (descremada)
- *1 chile ancho remojado (sin semillas)
- *5 almendras
- *1 tomate
- *Especias

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
452.5 kilocalorías	25 gramos	10.5 gramos	60 gramos	104 miligramos	8.8 gramos



Recetas

LN Viridiana Monserrat Hernández Molina

Por:

Cédula Profesional: 12013253
moonc.hmv93@gmail.com

Sándwich de champiñones

Preparación

1 Agregar 1 cucharadita de aceite de canola al sartén

2 Freír en un sartén cebolla picada, champiñones (ya cocidos), agregar pollo deshebrado y elote desgranado

3 Posteriormente mezcla 30 gramos de queso oaxaca

4 Servir en una tapa de pan y forma el sándwich; rellenar con espinacas

5 Pasar a una sandwichera o sartén para calentar el sándwich

Porciones 1

Ingredientes

- *30 gramos de queso oaxaca
- *30 gramos pollo deshebrado
- *2 rebanadas de pan integral
- *¼ taza cebolla
- *¼ taza elote (enlatado)
- *2 tazas espinaca (cruda)
- *1 taza champiñones



Información nutrimental por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
424 kilocalorías	49.5 gramos	25 gramos	14 gramos	315.15 miligramos	8 gramos



Recetas

LN Viridiana Monserrat Hernández Molina

Por:

Cédula Profesional: 12013253
moonc.hmv93@gmail.com

Cena

Calabacitas con caprese mexicana

Porciones 1

Ingredientes

Queso panela	80 gramos
Calabacitas	2 piezas
Jitomate picado	120 gramos
Cebolla (cruda)	1/4 de taza
Chile verde (picado)	1 pieza
Elote amarillo (enlatado)	1/2 taza
Cilantro	Al gusto
Especias	Al gusto
Tostadas de maíz	2 piezas
Aguacate	1/3 de pieza

1

Partir las calabacitas por la mitad y a lo largo

2

Cocerlas al vapor o en el microondas unos minutos, cuidando que no queden muy suaves

3

Combinar el queso cortado en cubos, tomate, cilantro, chile, cebolla y elote; rellenar las calabacitas

4

Adornar las calabacitas rellenas con aguacate

5

Acompañar con dos tostadas de maíz

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
431 kilocalorías	26 gramos	11 gramos	57 gramos	5.45 miligramos	6.1 gramos



Recetas

Por:

LN Viridiana Monserrat Hernández Molina

Cédula Profesional: 12013253
moonc.hmv93@gmail.com

Colación

Crepa de fresa

Porciones 1

Ingredientes

- *1/3 taza de avena
- *1 taza de leche (descremada)
- *1 clara de huevo
- *Bicarbonato
- *Canela
- *Vainilla
- *Stevia
- *8 fresas
- *3 cucharadas de queso cottage

Preparación

1

Licuar 1/3 taza de avena, ya que esté pulverizada agrega una taza de leche light, una clara de huevo, una pizca de bicarbonato o polvo para hornear, canela y vainilla.

2

En una sartén antiadherente poner la mezcla, dependiendo del tamaño del sartén saldrán de una o dos crepas

3

Rellenar las crepas de fresas y queso cottage



Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
255.5 kilocalorías	21.5 gramos	3.5 gramos	34.5 gramos	431.6 miligramos	6.85 gramos



Recetas

Por:

LN Viridiana Monserrat Hernández Molina

Cédula Profesional: 12013253
moonc.hmv93@gmail.com

Cotación

Pudin de mango chia pudding

Porciones 1

Ingredientes

Leche descremada	1 taza
Semillas de chía	3 cucharadas
Mango (mediano)	1 pieza
Vainilla	Al gusto

Preparación

1

En un vaso mezclar la leche con las semillas de chía y vainilla; dejar reposar al menos 25 minutos hasta que la chía forme una capa gelatinosa

2

Licuar el mango atáulfo con un chorrillo de agua, hasta obtener una consistencia de puré y servir en el vaso

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
256.5 kilocalorías	43.5 gramos	10.5 gramos	5.5 gramos	132.1 miligramos	1.6 gramos



Recetas

Por:

LN Viridiana Monserrat Hernández Molina

Cédula Profesional: 12013253
moonc.hmv93@gmail.com

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

Carteles

El Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer

smae SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES 4a. edición

Sistema de Alimentos Equivalentes para Pacientes Renales

MENÚS PARA PACIENTES CON DIABETES

Menú familiar Para comer sanamente

Sistemas

Recetarios

Esquema de la Actividad Física para Adultos

Esquema de la Actividad Física para Niños y Adolescentes

Glosario de términos para la orientación alimentaria

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

Cuadernos de nutrición La nutrición de precisión El tejido adiposo pardo

Cuadernos de nutrición Recetas en tiempos de pandemia El escorbuto en la Nueva España

Cuadernos de nutrición Obesidad y deterioro cognitivo Clasificaciones de alimentos

Revista digital

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

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 Hemisillo - 104.3 FM



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

RADIO EDUCACIÓN

[f](https://www.facebook.com/radioeducacion) [i](https://www.instagram.com/radioeducacion) [y](https://www.youtube.com/radioeducacion) radioeducacion.edu.mx

Alimentos para corregir una hipoglucemia

En mi experiencia dentro de la consulta como Educador(a) en diabetes me he encontrado algunos casos donde los pacientes han presentado malestares como: temblores, mareos, sudoración, visión borrosa y confusión al no saber que es lo que lo está ocasionando.

Sin saberlo, pueden estar presentado una hipoglucemia.

La hipoglucemia ocurre cuando los niveles de glucosa (azúcar en sangre) se encuentran por debajo de lo normal, es decir, menor de 70mg/dL.

Existen diversas causas que dan origen a una hipoglucemia, por ejemplo, administrar cantidades mayores de insulina o medicamentos, pasar más de seis horas sin comer, aumentar la actividad física sin hacer cambios en la dieta o en la toma de medicamentos para el control de la glucosa, comer poco o consumir alcohol en exceso.

Cuando se presentan niveles bajos de glucosa, el cuerpo y el cerebro empiezan a manifestar signos y síntomas para advertir una baja en los niveles de glucosa en sangre, estos pueden ser:

- Hambre
- Visión borrosa
- Temblor o debilidad
- Sudoración
- Mareos
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Ansiedad
- Hormigueo o entumecimiento en los labios, mejillas o lengua

Una opción de tratamiento para corregir una hipoglucemia es aplicar la regla de los 15 que consiste en:

Alimento	Porción
Zumo de frutas	1/3 de taza
Miel	2 1/2 cucharaditas
Agua con azúcar	3 1/2 cucharaditas
Mermelada	3 1/2 cucharaditas
Cajeta	3 cucharaditas
Plátano	1/2 pieza
Manzana	1 pieza

1. Consumir 15 gramos de hidratos de carbono simples (azúcares de acción rápida), estos pueden elevar la glucosa con más facilidad.



Vida saludable

Por:

LN ED Ana Kristel Bello Ramos
Nutrióloga en consulta particular
Céd Prof: 12391067
Fb e Ig: Nut Kristel Bello

2. Dejar pasar 15 minutos y revisar la glucosa en sangre para asegurar que se ha superado la hipoglucemia, alcanzando un valor cercano a los 100mg/dL; si al revisar la glucosa seguimos teniendo un valor menor o próximo a 70mg/dL, se recomienda repetir los pasos:

- ✓ Tomar otra carga de 15 gramos de hidratos de carbono
- ✓ Esperar otros 15 minutos para verificar que la glucosa está en niveles óptimos

La administración de los alimentos por vía oral va a depender de la capacidad de la persona para comer el alimento, de preferencia elija alimentos líquidos o fáciles de pasar, ya que se absorben más rápido y lo importante es salir del episodio de hipoglucemia presentado en ese momento.



Si la persona esta inconsciente no dudes en comunicarte con el médico y/o acudir a urgencias.

Es importante prevenir las hipoglucemias, por eso dentro de las recomendaciones te sugerimos el monitoreo constante de la glucosa, evitar largos periodos sin comer y evitar el consumo de alcohol en exceso; por último, asegúrate de tener a la mano algún alimento para corregir la hipoglucemia y mantén comunicación con el médico y nutriólogo(a) para que ajusten el tratamiento y plan de alimentación.

Referencias

American Diabetes Association. (s. f.). Hipoglucemia. Recuperado 17 de enero de 2021, de <http://archives.diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/tratamiento-y-cuidado/el-control-de-la-glucosa-en-la-sangre/hipoglucemia.html>

Fortaleciendo mi sistema inmune

Desde que nacemos nuestro organismo viene equipado con un sistema de defensa grandioso que podemos mantener, e incluso fortalecerlo; con el hecho de conservar un óptimo estado de nutrición y llevando un estilo de vida saludable.

Existen muchos factores que influyen en la preservación del equilibrio de nuestro sistema inmune; como es el realizar ejercicio, la higiene o un buen control del estrés. A continuación nos enfocaremos en algunos aspectos de la alimentación.

¿Qué alimentos ayudan a fortalecer mi sistema inmune?

Los alimentos contienen nutrientes que pueden ayudar al organismo a combatir enfermedades por diferentes mecanismos, como:

1 Formar barreras para que los microorganismos no entren a nuestro cuerpo

2 Puede evitar que algunos virus se repliquen

3 Mejoran la respuesta de nuestros anticuerpos, entre muchos otros

Algunos nutrimentos que tienen estas funciones son: los probióticos, la vitamina D y C, el Omega 3, Flavonoides, Selenio, Zinc, etc.

La barrera intestinal es uno de los principales medios de protección de nuestro cuerpo. El consumo regular de bebidas lácteas fermentadas puede proveernos de probióticos, que son microorganismos que conservan una microbiota sana que nos ayuda a prevenir o combatir enfermedades infecciosas como el COVID-19, pero también a controlar condiciones metabólicas como la diabetes.

La vitamina D la podemos producir mediante la exposición solar diaria, de alrededor de 15 minutos, además, también la conseguimos en la leche, pescado, y en las yemas del huevo. Este nutrimento es indispensable para nuestro sistema inmune, y promueve una mejor regulación de sueño, que a su vez, también nos protege de enfermedades.

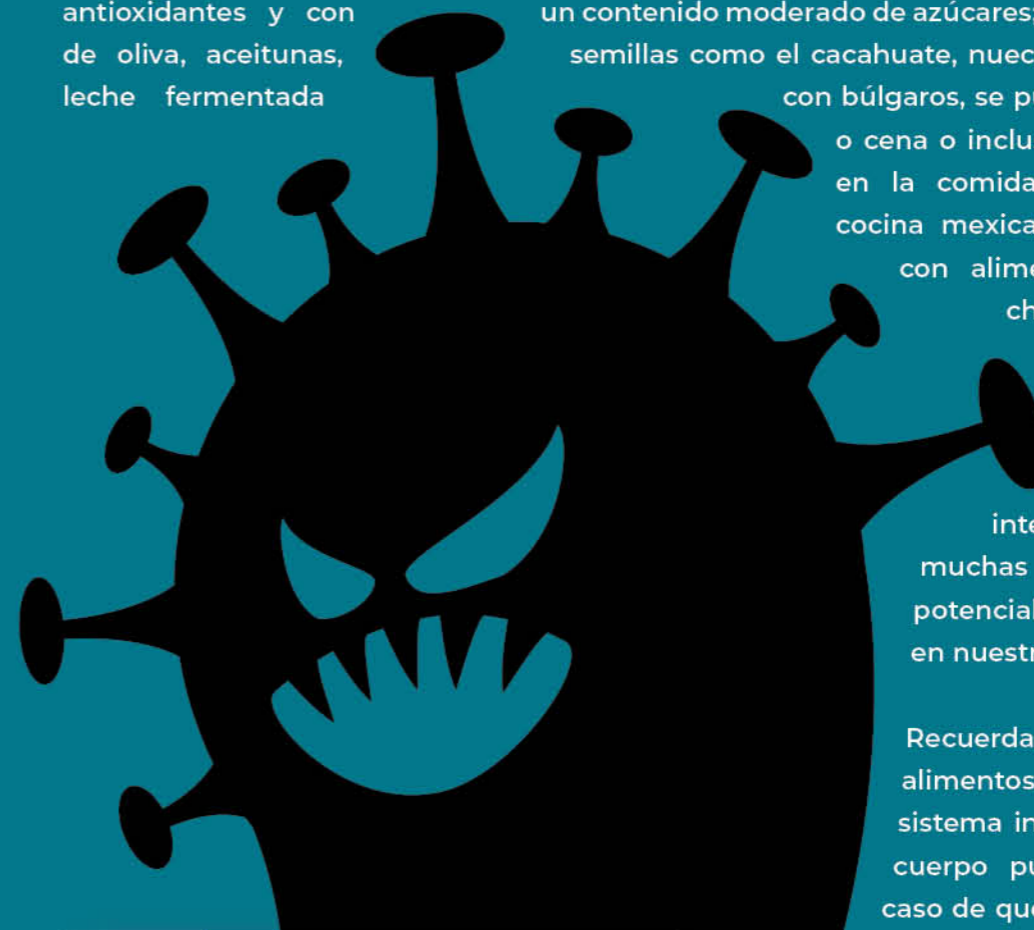


La vitamina C que la encontramos en el chile, pimientos, guayaba; fortalece nuestras mucosas, como barrera de defensa, además, es un antioxidante que también nos protege contra varias enfermedades.

Existe mucha evidencia, de que la cafeína participa en varias rutas metabólicas para un buen funcionamiento de nuestros anticuerpos, pero también es un poderoso antioxidante que ayuda a protegernos de enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones

La dieta mediterránea reúne muchos de los alimentos que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmune, ya que se basa en pescado; mucha variedad de verduras y frutas, que son muy altas en antioxidantes y con un contenido moderado de azúcares; aceites saludables como el de oliva, aceitunas, semillas como el cacahuete, nueces y almendras. El yogur o leche fermentada con búlgaros, se pueden utilizar en desayuno o cena o incluso como base de aderezos en la comida. Adaptándola a nuestra cocina mexicana podemos enriquecerla con alimentos como el aguacate, chile y nopales.



La alimentación y el ejercicio son las primeras líneas de intervención en el combate de muchas enfermedades, además, potencializan estos efectos positivos en nuestro cuerpo.

Recuerda incluir en tu dieta alimentos que pueden promover un sistema inmune óptimo para que tu cuerpo pueda estar preparado en caso de que te encuentres expuesto a una infección, pero además puede ayudarte a prevenir enfermedades crónicas o complicaciones y así, mantenerte saludable para que disfrutes al máximo tu vida.



Vida saludable

MNA EDC Valerie Cadena Camacho

Por:

Especialista en Obesidad y Comorbilidades, Maestra en Nutrición Aplicada, Educadora en Diabetes Certificada por el CONED Céd Prof: 12051858 / Fb: @Nutriologavalerie

Referencias

1. Von Ah Morano A.E, Dorneles G.P, Peres A., Lira Fábio, The role of glucose homeostasis on immune function in response to exercise: The impact of low or higher energetic conditions, *J Cell Physiol* 2019; 1-20
2. Winn N.C, Cottam M.A., Wasserman D.H., Hastly A.H, Exercise and Adipose Tissue Immunity: Outrunning Inflammation, *Obesity* (2021) 29, 790-801
3. Alckhatib A, Antiviral Functional Foods and Exercise Lifestyle Prevention of Coronavirus, *Nutrients* 2020, 12, 2633

Reputación del pan

NUTRICIÓN
BIMBO

Hoy en día existen muchos mitos y miedos en el consumo de pan y cereales en general, esto por su "alto" contenido en hidratos de carbono (HCO) también llamados carbohidratos, para empezar, es importante recordar que existen diferentes tipos de hidratos de carbono, los cuales están divididos en simples y complejos.

Los HCO complejos como el pan integral, la avena, las leguminosas, etc. tienen una función importante en el organismo, ya que además de brindar energía, sirven de combustible para el cerebro, contribuyen a la salud digestiva y son una excelente fuente de fibra dietética. A diferencia de los HCO simples, como el pan dulce, miel, azúcar, etc. que, por su bajo contenido de fibra, tienen una absorción rápida en el torrente sanguíneo, provocando así picos de glucosa (azúcar) en sangre.

Existen diferentes condiciones de salud en donde su consumo debe ser moderado, pero no se recomienda eliminar su consumo por completo de la dieta, pues ningún alimento como tal tiene la capacidad de generar algún daño a la salud, el secreto está en la frecuencia de consumo y en su combinación, acércate a tu nutriólogo(a) y/o educador(a) en diabetes para identificar tu requerimiento de manera personalizada.

¡Recuerda!

Cada grupo de alimento nos aporta diferentes nutrimentos, por ejemplo, en el caso de los cereales (pan integral, avena, tortilla, etc.), el principal aporte es de HCO, en promedio nos aportan 15 gramos por porción. Para favorecer la calidad del alimento te recomendamos elegir cereales integrales, para apostar por un contenido de fibra alto y por lo tanto mejorar la regulación de glucosa, sentir saciedad, prevenir divertículos y como plus mantener en equilibrio la microbiota intestinal.

¿Te gustaría saber cómo incluir cereales integrales en tu dieta?



¡Escanea el código QR y descúbrelo!



Vida saludable

Por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez

Coordinadora Digital de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Céd. Prof: 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

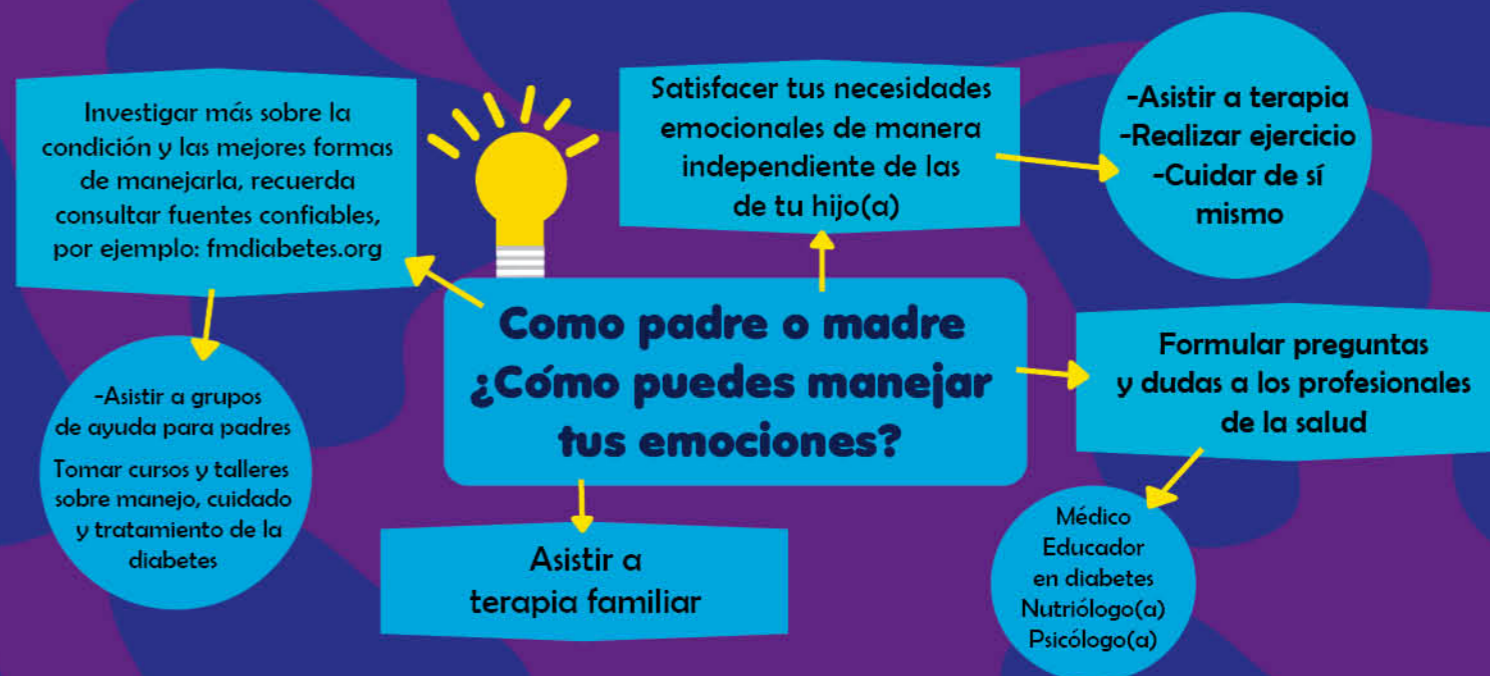
Referencia

Casasola S, López-Segura G. Sobre el papel de la fibra dietética en la dietoterapia de la obesidad, el Síndrome metabólico y la resistencia a la insulina. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición [Internet]. 2022 [citado 7 Jul 2022]; 30(2). Disponible en: <http://www.revalnutricion.sld.cu/index.php/ircan/article/view/1199>
Harvard. Whole Grains. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/whole-grains/>

Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

¿Diagnosticaron a tu hijo/a con diabetes?

P.L.N. Alexia Fernanda Martínez



¿Cómo se sienten los niños con diabetes?

¿Cómo podemos ayudarlos?



Informarte lo más que puedas de su condición de salud para estar lo más preparado al momento de explicarles y así poder atender todas sus dudas



Explicar que es una condición de salud que los va a acompañar siempre y no impedirá su desarrollo como cualquier otro(a) niño(a)



Por último, llevarlo a terapia lo ayudará a comprender y aprender a manejar mucho mejor las emociones que puedan surgir



Los niños pueden experimentar las siguientes emociones cuando se enteran que viven con diabetes:

Culpa

Negación

Enfado y frustración

Miedo y ansiedad

Vergüenza

¿Qué son los probióticos?

Son organismos vivos microscópicos (microorganismos) que proporcionan un beneficio a la salud de quien los consume cuando son ingeridos en las cantidades adecuadas, dentro de estos microorganismos se encuentran: virus, bacterias, levaduras entre otros.

¿Son benéficos para la salud?

Es importante destacar que no todos los probióticos tienen los mismos beneficios para la salud, cada tipo puede tener acciones, propiedades, características y efectos terapéuticos diferentes. Algunos tipos de probióticos han tenido efectos positivos sobre la resistencia a la insulina, mejoría en la glucosa en ayuno y disminución de los niveles de hemoglobina glucosilada en pacientes con Diabetes Mellitus; otras especies de probióticos han demostrado efectos sobre el sistema nervioso central y el sistema inmune, así como beneficios en el sistema cardiovascular logrando una disminución de colesterol y triglicéridos, además de reducir el riesgo de problemas del corazón.

Pero la mayor evidencia en cuanto a los beneficios de la ingesta de probióticos es el cuidado de la microbiota intestinal (conjunto de microorganismos vivos que se encuentran en nuestro intestino).

La microbiota intestinal juega un papel importante en nuestro cuerpo ya que sirve como defensa contra otros microorganismos que causan enfermedades gastrointestinales, además nos ayudan a la digestión y aprovechamiento de los nutrientes así como la producción de ciertas vitaminas como la vitamina B12.

Actualmente el consumo de probióticos ha aumentado debido a que es más fácil encontrarlos en diferentes presentaciones y productos como lo son los fármacos, suplementos alimenticios, alimentos funcionales (alimentos que por su contenido generan un beneficio a la salud), fórmulas infantiles, productos de aplicación local y como es bien sabido en alimentos fermentados como lo son algunos yogur, el tempeh, miso y bebidas como la kombucha.

Si bien podemos encontrar estos microorganismos presentes en dichos productos, existen ciertos criterios para calificarlos como probióticos y que debemos considerar para obtener los beneficios previamente citados, uno de ellos es que debe estar completamente identificado el tipo de especie, también debe ser seguro su consumo, pero lo más importantes es que deben de encontrarse en las cantidades adecuadas, tienen que encontrarse vivos en el producto y finalmente en una dosis eficaz hasta la fecha de caducidad. Los alimentos fermentados pertenecen a la categoría de los alimentos llamados funcionales en donde el contenido de tipo de microorganismos no está bien definido, mientras que los probióticos generalmente corresponden a la categoría de suplementos con tipos específicos de especies de probióticos y cantidades de microorganismos bien definidas.

Por eso es importante acudir con un especialista de la salud y preguntarle cuál es el mejor probiótico para ti de acuerdo con tus necesidades, ya que no todos los probióticos tienen las mismas funciones y tampoco el consumo de alimentos fermentados es sinónimo de una ingesta de probióticos.

Cuida tu salud



Vida saludable

MNC ED Viridiana Moreno Anguiano

Maestra en Nutrición Clínica y
Educatora en diabetes
Céd Prof: 9759823
Nutriviri27@gmail.com / Ig: nutriviri27

Referencias

Valdovinos Díaz M. (2021) probióticos, simbióticos y Posbióticos. Valdovinos M., Martínez S., Ruiz A., Coss E (Ed.), México .Microbiota, nutrición y enfermedades digestivas (pp. 124-128). Permanyer

¿QUÉ HACER EN CASO DE HIPERGLUCEMIA?

PLN DANIELA SÁNCHEZ

1 Bebe agua natural para evitar deshidratación (toma 2 litros de agua al día)



3 No suspendas tu terapia de insulina o tratamiento oral



5 Mide la presencia de cetonas (no tener puede indicar que no hay un riesgo inmediato, pero en el caso de que sí, es importante consultar a tu médico)



7 Consulta a tu equipo de profesionales de la salud



2 Revisa tus niveles de glucosa constantemente:
- Antes de las comidas: entre 80-130 mg/dL
- Después de las comidas: menos de 180 mg/dL



4 Realiza ejercicio para disminuir tus niveles de glucosa, por lo menos 30 minutos al día



6 Si la orina presenta cuerpos cetónicos NO realices ejercicio porque puede aumentar tus niveles de glucosa, evita realizarlo si tus niveles de glucosa son mayores a 250mg/dL



El MEJOR canal de estilo de vida y diabetes de YOUTUBE



BÚSCANOS COMO
FMdiabetes



SUSCRÍBETE Y dale like 👍 a TUS FAVORITOS

Verduras y frutas de temporada

Una ingesta adecuada de verduras y frutas es primordial para la prevención de muchas enfermedades no transmisibles: diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, etc. Estos padecimientos son los causantes de más de 36 millones de muertes en el mundo cada año, de ahí la importancia de promover una dieta basada en estos dos grupos de alimentos; como recomendación se sugiere un consumo de cinco porciones de verduras y frutas al día.

El efecto protector a la salud que se le atribuye a estos alimentos está relacionado con el gran aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua, que encontramos de manera particular de acuerdo con su composición, y son elementos importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

El consumir verduras y frutas de temporada otorga un mérito extra, ya que además de presentar fresca y un precio más accesible, contienen el máximo de los nutrimentos, debido a que se encuentran en su mayor grado de expansión nutritiva.

Encontrarás una lista de las verduras y frutas que están de temporada en los meses de septiembre y octubre:

Verduras		Frutas	
Septiembre	Octubre	Septiembre	Octubre
Betabel	Acelga	Ciruela pasa	Chicozapote
Calabaza	Alcachofa	Durazno	Durazno
Col	Berenjena	Granada roja	Granada Roja
Coliflor	Calabaza	Guayaba	Guayaba
Chicharos	Col	Limón	Limón
Chile poblano	Coliflor	Manzana	Mandarina
Ejote	Chile poblano	Melón	Manzana
Elote	Ejote	Membrillo	Naranja
Espinaca	Elote	Papaya	Papaya
Hongos	Espinaca	Pera	Pera
Jitomate	Hongos	Plátano	Plátano
Lechuga	Jitomate	Sandía	Tejocote
Pepino	Lechuga	Toronja	Toronja
Zanahoria	Zanahoria	Tuna	Uva
		Uva	

Te sugerimos algunas recomendaciones que podrás emplear diariamente en tu alimentación:

- Consume frutas de temporada, puedes incluirlas en tus colocaciones o probando diferentes recetas, como algunos postres
- Agrega un poco de verduras de época en la preparación de tus alimentos, por ejemplo: un omelette con espinacas, champiñones o calabacitas; un arroz con chícharo y zanahoria; un guisado con tu proteína y verduras favoritas
- Procura lavar, desinfectar y almacenarlas de manera apropiada para que estén listas en caso de requerirlas en tus preparaciones
- Procura que tu desayuno, comida y cena estén llenos de color, empleando las frutas y verduras de temporada



Te invito a que incluyas las verduras y frutas todos los días en tu alimentación, para que tú mismo compruebes los beneficios que puedes obtener de ellos.



Vida saludable

LN ED Verónica Lizbeth Morones Arévalo

Nutrióloga en consulta particular, cursando la Maestría en Nutrición Humana Orientación Materno Infantil / Céd Prof: 12256245
veronica.morones3200@alumnos.udg.mx
lg: nutriologa_veronica_morones Fb: Veronica Morones - Nutriologa / Tel: 3314120646

Referencia

Aranceta J. Frutas, verduras y hortalizas [Fruits and vegetables]. Arch Latinoam Nutr. 2004 Jun;54(2 Suppl 1):65-71. Spanish. PMID: 15584475.

● Secretaría de Agricultura y desarrollo rural. Productos de temporada: octubre. 2021.

Disponble en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/productos-de-temporadaoctubre?idiom=es>

● Secretaría de Agricultura y desarrollo rural. Frutas y verduras de temporada, sabor, nutrición y calidad. 2019. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/frutas-y-verdura-de-temporada-sabornutricion-y-calidad>

Cuida tu alimentación con las siguientes recomendaciones

PLN Ximena Fernanda Neria



- Al menos la mitad del plato debe tener verduras (apio, chayote, brócoli, espinaca, etc.) así lograrás sentir saciedad y cubrirás con tu requerimiento de fibra

- Consume grasas insaturadas (aguacate, nueces, semillas, aceite de oliva, cártamo o canola y aceitunas)

- Elige hidratos de carbono complejos (tortilla, pan integral, arroz, pasta y papa)

- Moderar el consumo de carnes rojas y carnes procesadas

- Prefiere el consumo de aves (pollo, gallina y pavo) sin piel

- Otra opción es la proteína vegetal que se obtiene con la mezcla entre cereales (tortilla, arroz, quinoa) y leguminosas (frijol, garbanzo y lentejas)

- Prefiere el consumo de agua natural

- Incluye pescados (al menos 2 veces a la semana) por su aporte de omega 3



Come saludable dentro y fuera de casa


Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.



- Elige un día para preparar tus comidas de la semana, así planearás lo de cada día con anticipación

- **Elabora recetas ricas que contengan tus alimentos preferidos**

- Realiza colaciones saludables, procura combinar verdura, fruta y grasas saludables, por ejemplo:

- Pepino + mango
 - Plátano + crema de cacahuete

- **Mantén tu alacena y refrigerador con alimentos saludables, evita comprar alimentos ultra procesados**

- Si vas a comer fuera, procura que tu platillo contenga proteínas, verduras y grasas saludables

- Si tienes opción de elegir tamaño, **prefiere la porción pequeña**

- Prefiere preparaciones en salsa, a la plancha o al vapor y evita lo frito, capeado y empanizado

- **Consume bebidas sin azúcar (infusiones, té sin azúcar, etc.)**



Medidas Antropométricas

¿Alguna vez te has preguntado qué estructuras conforman el cuerpo humano o si tu peso corporal está dentro del rango saludable?. Pues bien, las medidas antropométricas son técnicas que permiten conocer la cantidad de grasa, músculo, hueso y residuos del cuerpo. Estas medidas varían entre hombres y mujeres, debido al desarrollo normal de cada persona, el estado nutricional, condiciones sociales y culturales o por la presencia de alguna enfermedad (desnutrición, obesidad, atrofia muscular, etc.).

Por otro lado, las medidas antropométricas aportan información valiosa sobre la salud, crecimiento y desarrollo en el caso de niños y jóvenes. Asimismo, se utilizan para definir tratamientos nutricios, prevenir riesgos y elaborar diagnósticos. Hoy día, la antropometría incluye técnicas únicas, portátiles, de fácil aplicación, no invasivas y económicas. Dentro de las mediciones más usadas se encuentran la talla (estatura), peso, circunferencias corporales (perímetro de brazo, circunferencia abdominal, circunferencia del cuello, etc.) y el grosor de la piel (pliegues). También se pueden calcular diferentes índices tales como el índice de masa corporal (IMC) y el índice cadera cintura (ICC).

Dicho lo anterior, vale la pena mencionar algunas medidas saludables:

IMC: Es el resultado del peso dividido por la estatura al cuadrado. Por ejemplo, un adulto que pesa 70Kg. y mide 1.75 metros, tiene un IMC de 22.9, es decir, $IMC = 70 \text{ (kg)} / 1.75 \text{ (m)}^2 = 22.9$. ¡Atrévete a realizar este ejercicio con tu peso y estatura!



Dr. Fermín Avendaño Álvarez

Maestro en Nutriología Aplicada
Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Docente en Universidades para el Bienestar
Benito Juárez García / Céd Prof: 12881162
Ig:@Salud7confermin
Fb:Salud-7 con Fermín Avendaño

Por:

Vida saludable

Si tu IMC es:

- ✓ Menor de 18.5: tienes bajo peso
- ✓ Entre 18.5 y 24.9: tienes peso adecuado
- ✓ Entre 25 y 29.9: vives con sobrepeso
- ✓ Mayor de 30: vives con obesidad

Circunferencia abdominal:

Se mide justo a la altura del ombligo con la ayuda de una cinta métrica. Se considera obesidad abdominal:

- ✓ **En mujeres:** perímetro superior a 80 cm
- ✓ **En hombres:** perímetro superior a 90 cm

Las personas con obesidad abdominal tienen mayor riesgo de presentar cifras altas de glucosa (azúcar en sangre), presión arterial, colesterol y triglicéridos.

Circunferencia del cuello:

Al igual que la circunferencia abdominal, la circunferencia del cuello puede indicar riesgo de enfermedades del corazón y metabolismo, por ello, no debería ser mayor a 36.5 cm para las mujeres y 39.5 cm para los hombres.

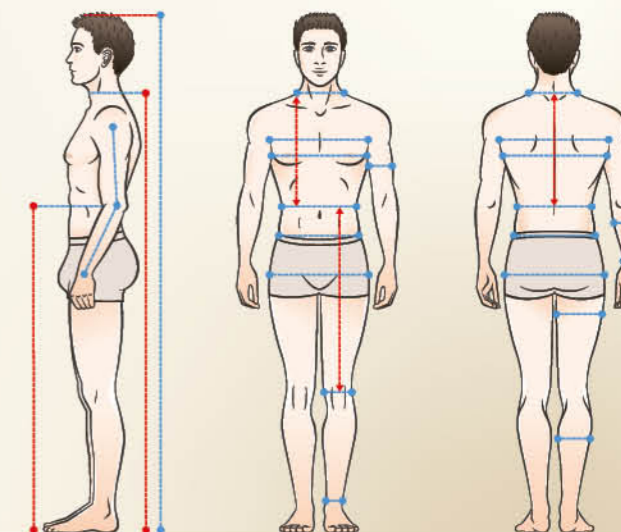
ICC: Evalúa la distribución de grasa en el cuerpo y es el resultado de dividir la circunferencia de cintura y cadera, en centímetros. Cuanto mayor sea el valor, mayor será el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los resultados deben estar por debajo de 0,85 en el caso de mujeres y 0,95 para hombres.

La buena noticia es que es posible mantener un buen estado de salud haciendo algunos cambios en tu estilo de vida, aquí te dejo algunas recomendaciones:

- ✓ Aliméntate saludablemente
- ✓ Reduce el consumo de sal y azúcar
- ✓ Evita el consumo de tabaco y alcohol
- ✓ Cuida tu salud emocional y calidad de sueño
- ✓ Realiza actividad física de 30 a 60 minutos todos los días
- ✓ Acude a valoración periódica con tu médico(a) o educador(a) en diabetes.

En conclusión, tener hábitos saludables no solo harán que tus medidas antropométricas se encuentren en rangos normales, si no también evitarán el desarrollo de distintas enfermedades y/o complicaciones en el futuro.

Recuerda, prevenir es salud y algo más...



¡Quiérete, infórmate y actúa!

Referencias

- Tur JA, Bibiloni MDM. Anthropometry, Body Composition and Resting Energy Expenditure in Human. *Nutrients*. 2019 Aug 14;11(8):1891.
- Suverza A, Hava K. El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. 1ª ed. México, D.F.:McGrawHill;2010.
- Vasques AC, Rosado L, Rosado G, Ribeiro R, Franceschini S. Indicadores antropométricos de Resistencia a la Insulina. *Actualización clínica*.2010;95(1):14-23.
- Arias MJ, Martínez B, Soto J, Sanchez G. Validez del perímetro del cuello como marcador de adiposidad en niños, adolescentes y adultos; una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*.2018;35:707-721.



HABLEMOS DE DIABETES TIPO 1

Suscríbete en YouTube y dale like



Cuadro de información nutrimental en una receta de cocina

Es una lista donde se indica la **cantidad de nutrimentos** que hay en la preparación, como las proteínas, los lípidos, los hidratos de carbono y la fibra por una porción sugerida de **250 a 500 kcal**.

(Esta tiene que ser revisada por un profesional de la salud)

¿Para qué sirve un cuadro de información nutrimental en una receta de cocina?

Facilita la toma de decisiones de una persona que vive con diabetes al momento de contar hidratos de carbono.

- Es el valor calórico que aporta, esto se ve muy influenciado por el contenido de macronutrientos.
- No deberá exceder de **10 a 15 g** por porción y no más de **2.5 g** de grasa saturada por tiempo de comida.
- Se considera adecuado un rango entre **20 a 25 g** por porción.
- Deberá aportar entre **40 y 50 g** por porción.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
por 1 porción c/totopos	
Energía:	200 kcal
Grasas:	8.16 g
Proteínas:	11.98 g
Hidratos de carbono:	22.67 g

* El aporte de sodio no deberá ser mayor de **250 mg** por porción.



¿Qué debo saber sobre la influenza?

A lo largo de la historia se relatan muchas epidemias, tal es el caso de la influenza, aunque no se conocía el agente causal; la pandemia de influenza de 1918 tuvo un gran impacto causando 20 millones de muertes en todo el mundo. Desde la pandemia de 1957 y 1968 a la actualidad, la influenza ha matado cerca de un millón de personas. Cabe mencionar que aún recordamos la influenza de **A-H1N1 del año 2009**.

La influenza o gripe estacional es causada por un virus. **Existen tres tipos principales de virus de la gripe: el A, el B y el C. (AH1N1, AH3N2 y cuales virus del tipo B)**. Cada año se verifica cuáles virus están circulando en el mundo.

La influenza se presenta durante parte del otoño e invierno y se transmite por contacto directo de una persona a otra.

El virus entra al cuerpo por la boca, la nariz o los ojos mediante gotitas de saliva y secreciones nasales, cuando una persona enferma tose o estornuda, con el saludo de mano o beso y si hay objetos o superficies que estén contaminadas por el virus, como los juguetes.

Síntomas: La influenza, afecta las vías respiratorias superiores, la nariz, garganta y los bronquiolos, sin embargo, la enfermedad puede agravarse y afectar los pulmones, principalmente en personas con enfermedades crónicas como obesidad mórbida, los que sufren inmunodeficiencias –defensas muy bajas en el cuerpo- (como la infección por VIH), los que padecen enfermedades neuromusculares graves que impiden un buen manejo de secreciones (parálisis cerebral), las mujeres embarazadas, los

enfermos del corazón, y quienes padecen Diabetes Mellitus, asma, enfermedades del pulmón y en aquellas atendidas en forma tardía.

Tratamiento: existen medicamentos para su tratamiento, cuyo objetivo principal es disminuir la duración de la enfermedad, así como la propagación de la misma, y evitar infecciones bacterianas subyacentes.

En caso de padecer alguna enfermedad, es importante que acudas al médico lo más pronto posible (en las primeras 48 hrs. del inicio de síntomas) a fin de que la atención y tratamiento evite casos graves.

El medicamento específico para esta enfermedad es el antiviral Oseltamivir, el cual debe ser indicado por un médico y actualmente todas las instituciones del sector salud de todo el país cuentan con cantidades suficientes para atender a la población que amerite el medicamento.

Afortunadamente, la enfermedad es curable y la mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas sin necesidad de tratamiento.

Vacunación: durante la temporada invernal es necesario que toda la población, pero en especial la población más vulnerable (niños(as) de seis meses a cinco

años, personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas, personas con padecimientos como obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, enfermedades del corazón, VIH o cáncer, adultos jóvenes, y personal de salud), sea vacunada; para hacerlo posible, las diversas instituciones del sector salud de todo el país cuentan con la vacuna estacional, que incluye la protección contra la influenza ocasionada por los virus AH1N1, AH3N2 y del tipo B, además, es gratuita.

Medidas preventivas: al igual que otros padecimientos, las medidas de higiene son importantes; se requieren cuidados en el aseo personal, higiene de manos, buena alimentación, evitar corrientes de aire, si es preciso no acudir a reuniones, y como se señaló arriba, vacunarse oportunamente cada año.



Dr. Rafael Álvarez Cordero

Médico Cirujano, Hospital Ángeles del Pedregal,
Asesor en Salud / Céd Prof: 23731
correo: raalvare2009@hotmail.com
Tw: @alvarezcordero
Http:quierosabersalud.com.mx

Por:

Vida saludable

Referencias

- 1.- Cuilláhuac Ruiz-Matus, Pablo Kuri-Morales y José Narro-Robles Comportamiento de las temporadas de influenza en México de 2010 a 2016, análisis y prospectivas Gac Med Mex. 2017;153:205-13
- 2.- Scholtissej C, Rhode W, Von Hoyningen V, Roff.R . . Webster RG, Bean WJ, Gorman OT, Chambers TM, On the origin of the human influenza virus subtypes H2N2 and H3N2. Virology 1978; 87:13-20.

Asociaciones Mexicanas de Diabetes

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

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

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua Capítulo Chihuahua, A.C.
Calle 26 No. 1803
Col. Santa Rita, C.P. 31020, Chihuahua, Chihuahua, Tel. 614 410 1919
Correo: capitulo.chihuahua@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Gloria Chong de Peña
Presidente Médico: Dr Miguel 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, Torreón, Coahuila,
Tel. 871 722 8924
Correo: lalaguna@fmdiabetes.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, Cel. 618 116 5241
Correo: durango@fmdiabetes.org
Presidente: Sr Alvaro Villanueva Acosta
Presidente Médico: Dr Jesús Jaques Dominguez

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

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

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

Asociación Mexicana de Diabetes Santa Fe de Guanajuato, A. C.
Camino a San José de Cervera Km 75 contra esquina Universidad de Santa Fe Col. Lomas del Padre, C.P. 36260, Guanajuato, Guanajuato,
Tel. 473 732 1629
Correo: capguanajuato@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Ma. Marta Arroyo Boyzo
Presidenta Médica: Dra Brenda Sabanero Contreras

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Asociación Mexicana de Diabetes en San Miguel
Presidente: Lic. M. Arturo Martínez Barrera
Director Médico: Dr. Jorge Humberto Moreno García

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

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

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 Vélaz 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 Motezuma 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 Chavarria
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 Blümenkron 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@fmdiabetes.org

fmdiabetes.org

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

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

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

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