

# 32º CONGRESO NACIONAL DE DIABETES

FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.



**FIESTA AMERICANA GUADALAJARA**  
Guadalajara, Jalisco  
08, 09 y 10 de septiembre 2022

**INFORMES E INSCRIPCIONES:**  
[congresodediabetes.org](http://congresodediabetes.org)

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.  
[fmd@fmdiabetes.org](mailto:fmd@fmdiabetes.org)  
Tel. 55 5511 4200

Asociación Mexicana de Diabetes Jalisco, A.C.  
[amd@diabetesjalisco.org](mailto:amd@diabetesjalisco.org)  
Tel. 33 3563 6182



## PROGRAMA CIENTÍFICO

Temas de actualidad para médicos, especialistas y otros profesionales que atienden a personas que viven con diabetes.

## PROGRAMA EDUCATIVO

Incluye pláticas y talleres para personas que viven con diabetes, familiares y público en general.

Como sabes, la misión de Federación Mexicana de Diabetes, A.C. está enfocada en el bienestar de las personas que viven con esta condición; es por eso que el acceso virtual para personas que viven con diabetes y familiares será gratuito.



# Diabetes Hoy

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



# Vacaciones

**IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA DIABETES**

**HIPOGLUCEMIAS Y VACACIONES**

**VIAJANDO CON MI DIABETES**





# DESHIDRATACIÓN EN DIABETES

PLN. Carla Gabriela Zárate Zúñiga

PLDA. Fernanda Vera Castillo



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

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

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

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



## ¿CÓMO SABER SI ESTOY DESHIDRATADO?

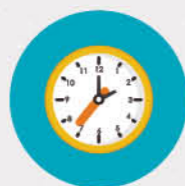
Se puede saber mediante el color de la orina. Entre más oscura, más deshidratado está tu cuerpo.

También se puede saber por otros síntomas como boca y lengua secas, sed excesiva, ojos hundidos, orinar constantemente, piel seca, fatiga, mareos y confusión.



## ¿CÓMO MANTENGO UNA BUENA HIDRATACIÓN?

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



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



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

Dr. EDC Josafat E. Camacho Arellano  
MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez  
Lic. Alejandro Sánchez Chavarría  
Psic. ED Laura Arellano Bonilla  
Dr. Enrique C. Morales-Villegas  
LN ED María Magdalena Sánchez Hirata  
Dra. EDC Martha Rangel Hernández  
Mtra. Verónica Espinosa López  
Lic. ED Diana Novelo Alzina  
LN ED Jorge Medina Véliz

Dr. Fermín Avendaño Álvarez  
LN José Manuel Ávila Mijangos  
LN ED María José Castañeda Saldívar  
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez  
Lic. ED Mariana Gómez Hoyos  
LN ED Elizabeth Reyes Castillo  
LN ED Dzoara Martínez Jiménez  
Lic. Berenice Tovar Saavedra  
LN ED Arely Gutiérrez Lara  
LNC EDC Vanessa A Ubaldo Miranda



©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@fmdíabetes.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 118. 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

Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez Hirata

Fuentes:

Diabeweb. La importancia de la hidratación en personas con diabetes. 2018

Fundación para la Diabetes. Hidratación y Diabetes. 2014



# CONTENIDO

Hipoglucemias y vacaciones	6	28	Importancia de la hidratación en diabetes
Prepárate para el regreso a clases; lonchera saludable	8	30	Consejos esenciales ante un diagnóstico reciente
Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Capítulo Valle de Santiago, A.C.	10	44	¿Qué son los antioxidantes?
¿Qué es la evitación?	12	46	¿Realmente es importante consumir verduras y frutas?
Vanguardia en el manejo de la glucosa de las personas que viven con DT2	14	50	Camino a la independencia con mi hijo(a) y su DT1
Inocuidad	17	52	Alternativas de ejercicio, ¡no es necesario ir al gym!
Viajando con mi diabetes	18	54	¿Sabes cómo recuperarte después de hacer ejercicio?
Diabetes y vida social	20	57	¿Diabetes? Tranquilo(a) no es el fin del mundo
Vivo con diabetes ¿El alcohol está prohibido?	22	58	Microinfusoras de insulina
¡Que la diabetes no te alcance!	24	62	¿Qué es la polifagia?



## 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 sensibilidad 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.

☎ 5511 42 00    fedmexdiabetes    @fmdiabetes





Vivir con diabetes es una nueva oportunidad de vida ¿Sabías que cuando hablamos de autocuidado nos referimos a que es el paciente quien tiene la responsabilidad de su condición? Es decir, él es el protagonista de su vida y quien toma las decisiones más importantes para su salud.

Asimismo, la Educación en diabetes es una herramienta que nos permite tomar decisiones informadas, que evitan o retrasan complicaciones; sin embargo, nuestra inteligencia emocional también es un factor determinante para hacer uso de todas las habilidades y destrezas que con el paso del tiempo obtenemos para nuestro cuidado.

Cada día tomamos múltiples decisiones en nuestra vida, decidimos si vemos el vaso medio lleno o medio vacío. Por ello, hoy te invito a elegirte, a tomarte el tiempo necesario para informarte y participar en tu cuidado.

En este número de Diabetes Hoy encontrarás información relevante sobre alimentación y cuidados de temporada, recomendaciones para ir de vacaciones, prepararte para el regreso a clases e información de vanguardia en el manejo de la glucosa.

Recuerda, vivir con diabetes no limita tus oportunidades, vida social o anhelos.

*¡Siempre es un buen momento para crear nuevos hábitos y cuidar de ti!*



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



**Federación Mexicana de Diabetes, A.C.**

### **Convocatoria Asamblea General Anual Ordinaria de Asociadas**

De conformidad con lo establecido en los Artículos 17 (diecisiete) y 21 (veintiuno) de los Estatutos Sociales de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (en lo sucesivo la "FMD"), se convoca a sus Asociadas para celebrar una Asamblea General Anual Ordinaria que se llevará a cabo el 7 de septiembre del 2022 a las 9:00 horas en las instalaciones del hotel Fiesta Americana Guadalajara ubicado en Glorieta Minerva, C. Aurelio Aceves 225, Vallarta Poniente, C.P. 44110, Guadalajara, Jalisco para tratar los asuntos del siguiente:

#### ORDEN DEL DÍA

- I. Presentación del Resumen Ejecutivo por el año concluido el 31 de diciembre del 2021.
- II. Presentación del Resumen Ejecutivo de las Actividades Académicas y Médicas concluido el 31 de diciembre del 2021.
- III. Presentación, discusión y, en su caso, aprobación de los Estados Financieros al 31 de diciembre del 2021 y por el año que terminó en esa fecha.
- IV. Presentación y, en su caso, votación de Presidente del Consejo Directivo 2022-2024.
- V. Presentación de todos los integrantes del Consejo Directivo 2022-2024.
- VI. Exposición del plan de trabajo del nuevo Consejo Directivo.
- VII. Presentación de casos exitosos de las Asociadas.
- VIII. Presentación de Asuntos Generales.
- IX. Cualquier otro asunto relacionado con los anteriores.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 22 (veintidós) de los Estatutos de la FMD, las Asociadas podrán estar representadas en la Asamblea por un miembro de su Consejo de Administración y/o personal operativo que presente carta poder firmada.

A partir del día siguiente a la fecha de publicación de la presente Convocatoria en la Revista "Diabetes Hoy", la FMD enviará los documentos relacionados con los puntos del Orden del Día a los correos electrónicos que tiene registrados para comunicación oficial con sus Asociadas, en caso que no los reciban, los mismos estarán a disposición de las Asociadas en forma gratuita, en días y horas hábiles, en el domicilio de la FMD ubicado con Calle Pomona número 15, Colonia Roma, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06700, Ciudad de México.

*Atentamente*  
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

*Representada por*  
C.P.C. Fernando Alcántara Huitzache  
Presidente del Consejo Directivo de la FMD

**30**  
Aniversario

☎ 555 511 4200

📧 @fmdiabetes

📱 FedMexDiabetes

🌐 www.fmdiabetes.org

✉ fmd@fmdiabetes.org



# Hipoglucemias y vacaciones

En vacaciones nos enfrentamos con muchos retos cotidianos, ya que cambian nuestras actividades diarias, por ejemplo, la toma y consumo de medicamentos, alimentos ricos en azúcares, horarios, cantidades, actividad física intensa, la ingesta de bebidas con alcohol, ayunos prolongados que nos pueden llevar a un descontrol, aumentando los niveles de azúcar (hiperglucemia) o disminuyéndola (hipoglucemia).

Debes estar muy atento a estas variaciones para identificarlas con oportunidad y corregirlas antes de que empeore, y, así, no poner en riesgo tu salud.

Es importante identificar la hipoglucemia: sus causas, síntomas y cómo tratarla.

## ¿Es grave tener hipoglucemias?

Una hipoglucemia ligera no es alarmante ni necesita consulta médica, aunque si no la trataras rápidamente podrías llegar a perder el conocimiento.

### Causas de hipoglucemia frecuentes en vacaciones:

- \*Disminución o retraso en la ingesta de alimentos
- \*Omisión de algún suplemento
- \*Aumento de la actividad física
- \*Errores en las dosis de pastillas o insulina
- \*Abuso de alcohol
- \*Ayunos prolongados (más de 10 horas)

### Síntomas de hipoglucemia

- |                  |   |
|------------------|---|
| *Temblores       | *Irritabilidad repentina o cambios en el comportamiento |
| *Mareos          |   |
| *Sudoración      | *Movimientos torpes                                     |
| *Hambre          | *Convulsiones   |
| *Dolor de cabeza | *Dificultad para prestar atención o confusión           |
| *Palidez         | *Hormigueo alrededor de la boca                         |



Vida saludable

Por:

**Dr EDC Josafat E. Camacho Arellano**  
Médico Internista Diabetólogo - Presidente Médico de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.  
Céd Prof:337244  
e-mail: presidencia.medica@fmdiabetes.org  
Cel: 55-2702-9121- Consultorio 55-5912-6316

Si sospechas que tienes una hipoglucemia, tendrás que verificarlo. ¿cómo? auto monitoreándote y si el resultado está por debajo de 70 mg/dL confirmas la hipoglucemia.

## ¿Qué debes hacer? "Seguir la regla de los 15"

Tomar 15 gramos de azúcar, puedes elegir entre una de las siguiente opciones:

- ✓ Una cucharada de miel
- ✓ Un jugo industrializado
- ✓ 125 mililitros de refresco
- ✓ Tres cucharadas de azúcar diluidas en medio vaso de agua

Espera **15 minutos**, mídete nuevamente. Si el resultado no supera los **100 mg/dL**, repite el paso anterior. Espera **15 minutos** y nuevamente monitorea, si supera los **100 mg/dL**, se ha corregido la hipoglucemia y deberás tomar un alimento más formal.

Ahora identifica cual fue la causa de esta hipoglucemia para evitar que se repita.

### Importante:

¡Lleva siempre un sobre de azúcar, caramelos, fruta... para tratar una hipoglucemia en cualquier lugar o situación

### Recomendaciones:

Si tu glucosa es menor de **54 mg/dL**, puede haber pérdida de la conciencia se deberá buscar ayuda médica urgente.

Resuelta la urgencia, debes comentarlo con tu médico, para que te oriente en las medidas a seguir.

- ✓ Si tienes la sensación de que se aproxima una reacción pero no puedes medir el nivel de azúcar, es conveniente tratar la reacción en lugar de esperar. Recuerda: Ante la duda, actúa
- ✓ Llevar tu Kit para la medición de glucosa
- ✓ Llevar suficiente medicamento
- ✓ Comunicar a tus acompañantes que vives con diabetes para que actúen en consecuencia
- ✓ Conocer cuáles son las causas y síntomas de la hipoglucemia, así como su corrección
- ✓ Elaborar un carnet con tus datos personales y familiares de contacto, tipo de diabetes, tratamiento médico, nombre y teléfono de tu médico
- ✓ No conduzcas si notas síntomas de hipoglucemia. Para e ingiere los alimentos indicados y no conduzcas hasta sentirte recuperado
- ✓ No consumas alcohol, ya que bloquea las defensas naturales para recuperar una hipoglucemia

Las vacaciones se hicieron para descansar, divertirse y cargar energía, pero con responsabilidad.

# ¡Disfrútalas!

### Referencias

- Editorial de Fistera. Médicos especialistas en Medicina de Familia y en Medicina Preventiva y Salud Pública
- Revista Diabetes Hoy Mayo-Junio 2022 FMD
- American Diabetes Association- Hipoglucemias



# Prepárate para el **REGRESO** lonchera **A Clases** saludable

La infancia es una etapa de vida muy importante, en ella se da el crecimiento y desarrollo óptimo; por lo que es necesario brindarle a nuestro cuerpo todos los nutrientes necesarios para llevar a cabo sus funciones: vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono y grasas de buena calidad.



Vida saludable

Por:

**MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez**

Especialista en Obesidad y Comorbilidades.  
Céd Prof: 11799429  
Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes A.C.  
Nutrióloga en Diabetes&Care  
marianelugo@gmail.com  
Ig/FB @NutriólogaMarianeLugo

También es el momento ideal para generar hábitos saludables que perduren hasta la etapa adulta, de tal manera que se evite el desarrollo de condiciones crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto, una alimentación saludable contribuye a este desarrollo por medio de una menú completo que incluye desayuno, comida, cena y refrigerios. Recuerda que un refrigerio escolar no sustituye el desayuno en casa, sino que ayuda a cubrir los requerimientos de los niños dentro del ambiente escolar.

## Alternativas saludables para incluir en la lonchera de tus hijos

La lonchera incluye un refrigerio o colación, que es un alimento más pequeño que las comidas principales.

### Debe incluir:

- ✓ Al menos una porción de verduras y frutas, ya que son los alimentos que aportan mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibra. Prefiere aquellas que sean de temporada
- ✓ Una ración de cereal, elige cereales en su versión integral como el pan, pan tostado, tortillas de maíz, tostadas horneadas, avena o amaranto
- ✓ Alimentos de origen animal que aportan menor cantidad de grasas como quesos frescos, atún, huevo o pollo
- ✓ Lácteos como leche, yogur o yogur bebible (**descremados y sin azúcares añadidos**). Evita las versiones saborizadas
- ✓ Grasas saludables, agrega semillas, puedes sustituir el uso de mayonesa por aguacate, e incluir unas gotitas de limón para evitar que se oscurezca
- ✓ Leguminosas, prefiere emplear frijoles molidos en lugar de los refritos
- ✓ Agua simple a libre demanda, incluye agua simple en lugar de jugos y bebidas industrializadas

### Recomendaciones

- ✓ Realiza combinaciones de alimentos para mejorar la saciedad y asegurar un adecuado aporte de nutrientes
- ✓ Prefiere aquellos alimentos que sean seguros a temperatura ambiente, evitando aquellos que puedan descomponerse rápidamente
- ✓ Dale variedad de colores y texturas a los alimentos de la lonchera para que resulte más atractivo
- ✓ Evita alimentos procesados altos en grasa, sodio y azúcares añadidos
- ✓ Involucra a los niños en el diseño y elaboración de refrigerios



## Referencias

Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia. Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa. Gobierno federal 2010

Documento técnico de recomendaciones para guías de alimentación en escuelas primarias públicas. Instituto Nacional de Salud Pública 2008





# Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato

## Capítulo Valle de Santiago, A.C.

Las estadísticas sobre diabetes en Guanajuato demuestran que cerca de 64 mil personas viven con diabetes en el estado. De acuerdo con los Registros de la Secretaría de Salud es la diabetes la condición con mayor **comorbilidad (término utilizado para describir dos o más trastornos o enfermedades que ocurren en la misma persona)**. La prevalencia (proporción de individuos de un grupo o una población, que presentan una característica determinada) de diabetes en Guanajuato en 2021 fue de 9.9%.

La Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato capítulo Valle de Santiago, A.C. se fundó el 08 de septiembre del 2009 por la Auxiliar Contable Silvia Elvia Castro Salmerón (el momento coincidió cuando se le diagnosticó Diabetes tipo 1 a su hija Diana Paulina García de 10 años), el Sr. José Guadalupe Diosdado Razo, la Sra. Cristina García Paredes, el Sr. Alberto Javier Tamayo

Soto, el Sr. Ricardo Zaragoza Martínez, la Sra. Yolanda González Quiroz, el Sr. Roberto González Ledesma, la Sra. Irene Borja Pimentel, la Sra. Verónica Orozco Gutiérrez y la Sra. Ma. Eugenia Hernández Sánchez.

Actualmente la Asociación ha atendido a más de 500 personas al año, les ha brindado asesorías médicas, pláticas educativas, talleres de nutrición y chequeos de glucosa, peso y presión arterial gratuitos. También les ha proporcionado apoyo con insulina, tiras reactivas y glucómetros.

Entre las actividades más importantes que realiza esta asociación durante el año destaca la realización de jornadas de salud en las que se tiene como objetivo el diagnóstico oportuno y la prevención de la diabetes. Dicha actividad se lleva a colonias, comunidades cercanas e incluso a otros municipios.

También se brindan pláticas educativas a niños(as) de edad escolar y jóvenes, donde se les explica la importancia de tener buenos hábitos, como la alimentación saludable y hacer actividad física.

Otra actividad importante de la Asociación es la Décima Tercera Jornada de Salud por el Día Mundial de la Diabetes (conmemorado el 14 de noviembre de cada año), en esta se realizan mediciones de glucosa, revisión de fondo de ojo, revisión de pies, asesorías psicológicas, talleres de nutrición y activación física. En dicha actividad médicos especialistas atienden a más de 600 personas sin costo alguno.

El reto más grande de esta Asociación es llevar información y orientación a más personas que viven con diabetes y sus familias, otorgándoles así las herramientas necesarias para que puedan tener un mejor control y fomentar la prevención de la diabetes y la adopción de hábitos saludables.

Además, la Asociación participa en programas de prevención de diabetes en su localidad haciendo sinergia con el Comité de Salud Municipal, gestionando el apoyo al paciente con insumos médicos y estudios de laboratorio.

Uno de los proyectos a futuro de la Asociación es crear un Centro de Atención al paciente con diabetes.

Finalmente, la Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Cap. Valle de Santiago, A.C. aprovecha el espacio para reconocer y agradecer al equipo multidisciplinario que los apoya día con día.

### Datos de contacto

📍 Calle Heroico Colegio Militar No. 11 Interior A. Zona Centro. C.P. 38400 Valle de Santiago, Guanajuato

✉️ valledesantiago@fmdiabetes.org  
shary\_valle@hotmail.com

Presidente Médico:

Dr. Irving Rico Restrepo

Presidenta:

Silvia Elvia Castro Salmerón



Por:

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



# ¿Qué es la evitación?

¿Recuerdas el monólogo que inicia con la frase "ser o no ser, esa es la cuestión"? Se encuentra en la escena primera del tercer acto de "Hamlet: príncipe de Dinamarca" como consecuencia del conflicto interior que atraviesa el personaje ante la fatalidad de los hechos y las dudas que le asaltan.

La vida nos pone ante situaciones en las que actuar de un modo u otro marca la diferencia. Aparentemente conscientes, tomamos decisiones sobre cómo hacerlo. Nos ponemos en acción o nos quedamos paralizados- permanecer parado, también es una forma de actuar-, expresamos nuestra opinión o nos callamos, cambiamos las cosas o esperamos a que cambien solas, decidimos la acción o la evitación.

La evitación es una forma de actuar –o tal vez decir que es una forma de no actuar- ante situaciones incómodas, que nos estresan, que suponen una amenaza o temor.

## ¿Te has sentido en esta situación de evitación?

Todos, sin dudar, hemos estado en situaciones donde no sabemos qué hacer, o lo sabemos, pero no hacemos nada al respecto. Un afrontamiento evitativo implica inadaptación al entorno, y afecta de manera significativa el desarrollo en otros ámbitos de nuestra vida. La tendencia a evitar puede ser un problema en sí, o puede ser el origen de otros problemas ocultos.

En diabetes, lo evitativo da inicio cuando comienza a ser un contratiempo en el automanejo del tratamiento, por ejemplo, dejar de realizar ciertas cosas, como olvidar la consulta, la toma de las pastillas o dejar para otro momento la inyección de la insulina, evitar hacer ejercicio, o comer lo que no corresponde, etc.

La evitación empieza a ser un problema, una decisión mal tomada que está afectando nuestra salud. La conciencia está ausente cuando evitamos, y se corre el riesgo que quede como una conducta sin importancia.

Al no ser conscientes que evitamos, se vuelven tendencias repetitivas, se arraigan y se vuelve más difícil revertirlas. Lo importante es cambiar lo antes posible, antes que los estragos de nuestros actos nos conduzcan a situaciones verdaderamente indeseables (hipoglucemias, ingresar al hospital, o la muerte).



Vida saludable

**Psic. ED Laura Arellano Bonilla**

Por:

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

## ¿Resolvemos o atrasamos el problema?

Aceptar la responsabilidad o situación nos permite buscar solución, pedir consejo, o escuchar otros puntos de vista siempre serán de gran ayuda para solucionar problemas. Será alternativa eficaz y adaptativa frente a las cosas que nos suceden y afectan.

**Estos son ejemplos de formas evitativas a las que puedes estar expuesto y no ser conscientes de ellas:**

- 1 Evitación conductual (los actos).** Es la más reconocida, se identifica con mayor facilidad, es una respuesta de inacción, por ejemplo, no hablar en público, no subir a un avión, o dejar de dar una opinión dentro de una conversación
- 2 Evitación emocional (las emociones).** Es la menos detectable, por los demás y por nosotros mismos. Significa evitar sentir las emociones displacenteras (**miedo, angustia, ira...**), y para evitarlas usan actividades quizá pocos saludables, fumar, beber, comer, incluso caer en excesos como realizar ejercicio sin control o excesivo, ni chequeos previos de glucosa o colación. Estas acciones poco saludables si se mantienen en el tiempo pueden convertirse en problemas incapacitantes de gran riesgo para la salud
- 3 Evitación cognitiva (los pensamientos).** Evitamos pensar sobre aquello que nos hace sentir mal. En vez de valorar el problema y reflexionar sobre este, en lugar de afrontarlo, rehuimos, por ejemplo, prefiero no pensar, se buscan vías de escape, alternativas que atrapen nuestra atención como entrar en redes sociales o internet

## Aquí solo algunas soluciones para aplicar:

- 1** Ser conscientes de cómo somos
- 2** Revisar las situaciones que nos incomodan o nos estresan y cómo actuamos e interpretamos
- 3** Exponerse gradualmente a las situaciones que estamos dejando de lado, esas que no afrontamos
- 4** Buscar el acompañamiento y dirección de un profesional de la salud mental (psicolog@, para hacer los cambios pertinentes de manera adecuada y en menor tiempo

Melanie Klein una psicoanalista, nos deja una frase que enmarca bien el tema de hoy: **"El equilibrio no significa evitar conflictos, implica la fuerza para tolerar emociones dolorosas y poder manejarlas"**.



*Nos vemos en un próximo capítulo... hasta entonces.*

## Referencias

<https://www.culturagenial.com>  
<https://www.areahumana.es>



# Vanguardia en el manejo de la glucosa de las personas que viven con DT2



El control eficaz de la diabetes está directamente relacionado con la esperanza y calidad de vida de los pacientes, ya que es la principal arma de protección contra las complicaciones que esta condición causa como enfermedad cardiovascular, insuficiencia renal, pie diabético y reducción de la visión.

Sin embargo, solo 20% de los pacientes en México ha logrado un control óptimo de la diabetes, situación que continúa siendo un gran reto para médicos y pacientes.

El control de la diabetes es la meta por alcanzar, para lo cual se han buscado caminos innovadores, como el desarrollo de nuevos medicamentos de eficacia probada para el control de la diabetes. En ese orden de ideas, a continuación comparto un ejemplo claro de cuando dos medicamentos eficaces se combinan para tener un mejor tratamiento farmacológico que el que lograrían actuando por separado; esto es IDegLira, un nuevo fármaco para el control de los niveles de glucosa dirigido a las personas que viven con Diabetes tipo 2 (DT2). Dicho medicamento cumple un año de presencia en México, tiempo en el cual ha beneficiado a 17,000 pacientes.

IDegLira reúne la eficacia y seguridad de la mejor insulina basal (insulina degludec) con liraglutida, uno de los más eficaces y seguros agonistas del receptor de GLP-1 (arGLP-1). Además del control de la diabetes, la insulina degludec, de acción ultra prolongada, reduce el riesgo de eventos de hipoglucemia.

Por su parte, el arGLP-1 (péptido tipo 1 similar al glucagón), es una hormona que estimula la liberación de insulina por el páncreas y disminuye los niveles de glucosa en sangre, favoreciendo además la saciedad y, como consecuencia, puede promover la pérdida de peso\*.

La combinación en dosis fija de 50 unidades de insulina Degludec con 1.8 mg de Liraglutida fue estudiada en el programa de investigación DUAL (Acción Dual de Liraglutida e insulina Degludec). Este programa analizó la eficacia y la seguridad de IDegLira en múltiples poblaciones de individuos que viven con DT2 en comparación con otros fármacos comúnmente utilizados para el tratamiento de esta condición.

## Entre los resultados más impresionantes con IDegLira se pueden resumir los siguientes:

- 1 Es superior a sus componentes, es decir a Liraglutida y a insulina Degludec, en individuos con DT2 en descontrol tratados con metformina con o sin pioglitazona
- 2 Es superior a la insulina glargina en individuos con DT2 en descontrol tratados con metformina con o sin sulfonilureas, pioglitazona u otros fármacos orales

- 3 Es superior a insulina glargina en individuos con DT2 en descontrol tratados con la nueva clase terapéutica de los inhibidores del transportador de sodio/glucosa tipo 2 (I-SGLT2) con o sin otros fármacos orales

En esta misma línea de investigación, en individuos en descontrol y en tratamiento con fármacos orales, IDegLira demostró la simplicidad para su titulación con sólo dos mediciones de glucosa en ayuno una vez a la semana por una semana, en lugar de tres mediciones a la semana por dos semanas como normalmente se recomienda

También se confirmó que este fármaco es seguro para las personas que viven con DT2 en descontrol y son tratados con sulfonilureas con o sin metformina. De igual forma, es una opción superior a la insulina basal con terapias inyectables, sean insulinas basales e incluso agonistas del receptor de GLP1 (arGLP1) con o sin fármacos orales.

Finalmente vale la pena reiterar que la eficacia de IDegLira se ha visto comprobada en el tratamiento de las personas con DT2, pues esto se ha reflejado en una menor presencia de hipoglucemias.

Para hacer cualquier cambio en su tratamiento, consulte a su médico tratante.



Tratamientos

Por:

### Dr. Enrique C. Morales-Villegas

Internista, Cardiólogo e Investigador Clínico - Fundador y Director del Centro de Investigación Cardiometaabólica de Aguascalientes - Fundador y Director de Fundación de Corazón. Para Vivir Más y Mejor  
drmorvi@prodigy.net.mx  
www.academiaelcic.com

DT2

ver el  
Glosario  
en la siguiente página



## Referencias

- 1.- Stephen CL Gough et al. Lancet Diabetes Endocrinol. 2014; 2:885-93
- 2.- Stewart B Harris et al. Diabetes Obes Metab. 2017; 19:858-65
- 3.- Helen W Rodbard et al. Diabetic Medicine. 2017; 34:189-96
- 4.- Vanita R Aroda/Guillermo González et al. Lancet Diabetes Endocrinol. 2019; 7:596-605
- 5.- Athena Phyllis-Tsimikas et al. Diabetes Obes Metab. 2019; 21:1399-1408
- 6.- John B Buse et al. Diabetes Care. 2014; 37:2926-33
- 7.- Sultan Linjawi et al. Diabetes Ther. 2017; 8:101-14
- 8.- Ildiko Lingvay/Pedro García-Hernández et al. JAMA. 2016; 315:898-907
- 9.- Liana K Billings et al. Diabetes Care. 2018. DOI: 10.2337/dc17-1114



# Glosario

**IDegLira:** medicamento compuesto por insulina Degludec y Liraglutida, que tiene una rápida y sustancial mejora del control glucémico y de peso en adultos con DT2

**Degludec:** insulina de acción prolongada ultralenta que ha demostrado tener una eficacia similar a la insulina glargina pero cuyas propiedades farmacológicas le confieren menor riesgo de hipoglucemias nocturnas, tanto en personas con DT1 como con DT2

**Liraglutida:** medicamento que se prescribe en conjunto con un programa de dieta y ejercicio para controlar los niveles de azúcar en la sangre en niños de 10 años en adelante y adultos con DT2

**GLP1:** clase de fármacos que contribuyen a la pérdida de peso y al control glucémico en la DT2, son llamados comúnmente agonistas del péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1)

**Pioglitazona:** medicamento que pertenece a una clase de fármacos llamados tiazolidinedionas, su función consiste en aumentar la sensibilidad del cuerpo a la insulina

**Sulfonilureas:** son medicamentos orales usados en el tratamiento de la DT2 que actúan estimulando la secreción de insulina por parte de las células Beta del páncreas

**Insulina glargina:** es un análogo de insulina humana de acción prolongada que se obtiene por tecnología del ADN recombinante de Escherichia coli; proporciona un perfil de concentración en tiempo sin pico y tiene una duración de acción entre 18 y 24 horas

# Inocuidad

NUTRICIÓN  
GRUPO BIMBO

Una alimentación correcta es aquella que cumple con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, en los niños y las niñas promueve el crecimiento y el desarrollo adecuados; y en los adultos permite conservar o alcanzar un peso saludable de acuerdo con la edad, talla y condición de salud, además previene el desarrollo de enfermedades. Por eso, cuando nos alimentamos, también debemos poner atención en la preparación de los alimentos, por ejemplo: lavarlos, desinfectarlos, cuidar la higiene personal y de los utensilios de cocina.

Cuando nos referimos al término inocuidad, hablamos de que al consumir nuestros alimentos no nos enfermaremos, pues fueron elaborados con higiene y, por tanto, no contiene microorganismos dañinos (como virus, bacterias y hongos) y están libres de toxinas (sustancias venenosas o tóxicas para los humanos), o algún otro contaminante añadido en el proceso sin intención, pero que se originó debido a las condiciones en las que fue elaborado; por ejemplo, cocinar sin lavarnos las manos).

También entendemos por inocuidad al consumo de alimentos en cantidades suficientes, dependiendo de nuestros requerimientos, es decir, evitar consumir cantidades excesivas de un mismo alimento o nutrimento. El plato deberá estar en equilibrio como se muestra en "el plato del bien comer", esto también evitará el desarrollo de enfermedades y el sobrepeso o la obesidad.

*A continuación te dejamos algunas recomendaciones esenciales para preparar tus alimentos:*

Lava tus manos antes de preparar tus alimentos

Lava y desinfecta frutas y verduras

Mantén los alimentos a una temperatura segura, si es necesario en refrigeración

Utiliza distintos utensilios para alimentos crudos y cocidos

¡Escanea el siguiente código para consultar una opción rica y saludable!



Adoptar comportamientos saludables te permitirá tener una vida plena



Finalmente, recuerda consultar con tu nutriólogo(a) las cantidades de nutrimentos adecuadas para ti, esto te ayudará a mantener un peso saludable

## Referencia

1. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación



Vida saludable

LN ED María Magdalena Sánchez Hirata

Especialista en obesidad y comorbilidades y Coordinadora de Nutrición de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Céd Prof: 11643274

coordinacion.nutricion@fmdibabetes.org



# Viajando con mi Diabetes

Cuando se vive con diabetes es importante planificar con suficiente tiempo para divertirse más y preocuparse menos. El buen manejo de la diabetes también se va de vacaciones. Viajar a lugares nuevos rompe con la rutina, lo que es gran parte de la diversión. Pero las comidas retrasadas, ingerir alimentos desconocidos, hacer más actividad de la habitual, y estar en lugares con una hora diferente pueden alterar su manejo de la diabetes.

## Antes de partir:

- 1 Visite a su médico para que le haga un chequeo a fin de asegurarse de que su estado físico es bueno para el viaje
  - ✓ Que le escriba una carta que indique que usted tiene diabetes y por qué necesita sus suministros médicos.
- 2 Por si acaso, identifica farmacias y centros médicos que se encuentren cerca de donde se va a alojar
- 3 Tenga a la mano una identificación médica que indique que usted tiene diabetes y cualquier otra condición de salud
- 4 Compre un seguro de viajes, le ayudará en caso de que pierda su vuelo o necesite atención médica
- 5 Al empacar:
  - ✓ Ponga sus suministros de diabetes en su equipaje de mano. Considere llevar una bolsa más pequeña con insulina, pastillas de glucosa y refrigerios que pueda tener consigo en su asiento
  - ✓ Empaque el doble de los medicamentos que crea que va a necesitar. Lleve los medicamentos en los frascos originales de la farmacia
- 6 Seguridad en el aeropuerto:
  - ✓ Identifíquese como paciente con diabetes para que la revisión sea más rápida y fácil
  - ✓ Verifique cuales son los insumos que las personas con diabetes no tienen problema para ingresar al avión, como medicamentos, carbohidratos de acción rápida como jugos, y paquetes de gel para mantener fría la insulina
  - ✓ El monitor continuo de glucosa o la bomba de insulina se podrían dañar al pasar por una máquina de rayos X. Tampoco tiene que desconectarse de ellos; pida que le hagan una inspección con las manos
- 7 No salga de su casa sin lo siguiente:
  - ✓ Carta y recetas de su médico
  - ✓ Refrigerios y pastillas de glucosa
  - ✓ Insulina y medicamentos adicionales para la diabetes



## Mientras viaja

- 1 Si va manejando, lleve una nevera portátil con alimentos saludables y suficiente agua para beber
- 2 No almacene la insulina ni los medicamentos para la diabetes a la luz directa del sol o en un auto caliente; guárdelos en la nevera. No ponga la insulina directamente sobre hielo ni sobre un paquete de gel frío
- 3 El calor también puede dañar el monitor de glucosa, la bomba de insulina y otros equipos para la diabetes. No los deje en un auto caliente, alrededor de la piscina, a la luz directa del sol o en la playa. Lo mismo se aplica para los suministros como las tiras reactivas
- 4 Puede encontrar opciones de alimentos saludables en el aeropuerto o en un restaurante al lado de la carretera

## Cuando llegue

- 1 Al principio es posible que su nivel de azúcar en la sangre esté fuera del intervalo objetivo, pero su cuerpo se debería ajustar en unos días. Mida su nivel de glucosa en la sangre con frecuencia y trate los niveles altos o bajos según las instrucciones de su médico o el educador en diabetes
- 2 Si va a hacer más actividad que la habitual, mídase su nivel de glucosa en la sangre antes y después, y ajuste los alimentos, la actividad y la insulina según sea necesario
- 3 La comida es un atractivo (¡y una tentación!) enorme, trate de mantener sus porciones indicadas
- 4 No haga actividad física en exceso durante las horas más calurosas del día. Evite las quemaduras de sol y no ande sin zapatos, ni siquiera en la playa
- 5 Las altas temperaturas pueden cambiar la forma en que su cuerpo usa la insulina. Quizás necesite medirse los niveles de glucosa en la sangre con más frecuencia y ajustar su dosis de insulina de acuerdo con lo que come y bebe
- 6 Es posible que no pueda encontrar todo lo que necesita para manejar su diabetes cuando esté lejos de casa, no se estrese, ante dudas mayores contacte a su médico



Vida saludable

### Mtra Verónica Espinosa López

Por: Educadora en Diabetes y Nutrición Clínica  
Céd Prof: 10144073  
vero\_1371@hotmail.com



## Referencias

- 1 Clinical Diabetes. Flying with Diabetes. Disponible en: <https://clinical.diabetesjournals.org/content/21/2/86.full>
- 2 Diabetes UK. Travel. Disponible en: <https://www.diabetes.org.uk/FAQ/Travel-questions>

*La diabetes puede hacer más difícil la vida diaria y los viajes, pero no tiene que mantenerte cerca de tu casa. Cuanto más planifiques con suficiente tiempo, más podrás relajarte y disfrutar todas las experiencias emocionantes.*





# Diabetes y vida social

¿Qué es la insulina? ¿Con diabetes o sin diabetes? ¿Dependemos de ella?

La insulina es una proteína con función hormonal que, normalmente, es producida por el páncreas y es la encargada de regular los niveles de glucosa de nuestra sangre; haciendo que nuestro organismo funcione en orden, a tiempo y con seguridad.

Afortunadamente, la mayor parte de las personas en el mundo tienen un páncreas que continúa haciendo la función de producir y administrar la insulina desde el interior del cuerpo humano. Sin embargo, las personas que vivimos con algún tipo de diabetes, necesitamos administrárnosla de manera externa (ya sea con inyecciones o con microinfusora de insulina), para tratar de imitar la manera en que el páncreas trabajaría normalmente.

La insulina es la encargada de hacer que los nutrientes de nuestros alimentos vayan directamente a las células y se utilicen para producir energía, esto nos permite realizar todas nuestras actividades. Por lo contrario, de no ser utilizada, la energía se almacena como reserva para cuando la necesitemos. De acuerdo con nuestro estado de salud y necesidades (tipo de diabetes, alimentación, etc.) será el tipo de insulina y la frecuencia con la que debemos suministrarla; nuestro médico nos indicará puntualmente cuál es nuestra mejor opción.



Además de tomar decisiones (de acuerdo con su edad) y participar en su tratamiento con responsabilidad y constancia, los niños y adolescentes que viven con diabetes tienen la facilidad de adquirir más fácilmente conocimientos sobre su condición. Esto implica que, si tu tratamiento incluye el uso de insulina, tienes que seguir al pie de la letra las indicaciones de tu profesional de la salud. Si eres uno de los afortunados que cuenta con insulina, úsala.

En el caso de los niños (as), puedes involucrarlos poco a poco en su propio cuidado, será de gran ayuda y les permitirá sentirse con más confianza en la escuela y en su entorno social. En el caso de los adolescentes, será muy valioso que la familia apoye siempre que sea posible; sin embargo, uno de los mejores regalos será la motivación, el acompañamiento y el acercamiento a las herramientas para el autocuidado. Hacerles saber que confiamos en su capacidad de autocuidado, sin dejar de estar pendientes de ellos, será fundamental para mejorar su autonomía.

Estar informado facilitará llevar un tratamiento adecuado de la diabetes, pues disminuirá la angustia y aumentará el empoderamiento.

Como menciona la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. **“se trata de permitir y favorecer la participación de la persona que vive con diabetes en la toma de decisiones relacionadas con su condición”**.



Por:

**Lic ED Diana Novelo Alzina**  
 Young Leader IDF  
 Vive con Diabetes tipo 1  
 Céd Prof: 9036229  
 novelo.zonanutricion@gmail.com

## Referencias

Federación Mexicana de Diabetes, A.C. - Valor del autocontrol de la diabetes:  
<http://fmdiabetes.org/valor-del-autocontrol-la-diabetes/>





# Vivo con diabetes

## ¿El alcohol está prohibido?

Vivir con diabetes es un desafío diario, si bien no es una limitante en cualquier área de nuestra vida, requerimos poner atención especial cuando estamos en una reunión, cena, o simplemente compartiendo una tarde con los amigos o familia, y más aún si el alcohol está presente.

Y es aquí cuando muchas preguntas llegan a nuestra mente, de entrada y para dejarlo de manera muy clara, para nadie, absolutamente nadie está recomendado el consumo de alcohol, puede sonar muy extremo, pero no es una sustancia que nuestro cuerpo requiera para vivir.

Si vivimos con diabetes y queremos consumirlo, es muy importante tomar en cuenta que es lo que ocurre en nuestro cuerpo si abusamos de él.

En el momento que empezamos a consumirlo, este va a ser metabolizado por el hígado; recordemos que el hígado libera glucosa en el torrente sanguíneo para mantener los niveles de glucosa en un estado óptimo, al estar ocupado en este proceso no podrá liberar glucosa, y por consecuencia el riesgo de una hipoglucemia es muy elevado.

Aunado a esto, si tu tratamiento es con insulina o con fármacos específicos para la diabetes, esto puede causar una reducción grave en tu glucosa, además si no se consume alimento será muy difícil que la glucosa pueda aumentar.



Vida saludable

**LN ED Jorge Medina Véliz**

Por: Coordinador de Educación, Comunicación y Difusión de la Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.  
Céd Prof: PEJ344796  
educacion@diabetesjalisco.org

Tomemos en cuenta que la cerveza y la coctelería son bebidas ricas en hidratos de carbono y algunas en azúcares añadidos, y esto puede generar una hiperglucemia.

Las calorías del alcohol se almacenarán en el hígado en forma de grasa, que a su vez generará una resistencia a la insulina y también aumentará el riesgo de presentar hígado graso.

Los síntomas de una hipoglucemia fácilmente pueden confundirse con los de estar ebrio, si esto ocurre y no se toma la glucosa solo parecerá que la persona está ebria y para todos en la reunión será normal. Avisa a alguien de confianza que vives con diabetes y explícale qué hacer en caso de ser necesario, aunque todo esto se puede evitar si elegimos evitar el consumo de alcohol.

Recuerda que el alcohol estará dentro de tu cuerpo varias horas después de haberlo consumido y el riesgo todavía no termina.

El consumo de alcohol es 100% tu responsabilidad y si tú decides consumirlo, recuerda que siempre tienes otra opción para elegir.

Si eliges consumirlo y eres mujer no te excedas de una bebida, si eres hombre que tu consumo no sea mayor a dos bebidas

- 12oz. de cerveza (5% alcohol)
- 5 oz. de vino (7% alcohol)
- 1.5oz. de destilados, tequila, whisky, ron, vodka, ginebra (40% de alcohol)

Toma en cuenta tu estado actual de salud y pregúntale a tu médico, a tu Hemoglobina glucosilada (HbA1c) o a tu tiempo en rango si es aconsejable consumir alcohol.

Asegúrate de no consumirlo con el estómago vacío.

Aumenta el consumo de agua simple, o bien utiliza agua mineral en tu bebida.

No requieres de nada extra para pasarla bien en familia o con los amigos, eres dueño(a) de tu vida, no tienes nada prohibido y lo que elijas para ti siempre es tu responsabilidad, así que elige sabiamente y por favor disfruta de este viaje hermoso llamado vida.



## Referencias

- <https://www.cdc.gov/alcohol/hojas-informativas/consumo-alcohol-salud.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000968.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-2-diabetes/expert-answers/diabetes/faq-20058540>



# ¡Que la diabetes no te alcance!



Vida saludable

**Dr Fermín Avendaño Alvarez**

Médico Cirujano - Especialista  
en Obesidad y Comorbilidades  
Céd Prof: 11543676  
fermin.ave.alv@gmail.com



La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina (hormona producida por el páncreas) o no la puede usar de forma correcta, lo que hace que el azúcar (glucosa) se acumule en la sangre. Demasiada glucosa en la sangre no es buena para la salud, como resultado el cuerpo no funciona adecuadamente.

Cabe señalar que hay dos tipos principales, la Diabetes tipo 1 (DT1) se presenta cuando el páncreas deja de producir insulina. La Diabetes tipo 2 (DT2) se presenta cuando el páncreas no produce la suficiente insulina y/o el cuerpo no la aprovecha correctamente. En el caso de la DT2 existen factores de riesgo que pueden favorecer su desarrollo:

- » Niveles elevados de colesterol y/o triglicéridos en la sangre
- » Sobrepeso y obesidad
- » Hipertensión arterial
- » Falta de actividad física
- » Hábito de fumar
- » Antecedentes familiares (papás, abuelos o hermanos con DT2)
- » Edad (ser mayor de 45 años)
- » Desarrollo de diabetes gestacional
- » Entre otros

Por otro lado, la forma de identificar estos factores puede llevarse a cabo durante la visita al profesional de salud o a través de una prueba de riesgo de la prediabetes. Existen herramientas como estudios de laboratorio (glucosa, triglicéridos y colesterol), medición del peso y perímetro de cintura. Recuerda que los malos hábitos de salud pueden orientar al desarrollo de diabetes.

**La buena noticia es que es posible reducir estos riesgos haciendo algunos cambios en tu estilo de vida:**

- » Mantén un peso saludable
- » Aliméntate saludablemente
- » Reduce el consumo de sal y azúcar
- » Evita el consumo de tabaco y alcohol
- » Cuida tu salud emocional y calidad de sueño
- » Trata de hacer actividad física entre 30 a 60 minutos todos los días
- » Acude a revisión periódica con tu médico de cabecera y/o especialista

**Ahora bien, quiero puntualizar algunas recomendaciones que pueden ser de gran utilidad si vives con diabetes o si algún ser querido recientemente fue diagnosticado:**

- » Acepta esta nueva forma de vida
- » Consulta siempre con personal de salud capacitado
- » La diabetes se maneja mejor con un equipo multidisciplinario (médico familiar, endocrinólogo(a), nefrólogo(a), Educador(a) en diabetes, nutriólogo(a) e incluso apoyo psicológico para mantener un equilibrio emocional)
- » Manejar la diabetes te ayudará a evitar o retrasar complicaciones graves de salud
- » Involucra a la familia y/o cuidadores en la visita médica y sesión educativa
- » Participa en elecciones saludables
- » Aprende a manejar el estrés y procura mantenerte motivado (a)
- » Posee una red de apoyo. ¡Recuerda que no estás solo (a)!
- » Monitorea tus niveles de glucosa
- » No culpes ni juzgues. ¡Hay cosas que están fuera de tu control!
- » Infórmate y conoce más sobre esta condición

Recuerda que la prevención y el autocuidado pueden ser soluciones efectivas y aceptables. También es importante tener una buena expectativa de vida, y con ello disfrutar de tus seres queridos.

**¡SONRÍE Y DISFRUTA  
DE LA VIDA!  
VIVIR CON DIABETES  
NO IMPLICA  
RENUNCIAR A TUS  
PROYECTOS**



## Referencias

- American Diabetes Association. Classification and diagnosis of diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes 2020. *Diabetes Care* 2020;43 (1):14-36. Available from: <https://doi.org/10.2337/dc20-S002>
- Vivir con diabetes | Diabetes | CDC [Internet]. [cited 2021 Mar 25]. Available from: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/Index.html>
- Medications T. Healthy coping. 2020 [cited 2021 Mar 25];1-2. Available from: <https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/aade7-self-care-behaviors/healthy-coping>
- For Disease Control C. Prueba de riesgo de prediabetes [Internet]. [cited 2021 Mar 25]. Available from: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>



# Alimentación consciente

PLN. Chelsea Valeria Pérez Zevada

## ¿Qué es?

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

## ¿En qué consiste?

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

## Beneficios

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

## ¿Cómo poner en práctica la alimentación consciente?

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

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

Revisado por: LN. ED. Beatriz Portilla Camacho, Cnd. Prof. 11037028

Referencias:

- Federación Mexicana de Diabetes.
- Nelson, J. B. (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. Diabetes Spectrum, 30(3), 171-174. DOI 10.2337/da17-0015.
- Barbosa, Mariana Rodrigues, Pensaforte, Fernanda Rodrigues de Oliveira y Silva, Ana Flavia de Sousa. (2020). Mindfulness, alimentación consciente y alimentación intuitiva para abordar la obesidad y los trastornos alimentarios. HMS Revista electrónica de alcohol y drogas de salud mental, 16 (3), 118-135. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-8976.smaed.2020.165262>.

# CUIDADO DENTAL EN PERSONAS CON DIABETES

PLN Carla Gabriela Zárate Zúñiga

La diabetes está vinculada a la enfermedad de las encías, también llamada enfermedad periodontal.

Afecta a casi un **22%** de las personas diagnosticadas con diabetes.



Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden hacer que sea más difícil mantener la boca sana, ya que las bacterias que hay en la placa dental se alimentan de azúcar.

Las bacterias alojadas en las encías pueden provocar una enfermedad periodontal, si esta no se trata, podría causar la caída de los dientes.

¿Sabes que un mal control de la diabetes puede afectar en tu salud bucal?

¿Qué hacer para mantener una buena salud bucal?

Tener menos saliva (sensación de boca seca)

Inflamación o sangrado de encías

Problemas para degustar la comida

Las infecciones y heridas en la boca tardan más en sanar

- 1 Controlar los niveles de azúcar limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar
- 2 Cepillarse los dientes usando un cepillo suave, al menos 3 veces al día o después de cada comida
- 3 Usar hilo dental
- 4 Evitar fumar

Recuerda hacerte un examen dental una vez al año o más seguido si tu dentista así te lo indica.

Fuentes:

- CDC. La diabetes y salud oral. 2021.
- CDC. Tome control de su diabetes: dientes sanos. 2021.
- Martin L. Cómo afecta la diabetes a tu sonrisa. ADA. 2020

Revisado por:

- LN ED María Magdalena Sánchez Hirata
- LN ED Bárbara Mendoza Jiménez



# Importancia de la hidratación en diabetes



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

El agua es muy importante para el cuerpo humano ya que se considera uno de los principales combustibles e interviene en la mayoría de nuestras funciones vitales, con ella se construyen las células y fluidos corporales; actúa como medio de reacción, como disolvente y como reactivo. Además, es la encargada de transportar los nutrientes y ayuda a eliminar los residuos corporales a través de la orina y las heces. El agua es fundamental para controlar la temperatura corporal mediante la evaporación del sudor.

El agua mantiene la piel hidratada y elástica, lubrica articulaciones y órganos, además mantiene una buena digestión.

De acuerdo a nuestro sexo y nuestra edad, el porcentaje de agua en el cuerpo humano puede variar entre un 50% a un 80%:

- **Bebes y niños (as).** Los recién nacidos tienen entre un 70% y 80% de agua. A partir de un año, baja entre el 60% y el 70%
- **Adultos.** El porcentaje se mueve entre 50% y 65%
- **Adultos mayores.** Menos del 50%

El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que se ingieren, además de la que producimos por el metabolismo.

Como hemos visto hasta ahora, el agua y un adecuado estado de hidratación son muy importantes para personas con y sin diabetes. En el caso de las personas que viven con diabetes, el descontrol condiciona deshidratación: al haber exceso de glucosa en sangre, el cuerpo intenta eliminar dicho exceso a través de la orina, pero la glucosa no puede eliminarse sola, se elimina con agua y es por ello que como mecanismo de defensa aumenta la sed; sin embargo el agua que se elimina con glucosa a través de la orina es mayor y más rápido que la ingesta, lo que condiciona la deshidratación.

México es un importante consumidor de bebidas azucaradas en el mundo, pero también somos a nivel mundial el primer lugar en obesidad infantil, el segundo lugar en obesidad de adultos y el séptimo en diabetes. Las bebidas endulzadas contienen grandes cantidades de azúcar y este exceso de energía se depositará en nuestro tejido graso, condicionando aumento de peso y elevación de grasas en sangre, además de caries. Aproximadamente 250 milímetros contienen cuatro cucharadas soperas de azúcar, lo cual impacta de manera rápida en nuestros niveles de glucosa después de su ingesta con y sin diabetes; además, muchas de ellas actualmente también contienen jarabe de alta fructuosa que causa resistencia a la insulina y esto a mediano o largo plazo: diabetes.

Las bebidas azucaradas también tienen altas cantidades de sodio que pueden afectar a corazón y riñones, sobre todo si se tiene antecedente de enfermedad preexistente y favorecen el desarrollo de hipertensión, así que **¡enamórate del agua natural!** y acostumbra a tus hijos a su consumo. Es lo más saludable para todos. Si nuestros riñones, hígado y corazón se encuentran sanos debemos consumir 30 ml de agua por kilogramo de peso al día.



Y tú

¿Cuánta agua bebes?

## Referencias

Secretaría de Salud. 2017. La importancia de una buena hidratación. Recuperado de:

<https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>

Aquae Fundación. 2022. ¿Cuál es el porcentaje de agua en el cuerpo humano?. Recuperado de:

<https://www.fundacionaquae.org/wiki/porcentaje-agua-cuerpo-humano/>

Encuesta Nacional de Salud sobre Covid-19. 2020. Estadísticas en México. Recuperado de:

<https://fmdiabetes.org/estadisticas-en-mexico/>



# Consejos esenciales ante un diagnóstico reciente

Si vives o conoces a alguien que viva con diabetes es importante que le hagas saber la importancia de mantener una alimentación saludable, realizar actividad física, evitar el sobrepeso y la obesidad, seguir el tratamiento farmacológico (que el médico prescriba), mantener un buen estado de ánimo y estar siempre informados sobre su condición.

## A continuación te comparto algunos consejos indispensables que se encuentran para el manejo de tu diabetes:

- Recuerda que los hidratos de carbono como harinas, cereales, dulces, jugos o bebidas azucaradas, refrescos, lácteos, frutas y leguminosas, son alimentos que elevan la glucosa en sangre

- Controla las porciones. Utiliza el método del plato del buen comer, una herramienta fácil y efectiva para controlar las porciones y los niveles de glucosa. Las características del plato son: 18 cm para niños y se divide en 50% de verduras, 25% de cereales integrales, 15% de carnes bajas en grasa y 10% frutas (son ideales las que se pueden comer con cáscara)
- Mantén los horarios de comida. Tener horarios de comida ayudará a evitar una hipoglucemia (baja de glucosa en sangre) conservando la energía durante todo el día
- Mantente hidratado. El consumo frecuente de agua te mantiene hidratado, la recomendación es tomar entre seis y ocho vasos de agua al día (si realizas actividad física esta cantidad debe adecuarse)
- Es fundamental adoptar hábitos saludables que permitan mejorar la salud y prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes. Es indispensable incluir la actividad física como parte fundamental del manejo de tu condición



Vida saludable

### Por: LN José Manuel Avila Mijangos

Nutriólogo en "BioHealth" Nutrición y Bienestar Integral  
Céd Prof: 10014045  
bio1health@gmail.com



## Algunos de los consejos para iniciar la activación física son:

- 1 Monitorear los niveles de glucosa antes, durante y después la actividad para evitar una hipoglucemia:
  - Niveles bajos menores 100 mg/dL. No es ideal iniciar el ejercicio, se debe consultar al médico tratante
  - Niveles mayores 100 mg/dL y menores 250 mg/dL. Iniciar ejercicio y recordar monitorear la glucosa constantemente
  - Niveles mayores de 250 md/dL no es ideal iniciar el ejercicio, se debe consultar al médico tratante
- 2 Llevar siempre alguna fruta o jugo que te ayude a elevar la glucosa si es que se llegara presentar una hipoglucemia
- 3 Aumentar poco a poco la actividad física (consulta a tu Educador en diabetes)



## Referencias

- Emociones de la familia ante el diagnóstico de diabetes mellitus tipo 1 en el infante. M. Ochoaa, M. Cardoso b y V. Reyes c. Artículo de Investigación: ENFERMERÍA UNIVERSITARIA-UNAM.
- Guía de diabetes tipo 2 para clínicos: Recomendaciones de la redGDPS. Adherencia terapéutica en personas con diabetes

## Apoyo familiar y apego al tratamiento

El régimen de cuidados puede resultar difícil en un inicio, por ello es importante incluir intervenciones para mejorar el apego al tratamiento.

### Consejos:

- 1 Los adultos y el personal de salud deben proporcionar información adecuada al grupo edad
- 2 Fomentar un vínculo de empatía en la familia de manera que se entienda que no sólo es una persona que vive con diabetes si no toda la familia, esto ayudará a entender las complicaciones derivadas de un mal control y a tener una mejor adherencia al tratamiento
- 3 Las familias deben participar de forma activa con los niños en todas las actividades para que se genere un lazo de confianza
- 4 Mantenerse en comunicación con su equipo de profesionales de la salud y dar seguimiento a sus consultas
- 5 Se puede utilizar aplicaciones móviles que ayuden a comprender más el proceso de vivir con esta condición de vida (consulta con tu Educador en diabetes la mejor opción para ti)

La alimentación, la actividad física, el apego al tratamiento, la actitud positiva y el apoyo familiar son indispensables para mantener un tratamiento integral de la diabetes.



Los niños con Diabetes tipo 1 de  
bajos recursos necesitan tu ayuda  
para tener continuidad con su tratamiento.

# AYÚDALOS A LLEGAR



Con tu donativo podemos  
darles los insumos  
para su control.

## DOÑA AHORA!

[www.ayudalosallegar.org](http://www.ayudalosallegar.org)

ALIMENTO  
EJERCICIO  
TIRAS REACTIVAS  
DIABETES  
GASTOS  
TRANSPORTE  
AYUDA  
SALUD

CONSULTAS  
NIÑOS  
NIÑAS  
CAMPAMENTOS  
DONACIÓN  
APADRINAR  
EXÁMENES



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

Para mayor información visita  
[www.ayudalosallegar.org](http://www.ayudalosallegar.org)



# Recetas

## Deliciosas y saludables

Desayuno

# Portobellos rellenos de quinoa, queso y jitomate

Preparación

Porciones 1

Ingredientes

2 hongos portobello  
80 gramos de queso panela  
60 gramos de quinoa (cocida)  
1 pieza de jitomate bola  
1/3 pieza de aguacate

1

Picar el jitomate y el aguacate en cubos pequeños

2

Rayar el queso panela

3

Mezclar en un recipiente omo la quinoa (previamente cocida), el jitomate, el aguacate y el queso panela

4

Quitar el tallo a los hongos portobello y cocinarlos en un sartén hasta que estén suaves

5

Rellenar el champiñón con la mezcla y disfrutar

### Información nutricional por porción

ENERGÍA  
440  
kilocalorías

HIDRATOS  
DE  
CARBONO  
57  
gramos

PROTEÍNA  
26  
gramos

GRASAS  
11  
gramos

SODIO  
2.7  
miligramos

FIBRA  
7.9  
gramos



Recetas

Mtra. ED Viridiana Moreno Anguiano

Maestra en Nutrición Clínica  
Céd. Prof: 9759823  
Nutriviri27@gmail.com  
Ig: nutriviri27



Desayuno

# Tostadas de ejotes a la mexicana con pollo

## Porciones 1

## Ingredientes

Tostadas horneadas	2 piezas
Taza de pollo (deshebrado)	1/2 taza
Jitomate bola (picado)	1 pieza
Ejotes (cocidos y picados)	1/2 taza
Cebolla	1/4 de pieza
Chile serrano	1 o más
Frijoles (machacados sin aceite)	1/2 taza
Aguacate	1/3 de pieza

## Preparación

- 1 Picar en cuadritos el ejote, jitomate, cebolla y chile serrano
- 2 Mezclar en un recipiente el pollo deshebrado, ½ taza de ejotes cocidos, jitomate, cebolla y chile serrano picado
- 3 Untar los frijoles a las tostadas
- 4 Servir la mezcla de pollo sobre las tostadas y decorar con aguacate

## Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
365 kilocalorías	28 gramos	8 gramos	43 gramos	27.5 miligramos	12.8 gramos



Recetas

Por:

Mtra. ED Viridiana Moreno Anguiano  
Maestra en Nutrición Clínica  
Céd. Prof: 9759823  
Nutriviri27@gmail.com  
lg: nutriviri27

Comida

# Tuna Bowl

## Porciones 1

## Ingredientes

Medallón de atún	75 gramos
Pepino	1/2 taza
Jitomate bola	1 pieza
Aceite de Oliva	1 cucharada
Aguacate	2/3 de pieza
Cebolla morada y cilantro	al gusto
Sal y pimienta	1 pizca
Arroz integral (cocido)	1 taza

## Preparación

- 1 Picar el medallón en cubos
- 2 Picar el jitomate en cubos y el pepino en rodajas finas dejando la cáscara
- 3 Picar cebolla en juliana y el cilantro hasta obtener un polvo
- 4 Encurtir los cubos de atún, con el jugo de los dos limones y dejar reposar durante 10 minutos
- 5 Una vez terminado los 10 minutos mezclar el pepino y el jitomate con el atún, agregar cilantro, cebolla, sal y pimienta y revolver
- 6 Mezclar en un bowl el arroz integral cocido con el atún y las verduras, aderezar con aceite de oliva y colocar encima el aguacate

## Información nutrimental por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
425 kilocalorías	49 gramos	13 gramos	26 gramos	31.1 miligramos	8.5 gramos



Recetas

Por:

Mtra. ED Viridiana Moreno Anguiano  
Maestra en Nutrición Clínica  
Céd. Prof: 9759823  
Nutriviri27@gmail.com  
lg: nutriviri27



# Ensalada de Cuscús

Porciones 1

## Ingredientes

Cuscús (cocido)	1 taza
Pepino (picado)	1 taza
Garbanzo (cocido)	1 taza
Queso cotija	60 gramos
Cilantro (picado)	1/4 de taza

## Preparación

- En un recipienteondo colocar el cuscús cocido
- Mezclar el pepino, el garbanzo y el cilantro con el cuscús
- Espolvorear con el queso cotija
- Picar un puñito de hojas de menta y revolver

## Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
485 kilocalorías	28 gramos	17 gramos	54 gramos	19 miligramos	15.2 gramos



Recetas

Por:

**Mtra. ED Viridiana Moreno Anguiano**

Maestra en Nutrición Clínica  
Céd. Prof: 9759823  
Nutriviri27@gmail.com  
Ig: nutriviri27

# Ensalada de pechuga de pavo con pera y arándanos secos

Porciones 1

## Ingredientes

80 gramos de queso panela  
½ taza de crutones  
2 tazas de espinaca cruda  
½ pieza de pera  
¼ taza de arándanos secos  
6 mitades de nuez

## Modo de preparación

- Picar la pera en rebanadas delgadas
- Picar el queso panela en cuadritos
- En un recipiente revolver las espinacas, pera, queso panela, arándanos, los crutones y las nueces
- Servir en un plato y disfrutar

## Información nutrimental por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
435 kilocalorías	48.5 gramos	23 gramos	16 gramos	104 miligramos	6.9 gramos



Recetas

Por:

**Mtra. ED Viridiana Moreno Anguiano**

Maestra en Nutrición Clínica  
Céd. Prof: 9759823  
Nutriviri27@gmail.com  
Ig: nutriviri27



# Huarache de nopal con frijoles, queso y champiñones

## Porciones 1

### Ingredientes

Nopal	2 piezas
Frijoles negros (enteros sin caldo)	1 taza
Queso panela	80 gramos
Aguacate	2/3 de pieza

## Preparación

- 1 En un sartén asar los nopales, agregar sal y pimienta al gusto
- 2 Machacar los frijoles enteros con una cuchara
- 3 Untar los frijoles a los nopales
- 4 Servir los nopales en un plato
- 5 Agregar el queso panela y el aguacate

### Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
410 kilocalorías	15 gramos	25 gramos	44 gramos	2 miligramos	21.4 gramos



Recetas

Por:

Mtra. ED Viridiana Moreno Anguiano  
Maestra en Nutrición Clínica  
Céd. Prof: 9759823  
Nutriviri27@gmail.com  
Ig: nutriviri27

# Fresas cubiertas de yogur y amaranto

## Porciones 1

### Ingredientes

Yogur natural (sin azúcar)	240 mililitros
Fresas (medianas)	17 piezas
Amaranto	1/4 de taza



## Preparación

- Lavar las fresas y dejar secar
- Sumergir las fresas en el yogur natural (sin azúcar)
- Bañar las fresas con amaranto
- Colocar sobre una bandeja para hornear cubierta con papel de cera o plástico
- Congelar toda la noche o durante una o dos horas como mínimo
- Disfrutar frías

### Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
280 kilocalorías	8 gramos	11 gramos	42 gramos	105 miligramos	5.7 gramos



Recetas

Por:

Mtra. ED Viridiana Moreno Anguiano  
Maestra en Nutrición Clínica  
Céd. Prof: 9759823  
Nutriviri27@gmail.com  
Ig: nutriviri27



Colación

# Toast de crema de cacahuate y plátano

Porciones 1

## Ingredientes

1	Pan de caja	1 rebanda
2	Crema de cacahuate	11 gramos
3	Plátano	1/2 pieza

1 Tostar el pan de caja

2 Untar la crema de cacahuate a la rebanda de pan de caja

3 Picar el plátano en rodajas y agregar sobre el pan

### Información nutrimental por porción

<b>ENERGÍA</b> 260 kilocalorías	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b> 48 gramos	<b>PROTEÍNA</b> 5 gramos	<b>GRASA</b> 5 gramos	<b>SODIO</b> 160.9 miligramos	<b>FIBRA</b> 1.9 gramos
---------------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------



Recetas

Por:

**Mtra. ED Viridiana Moreno Anguiano**  
Maestra en Nutrición Clínica  
Céd. Prof: 9759823  
Nutriviri27@gmail.com  
Ig: nutriviri27

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

Carteles

Sistemas

Recetarios

Glosario

Revista digital

Esquema de la Actividad Física para Adultos

Esquema de la Actividad Física para Niños y Adolescentes

Glosario de términos para la orientación alimentaria

La revista Cuadernos de Nutrición en formato DIGITAL

Obesidad y deterioro cognitivo

Acidos grasos trans

El tejido adiposo pardo

El escorbuto en la Nueva España

Recetas en tiempos de pandemia

Obesidad y deterioro cognitivo

Clasificaciones de alimentos

El tomate y la aterosclerosis

Acidos grasos trans



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](mailto:cuadernos@fns.org.mx) / [www.fns.org.mx](http://www.fns.org.mx)

Contigo en la distancia

## DIABETES Y YO

Propuestas para lograr una mejor calidad de vida

Todos los viernes, 12 h (hora CDMX)

1060 AM Señal Ciudad de México

96.5 FM Señal Ciudad de México

Cultura Sonora Señal Hemisillo - 104.3 FM





# ¿Qué son los antioxidantes?

Hablar de antioxidantes hoy en día es un dilema, si buscamos en internet o redes sociales podemos encontrar un sinfín de información sobre la "mejor" forma de obtenerlos y sus múltiples beneficios.

Se trata de un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos de vegetales y enzimas (sustancias propias de nuestro organismo que intervienen en múltiples procesos metabólicos).

## ¿Cuáles son sus beneficios y que nos aportan?

Se encargan de bloquear los efectos perjudiciales de los denominados radicales libres, los cuales son los encargados del envejecimiento y se relacionan con el riesgo de enfermedades cardiometabólicas como dislipidemias, hipertensión, etc.

## Por lo cual los antioxidantes nos ayudan a:

- ✓ Prevenir el envejecimiento prematuro
- ✓ Proteger el sistema cardiovascular previniendo así enfermedades cardiometabólicas
- ✓ Prevenir enfermedades como el cáncer, parkinson y alzheimer

## ¿Dónde los encuentras?

A continuación, nombraré los más conocidos y mencionaré en qué alimentos podemos encontrarlos:

**Vitamina C:** conocida también como ácido ascórbico. La vitamina C es la encargada de la síntesis del colágeno y glóbulos rojos, de igual forma contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico. La podemos encontrar en **frutas (naranja, kiwi, uva, fresa y limón), verduras (col verde), té verde y jengibre**. La dosis recomendada es de 40 mg al día. El exceso puede producir cálculos renales y diarrea.

**Vitamina E:** conocida también como tocoferol. Es un antioxidante natural que previene o retarda la oxidación de las grasas, tal es el caso del colesterol LDL conocido como el "malo" (responsable de enfermedades cardíacas derivadas del engrosamiento de las arterias). Los alimentos que son ricos en vitamina E son los aceites vegetales (**de oliva, soya, maíz, canola, etc.**), **los frutos secos (avellanas, almendras, nueces, cacahuates) y verduras (espinaca y zanahoria cruda), así como el aguacate y la espirulina.**

**Carotenoides:** son un grupo grande de pigmentos muy difundidos en el reino animal y vegetal (**betacarotenos**) que se relacionan con la síntesis de la vitamina A. Son los responsables de dar color a las verduras, frutas, semillas y algunas carnes. Su consumo está asociado a presentar menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas de los ojos, así como en la prevención del cáncer. Algunos alimentos en los que se pueden encontrar son: **la naranja, mandarina, tomate, espinacas, sandía, maíz, cúrcuma, salmón, camarones, etc.**

**Polifenoles:** son compuestos bio-sintetizados por las plantas (**sus frutos, hojas, tallos, raíces, semillas u otras partes**), de ellos derivan los flavonoides (dan al organismo protección de todos los daños ocasionados por elementos o sustancias oxidantes como la contaminación ambiental y los rayos UV).



Si bien los polifenoles son antioxidantes también se le asocian propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, y moduladores de enzimas, entre ellas las enzimas digestivas.

**Los alimentos que los contienen son: frutos rojos, uva, manzana, vino tinto, té verde y negro, cacao, brócoli, perejil, ají, orégano y soya.** Si bien los antioxidantes son benéficos para nuestra salud, no hay que olvidar que todo en exceso puede volverse peligroso.

Hoy en día existen miles de artículos sobre los beneficios de estos, así como las recomendaciones para consumirlos, ya sea en jugos o mediante un tipo de dieta como la vegana o vegetariana. Sin embargo, no hay que olvidar que es necesario siempre acudir con un profesional de salud experto en el tema.

*Tomemos decisiones informadas y cuidemos nuestra salud.*



Vida saludable

Por: L.N ED María José Castañeda Saldivar

Educadora en diabetes de la Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste  
Céd Prof: 9529234

## Referencias

**Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana, Marta Coronado H. Salvador Vega y León Rey Gutiérrez T. Marcela Vázquez F. Claudia Radilla V**  
Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, México. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v42n2/art14.pdf>



# ¿Realmente es importante consumir verduras y frutas?

Ante la emergencia sanitaria por COVID-19 la alimentación cobró gran importancia, ya que se identificó que una dieta saludable en donde había un consumo adecuado de verduras y frutas principalmente, favorecía la recuperación de esta enfermedad infecciosa.

Diversos estudios han demostrado la relación de una alimentación inadecuada en donde el consumo de fibra es bajo y predomina el consumo de azúcares refinados con el desarrollo de ciertas condiciones de salud como diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, etc.

Por otro lado se ha identificado que un consumo frecuente y variado de este grupo de alimentos mejora la inmunidad, la salud intestinal, y disminuye problemas de ansiedad y depresión.

Dato curioso: ¿Sabías que... el 44% de los niños y niñas de todo el mundo no comen frutas ni verduras?

El consumo de verduras y frutas impacta de manera positiva en la salud, además tienen un factor protector y favorece la calidad de vida de las personas en todas las etapas de la vida, esto por su alto contenido de fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales.<sup>1</sup>

Elegir las de temporada no solo favorecerá la calidad y sabor de los alimentos, sino que además favorecen a tu bolsillo ya que suelen ser más económicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir al menos 400g o bien 5 porciones de verduras y frutas al día, esto con la finalidad de disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, además de garantizar la ingesta y consumo de fibra dietética.

**Te compartimos algunos tips para aumentar el consumo de este grupo de alimentos, procura:**

- 1 Incluir en los tiempos principales de comidas
- 2 Consumir como colaciones
- 3 Variar el consumo
- 4 Elegir aquellas de temporada



¿Sabías que con el color de las verduras y frutas podemos identificar el tipo de nutrimento y beneficio a la salud que nos aportan?

Es por eso que se recomienda tener un consumo variado desde el embarazo hasta edades adultas, para así cubrir con el requerimiento diario y aprovechar las propiedades de cada alimento. Te compartimos algunos de los beneficios que nos aportan:

- ✓ **Azul/Morado/Violeta:** por su poder antioxidante y antiinflamatorio, disminuyen el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas (mora, arándano, col morada, berenjena).
- ✓ **Rojo:** se relaciona con la disminución del riesgo de cáncer, además mejora la salud cardiovascular (manzana roja, sandía, cereza, pimiento, rábano, jitomate).
- ✓ **Anaranjado/Amarillo:** contienen carotenoides, los cuales favorecen la salud ocular y tiene beneficios en la piel (zanahoria, durazno, mango, piña).
- ✓ **Blanco/Marrón:** reconocidos por su poder antiviral y antibacteriano (plátano, pera, jengibre, cebolla, coliflor).
- ✓ **Verde:** ricos en hierro, favorecen la salud ocular y además tienen propiedades anticancerígenas (espárrago, brócoli, pepino, espinaca, kiwi, lima, manzana verde, aguacate).

Verduras	
Acelga	Apio
Ajo	Betabel
Calabaza	Cebolla
Col	Coliflor
Ejote	Chayote
Jitomate	Chícharo
Nopal	Chile poblano
Pepino	Ejote
Tomate	Jitomate
Zanahoria	Lechuga

Frutas	
Pera	Papaya
Ciruela	Piña
Durazno	Plátano
Granada roja	Sandía
Higo	Tuna
Manzana	Toronja
Mango	Uvas
Melón	Capulín
Membrillo	Guayaba

*Ahora ya lo sabes, no hay pretextos para no consumir este grupo de alimentos, que además de ser refrescantes y deliciosos te aportan nutrimentos esenciales. Te compartimos las verduras y frutas de esta temporada (julio-agosto).*

## Referencia:

- 1) Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003
- 2) Frutas y verduras: el secreto está en los colores. InfoAlimentos. Consejo Argentino sobre seguridad de Alimentos y Nutrición. Disponible en: <https://infoalimentos.org.ar/nutricion-y-estilos-de-vida/249-frutas-y-verduras-el-secreto-esta-en-los-colores>
- 3) Año Internacional de las frutas y verduras 2021. FAO 2021. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>



Vida saludable

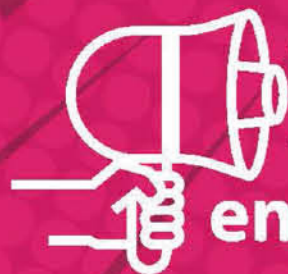
**LN ED Bárbara Mendoza Jiménez**

Por: Coordinadora Digital de la FMD  
Cédula Profesional: 08784955  
coordinacion.digital@fmdiabetes.org



# 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





# Camino a la independencia con mi hijo(a) y su DT1

La ciencia avanza y el manejo de la **Diabetes tipo 1 (DT1)** ha ido modificándose, sin embargo, vemos que permanece esa constante lucha por el registro de datos y actividades de automanejo entre padres, profesionales de la salud y **niños(as) y adolescentes con DT1**. Antes de los años 90 el manejo no implicaba tanta minuciosidad y se creía que el(la) niño(a) o adolescente debía ser totalmente autosuficiente en este aspecto.

Tiempo después se empezó a reflejar más trabajo multidisciplinario, en el que destaca la participación en equipo de la familia y, por supuesto, los profesionales de la salud. Actualmente todavía vemos el esfuerzo de dicho equipo para delegar todo este manejo tan complejo a los(as) niños(as) y adolescentes.

De acuerdo con Bárbara Anderson, es a los siete años cuando el(la) niño(a) pasa por un periodo de crecimiento cognitivo y físico; proceso en el que debe ser más importante ser niño(a) y madurar en ciertos aspectos de su desarrollo. En estas etapas, el manejo de la condición debe ser exclusivamente de los padres con intervención del niño(a). La tarea y responsabilidad debe recaer en el cuidador, la escuela y otros entornos en los que se desenvuelva.

Entre los siete y 10 años esto no cambia demasiado, los padres deben fomentar la autonomía de forma inteligente para seguir vigilando el manejo de la diabetes. Se debe hacer partícipe al niño sobre las decisiones y utilizar estas oportunidades para ir desarrollando el sentido de **"solución de problemas"**, que resulta vital para manejar esta condición.



Vida saludable

Lic. ED Mariana Gómez Hoyos

Psicóloga / Gerente de Proyectos  
es.beyondtype1.org  
Céd Prof: 9474985  
mariana@beyondtype1.org

Por:

## Aquí algunas recomendaciones por rangos de edad

### Rango de edad / Metas realistas sugeridas

#### 0-1 año

En este rango de edad los padres son los tomadores de decisión. Se debe trabajar en la prevención y tratamiento de hipoglucemia; resulta de extremo cuidado el tiempo entre comidas y la aplicación de insulina.

#### 1 a 3 años

Además de trabajar en la prevención de hipoglucemias se debe comenzar a prevenir la excursión glucémica (subidas y bajadas en los niveles de glucosa). Procurar la elección saludable de alimentos, por lo que será necesario saber sobre conteo de hidratos de carbono. Los padres siguen siendo los tomadores de decisión.

#### 4 a 7 años

Empezar un mejor trabajo en cuanto a prevención y tratamiento de hipoglucemia. Los(as) niños(as) reconocen y expresan sintomatología. Incorporarlos en la participación de la medición de glucosa e inyección de insulina. No es recomendable que realicen estas actividades sin supervisión de un adulto.

*En un inicio puede resultar abrumador, pero no te desanimas, la mejor herramienta para el control adecuado es estar bien informado.*

#### 8 a 11 años

En este rango la participación del pequeño es activa, pero no debe abandonarse la supervisión del adulto. Se recomienda enseñar la importancia del automonitoreo. Entre los 10 y 11 años se puede incitar a que se aplique por sí solo(a) la inyección de insulina. Se reconoce por completo la sintomatología de la hipoglucemia y cómo tratarse. Los(as) niños(as) de esta edad pueden aprender conteo de hidratos de carbono.

Hay poco entendimiento sobre complicaciones (a largo plazo) pero se trabajará en habilidades, destrezas y conceptos básicos de cuidado necesario.

Cada niño(a) y adolescente es diferente, debemos saber reconocer cuando es el momento adecuado para soltar las riendas del manejo de su Diabetes tipo 1.



### Referencia

1.- Dra. Barbara J. Anderson, Ph.D., miembro de la Junta Asesora de Educadores de Insulet Corporation.



# Alternativas de ejercicio, ¡no es necesario ir al gym!

Para comenzar permíteme comentarte un dato importante, para convertir una acción en hábito se requiere de esfuerzo, disciplina y perseverancia. No esperes a que todo esté a tu favor para empezar a cambiar tus hábitos, no siempre tendrás el tiempo, el dinero y la motivación suficiente para poder cuidar tu alimentación e ir a un gimnasio.

Lo más recomendable es que empieces con lo que tienes, puedes iniciar en las máquinas del parque, trotando en las calles o conseguir unas ligas de resistencia para hacerlo desde tu habitación.

En vacaciones posiblemente tengas el tiempo para ejercitarte y es un buen momento para iniciar con el hábito del ejercicio físico.

## Beneficios que obtendrás al hacer ejercicio:

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares; fortalece el corazón y mejora la circulación

Reduce la presión arterial

Mejora el perfil de lípidos, aumenta el colesterol bueno HDL y disminuye el malo LDL

Controla niveles de azúcar en sangre y disminuye la resistencia a la insulina

Mejora la salud mental y el estado de ánimo

Fortalece huesos y músculos

Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer

Reduce el riesgo de caídas

Mejora la calidad del sueño

Si llevas un programa nutrimental adecuado a tu estilo de vida, que incluya todos los grupos de alimento de una manera equilibrada, rica en frutas y verduras y baja en alimentos procesados; ayudará a que controles de mejor manera la glucosa, reducirás grasa corporal total y visceral y aumentarás masa muscular.

**Es muy importante que en tu rutina de ejercicio integres todos los tipos de ejercicios:**

**Cardiovascular:** como caminar, nadar, trotar, bicicleta, elíptica, remadora, saltar la cuerda. Estos fortalecen tu sistema cardiovascular y ayudan a mantener los niveles de glucosa adecuados.

**Ejercicios de fuerza:** con ligas, pesas, TRX o aditamentos como paletas o aletas en la alberca, también puedes realizar ejercicios con tu propio peso como sentadillas, flexiones (lagartijas), fondos. Los ejercicios de fuerza previenen la sarcopenia, que es la pérdida de masa muscular conforme pasa el tiempo, mejoran la postura, aumenta el tono y tamaño muscular, lo que favorece el almacenamiento de glucosa en el músculo (glucogeno) resultando favorable para disminuir la glucosa sanguínea.

Realízalos al menos tres a cuatro veces a la semana de 10 a 15 minutos, utilizando todos los músculos del cuerpo.

**Flexibilidad:** procura estirar al menos cinco minutos al inicio y al final de tu rutina, te ayudará a prevenir lesiones mejorando el rango de movimiento de tus articulaciones.

## Últimas recomendaciones:

- Empieza poco a poco a realizar ejercicio, muchas veces las personas realizan dos o tres veces continuas ejercicio físico con mucha motivación, por lo que se fatigan tanto o se llenan de lactato, lo que les provoca mucho dolor y no vuelven a realizarlo. Es mejor que empieces con 10 o 15 minutos cada tercer día hasta que vayas tolerando la carga de entrenamiento
- Realiza siempre un calentamiento y un enfriamiento, esto ayudará a prevenir lesiones
- Hidrátate adecuadamente, bebe 200 a 300 mililitros de agua simple y 500 mililitros por cada hora de entrenamiento
- Tu ropa para hacer ejercicio debe ser de algún material que no contenga la humedad, evita la ropa de algodón



Vida saludable

### LN ED Elizabeth Reyes Castillo

Por:

Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C., Master Actividad física y Salud - ISAK 2 Céd Prof: 5193965 @nutrierc

Recuerda que es indispensable medir tu glucosa antes, durante y después del ejercicio para que lo comentes con tu médico y/o nutriólogo(a) y puedan tomar las medidas adecuadas para tu plan de alimentación y tu tratamiento farmacológico.

## Referencias

- \* Sara Márquez Rosa et all. Sedentarismo y Salud: efectos beneficiosos de la actividad física. Actividad física y Salud
- \* Francisco Salinas Martínez et all Actividad física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores., Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación



# ¿Sabes cómo recuperarte después de hacer ejercicio?

El ejercicio es una parte fundamental en el tratamiento de la diabetes, pues contribuye a reducir el riesgo de complicaciones crónicas como hipertensión, alteraciones cardiovasculares, obesidad, etc.

Actualmente sabemos que es posible llevar una vida físicamente activa, aunque se viva diabetes. De hecho, el ejercicio es parte fundamental en el control de los niveles de glucosa y tiene múltiples beneficios cuando se lleva a cabo de manera regular.

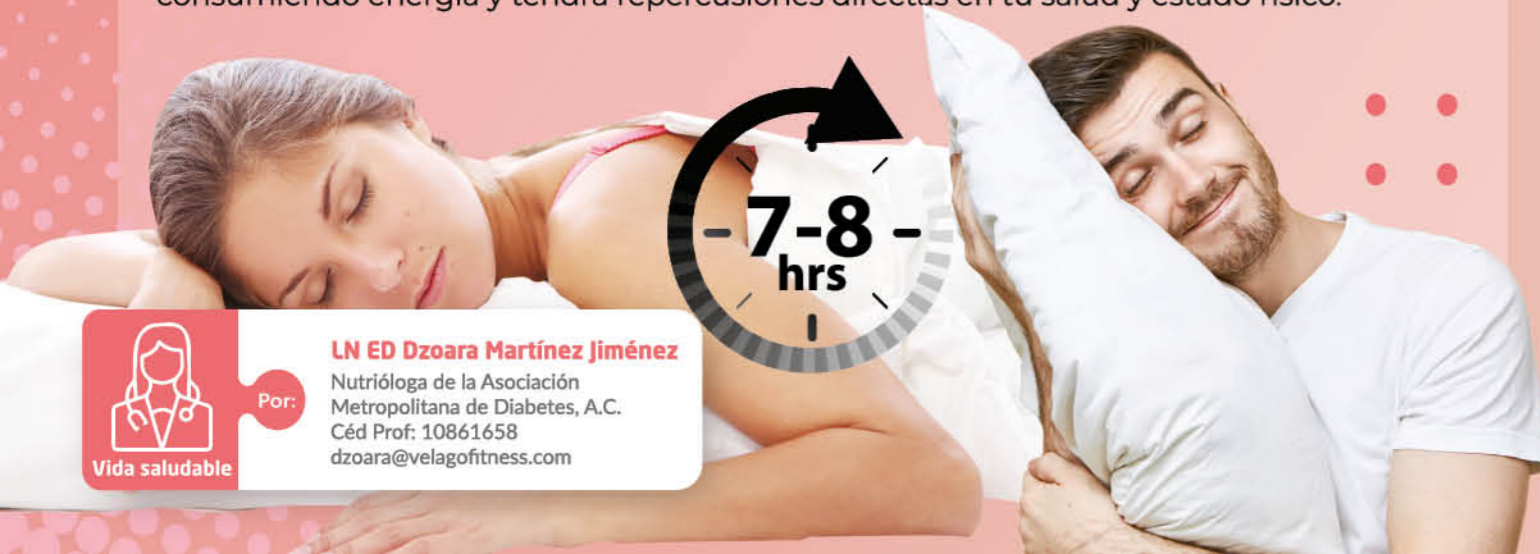
La prescripción del ejercicio debe basarse en un buen conocimiento de riesgos y beneficios, así como del conocimiento de la persona para el que se prescribe la actividad; así los resultados del ejercicio serán maximizados.

Después de la realización de un esfuerzo físico ocurren una serie de cambios temporales del metabolismo y de la regulación de nuestros organismos. En la recuperación del ejercicio el cuerpo retorna a su estado de normalidad.

## ¿A qué nos referimos con "recuperación"?

Es un proceso en el que el cuerpo se repone después de una sesión de entrenamiento. La mejora del rendimiento depende mucho de la rapidez y la calidad con la que el organismo funcione.

La recuperación después del ejercicio es muy importante, pues permite reponer las reservas de energía consumidas, reparar los tejidos dañados y recuperar los líquidos perdidos. Si no se destina el tiempo suficiente para reparar y reponer, el cuerpo continuará consumiendo energía y tendrá repercusiones directas en tu salud y estado físico.



Vida saludable

Por:

**LN ED Dzoara Martínez Jiménez**

Nutrióloga de la Asociación  
Metropolitana de Diabetes, A.C.  
Céd Prof: 10861658  
dzoara@velagofitness.com

## Consejos para una adecuada recuperación después de la actividad física.

- ▶ La reposición de líquidos después del ejercicio es fundamental para la adecuada recuperación y debe iniciarse tan pronto como sea posible
- ▶ Bebe agua natural durante y después del ejercicio
- ▶ ¿Qué comer y en qué momento? Dependerá de la duración del ejercicio realizado y del tiempo de recuperación que destinemos hasta el siguiente esfuerzo
- ▶ Al realizar ejercicio durante más de 1 hora es conveniente ingerir hidratos de carbono: 15-30 gramos en intervalos de 15-30 minutos
- ▶ Aumentar la ingesta de alimentos (hidratos de carbono de absorción lenta) hasta las 24 horas después de la actividad, dependiendo de la duración e intensidad; esto evitará la hipoglucemia tardía inducida por el ejercicio
- ▶ Una buena combinación de hidratos de carbono complejos (granos enteros, frutas con cáscara, pastas y cereales integrales) y de proteínas (yogur descremado, carnes magras, leguminosas) ayudarán en el proceso de regeneración

No olvides que un sueño reparador es indispensable para tu recuperación, procura dormir de siete a ocho horas para completar dicho proceso.



## Referencias

García de la Concepción, M.A. Estudio de la eficacia de diferentes técnicas de recuperación post-ejercicio. Universidad de Málaga, Facultad de Medicina. Extraído de: [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/11631/TD\\_Garcia\\_de\\_la\\_Concepcion\\_Miguel\\_Angel.pdf?sequence=3](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/11631/TD_Garcia_de_la_Concepcion_Miguel_Angel.pdf?sequence=3)



# ¿Diabetes?

## Tranquilo(a) no es el fin del mundo

Ante una amenaza de pérdida de la salud es muy común que presentemos negación a un diagnóstico no favorable; inmediatamente se activa este mecanismo de defensa para intentar mantener nuestra estabilidad emocional. La negación es la necesidad de tiempo para adaptarnos a una nueva situación que nos toma por sorpresa. Seguramente pensaremos... **“esto no es cierto”, “el resultado es incorrecto”, “no puede ser, yo me cuidó”** y un sinnúmero de pensamientos que eviten esta nueva realidad.

Toda persona que vive la pérdida real o simbólica (de algo o alguien, incluyendo la salud) pasa por un proceso de duelo que inicia justamente con la negación y posteriormente pasa a una etapa de enojo. Después vendrá una etapa de negociación en la que pretendemos replantear alternativas que nos regresen a la “realidad” conocida y evitar esta nueva situación de pérdida.

También suele presentarse un periodo de depresión que es necesario identificar y atender de manera oportuna para evitar que se vuelva crónica. Finalmente vendrá la aceptación, en la cual se realizan nuevas acciones de adaptación a este nuevo contexto, se aprende a vivir con los cambios y se descubren nuevos recursos personales para hacer frente a esta adversidad.

Es importante mantener un constante cuidado de nuestra salud, mediante revisiones periódicas que nos permitan conocer nuestro estado y podamos atendernos a tiempo en caso de que se presente alguna anomalía.

**¡Recuerda! Si presentas síntomas o alguna molestia es importante que acudas con un profesional de la salud que te examine y brinde la atención necesaria.**

### Referencias

[www.vozprosalud.org.mx](http://www.vozprosalud.org.mx)



Vida saludable

**Lic Berenice Tovar Saavedra**  
 Por: Psicóloga  
 Céd Prof: 5236449  
 berestrato@gmail.com



## El mejor canal de estilo de vida y diabetes de YouTube



BÚSCANOS COMO  
**FMdiabetes**

SUSCRÍBETE y dale like a TUS FAVORITOS





# Microinfusoras de insulina

La microinfusora o bomba de insulina es un dispositivo pequeño que permite administrar insulina (de forma continua a lo largo del día) a la persona que vive con diabetes, simulando la acción de un páncreas saludable.

La administración de insulina debe planearse especialmente para cada paciente (de acuerdo con sus necesidades y características); se suministra a través de un catéter que debe ser cambiado cada tercer día (el paciente y/o familia pueden aprender a colocarlo).

## ¿Quiénes pueden usarlas?

Pueden utilizarla personas que vivan con diabetes (tipo 1 o tipo 2) que utilicen insulina rápida y no logren alcanzar un adecuado control glucémico mediante el método tradicional (de inyecciones de insulina), debido principalmente a:

- ▶ **Hipoglucemias** (bajas de glucosa) frecuentes e inadvertidas
- ▶ **Hiperglucemias** (altas de glucosa) de forma recurrente a lo largo del día
- ▶ **Fenómeno del alba** (elevaciones de glucosa en ayuno).
- ▶ **Constantes cetoacidosis u hospitalizaciones**
- ▶ O simplemente deseo del paciente para tener mayor flexibilidad con su estilo de vida

Antes de utilizar la bomba de insulina, se debe tener amplio conocimiento sobre su funcionamiento. También es fundamental tener en cuenta el conteo de hidratos de carbono como herramienta para cuantificación de comidas, esto ayudará a mejorar el plan de alimentación. Recuerda que su uso debe ser supervisado y monitoreado por un médico, pues él será el encargado de verificar posibles cambios en la dosis de insulina.



Tratamientos

### Por: LN ED Arely Gutiérrez Lara

Depto de nutrición en Diabetes  
tipo 1 Asociación Mexicana de Diabetes  
en Nuevo León, A.C.  
Céd Prof: 8667949  
arely.lara@amdnl.org

## Beneficios

El objetivo principal es buscar un mejor control glucémico para el paciente, algunos beneficios son:

- a) Controlar mejor los niveles de glucosa con la administración de insulina de acción rápida, tanto de forma basal como en bolos en cantidades precisas
- b) Disminuir la frecuencia y severidad de hipoglucemias
- c) Mejorar el estilo de vida, o bien hábitos de alimentación

Actualmente existen opciones en el mercado que dejan al alcance de las familias el uso de la microinfusora como herramienta principal en el control de la glucosa.

## Edad y cuidados recomendados

No hay una edad establecida para el uso de la bomba, mientras exista alguna de las situaciones mencionadas anteriormente puede utilizarla. Es importante consultarlo con su médico endocrinólogo de cabecera, él se encargará de guiar y brindar recomendaciones adecuadas.

Usar bomba de insulina requiere énfasis en algunos cuidados importantes que aseguren un mejor control, como:

- ▶ **Monitoreo de los niveles de glucosa de forma constante (dará información para ajustes de bomba en caso de ser necesario)**
- ▶ **Corrección de forma adecuada en una baja de glucosa (identificación de causas para corregir posibles errores en el manejo de la bomba)**
- ▶ **Tratamiento adecuado para hiperglucemias**

**Finalmente, siempre que exista una duda o problema se debe acudir a un especialista como: médico endocrinólogo, nutriólogo, educador en diabetes o al personal capacitado en el uso de bombas de insulina.**

## Referencia

[https://www.medtronicdiabetes.com/sites/default/files/library/download-library/workbooks/ES\\_BasicsofInsulinPumpTherapy.pdf](https://www.medtronicdiabetes.com/sites/default/files/library/download-library/workbooks/ES_BasicsofInsulinPumpTherapy.pdf)  
<https://www.aace.com/files/bodepumpingprotocol-spanish.pdf>







JENNIFER

Yucatán



GEORGETTE

Yucatán



JAVIER

Nayarit



MELANIE

Jalisco



YUVIA

Tlaxcala

DIABE TEENS

# HABLEMOS DE DIABETES TIPO 1

Suscríbete en YouTube y dale like



CARLOS

Guerrero



MANUEL

Ciudad de México



RENATA

Estado de México



BRANDON

Guanajuato



LULÚ

Jalisco

# MACRONUTRIMENTOS

PLM Amairani Ramos Muñoz



## ¿Sabías que...?

Los nutrimentos son sustancias contenidas en los alimentos, son necesarias para vivir y se dividen en dos grupos: MACRONUTRIMENTOS y MICRONUTRIENTES.

## ¿Qué son los macronutrimentos?

Son sustancias que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos, proporcionan energía al organismo, además son esenciales para reparar y construir músculos y tejidos.

## ¿Para qué sirven?

**PROTEÍNAS**

- . Ayudan a construir y reparar los músculos del cuerpo
- . Ayudan a transportar otros nutrimentos y medicamentos
- . Regulan funciones del cuerpo

**HIDRATOS DE CARBONO**

- . Brindan energía para realizar las funciones esenciales del cuerpo
- . Forman parte de tejidos conectivos y nerviosos

**GRASAS**

- . Brindan energía de reserva
- . Se encargan de formar el tejido adiposo, los lípidos forman parte de las membranas de nuestras células y de los nervios

## ⚠ Importante

Cuando el cuerpo no tiene suficientes hidratos de carbono para obtener energía, utiliza la grasa en su lugar, por lo que se producen unos desechos que son conocidos como cuerpos cetónicos, estos en abundancia provocan cetoacidosis y puede ser mortal.

## ¿Dónde encontrarlos?

**PROTEÍNAS**

Se encuentran en alimentos de origen animal como:

Pescado, leche y huevos, así como en derivados cárnicos (embutidos, jamones, etc.) Y derivados lácteos (yogur, queso, natilla, etc.), contienen los aminoácidos esenciales.

**HIDRATOS DE CARBONO**

Se encuentran en:

Frutas, verduras, leche, cereales como avena o maíz, y leguminosas.

**GRASAS**

Se encuentran en alimentos de origen animal como:

Pescados, carnes, embutidos ó mantequillas.

También hay grasas de origen vegetal como:

Aceites vegetales, semillas como nuez o almendras y el aguacate.

Referencias: Cetoacidosis diabética en adultos y estado hiperglucémico, Vergel, M.A. (2012) hiperosmolar: Diagnóstico y tratamiento. recuperado (28/06/21) [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-31102012000300007](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102012000300007) Suversa. A. (2010) El ABC de la evaluación del estado nutricional. Ciudad de México, McGraw-Hill

Revisado por: L.N.E.D. Beatriz Portilla Camacho Ced.Prof. 11037028



# ¿Qué es la polifagia?

Cuando pensamos en el diagnóstico de diabetes generalmente nos preguntamos, ¿por qué la persona perdió mucho peso, pese a que continúa comiendo mucho?

## ¿Has escuchado alguna vez la palabra "polifagia"?

La polifagia viene del griego "poly" (muchos) y "phagein" (comer), es decir, **significa "tener mucha hambre"**, entonces te cuestionarás "me da mucha hambre y como mucho, ¿por qué bajé de peso tan rápido antes del diagnóstico de diabetes?".

Imagina el siguiente ejemplo... Vas al consultorio de tu médico (**célula**), el pasillo para llegar al consultorio (**tu torrente sanguíneo**), tú, tu familia y demás personas (**glucosa o azúcar**) y finalmente la llave (**insulina**).

**Es importante aclarar que la insulina es una hormona que naturalmente se produce en el páncreas y que cumple una función vital para aprovechar todos los alimentos que consumimos.**

Entonces, volviendo al ejemplo... Tú y tu familia (glucosa), van caminando por el pasillo (torrente sanguíneo), rumbo al consultorio (célula), pero sucede que la secretaria trae la llave (insulina) y aún no ha llegado para poder abrir el consultorio (célula). De tal forma que tú y tu familia (glucosa) se aglomeran afuera del consultorio (célula) sin poder entrar. **Lo anterior es igual a tener elevada la glucosa en sangre (hiperglucemia).**

Después llega la secretaria con la llave (insulina), abre la puerta del consultorio (célula) y ahora tú y tu familia (glucosa) pueden entrar, permitiendo que el azúcar se aproveche por todo el cuerpo y por tanto baje la glucosa en sangre (**pasillo**).



Vida saludable

Por:

**LNC EDC Vanessa A Ubaldo Miranda**  
Nutrióloga y Educadora en diabetes  
certificada  
Céd Prof: 3022615  
vanenut4@hotmail.com

De acuerdo con la analogía anterior, si tú presentas polifagia es porque la insulina que produce tu páncreas es poca o de mala calidad, lo cual genera que **(aunque tengas mucha hambre y consumes alimentos)** éstos no se puedan aprovechar por la células. Por lo tanto, este descontrol genera **pérdida de peso** y provoca una elevación en los niveles de tu glucosa en sangre.

Toma en cuenta que esta pérdida de peso no es una reducción sana, pues perdiste masa grasa y masa muscular, lo cual no es bueno.

De tal forma que, si tú o algún familiar han perdido demasiado peso, lo primero que deben hacer es acudir con un médico especialista como el endocrinólogo (a); será el encargado de realizar los estudios pertinentes para valorar su estado de salud.

También debes visitar a un nutriólogo (a) que te oriente para mejorar tus hábitos de alimentación de acuerdo con tus necesidades, es decir, que te hará **"un traje a tu medida"**.

Acercarte a un educador en diabetes, te brindará más herramientas para mejorar el control de tu condición. De igual forma, debes visitar a un psicólogo que te ayude a manejar las emociones que genera el diagnóstico de la diabetes.

Recuerda que uno de los síntomas de esta condición es la pérdida rápida de peso, aunque continúes comiendo mucho.

**¡No pierdas tiempo y visita a un profesional de la salud!  
Te apoyará a mejorar tu salud y a vivir bien con tu diabetes.**

## Referencia

Estrella, F. "Diabetes. Mitos, realidades y esperanzas". Agencia de Publicaciones México Central, A.C.España. 93 pp





# 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 Nájera Gómez

## Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Laguna, A. C.

Mariano López Ortiz Plaza Hipermarket local  
No. 51, Col. Granjas San Isidro, C.P. 27000,  
Torreón, Coahuila,  
Tel. 871 722 8924  
Correo: lalaguna@fmdiabetes.org  
Presidente: Sr Carlos González Villareal 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 Álvaro Villanueva Acosta  
Presidente Médico: Dr Jesús Jaques Domínguez

## Asociación Metropolitana de Diabetes, A. C.

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

## 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.

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

## Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A. C.

Olivo No. 1439, Col. Del Fresno  
C.P. 44900, Guadalajara, Jalisco  
Tel. 33 3658 4366  
Correo: jalisco@fmdiabetes.org  
Presidenta: Sra Ernestina Gómez Llanos Leañes  
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  
Presidenta: 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. Burocratas  
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 Querétaro, A. C.

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

## Asociación Mexicana de Diabetes en Querétaro, A. C.

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

## Consejo Directivo

Presidenta Fundadora

María Levy de Alva

Presidente del Consejo Directivo

CPC Fernando Alcántara Huitzache

Presidente Médico

Dr. Josafat E. Camacho Arellano

Vicepresidenta

Lic. María Magdalena Robles Gil

Tesorera

Lic. Alejandra Morales Palafox

Secretaría

Lic. Ruth Vélez Braunschweiger

Vocal

Lic. Francis Flores Rivas

Vocal

María Elena Mota Oropeza

Vocal

CP Juan José Irazábal Lujambio

Vocal

Dr. Héctor Sánchez Mijangos

## Staff FMD

Lic. Gisela Ayala Téllez

Dirección Ejecutiva

CP Alma Lucia Cortés Rodríguez

Gerencia Administrativa

Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Gerencia de Comunicación y Relaciones Públicas

LN ED Mónica Ivonne Hurtado González

Gerencia Académica

LN ED María Magdalena Sánchez Hirata

Coordinación de Nutrición

LN ED Bárbara Mendoza Jimenez

Coordinación Digital

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Coordinación Editorial

Ivonne Rangel

Coordinación de Asociaciones

Lic. Luis Enrique Torres Pérez

Coordinación de Diseño

Lic. Silvia Gabriela García

Coordinación de Talento Humano

Lic. Dalia Viviana Martínez

Coordinación de Educación Continua

Selene Rodríguez Sánchez

Recepción

Lic. José Antonio Martínez Palma

Auxiliar Contable

Karla Yazmin Pacheco Chim

Auxiliar Académica

Ángel Sánchez

Logística

## Consejo Consultivo

2008-2012

Presidenta: E.D. María Elena Mota Oropeza

Presidente Médico: Dr. Antonio González Chávez

2012-2014

Presidenta: Lic. Claudia Helena Durán González

Directora Médica: Dra. Guadalupe Fabián San Miguel

2014-2016

Presidente: Lic. M. Arturo Martínez Barrera

Director Médico: Dr. Jorge Humberto Moreno García

2016-2018

Presidente: C.P. Juan José Irazábal Lujambio

Vicepresidente médico: Dr. Daniel Blúmenkron 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 desean 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](mailto:e.continua@fmdiabetes.org)

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

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

FedMexDiabetes

@fmdiabetes