



fmdiabetes.org



FedMexDiabetes



@fmdiabetes

MARZO-ABRIL 2023

Encuesta equipo de Diabetes Hoy ¡Queremos escucharte!



Te extendemos una cordial invitación a responder una breve encuesta de satisfacción que nos ayude a brindarte una mejor experiencia como lector de nuestra revista.



Diabetes Hoy

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



Vida sana y sin complicaciones

CUIDA TUS RIÑONES DE COMPLICACIONES MICROBIOTA Y DIABETES

EJERCICIO ADECUADO PARA NIÑOS(CAS)



DIPLOMADO DE FACILITADORES DE EDUCACIÓN EN DIABETES 2023

(PARA PERSONAS QUE VIVEN CON DIABETES, SUS FAMILIAS Y PERSONAS NO PROFESIONALES DE LA SALUD)

e.continua@fmdiabetes.org

¿Estás interesado(a) en aprender más sobre la diabetes?

Adquiere las herramientas esenciales para tener un adecuado manejo de esta condición de vida y prevenir así el desarrollo de complicaciones.



MODALIDAD EN LÍNEA
INICIA EL 1 DE MAYO DEL 2023
¡Inscríbete! El cupo es limitado

Para mayores informes llama:
55 5511 4200 o escribe a:
diplomado.facilitadores@fmdiabetes.org
e.continua@fmdiabetes.org


Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

Editora

Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Coordinador Editorial

Lic. Alejandro Sánchez Chavarria

Arte y diseño

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

Consejo editorial

Dr. Jorge Sánchez González
Dr. Felipe Vázquez Estupiñán

Colaboraron en esta edición

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Psic. ED Alejandra Gutiérrez González
Lic. Alejandro Sánchez Chavarria
Psic ED Laura Arellano Bonilla
Dr. Elias Suvasky Zarkin
Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodríguez
Dr. Valentín Sánchez Pedraza
LN ED Beatriz Portilla Camacho
LN EDC José David Aguayo Cardona

LN ED Jorge Medina Véliz
Dr. Fermín Avendaño Álvarez
LN ED Sabrina Sosa Santa Ana
Mtra. Verónica Espinoza López
Dr. Irving Rico Restrepo
Dr. EDC Josafat E. Camacho Arellano
Lic. Gisela Ayala Téllez
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Lic. Luis Enrique Torres Pérez



©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@fmdiabetes.org. Queda prohibida la reproducción parcial o total del material editorial publicado en este número. Las opiniones expresadas en artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente son endosados por la Federación Mexicana de Diabetes, A. C.

Vol.26 Número 122. La información vertida en estas páginas pretende ayudar en la comprensión y control de la diabetes. No pierde vigencia y de ninguna manera sustituye la atención médica profesional.

Editor Responsable: Dr. Jorge Sánchez González. Número de Certificado de la Reserva de derechos al uso exclusivo del Título DIABETES HOY:04-2010-052610143800-102 (26 / mayo / 2010) ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado Licitud de Título No. 8954 (27 / oct. / 1995). Certificado de Licitud de Contenido No. 7809 (21 / jun. / 2000) ambos con expediente No. 1/437957/11972, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas.

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

CONTENIDO

6	Elección inteligente, comida saludable	28	Seguridad alimentaria y desperdicio de alimentos
8	Importancia de la Educación en diabetes	44	¿Qué pasa con los suplementos alimenticios?
10	Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.	48	¡Manten tu boca saludable!
12	Apoyo familiar ante un nuevo diagnóstico	50	¿Puedo vivir con diabetes y nunca presentar complicaciones?
14	Microbiota y diabetes	54	¿Vives con diabetes? ¡Aprende a cuidar tus pies!
18	Ejercicio adecuado para niños(as)	56	Cuida tus riñones de complicaciones
22	¿Qué es la aterosclerosis y cómo prevenirla?	58	Cuando un medicamento para diabetes se usa para bajar de peso
62	¿Conoces el tratamiento mixto para la DT2?		



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 y brinda apoyo para la investigación de la diabetes en México. La sensibilidad sobre esta condición de vida entre la población permite localizar casos sin diagnosticar y lograr mayor apoyo para los que la 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 México, D.F.

5511 42 00 fedmexdiabetes @fmdiabetes

Queridos(as) lectores:

Oficialmente nos despedimos del invierno y damos paso a la primavera pero, ¿alguna vez te has preguntado cómo puede afectar esta estación a tus niveles de glucosa?

Quizá ya no estarás tentado a tomar un rico ponche de frutas, pero el estrés también es un factor clave que también debes considerar en tu control glucémico. Así como el incremento en la temperatura del planeta ayuda a las plantas, se tiene la creencia de que también tiene efectos positivos en los seres humanos; sin embargo, esto no siempre es así, pues existen personas que manifiestan un mayor cansancio y somnolencia debido a un fenómeno llamado astenia primaveral y ni hablar de las alergias.

El estilo de vida de cada persona está en constante evolución, ya sea por el clima o por otros factores externos que no podemos controlar, es por ello que la única forma de mantener un tratamiento adecuado es el automonitoreo y el seguimiento adecuado de un equipo de profesionales de la salud.

Considera que el monitoreo de la glucosa (azúcar en sangre) se debe intensificar al iniciar o al tener un ajuste de tratamiento, cuando tu hemoglobina glucosilada (promedio de los niveles de glucosa de los últimos tres meses) se encuentre fuera de la meta, al presentar una enfermedad intercurrente, al vivir hipoglucemias frecuentes, durante el embarazo y cuando tengas cambios en la alimentación o actividad física.

Editorial

En esta edición encontrarás información sobre la relación de la diabetes con la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en el interior de las arterias (ateroesclerosis). Te daremos recomendaciones para comer saludable e impulsar la seguridad alimentaria. Además, aclararemos dudas sobre el gluten, el consumo de sal, la salud bucal, cuidados de la piel y mucho más.

Por último, ¡queremos mejorar para ti! En la contraportada de esta edición encontrarás una pequeña encuesta que nos permitirá saber qué temas te gustaría que se abordarán en la revista.

Gracias por acompañarnos en esta nueva edición.

Lic. Tania P. Montezuma Curiel

Gerente de Comunicación y Relaciones Públicas
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
comunicacion@fmdiabetes.org

Auxiliar en el tratamiento integral de heridas y lesiones de pie diabético

ESTERIPHARMA®
INNOVANDO SOLUCIONES PARA LA SALUD

NUEVA
PRESENTACIÓN
120 mL

LIMPIA Y DESINFECTA

Disminuye la proliferación de bacterias y hongos en la lesión a tratar.

NO TÓXICO

Sin sensación de ardor al aplicar, uso directo sin diluir



Reg. San. No.: 8412C2014-SSA

Reg. San. No.: 1594C2014-SSA

BARRERA PROTECTORA

Ayuda a mantener protegida la lesión

FAVORECE LA CICATRIZACIÓN

Disminuye el tiempo de cicatrización, evitando complicaciones



Efectivo

Auxiliar en el tratamiento de:



Úlceras superficiales.



Úlceras profundas.



Úlceras extensas con abscesos.

LA SOLUCIÓN ES LA PREVENCIÓN



estericide.com   /esteripharma

Atención a clientes 800.838.7659

Consulte a su médico

Permiso de Publicidad No.: 233300201B0137

Elección inteligente, comida saludable



Cuando vivimos con diabetes es importante que tengamos una correcta alimentación para favorecer nuestros niveles de glucosa y que estos se encuentren la mayor parte del día dentro del rango adecuado para que a largo plazo evitemos el desarrollo de complicaciones y tengamos un óptima calidad de vida.

Especialmente debemos realizar énfasis en los alimentos que van a influir directamente en la glucosa, es decir, aquellos que contienen hidratos de carbono tales como el grupo de los cereales, leguminosas, lácteos, frutas y en menor cantidad las oleaginosas (semillas). Por lo tanto, es necesario cuidar la calidad y la cantidad en cada uno de los tiempos de comida que realicemos.

La alimentación no solo es un proceso necesario para una adecuada nutrición, sino que también representa un rol importante en nuestras relaciones interpersonales. Comer es un acto de placer y resulta toda una experiencia desde la vista, los olores, las texturas y los sabores, que es algo que también debemos contemplar para disfrutar lo que comemos al mismo tiempo que nos estamos cuidando.

En ocasiones vamos a tener reuniones sociales donde no podremos tener un control de lo que hay disponible para comer, pero si podemos tener elecciones que sean favorables para nosotros. Por ejemplo, en un bufete tenemos múltiples opciones para elegir; sin embargo, es necesario tener un equilibrio para poder disfrutar de los alimentos.



Vida saludable

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez

Maestra en Nutriología Aplicada - Especialista en Obesidad y Comorbilidades - Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.com; IG/FB @NutrólogaMarianeLugo



Existen diferentes métodos que podemos emplear, uno de los más sencillos es el método del plato elaborado por la Asociación Americana de Diabetes. El método del plato es una herramienta visual sencilla que consiste en dividir de manera imaginaria un plato de aproximadamente 18 cm en 3 partes:

- **Verduras:** llena la mitad de tu plato con este grupo de alimentos, al ser muy bajas en hidratos de carbono y altos en fibra, favorecen la estabilidad en tus niveles de glucosa. Puedes consumirlas en cualquier presentación, ya sea en forma de sopa, ensalada, asadas, al vapor o incluso dentro de un platillo
- **Proteínas:** una cuarta parte del plato la puedes llenar con alimentos de origen animal como pollo, pescado, carne magra de res, huevo y queso; los cuales no tendrán un efecto en tu glucosa
- **Hidratos de carbono:** a la cuarta parte restante le corresponde alimentos como cereales, leguminosas, fruta y lácteos. Recuerda que este grupo ante el proceso de digestión se convierte en glucosa, por lo tanto tendrá un efecto directo en tus niveles en sangre. Considerar el tamaño de esta porción ayudará a que tu glucosa no se eleve demasiado posterior a la ingesta de los alimentos
- **Bebidas:** de preferencia elige agua simple o alguna bebida baja en calorías tales como agua mineral, refrescos sin azúcar, así como tés o cafés (sin azúcar)

1 Verduras



2 Hidratos de carbono



3 Proteína



4 Agua simple

• Recomendaciones:

- Prefiere alimentos preparados a la parrilla, a la plancha o al horno. Evita los fritos, empanizados o capeados, de tal manera que no incrementes el consumo de grasas y calorías
- Al comer grasas prefiere las de mejor calidad, tales como el aguacate, el aceite de oliva, semillas como nueces, cacahuates, almendras y chocolate amargo
- Elige porciones pequeñas, sítete únicamente lo que consideres que vas a consumir y date la oportunidad de disfrutar de diferentes sabores y texturas
- En cuanto al postre, comparte con tus acompañantes y disfruta del momento
- Recuerda que es muy importante que midas tu glucosa antes de ingerir tus alimentos. Posteriormente a las dos horas realiza una medición para conocer el impacto de los alimentos que consumiste y para que puedas tomar decisiones adecuadas

Referencias

Asociación Americana de Diabetes. Diabetes Care 2020 Jan; 43 (Suplemento 1): 548 - 549.
American Diabetes Association. Diabetes Plate Method. 2020.

Importancia de la Educación en diabetes

Educarse en diabetes es prioritario, así podrás entender el día a día de una persona que vive con esta condición, recuerda que el conocimiento te da poder, el poder de cambiar tu vida y actuar inteligentemente.

La Educación en diabetes es parte fundamental del tratamiento, todos deben involucrarse: familiares, amigos y todas las personas que interactúan directamente con la persona con la condición. Es indispensable empoderarse en temas como: alimentación saludable, automonitoreo de glucosa, actividad física, apego al tratamiento farmacológico, retos cotidianos y reducción de riesgos.

Ser una persona disciplinada en un mundo de excesos no es fácil, seamos una fuente de apoyo modificando nuestro propio estilo de vida, recordemos que las palabras convencen pero el ejemplo arrastra. Si vives con diabetes intenta generar cambios para mejorar tu salud, involúcrate en todo lo relacionado a tu nueva condición, se empático(a) con las necesidades familiares, valida sus emociones reconociendo qué te hace sentir a ti y piensa cómo esto también afecta a tu familia.

Acércate a la comunidad de personas que viven con diabetes, ahí podrás encontrar grupos de niños(as), jóvenes, adultos y padres. Pues el hecho de que te identifiques con alguien que pasa por lo mismo y que ha superado adversidades similares, te motivará a seguir adelante, cuidar tu salud y pedir ayuda.

Diabetes

Como familiar es importante estar pendiente de la persona que vive con diabetes, toma en cuenta que si abandona su tratamiento algo está pasando; acércate a él(ella) y háblalo, pues podría estar presentando depresión o síndrome de *burnout* (agotamiento por los cuidados que implica vivir con diabetes, descuidando su situación).

Aprender a vivir con diabetes puede conllevar más tiempo para algunas personas, ya que lidiar con su cuidado es un reto diario, no lo abrumes con reclamos y comparaciones. Cuando nos sentimos mal las personas en general lo que menos queremos es que nos estén dando sermones y diciéndonos todas las cosas que podemos estar haciendo mal, imagina como te sentirías tú si tuvieras que lidiar con todos los cuidados, gastos, tiempo y desgaste emocional que representa.

El apoyo emocional facilita la recuperación de cualquier persona, pero es importante acudir con un equipo de profesionales de la salud en temas como psicología, nutrición, actividad física, oftalmología, endocrinología, Educación en diabetes, entre otros; ellos te brindarán las herramientas necesarias para tener un buen manejo de tu diabetes y una buena calidad de vida.

Recuerda que el desconocimiento genera dudas, miedos, vergüenza, desesperación y afecta negativamente el manejo de la diabetes. Empoderar y acompañar a las personas que viven con esta condición las hará sentir comprendidas y les dará las herramientas para tener una vida plena.



Vida saludable

Por:

Psic. ED Alejandra Gutiérrez González

Psicóloga y Educadora en diabetes - Voluntaria en Fundación Esperanza para niños con diabetes México, A.C.
Céd Prof: 5732674 / Fb: Psicóloga Alexa Gutiérrez y Diabetes Alexa Gutierrez Psicóloga ED
Cel: 3319437254

Referencias

- American Academy of Family Physicians -AAFP-. (2020) Cómo ayudar a un familiar que tiene diabetes. Recuperado de <https://es.familydoctor.org/como-ayudar-a-un-familiar-que-tiene-diabetes/>
- 7 hábitos para cuidar tu diabetes: <https://fmdiabetes.org/7-habitos-cuidar-diabetes/>



Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.



Actualmente la Diabetes Mellitus (DM) es un grave problema de salud a nivel nacional y el estado de Morelos no es la excepción. Con base en información del Sistema Epidemiológico y Estadístico de Defunciones (SEED), durante los últimos 10 años la diabetes se ha ubicado dentro de las primeras cinco causas de mortalidad.

A pesar del descenso observado en la tasa de mortalidad por DM entre el periodo de 2017 a 2019 (161.9% a 142.7% por 100 mil habitantes mayores de 20 años, respectivamente), esta condición ha permanecido entre las principales causas de mortalidad a nivel estatal pues en el año 2020 fue la segunda causa de muerte en mujeres y la tercera en hombres.¹

Entre 2006 y 2012, el estado de Morelos mantuvo una prevalencia de DM en adultos mayores de 20 años por debajo de la prevalencia nacional, se ha observado que durante el periodo de 2006 a 2018, la prevalencia estatal casi se duplica pasando de 6.3% a 12.2%, respectivamente; ubicándose en este último año dentro del grupo de entidades federativas con prevalencias mayores a la reportada a nivel nacional (10.3%).

Respecto a la recurrencia de la población de adultos a los servicios de salud, en el año 2021 la DM también se ubicó entre las principales causas de egreso hospitalario y atención del servicio de urgencias.

La Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C. fue constituida el 09 de diciembre de 2013, sin embargo fue hasta el 06 de noviembre de 2015 que fue reconocida como Asociación afiliada a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



1. Servicios de Salud de Morelos. Diagnóstico Estatal de Salud 2021. Disponible en: <https://www.ssm.gob.mx/portal/diagnostico-estatal-en-salud/2021/Diagnostico%20Estatal%20de%20Salud%20Ed%202021.pdf>

2. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de Resultados de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2013. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

Las actividades más importantes que realiza durante el año son brindar apoyo, asistencia y educación a personas que viven con diabetes y aquellas que estén en riesgo de desarrollarla, privilegiando a la población con alto grado de vulnerabilidad del estado de Morelos.

Como parte de las principales actividades de esta Asociación destaca la ejecución de programas educativos enfocados en la adaptación y confrontación al diagnóstico de diabetes, de tal manera que le permita a las personas con esta condición adquirir habilidades y crear conciencia sobre la toma de decisiones; promoviendo cambios que resulten en hábitos de autocuidado.

La resistencia al cambio de comportamiento por parte de la población que vive con diabetes, las brechas que existen en la atención médica y el rezago en la Educación en diabetes (tanto en la población general, como en profesionales de la salud de primer contacto), representan los principales riesgos a los que se ha enfrentado la Asociación.

Las labores de la AMD Morelos están enfocadas para lograr un impacto social a favor de la salud en el estado de Morelos, convirtiéndose en un referente tanto a nivel estatal como nacional.

La Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C. forma parte de la Comisión Interinstitucional para la Prevención del Sobrepeso, Obesidad y Diabetes del estado de Morelos. Además, se ejecutan proyectos de asistencia social entre los cuales se destaca el curso "Tomando el control de mi diabetes", intervención educativa que está dirigida a población adulta que vive con Diabetes tipo 2.



Recientemente se ha iniciado el proyecto "Mirada en el círculo azul", cuyo propósito es la detección oportuna de daño en retina en personas con esta condición.

Finalmente es importante mencionar que la Asociación brinda asistencia a 100 personas cada mes y genera programas de capacitación continua en temas de Educación en diabetes para profesionales de la salud.



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

Por:

Vida saludable

Datos de contacto

Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.
Calle Paraje J. Casa 10 Mz 8. Colonia: U.H. El Texcal.
C.P. 62578, Jiutepec, Morelos

morelos@fmd diabetes.org/
jesus_giovanni@hotmail.com

Presidente:
Lic. Alberto Enrique Medinilla Renaud

Director:
MCs Jesús Giovanni Pérez Cortes

Tel. 777 32 30 996

Apoyo familiar ante un nuevo diagnóstico

Cuando la glucosa no puede entrar a la célula se acumula en la sangre, ésta alta concentración de azúcar resulta dañina para el cuerpo, y es aquí donde inician las complicaciones de la diabetes. Situación que se debe evitar a toda costa.

En estos tiempos después de la pandemia por COVID-19, ten presente que las personas que viven con diabetes, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares y cáncer son mayormente susceptibles a presentar complicaciones.

Las complicaciones de la diabetes pueden ser agudas o crónicas. Las agudas son las que inician y ocurren en poco tiempo (hipoglucemias, hiperglucemias, mareo, sudor frío, vista borrosa, temblores, debilidad, dolor de cabeza, entre otros).

Las complicaciones crónicas son las que se desarrollan después de muchos años de vivir con diabetes en descontrol y requieren tratamiento para aliviar los síntomas o retrasar su evolución (se ven afectados nervios, corazón, ojos, circulación, riñones, pies, etc.).

Es importante saber que las complicaciones se pueden prevenir hasta un 70% con cambios sencillos en el estilo de vida (alimentación saludable, actividad física regular, medicamento oportuno y Educación en diabetes).

El papel de la familia es muy importante para las personas que viven con diabetes y que tienen objetivos claros sobre su cuidado. Lograr las metas del tratamiento junto con la familia y amigos es más sencillo y fácil. Seguir las indicaciones del médico sobre el tratamiento farmacológico, alimentación y actividad física, evitará que surjan complicaciones en etapas tempranas.

Al aceptar el diagnóstico y aprender sobre la diabetes y sus complicaciones, se puede tener una verdadera vida saludable.

Cuando se recibe el diagnóstico de diabetes es muy común que el paciente y familiares experimenten enojo, temor, sentimiento de injusticia, depresión, soledad, falta de autoestima, fatiga, irritación, trastornos del sueño, entre otros. Esto es un reto, una nueva condición de vida que hay que aceptar lo más pronto posible, con valor y responsabilidad.

¡Todos juntos, unidos hacia un mismo objetivo de salud positiva!

El Educador en diabetes además de proporcionarle herramientas de gran utilidad para evitar complicaciones, podrá darte tips para recibir descuentos y recursos que quizá no podrías encontrar tú solo. Trabajar en equipo y recibir ayuda hará que te sientas acompañado, incluir a tu médico hará la gran diferencia y se obtendrán grandes beneficios en tu calidad de vida.



Vida saludable

Psic. ED Laura Arellano Bonilla

Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Céd Prof: 10822789
psicologasocial.lab@gmail.com

Por:



Una buena planeación evitará que se desarrollen o retrasen las complicaciones de la diabetes, debemos considerar la salud mental del paciente y de la familia en general.

Preguntas como “¿Qué vamos hacer? ¿Cómo se cubrirán los gastos de medicamentos? ¿Quién se hará cargo de los cuidados y alimentación?” invaden las mentes de todos en casa cuando un miembro de la familia es diagnosticado con diabetes. Es claro que surgirán emociones negativas por lo que el acompañamiento de un psicólogo(a) es de gran apoyo en estos procesos.

Referencias

www.cdc.gov/diabetes/spanish/
www.comepe.com.mx

Ten presente que quien toma decisiones y elige su camino, controla su destino, ¡ive por él!

¡Si vas acompañado es mucho mejor!

Microbiota y diabetes

¿El término microbiota te suena como algo complejo? ¿sabías que existe una relación entre la microbiota y el cuidado de la diabetes? Te lo explico de manera sencilla.

Cuando hablamos de microbiota nos referimos a lo que antes se conocía como flora intestinal. Dentro de nuestro sistema digestivo viven en armonía millones y millones de bacterias, virus, hongos y demás, los llamaremos bichitos para agruparlos.

Nuestros ayudantes de cabecera

Ahora sabemos que estos bichitos nos ayudan a realizar una gran cantidad de tareas que nos mantienen saludables:

- Protegen nuestro sistema inmune
- Producen nutrientes importantes (como ácidos grasos de cadena corta)
- Participa en la síntesis de vitaminas (como vitamina K, B1, B6 y B12)
- Producen neurotransmisores que nos ayudan a sentirnos felices (como la serotonina)

Una microbiota saludable debe de ser variada y debe de estar balanceada. Cuando se pierde el balance de las diferentes poblaciones de bichitos (conocido como disbiosis) la barrera intestinal se hace más permeable y deja pasar sustancias hacia la sangre que alteran tu salud. Se ha visto que el tener niveles elevados de glucosa en sangre también puede alterar la barrera intestinal.



LACTOCOCCUS

LACTOBACILLUS

BIFIDOBACTERIUM

PROPIONIBACTERIUM

STREPTOCOCCUS THERMOPHILUS

También crean una barrera protectora que funciona como una especie de filtro, en donde no dejan pasar sustancias que nos pueden perjudicar. Cuando la microbiota está saludable, estos bichitos son nuestros aliados, pero cuando está alterada, se altera la función de los intestinos y podemos encontrar problemas incluso en el cuidado de la diabetes.

¿Descontrol glucémico?

En las personas que viven con diabetes tener un equilibrio de esta microbiota intestinal es de suma importancia, ya que se ha asociado con un buen control de la hemoglobina glucosilada (promedio de los niveles de glucosa de los últimos tres meses).

Un intestino permeable deja pasar azúcares complejos (oligosacáridos) y sustancias inflamatorias que aumentan la resistencia a la insulina, por lo que puede ser más difícil mantener tus niveles de glucosa dentro de rangos saludables.

Tips para cuidar tu microbiota intestinal respaldados por la ciencia:

Evita:

- Alimentos ultra procesados y comida rápida
- Consumir alcohol y tabaco
- El estrés y la ansiedad
- Usar antibióticos sin prescripción médica
- Usar antiácidos y medicamentos para el reflujo en exceso
- Uso excesivo de edulcorantes artificiales

Te recomiendo:

- Dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos
- Consumir mayor cantidad de fibra
- Incluir granos enteros en la dieta diaria
- Consumir alimentos fermentados
- Incrementar la actividad física
- Consumir grasas saludables
- Mejorar la calidad del sueño (que sea reparador)

¿Círculo vicioso o círculo virtuoso?

Como viste el tener niveles elevados de glucosa puede alterar la composición de los bichitos, y al mismo tiempo, una microbiota alterada se ve reflejada en las hiperglucemias. Te invito a transformar este ciclo en uno positivo y a consentir a nuestros bichitos, que al final de cuenta nos ayudan a mantenernos saludables. Recuerda que además de la alimentación, hacer cambios en el estilo de vida es fundamental para lograrlo.



Vida saludable

Dr. Elias Suvalsky Zarkin

Médico Educador en diabetes Cofundador de Diabesmart, Centro de Control y Bienestar
Céd Prof: 11746959
Redes sociales: @Diabesmart
hola@diabesmart.com.mx Tel: 55 4742 6404

Referencias

- Abdellatif, A. M., & Sarvetnick, N. E. (2019). Current understanding of the role of gut dysbiosis in type 1 diabetes. *Journal of diabetes*, 11(8), 432-444
- Anderson, S. C., Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2019). The psychobiotic revolution: Mood, food, and the new science of the gut-brain connection.
- Arora, T., & Bäckhed, F. (2014). The gut microbiota and metabolic disease: current understanding and future perspectives. *Journal of internal medicine*, 280(4), 339-349
- Grigorescu, I., & Dumitrascu, D. L. (2014). Implication of gut microbiota in diabetes mellitus and obesity. *Acta Endocrinologica (Bucharest)*, 12(2), 206.

Cuidado de la piel en Diabetes Mellitus



PLN María del Sol Pacheco Gómez

La diabetes puede condicionar a problemas en la piel, cuando no hay un buen control de la glucosa (azúcar en sangre). Esto sucede debido a que los niveles altos de glucosa pueden causar daño en los nervios y vasos sanguíneos.

Problemas comunes en la piel

- **Piel seca**
- La piel de los pies se puede **adelgazar, romperse con facilidad** y sanar más lento
- **Infecciones bacterianas de la piel:** las más comunes son las infecciones alrededor de las uñas
- **Infecciones fúngicas de la piel:** estos problemas son más comunes en áreas donde la piel se frota entre sí, como en las axilas o debajo de los senos



Los problemas en la piel se pueden evitar cuando se toman precauciones y se detectan a tiempo.



Recomendaciones generales:

- 01 **Revisión diaria:** esto servirá para detectar problemas como cortes, moretones o ampollas
- 02 **Higiene:** mantener la piel limpia y seca es fundamental para un buen cuidado, evita las duchas y baños con agua muy caliente
- 03 **Hidrata** la piel para evitar resequedad
- 04 **Monitorea los niveles de glucosa** (azúcar en sangre) y revisa que se encuentren dentro del rango objetivo

Si detectas una herida o cualquier anomalía, ¡consulta a tu médico!

Maneja la diabetes a tu ritmo

Activarse nunca fue tan divertido, recuerda que el ejercicio no es sinónimo de ir al gimnasio, el baile es una excelente opción para mantenernos saludables, además de ser divertido es clasificado como ejercicio aeróbico de media o alta intensidad, de modo que mejora la función cardiopulmonar.

La actividad física puede ayudar a los pacientes con diabetes a mejorar los niveles de glucosa en la sangre y mantener saludable el ritmo del corazón.

Realiza al menos 150 minutos a la semana de actividad física y disfruta de los beneficios de mantenerte activo.

El cuerpo consume hidratos de carbono y grasas como combustible, por lo que disminuye el porcentaje de grasa visceral.



BENEFICIOS DE ACTIVARTE A TRAVÉS DEL BAILE:

- ✓ Aumenta el porcentaje de masa muscular y disminuye la resistencia a la insulina
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico, ya que libera endorfinas (hormonas de la felicidad)
- ✓ Disminuye el estrés y mejora el estado de ánimo
- ✓ Mejora la concentración
- ✓ Mejora equilibrio
- ✓ Mejora lípidos y glucosa en sangre
- ✓ Ayuda a mantener saludable el corazón

ANTES DE EMPEZAR A ACTIVARTE NO OLVIDES:

- Revisar tu glucosa
- Tomar agua antes, durante y después de la actividad
- Usar calzado cómodo para evitar lesiones



Convencidos de que la suma de voluntades puede transformar positivamente el curso de la diabetes, Boehringer Ingelheim tiene el firme compromiso de continuar haciendo llegar a la población el mensaje de la importancia de contar con un diagnóstico oportuno y un correcto apego al tratamiento; además de mantener hábitos saludables. Por ello, a finales del año pasado, llevó a cabo el "Primer Danzón por la Diabetes" en alianza con Lilly, la FMD y la Alcaldía Cuauhtémoc.



escanéame



Referencia

Medline Plus. Los beneficios del baile para la salud. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000609.htm>
American Health & Fitness. ¿Amas bailar? Estos son los 6 tipos de baile que más queman calorías. Disponible en: <https://americanhealthandfitness.com.mx/amas-bailar-estos-son-los-6-tipos-de-baile-que-mas-queman-calorias/>
Enero 2022

Ejercicio adecuado para niños(as)

Para lograr un estilo de vida saludable, además de tener una adecuada alimentación, se debe evitar la vida sedentaria, es decir, realizar actividad física y ejercicio que son la mancuerna perfecta. Desde las etapas tempranas ayuda a los(as) niños(as) a desarrollarse tanto física como mentalmente y trae consigo grandes beneficios a lo largo de la vida.

BENEFICIOS

1. Aumenta la resistencia y desarrolla músculos y huesos fuertes
2. Mantiene buenos patrones de sueño
3. Mejora la motricidad fina, incluyendo el equilibrio, la destreza y la flexibilidad
4. Desarrolla mejores habilidades sociales
5. Mantiene los hábitos saludables en la edad adulta
6. Forma una visión positiva de la salud, incluyendo el peso y la alimentación
7. Previene diabetes e hipertensión
8. Mejora los niveles de glucosa (azúcar en sangre), triglicéridos y colesterol (grasas)
9. Protege al corazón
10. Aumenta el rendimiento académico



PERO...¿QUIÉN LO RECOMIENDA?

A) El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM)

Recomienda que los(as) niños(as) realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Los tipos de ejercicios aeróbicos y actividades de carga ósea al menos tres días por semana y cuentan para los 60 minutos al día totales.



B) La Academia Americana de Pediatría

Han recomendado que los(as) niños(as) limiten el tiempo recreativo total frente a la pantalla a menos de dos horas por día.



Vida saludable

Por:

Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodríguez

Médico Cirujano Certificado egresado de la Universidad Anáhuac Mayab - Vocero de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. - Médico Residente del 3er año de Medicina del Deporte IPN / Céd Prof: 7849074 / christianlugo009@gmail.com; FB/IG: christianlugarodriguez

NOTA: Es importante que las actividades se realicen gradualmente ya que los(as) niños(as) pequeños se cansan muy pronto. Imponer un deporte de práctica diaria es un error, se debe elegir con base en sus gustos y habilidades.

Un factor fundamental es diferenciar una prescripción del ejercicio entre los(as) niños(as), los jóvenes y los adultos, no solo por sus distintas dimensiones, sino también por la variación de su función. Por ello, no constituyen un **“modelo a escala reducida”** del adulto.

Se debe alentar a los(as) niños(as) a participar en varias actividades físicas que sean agradables, apropiadas para la edad, pero sobre todo **DIVERTIDAS**.

La recomendación es siempre acudir con los expertos y el equipo multidisciplinario de la salud porque el trabajo en equipo es mejor para el bienestar de los(as) niños(as).

Los profesionales de la salud que son expertos en el área son los médicos del deporte quienes evaluarán y con base en los resultados prescribirán correctamente la frecuencia, intensidad, tiempo, tipo, volumen y progresión (Programa FITT-VP) del ejercicio que se debe realizar como un traje a la medida de acuerdo con las necesidades de cada niño(a) y a sus gustos por el deporte.

NOTA: Siempre verifica que tu médico tratante tenga título, cédula profesional y este certificado ante el consejo de su especialidad.

Es un hecho que tenemos que trabajar de una manera organizada y en equipo entre Educadores en diabetes, médicos, médicos especialistas, nutriólogos, enfermeras, psicólogos y médicos del deporte bajo un mismo idioma:



El buen Educador en diabetes es: el profesional de la salud que tiene la capacidad de transformar algo muy complejo y difícil en algo sencillo y fácil.

Referencias

- 1) Diabetes Care Volume 46, Supplement 1, January 2023; S230-S1253
- 2) American College of Sports Medicine guidelines for exercise testing and prescription 2022
- 3) Sanz, M. La actividad física en la infancia, uno de los hábitos de vida saludables más relevantes (2023). <https://foros.hsjdbcn.org/es/articulo/actividad-fisica-infancia-uno-habitos-vida-saludables-mas-relevantes>

¡L@s niñ@s con Diabetes tipo I
necesitan tu ayuda!

AYÚDALOS A LLEGAR

Con tu donativo podemos asegurar que
cuenten con los recursos necesarios para el
control de su condición.



DOÑA AHORA

www.ayudalosallegar.org



ALIMENTO
EJERCICIO
TIRAS REACTIVAS
DIABETES
GASTOS
TRANSPORTE
AYUDA
SALUD

CONSULTAS
NIÑOS
NIÑAS
CAMPAMENTOS
DONACIÓN
APADRINAR
EXÁMENES

PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITA
www.ayudalosallegar.org

¿Qué es la aterosclerosis y cómo prevenirla?



Vida saludable

Por:

Dr. Valentín Sánchez Pedraza

Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital General de México "Dr. Eduardo Liceaga"
Céd Prof: 4795309
sanchezdoc@hotmail.com

Una arteria es un "tubo" (vaso sanguíneo) que lleva sangre con oxígeno desde el corazón hacia todos los órganos del cuerpo. Una arteria sana es un "tubo" limpio.

La aterosclerosis es una enfermedad causada por el depósito de grasas (lípidos) y placas de fibrosis en la pared de las arterias¹, podríamos decir que es un "tubo" sucio o parcialmente tapado y es la principal causa de enfermedades cardiovasculares.

Los factores de riesgo para que se presente esta enfermedad son:

Los principales factores de riesgo en personas jóvenes son: fumar, género masculino, obesidad, consumo de drogas (cocaína) y el antecedente de familiares con enfermedades del corazón².

Cada uno de los factores antes mencionados favorece la liberación de sustancias que producen inflamación y daño en la pared de las arterias (tubos) dando oportunidad a la formación de una placa de grasa y tejido fibroso.

La aterosclerosis se puede presentar desde etapas tempranas de la vida, es decir en gente joven y muchas veces no se detecta porque no genera ningún malestar, pero al ser una enfermedad que avanza con el tiempo se puede manifestar en adultos mayores como enfermedad cardiovascular y frecuentemente se manifiesta como un infarto al corazón².

*Fumar

*Presión arterial elevada

*Aumento de grasas en sangre (dislipidemias)

*Aumento de los niveles de azúcar en sangre

*Presentar resistencia a insulina

*Tener sobrepeso u obesidad

*Predisposición genética²

Las placas de grasa y tejido fibroso en la pared de las arterias crecen con el tiempo hasta bloquear de forma importante el paso de sangre por las arterias. En ocasiones estas placas se pueden desprender y viajar en la circulación hasta encontrarse con arterias más pequeñas y bloquear el paso de sangre; al quedar bloqueado el paso de sangre los órganos como cerebro, corazón, pulmón y piernas no reciben el oxígeno necesario y pueden sufrir un infarto.

Por lo tanto se puede presentar como angina de pecho, infarto al corazón, infarto al cerebro, tromboembolia pulmonar o disminución en la circulación de las piernas.

¿Cómo la prevengo?

En caso de tener algún factor de riesgo para aterosclerosis es importante llevar a cabo las recomendaciones del médico como:

* Llevar un plan de alimentación balanceado preferentemente con la asesoría de un(a) nutriólogo(a) y/o Educador(a) en diabetes

* Realizar actividad física con previa autorización de tu médico

* Tomar el tratamiento específico para controlar la presión arterial

* Controlar los niveles de azúcar en sangre

* Mantener en rango los niveles de grasas en sangre (colesterol, triglicéridos)

* En caso de obesidad lograr una reducción entre el 5% y 10% del peso corporal

* No fumar³



Es muy importante fomentar la prevención en salud y acudir al médico general o familiar por lo menos cada seis meses para una evaluación completa, él podrá identificar los factores de riesgo para esta enfermedad y hacer las recomendaciones necesarias para evitar que la afección se desarrolle o, de ser necesario, referirlo con un(a) endocrinólogo(a) o cardiólogo(a).

Referencias

- 1.- Li W, Huang H, Li L, et al The Pathogenesis of Atherosclerosis Based on Human Signaling Networks and Stem Cell Expression Data. Int. J. Biol. Sci 2018;14(12):1478-1485
- 2.- Summerhill VI, Grechko AV, Yet SF et al The Atherogenic Role of Circulating Modified Lipids on Atherosclerosis. Int. J. Mol. Sci 2019;20:3541
- 3.- Wang C, Hess C, Hlaff R, et al. Atherosclerosis Cardiovascular Disease and Health Failure in type 2 Diabetes-Mechanisms, Management, and Clinical Considerations. Circulation 2014;133(24):2459-2502.

¿Qué debo saber sobre el gluten?



Vida saludable

LN ED Beatriz Portilla Camacho

Por:

Nutrióloga - Educadora en diabetes
Céd Prof: 11037028

Frecuentemente cuando vamos al supermercado encontramos cada vez más productos sin gluten pero, **¿sabes en realidad qué es?, ¿quiénes deben evitarlo? y ¿por qué?**, aquí te lo explico.

El gluten es una proteína presente en cereales como el trigo, el centeno y la cebada y es el responsable de las excelentes propiedades de estos cereales para la panificación.

En la actualidad las dietas libres de gluten son promocionadas como **"más saludables"** o útiles para la pérdida de peso para la población en general, sin embargo, no existe evidencia de estos beneficios, entonces, **¿por qué existen? y ¿para quién es?**: las dietas libres de gluten son el tratamiento elegido para las personas con enfermedad celiaca o aquellas con intolerancia al gluten pero, **¿y qué es eso?**

Cuando las personas con enfermedad celiaca consumen productos que tienen gluten, sus anticuerpos (**sistema inmune**) reaccionan atacando la capa (**mucosa**) que recubre el intestino delgado, en la sensibilidad al gluten no existe esta reacción autoinmune pero sí se presentan los síntomas, como diarrea, gases, estreñimiento, pérdida de peso, crecimiento lento, entre otros. Por lo tanto, las personas con enfermedad celiaca o sensibilidad al gluten deben seguir durante toda su vida una dieta libre de esta proteína.

A pesar de lo que ya explicamos, tal vez alguien te ha asegurado que perdió peso y se sintió mucho mejor cuando comenzó una dieta libre de gluten, esto puede ocurrir, pero no se debe precisamente a que hayamos eliminado al gluten de nuestra dieta, en realidad para una persona sin enfermedad celiaca una alimentación libre de gluten no se relaciona con la calidad de la dieta, esta más bien está determinada por los demás alimentos que elijamos consumir.

Piensa en una persona que con frecuencia consume alimentos como pastas, panes o cereales y decide dejar de comer gluten y en lugar de consumir todos esos alimentos los sustituye por frutas, verduras y otros productos libres de gluten, definitivamente será una dieta más saludable y quizá hasta pierda peso, pero no fue porque eliminó el gluten de su dieta, en realidad la calidad de la dieta cambió porque hizo una mejor selección de alimentos.

Ahora piensa que tal vez esta persona puede eliminar el gluten de su dieta pero sin sustituir los alimentos que lo contienen por otros más saludables, simplemente busca en el supermercado aquellos que indiquen que son **"libres de gluten"**, que regularmente son bajos en fibra, vitaminas y minerales y ricos en grasas y azúcares, comparados con aquellos que contienen la proteína (el gluten) entonces la dieta no será más saludable y probablemente tampoco favorezca la pérdida de peso, quizá hasta le haga ganar unos kilos extras.

Entonces, sacar el gluten de tu vida no querrá decir que automáticamente tu dieta será más saludable, más bien debes hacer elecciones inteligentes en tu alimentación cada día.

No satanices alimentos.



Referencias

•Parada A, Araya M. El gluten su historia y efectos en la enfermedad celiaca. Rev Med Chile. 2010; 138: 1329-1325.

•¿Qué es el gluten? <http://celicity.com/que-es-gluten/> Acceso 09/2019

•Enfermedad celiaca, sensibilidad al gluten no celiaca o alergia al trigo, ¿Cuál es la diferencia?

<https://gluten.org/recursos-en-espanol/enfermedad-celiaca-sensibilidad-al-gluten-no-celiaca-o-alergia-al-trigo-cual-es-la-diferencia/> Acceso 09/2019

•University of Chicago Medicine Celiac Disease Center <http://www.cureceliacdisease.org/>. 2018. Acceso 09/2019

•Nutrición en la enfermedad celiaca. Clínica Las Condes.

<https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Noticias/Te-puede-interesar/Nutricion-en-la-enfermedad-Celiaca> Acceso 09/2019

Probióticos, prebióticos y simbióticos en el control glucémico



PLN Tabatha Naomi Cerna Montesinos

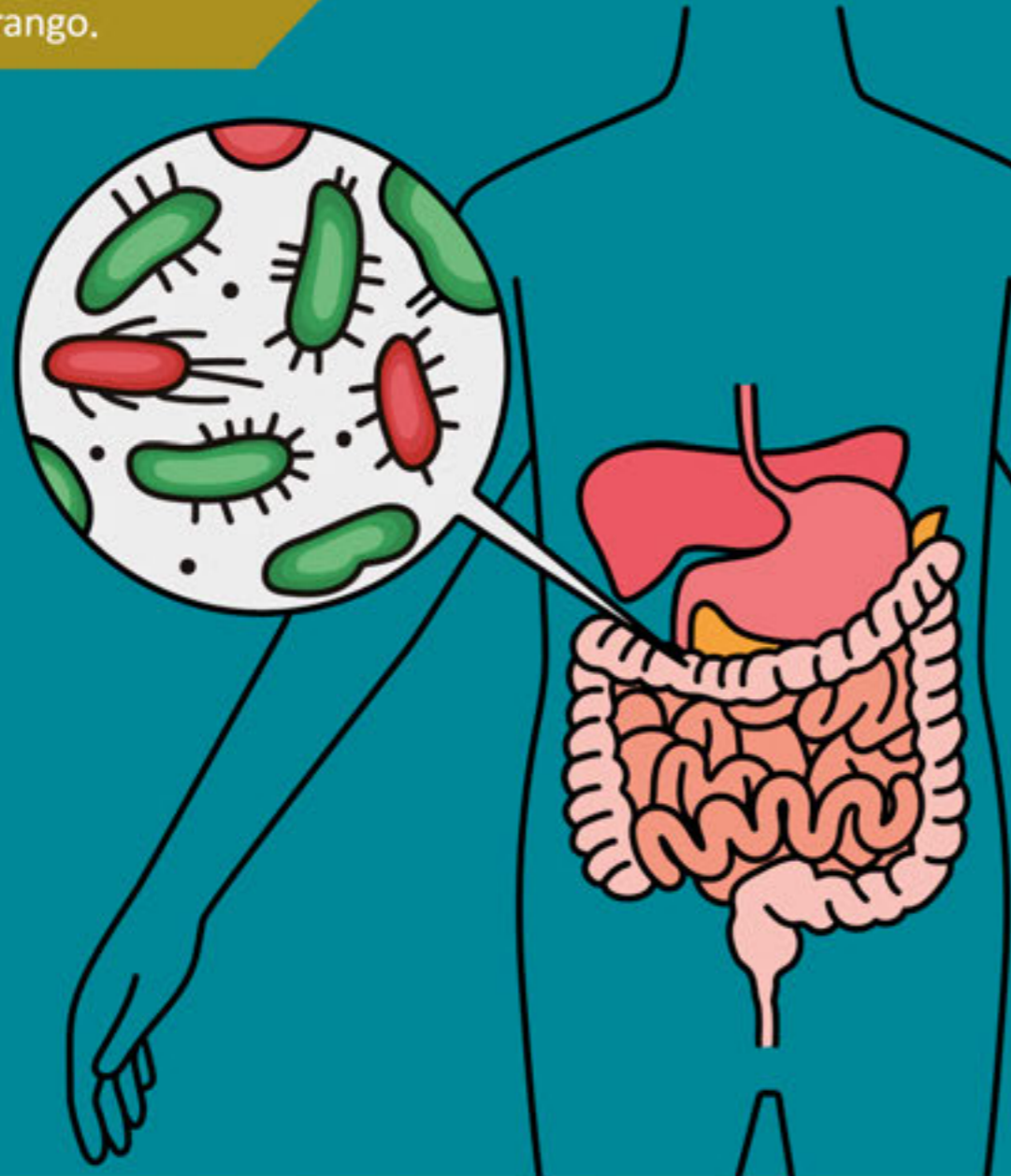
El control glucémico abarca todas las medidas que permiten mantener los valores de glucosa (azúcar en sangre) dentro de rango.

- Aumento de la secreción de insulina

- Reducción de los factores de riesgo

- Efecto en la sensibilidad y resistencia a la insulina

- Disminución de la hemoglobina glucosilada



#NutrivloggersFMD

Es una iniciativa audiovisual de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



BÚSCANOS COMO
FMDIABETES

Busca fomentar cambios efectivos en el estilo de vida de los espectadores, de forma entretenida y actual, para impactar **positivamente en su alimentación, sus emociones y el ejercicio diario.**

Cereales integrales como un buen aporte de fibra

Seguramente has escuchado en repetidas ocasiones acerca de que es bueno consumir fibra, pero muchas veces creemos o nos han vendido la idea de que la fibra se encuentra en botes en la tienda naturista y que es solo para las personas que padecen estreñimiento. Muy bien, si eres de estas personas, este artículo te va a interesar:

La fibra alimentaria o fibra dietética incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir y absorber, a diferencia de aquellos nutrientes como las proteínas, grasas e hidratos de carbono. La fibra dietética pasa prácticamente intacta por el tracto digestivo.

Se clasifica en 2 partes:

- **Fibra soluble:** es aquella fibra que se disuelve en agua para formar un material gelatinoso, nos puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. Este tipo de fibra la podemos encontrar en la avena, cebada, nueces, lentejas, guisantes, frijoles, algunas frutas y verduras

- **Fibra insoluble:** este tipo de fibra facilita el paso del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces por lo que ayuda a aquellas personas que padecen estreñimiento. Se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, verduras y los granos integrales



En este artículo nos enfocaremos en los cereales integrales como una buena fuente de fibra.

Bien, en los cereales integrales se encuentran tres partes: el salvado, el germen y el endospermo. En el salvado se encuentra la mayor parte de la fibra del cereal y el germen es donde se encuentran la mayoría de las vitaminas y minerales del alimento, mientras que el endospermo es básicamente almidón. Durante el proceso de refinado de cereales elimina el salvado y el germen, quedando solo el almidón.

Existe una gran variedad de cereales integrales y se elaboran varios productos a base de ellos, si vamos a comer productos industrializados a base de cereales integrales, será muy importante revisar la etiqueta nutricional y de preferencia informarnos con nutriólogo(a) y/o Educador en diabetes para conocer la porción recomendada para nuestra dieta diaria.



LN EDC José David Aguayo Cardona

Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Vocero de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Nutriólogo en consulta particular
Céd. Prof. 12252080 / FB @DavidCardona.Nutricion
lg: nutricion_con_davidcardona
Krdona_200691@hotmail.com

Vida saludable

Consume los que más te gusten y estén a tu disposición tanto por cuestiones económicas o geográficas, aprende nuevas recetas para que puedas incluirlos en tu alimentación.

¿Cuáles son los beneficios del consumo moderado?

- ▶ La fibra normaliza las deposiciones al aumentar el peso y el tamaño de las heces ablandándolas, lo cual disminuye la probabilidad de estreñimiento
- ▶ Ayuda a mantener la salud intestinal al reducir el riesgo de desarrollar hemorroides y cáncer colorrectal
- ▶ Reduce los niveles de colesterol, lo que puede traer muchos beneficios para la salud del corazón
- ▶ Regula los niveles de azúcar en sangre, por lo que personas con diabetes o prediabetes se verán beneficiadas
- ▶ Es un factor benéfico para mantener un peso saludable, pues los alimentos con altos contenidos en fibra llenan por más tiempo que aquellos que carecen de ella, por lo general los alimentos con alto contenido de fibra suelen tener pocas calorías

La cantidad de fibra que se necesita varía de acuerdo con las etapas de vida, un adulto sano debería consumir alrededor de 35 gramos de fibra proveniente de la dieta.

Algunas enfermedades pueden limitar o suprimir el aporte de fibra por parte de la dieta, por ello es importante acudir con un profesional de la nutrición para un manejo personalizado.

La mayoría de las veces no es necesario incluir suplementos de fibra, salvo que ciertas condiciones lo ameriten.

Referencias

- Casasola, S. (2021, 8 octubre). Sobre el lugar y el impacto de la fibra dietética en el control metabólico de la Diabetes mellitus tipo 1 | Casasola | Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. <https://revistanutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/1111>
- Huerta, G. P. (2009). Beneficio de la fibra dietética en enfermedades crónicas degenerativas. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=27864>
- Lozano, M. B. (2019). Pan, cereales integrales y salud. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7104542>

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



www.fmdiabetes.org/por-una-sola-voz

NUTRICIÓN

BIMBO

Seguridad alimentaria

y el desperdicio de alimentos

Según la FAO (agencia de las Naciones Unidas que lidera el esfuerzo internacional para poner fin al hambre), en México un 3.7% de la población se encuentra con una seguridad alimentaria deficiente que afecta directamente a niños(as) y mujeres.

¿Qué es la seguridad alimentaria?

Es importante que todos los mexicanos tengamos acceso a los principios básicos de la seguridad alimentaria:

- ✓ Disponibilidad de los alimentos en todos los niveles tanto local como nacional
- ✓ Estabilidad otorgada por el control en los procesos cíclicos de los cultivos, así como almacenes adecuados en caso de ser utilizados en la escasez de alimentos
- ✓ Acceso y control en los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento y disponibilidad alimentaria)
- ✓ Garantizar el consumo, distribución y utilización equitativa de los alimentos, así como su dignidad y condiciones higiénicas

De acuerdo con el índice global de seguridad alimentaria (GFSI) 2022, a nivel mundial México se ubica en el lugar 43 de 113 naciones con un puntaje de 69.1% en seguridad alimentaria.²

Se estima que justo en este momento 4.8 millones de mexicanos(as) no han comido y muy probablemente no lo hagan en lo que queda del día, esto no solo tiene que ver con la falta de alimentos, sino con las capacidades para alimentarse y por la calidad y cantidad de los nutrimentos.

¿Qué es el desperdicio de alimentos?

Por otro lado, nos encontramos con un contraste como lo es el desperdicio de alimentos (*food waste*), en nuestro país se echan a perder alrededor de 20 millones de toneladas de alimentos abarcando todas sus líneas de producción, siendo estos alimentos aún funcionales para consumo humano. También se desperdician recursos valiosos para su producción, teniendo como consecuencia inmediata el alza en los productos de la canasta básica.

Debemos considerar que muchas veces los alimentos son desechados por no cumplir con estándares de calidad, tamaño, textura, firmeza, color o simplemente porque están menos "bonitos" que otros.

Recuerda que cuando elegimos alimentos, al momento de comprarlos, llevamos aquellos que entran en un estándar de calidad a nuestro ojo consumidor y debemos considerar que muchas veces solo un porcentaje de todo lo que se cosecha es destinado para que llegue hasta nuestra casa.

¿Qué podemos hacer para reducir el desperdicio de alimentos?

- ✓ Elaborar una lista de artículos necesarios e indispensables
- ✓ Establecer en casa el sistema PEPS (primeras entradas, primeras salidas) que consiste en consumir aquellos artículos que fueron adquiridos con anterioridad
- ✓ Optimizar los recursos, asegurarnos de consumir todos los artículos que adquirimos antes de comprar otros
- ✓ Evitar compras innecesarias, revisar lo que tenemos en casa para evitar duplicar artículos
- ✓ Elaborar menús semanales, con esta acción sabremos exactamente lo que requerimos evitando improvisaciones, gastos y desperdicios innecesarios



Vida saludable

Por:

LN ED Jorge Medina Véliz

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



- ✓ Reducir, reutilizar y reciclar; aplicarlo en los productos en los que esta acción sea posible
- ✓ Preparar únicamente los alimentos que serán consumidos en ese tiempo de comida

Asegurar el futuro de nuestra familia está en nuestras manos, basta con tomar conciencia de lo que estamos haciendo u omitiendo en casa.

La Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 proclamó que "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación".



¡Escanea el código QR y mira el primer episodio de nuestra miniserie Comer Bien!



Referencias

- 1 <https://www.eleconomista.com.mx/politica/Inseguridad-alimentaria-4.8-millones-de-mexicanos-no-han-comido-hoy-la-mayoria-son-mujeres-y-ninos-20220709-0017.html>
- 2 <https://thefoodtech.com/seguridad-alimentaria/mexico-se-ubica-en-sexto-lugar-en-america-latina-en-seguridad-alimentaria/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20el%20%C3%8Dndice,pa%C3%ADses%20evaluados%20en%20la%20regi%C3%83n.>
- 3 https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CIEE_Seguridad_alimentaria.pdf
- 4 <https://www.gob.mx/firco/articulos/seguridad-alimentaria-y-nutricional>
- 5 <https://mexicobusiness.news/entrepreneurs/news/food-waste-problem-needs-all-our-attention>

Recetas Deliciosas y saludables

Desayuno

Ghoco avena

Porciones 1

Ingredientes

- *½ taza de avena en hojuelas
- *1 cucharadita de cacao en polvo (sin azúcar)
- *1 cucharadita de vainilla
- *½ taza de fresas (picadas)
- *1 cucharadita de miel de abeja
- *10 almendras
- *1 taza de leche (baja en grasa)

Preparación

- Calentar la leche con la avena, la vainilla y el cacao en polvo
- Mover constantemente para que se integren perfectamente todos los ingredientes, una vez que suelte el primer hervor, agregar la miel de abeja y una vez integrada apagar la flama
- Servir en un tazón, puedes esperar a que se enfríe o bien comerla calientita, acompaña con fresas picadas y almendras

Información nutricional por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
213 kilocalorías	37 gramos	13.9 gramos	10.5 gramos	121 miligramos	3.65 gramos



Recetas:

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD
Cédula profesional 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Bebida de manzana

Porciones 1

INGREDIENTES

Manzana roja	1 pieza
Lechuga	1 taza
Hojas de menta	5 piezas
Jugo de limón	1/2 pieza
Almendras	10 piezas
Miel o sobre de sustituto	1 cucharada
Agua	1 taza

Preparación

- 1 Licuar todos los ingredientes y acompañar con un poco de hielo

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
152 kilocalorías	23.3 gramos	3.68 gramos	6.93 gramos	0.8 miligramos	3.8 gramos



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD
Cédula profesional 08784955
coordinacion.digital@fmdiaabetes.org

Tortitas de atún con espinaca

Preparación

Porciones 1

Ingredientes

- *2 tazas de espinaca (cruda)
- *½ taza de avena (cruda)
- *1 lata de atún en agua (drenar)
- *2 huevos
- *Pimienta al gusto

- 1 Licuar o mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea

- 2 Una vez que tengas tu mezcla comienza a formar las tortitas

- 3 Colocar en un sartén antiadherente precalentado

- 4 Cocinar de 2 a 5 minutos y disfruta de su excelente sabor

Recomendación: acompáñalas con una salsa casera

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
86 kilocalorías	4.6 gramos	10.7 gramos	2.8 gramos	114 miligramos	1.15 gramos



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD
Cédula profesional 08784955
coordinacion.digital@fmdiaabetes.org

Comida

Ceviche

Preparación

Porciones 6

1 Enjuagar el pescado y los camarones. Partir en pequeños cubos y reservar

2 Mezclar el jugo de limón, la mayonesa, el jengibre y sazonar con sal y pimienta al gusto

3 Poner el pescado y camarones a marinar en la mezcla anterior

4 Picar en cubos el jitomate, la cebolla, pepino e incorporar con el pescado

5 Lavar, desinfectar y picar finamente el cilantro y revolver con el resto de los ingredientes

6 Meter al refrigerador por al menos 20 minutos para que se concentren los sabores y tenga mejor consistencia

Ingredientes

- *4 limones
- *Pimienta al gusto
- *½ taza de cilantro
- *½ cebolla blanca
- *3 jitomates
- *½ taza de pepinos
- *1 cucharada de mayonesa
- *½ cucharadita de jengibre (en polvo)
- *400 gramos de camarón de pacotilla
- *200 gramos de pescado (sierra sin piel)

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
113 kilocalorías	18.7 gramos	3.6 gramos	6.1 gramos	93 miligramos	2.6 gramos



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD
Cédula profesional 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Cena

Tarta de frutos rojos

Porciones 4

Ingredientes

- *2 tazas de frutos rojos
- *2 tazas de yogur griego natural
- *18 gramos de chocolate (sin azúcar)

Preparación

- 1 Licuar el yogur y la fruta
- 2 Poner papel encerado en un molde
- 3 Colocar la mezcla en el molde y esparcir
- 4 Decorar con frutos rojos y chocolate sin azúcar en trozos
- 5 Refrigerar por una noche

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
140 kilocalorías	18.4 gramos	4.4 gramos	3.2 gramos	28.7 miligramos	2.6 gramos



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD
Cédula profesional 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Cena

Trufas de plátano

Porciones 1

INGREDIENTES

Plátano tabasco	1 pieza
Chocolate sin azúcar	18 gramos
Harina de avena	1/2 taza
Cacao en polvo (sin azúcar)	Al gusto

- Licuar la avena en hojuelas para obtener la harina de avena
- Hacer puré el plátano y mezclar con la media taza de harina de avena
- Poner a baño maría el chocolate y al obtener una consistencia líquida, agregarlo a la mezcla
- Meter al refrigerador por 30 minutos
- Transcurrido este tiempo hacer bolitas en forma de trufa con la ayuda de tus manos, revolver en cacao en polvo sin azúcar y meter al congelador por una hora para una mejor consistencia

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
50.8 kilocalorías	1.3 gramos	1.5 gramos	8.8 gramos	0.52 miligramos	2.4 gramos



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD
Cédula profesional 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Colación

Paletas de fresa

Porciones 2

Ingredientes

- *1 taza de fresas
- *El jugo de 2 limones
- *1 sobre de sustituto de azúcar
- *6 hojas de menta
- *1 cucharada de chia

Preparación

- Licuar las fresas, el jugo de limón, las hojas de menta y el sustituto de azúcar
- Con la ayuda de una cuchara integrar la chia en la mezcla
- Colocar en un molde de paletas y meter al congelador por al menos dos horas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
35.4 kilocalorías	0.85 gramos	0.65 gramos	8.8 gramos	0.8 miligramos	6 gramos



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD
Cédula profesional 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Colación

Choco banana



Preparación

- 1 Rebanar los plátanos en rodajas y untar la crema de cacahuate, posteriormente formar "sándwiches" con ellos
- 2 Poner el chocolate a baño maría o a derretir en el horno de microondas y una vez que tenga consistencia líquida, meter los sándwiches de plátano para cubrirlo hasta la mitad
- 3 Meter al refrigerador por 15 minutos para que el chocolate tenga consistencia sólida

Porciones 1

Ingredientes

- *3 plátanos dominicos (no maduros)
- *18 gramos de chocolate (sin azúcar)
- *2 cucharadas de crema de cacahuate

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA 198 kilocalorías	HIDRATOS DE CARBONO 20.4 gramos	PROTEÍNA 5.7 gramos	GRASA 11.1 gramos	SODIO 52.5 miligramos	FIBRA 1.2 gramos
--------------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD
Cédula profesional 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

MENÚ PARA PACIENTES CON DIABETES



Menú familiar Para comer sanamente



Glosario para la orientación alimentaria



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

A partir de enero del 2021, nuestra revista es de formato DIGITAL



PARA MAYORES INFORMES COMUNICATE A NUESTRAS OFICINAS:

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

Contigo en la distancia

DIABETES Y YO

Propuestas para lograr una mejor calidad de vida

Todos los viernes, 12 h (hora CDMX)

1060 AM Señal Ciudad de México | 96.5 FM Señal Ciudad de México | Cultura Sonora Señal Hermosillo - Tla. 2 Per



¿Qué pasa con los suplementos alimenticios?

Algunos anuncios de suplementos alimenticios en revistas, redes sociales (Facebook e Instagram) o televisión prometen que te harán sentir mejor, evitarán que te enfermes o incluso te ayudarán a vivir por más tiempo. Sin embargo, pocos de estos productos han comprobado su efectividad en términos científicos (y no anecdóticos).

Para entender esto es importante conocer a qué hacen referencia los suplementos alimenticios. La Ley General de Salud menciona que son **"productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica (cápsulas, tabletas, emulsión, jarabe, polvo, etc.)"**. La función de los suplementos alimenticios es aumentar, complementar o reemplazar alguno de los componentes que adquieres a través de la dieta, es decir, de los alimentos y platillos que ingieres a diario; pues algunas personas no obtienen en su alimentación todos los nutrimentos que necesitan, esto debido a diversos factores como son: fisiológicos (**falta de piezas dentarias y alteración de la funcionalidad del tracto gastrointestinal**), presencia de enfermedades crónicas o de larga evolución (**cáncer, diabetes, obesidad, etc.**), factores socioeconómicos, factores psicológicos, entre otros. La forma de identificar las deficiencias de nutrimentos puede llevarse a cabo durante la visita al médico o a través de estudios de laboratorio. En México, las deficiencias de hierro, calcio, zinc, así como de vitaminas A, D y E son las más frecuentes.

Las personas que pueden beneficiarse de los suplementos incluyen:

- ✓ Mujeres embarazadas
- ✓ Personas que no consumen productos animales (vegetarianos y veganos)
- ✓ Personas que se han sometido a una cirugía de bypass gástrico para perder peso
- ✓ Personas con problemas gastrointestinales
- ✓ Personas en riesgo de desnutrición

Aunque hay personas que requieren un aporte adicional de ciertos nutrimentos, la mayor parte de la población debería poder cubrir sus requerimientos diarios mediante una alimentación correcta. Ante el dilema de consumir o no suplementos alimenticios, no existe una respuesta de blanco o negro. Esto dependerá de las características de cada persona, sobre todo de su alimentación y/o estilo de vida. Los suplementos pueden llegar a ser muy caros, pueden ser perjudiciales o simplemente no ser útiles.

Si piensas que no estás recibiendo suficiente vitaminas y minerales de tu alimentación, lo ideal es que hables con tu médico o nutriólogo para que te informe sobre los beneficios y riesgos de consumir un suplemento alimenticio. **¡Un suplemento que pareciera ayudar a tu vecino(a) puede no funcionar en ti!**

En conclusión, no existe ningún producto o alimento que por sí solo te asegure estar libre de diferentes enfermedades, **¡no te dejes engañar!**. **Consulta a un profesional de la salud antes de consumir cualquier producto.** Para evitar la deficiencia de nutrimentos es mejor tener una buena alimentación.

Recuerda, no porque diga **"natural"** significa que es seguro o bueno para ti.

Prevenir es salud y algo más...
¡Quiérete, infórmate y actúa!



Vida saludable

Por:

Dr. Fermín Avendaño Álvarez

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

Referencias

- Suplementos Alimenticios | Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios | Gobierno | gob.mx
<https://www.gob.mx/cofepris/acciones-y-programas/suplementos-alimenticios-62063>
- Castellano AK, Castellano AF. Suplementos alimenticios: entre la necesidad y el consumismo. Ciencia. 2020;71(3):8-12.
https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/online/X2_71_3_1305_SuplementosAlimenticios.pdf

Come sin culpa

LN ED Sabrina Sosa Santa Ana

¿Sabías que una persona que vive con diabetes también puede comer **pizza, postre o helado**?

¡Así es! No existe una "dieta especial"



Una persona que vive con diabetes simplemente **se alimenta saludablemente**; como todos nos deberíamos alimentar.



Estar a dieta **no significa comer poco**, ni dejar los carbohidratos o las grasas, más bien implica **encontrar un balance** en tu alimentación.

¿Cómo no caer en el ciclo vicioso de la culpa?

- * **Motívate**, pero no seas tan estricto
- * Si tienes un antojo, **disfrútalo ocasionalmente**
- * Y lo más importante, **¡no sientas culpa de comer un antojo!**

¡Pequeños cambios hacen la diferencia!

- * Utiliza aceite de canola o cártamo y **limita las mantequillas, margarinas y manteca**
- * **Prepara tus alimentos en casa** y toma al menos 15 minutos en consumir tus comidas



- * **Retira la piel y la grasa** de la carne o pollo
- * **Integra más variedad** de verduras y frutas, ¡entre más colores mejor!
- * **Prefiere productos integrales** y disminuye tu consumo de alimentos procesados



¡Mantén tu boca saludable!

La diabetes como sabemos es una condición crónica degenerativa no transmisible, constituye uno de los problemas de salud prioritarios en México. Su progresivo aumento demuestra el gran desafío que enfrenta actualmente la población debido a que si no se mantiene el control metabólico pueden aparecer complicaciones.

Dentro de las complicaciones que un paciente que vive con diabetes puede enfrentar se encuentran las complicaciones bucales. Estudios recientes indican que existe un círculo vicioso entre la diabetes y las enfermedades avanzadas en las encías. Las personas que viven con esta condición son más susceptibles a tener enfermedades avanzadas en las encías y a presentar un mayor riesgo de problemas de salud bucal; en caso de no tratarse oportunamente pueden afectar el control de la glucosa en la sangre y desarrollar otras complicaciones propias de la diabetes.

Las enfermedades más comunes de la boca son:

-Caries: son zonas dañadas de forma permanente en la superficie de los dientes que se convierten en pequeñas aberturas u orificios. Las caries se producen a causa de una combinación de factores como bacterias en la boca, ingesta frecuente de alimentos, bebidas azucaradas y limpieza dental deficiente



Vida saludable

Mtra. Verónica Espinoza López

Educadora en diabetes y nutrición
clínica Cirujana dentista - Vocera de la
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Céd Prof: 10144073

Por:

- ✓ **Gingivitis:** la causa más frecuente de la gingivitis es una mala higiene bucal. Los buenos hábitos de higiene bucal, como cepillarse los dientes al menos dos veces al día, usar hilo dental a diario y realizarse controles dentales periódicos, pueden ayudar a evitar o revertir la gingivitis
- ✓ **Periodontitis:** es una infección grave de las encías que daña el tejido blando y destruye el hueso que sostiene los dientes. La periodontitis puede provocar el aflojamiento o la pérdida de dientes
- ✓ **Halitosis:** generalmente el mal aliento es producto de la acumulación bacteriana en la boca o entre los dientes, o de restos de comida alrededor de las encías y la lengua, que a su vez desencadenan la proliferación de bacterias que provocan caries
- ✓ **Herpes:** estos virus pueden afectar la boca o los genitales. El herpes labial es contagioso, aunque no veas las úlceras. No existe cura para la infección por el virus del herpes simple y las ampollas pueden regresar
- ✓ **Bruxismo:** es una parafunción (función sin sentido útil, son involuntarias e incluso desconocidas por la propia persona) mandibular persistente que se conoce comúnmente como el rechinar de los dientes. Se puede producir durante el día o por la noche. El más frecuente es el relacionado con el sueño y también es el más difícil de controlar
- ✓ **Manchas dentales:** no todas las manchas en los dientes son iguales, existen diferentes tipos que se asocian a causas muy diversas, principalmente debido a factores externos como fumar, comer y beber. Las manchas dentales propias o características de los dientes aparecen en el esmalte o la dentina (tejido que se encuentra inmediatamente debajo del esmalte) y su diagnóstico suele ser más complejo
- ✓ **Placa dental:** la placa dental o dentobacteriana es una capa incolora de color blanco-amarillento casi invisible a los ojos. Es producida por la acumulación de restos alimenticios, gérmenes y principalmente bacterias. Se forma continuamente en la boca adhiriéndose en los dientes, la lengua y la línea de las encías

Las infecciones de la boca pueden aumentar los niveles de azúcar en sangre y hacer la diabetes más difícil de controlar, así también estudios han comprobado que los adultos con diabetes mal controlada tienen mucho más riesgo de presentar enfermedad periodontal. Además, está ampliamente documentado que la boca es un depósito directo de contaminación bacteriana. En personas con un sistema inmune debilitado, como suele suceder en pacientes que viven con diabetes, se tiene mayor probabilidad de adquirir infecciones micóticas y virales en la boca, así como trastornos de la sangre, gastrointestinales y respiratorios.

Es importante mencionar que si se controla el nivel de glucosa (azúcar en sangre) se pueden prevenir complicaciones, incluyendo las de los dientes y encías, es importante realizar chequeos al menos cada seis meses, evitar fumar y mantener una higiene dental adecuada.

Referencias

Manifestaciones bucales de las enfermedades sistémicas. Revisión bibliográfica.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/medicadelcentro/mec-2014/mec161m.pdf>

Enfermedades periodontales y enfermedades sistémicas. <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=81797>

¿Puedo vivir con diabetes y nunca presentar complicaciones?

La Diabetes tipo 2 es una condición que se presenta cuando el cuerpo no puede controlar de manera adecuada los niveles de glucosa (azúcar en sangre), a este estado de altos niveles de glucosa se le conoce como hiperglucemia¹. No controlar esta condición puede provocar daño a largo plazo en varios órganos del cuerpo, ocasionando complicaciones más graves².

Este daño ocurre principalmente en aquellos tejidos del cuerpo que tienen altas concentraciones de un elemento llamado colágena (una proteína estructural muy abundante en el organismo que se utiliza para dar forma o estructura). Entre estos tejidos se encuentra el riñón, la retina de los ojos y los vasos sanguíneos². La afectación es microscópica, pero con el tiempo y mientras se mantengan niveles elevados de glucosa (azúcar en sangre), se comenzarán a presentar manifestaciones o molestias relacionadas con este daño.

Los médicos solemos dividir las complicaciones en microvasculares (daño a nivel microscópico) o macrovasculares (daño que es fácilmente observable o identificable)³. A continuación, describiremos brevemente algunas de las complicaciones más importantes:



Vida saludable

Por:

Dr. ED Alan Omar Vázquez Álvarez

Profesor del Tecnológico de Monterrey en Guadalajara, Jalisco / Colaborador de la Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C. / Céd Prof: 747200/md.alan.vazalv@gmail.com

Complicaciones microvasculares (daño microscópico)

● Retinopatía (daño a nivel de los ojos)

Los niveles elevados de glucosa llegan a afectar los nervios de la vista, ocasionando una disminución progresiva de la calidad de la visión. Esta complicación comienza a presentarse desde ligeras alteraciones en la concentración de la glucosa (a partir de >100mg/dL) y se va duplicando este riesgo de aparición conforme estos niveles van incrementando. De no disminuir estos niveles el daño puede ocasionar pérdida de la visión⁴.

● Nefropatía (daño a nivel de los filtros en el riñón)

Los niveles altos de glucosa ocasionan daño en los filtros microscópicos del riñón. En caso de que esta hiperglucemia se mantenga a largo plazo irá ocasionando una disminución de su función⁵. Esta complicación se presenta rápidamente y aparece entre el 20% y 40% de los pacientes con diabetes en mal control. De no disminuir estos niveles el daño puede ocasionar enfermedad renal terminal¹.

Complicaciones macrovasculares (daño fácilmente observable)

● Enfermedad cardiovascular (ECV)

Esta complicación se presenta principalmente por daño en los vasos sanguíneos, ocasionando tanto enfermedad a nivel del corazón como en el área cerebrovascular. Estas complicaciones son la principal causa de muerte en la mayoría de los pacientes con diabetes en mal control^{3,6}.

Como mencionábamos estas complicaciones se presentan por la acumulación del daño ocasionado por la hiperglucemia; por lo tanto si vivimos con Diabetes tipo 2 y logramos reducir estas concentraciones a través de un buen control, lograremos vivir muchos años sin presentarlas.

Es importante mantenerte en control con ayuda de tu médico y Educador en diabetes. Se recomienda acudir al menos a una revisión al año, en donde el profesional de la salud solicitará distintos exámenes de laboratorio para poder monitorear la salud de los diferentes órganos que pueden verse afectados por un control inadecuado de la glucosa.

Referencias

1. American Diabetes Association. 6. Glycemic targets: Standards of Medical Care in Diabetes 2020. *Diabetes Care* 2020; 43(Suppl. 1): S44-S74.
2. Mendez JD. Productos finales de glicación avanzada y complicaciones crónicas de la diabetes mellitus. *Gaceta Med Méx* 2003; 139(1).
3. Common Comorbidities and Complications of Prediabetes. AACE Website. <http://outpatient.aace.com/prediabetes/common-comorbidities-and-complications-associated-with-prediabetes>. Accessed May 22, 2020.
4. Wong T, Uew G, Tapp R, Schmidt M, Wang J, Mitchell P. Relation between fasting glucose and retinopathy for diagnosis of diabetes: three population-based cross-sectional studies. *Lancet*. 2008; 371: 734-743.
5. Diabetes Prevention Program Research Group, Knowler W, Fowler S, Hamman R, et al. 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Lancet*. 2009; 374: 1677-1684.
6. Ryden L, Stand E, Borch-Johnsen K, et al. ESC Guidelines on diabetes, pre-diabetes, and cardiovascular diseases developed in collaboration with the EASD- Summary. *Eur Heart J*. 2013; 34(39): 3035-3087.

Modera tu consumo de sal

PLN Tabatha Naomi Cerna Montesinos

- 
-  Riesgo de enfermedad cardiovascular
 -  Deterioro neuronal de la retina
 -  Influye en los resultados de glucosa y hemoglobina glucosilada (HbA1c)
 -  Mayor riesgo de mortalidad

Ahora el acceso a nuestra revista digital

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

es gratuito
y puedes consultarla
en cualquier momento.

Entra a revistadiabetes hoy.org

¡Mantente informado, disfruta
de recetas, artículos y mucho más!



¿Vives con diabetes? ¡Aprende a cuidar tus pies!

El Sistema Latinoamericano de San Elian de la Asociación Latinoamericana de Pie Diabético (ALAPID) define al pie diabético como un síndrome que se presenta como un ataque agudo o crónico del pie, caracterizado por una o más heridas (cuya causa, complejidad y gravedad es variable en extensión, profundidad y zonas) y que puede ser agravado por infección, isquemia (disminución del flujo sanguíneo) y neuropatía (afectación al sistema nervioso) con riesgo de amputación en los pacientes con diabetes.

¿Qué tan grave puede ser el pie diabético?

El pie diabético es un síndrome complejo que tiene diferentes escalas de gravedad dependiendo del tiempo de evolución que presente cada paciente (puede haber presencia de infección, isquemia, neuropatía o mal estado nutricional y metabólico).

¿Todos los casos de pie diabético terminan en amputación?

En la gran mayoría de los casos no se debe amputar. Sin embargo, es más complejo que eso, pues se estima que entre el 15% y 20% de las personas con diabetes presentarán una úlcera en el transcurso de su evolución y de ellos el 30% sufrirá una amputación. El grave problema es que el 80% de las amputaciones que se llevan a cabo en las personas con diabetes son innecesarias y prevenibles.

Como paciente, ¿cuándo debo acudir con el médico especialista?

Toda persona que viva con diabetes debería exigir la valoración de sus pies por parte de sus médicos tratantes. En el caso del pie diabético complicado con úlceras, isquemia, neuropatía o infección, debe ser valorado siempre por un equipo multidisciplinario de médicos y personal entrenado en el manejo del pie diabético, para evitar por todas las medidas la amputación.³

¿Qué factores agravan el pie diabético?²

- 1) Falta de control metabólico y de la glucosa
- 2) Tiempo que se ha vivido con la diabetes
- 3) La sensibilidad y daños musculares (neuropatía)
- 4) La presencia de lesiones vasculares (enfermedad arterial y lesiones venosas como las venas varicosas)
- 5) Inflamación
- 6) Deformidades de los huesos y articulaciones, fracturas (enfermedad de Charcot)
- 7) Infecciones agregadas
- 8) Úlceras y amputaciones previas
- 9) Tabaquismo, sedentarismo y alcoholismo
- 10) Estado nutricional inadecuado
- 11) Falta de apego al tratamiento farmacológico

¿Qué debo observar en mis pies si tengo diabetes?

Que tengan una apariencia sana, sin heridas, sin inflamación, que estén hidratados, que la sensibilidad este intacta, que la coloración sea la adecuada (no roja, negra o morada con datos de infarto o isquemia) que no tengan deformidades (dedos en garra o deformados) ni callos (hiperqueratosis), juanetes (Hallux Valgo) ni zonas de mayor presión dentro del zapato.

A continuación te comparto algunos consejos indispensables para mantener sanos tus pies:¹

- 1) Revisa tus pies todos los días
- 2) Mantenlos humectados
- 3) Utiliza medias gruesas, de algodón y sin huecos ni costuras
- 4) Usa calzado suave preferentemente de piel, no sintéticos, sin costuras, con suela rígida y forma ancha, que no termine en punta
- 5) En caso de requerir plantillas las prescribirá tu médico tratante
- 6) Avisa inmediatamente a tu médico tratante en el caso de presentar una herida, por pequeña que sea, dependiendo el grado en que se encuentre se pueden hacer dos tipos de tratamiento:



Básico

Se debe lavar la herida (con agua y jabón neutro) y realizar el procedimiento de limpieza correcto de acuerdo con las indicaciones del médico. Una vez realizada la limpieza debes secar la herida con una gasa estéril. Para evitar el desarrollo de gérmenes que dificultan la cicatrización de la herida, es muy importante desinfectarla con un antiséptico de amplio espectro contra bacterias, hongos y virus, que no produzca ardor y/o dolor al aplicarse, y que no sea tóxico o dañino a la piel.

Microdacyn® es una gran opción.

Complementario o avanzado

Después de limpiar la herida y desinfectarla con un antiséptico eficaz y seguro como **Microdacyn®**, algunas heridas podrían requerir tratamientos adicionales con materiales especiales como vendajes y apósitos, así como medicamentos para controlar la inflamación, la infección o el dolor.

Es muy importante nunca auto medicarse y acudir con su médico para que él indique y supervise el tratamiento para el cuidado óptimo de la herida.

Microdacyn®



Vida saludable

Por:

Dr. Irving Rico Restrepo

MD Cirugía Podiátrica
IIESM – Colegio de Podiatría de Monterrey / Secretario del Colegio Mexicano de Cirugía Mínima Invasión del Pie AMCEDEP /
Céd Prof: 10038067

Referencias

- Asociación Latinoamericana de Diabetes, Guías ALAD de Pie Diabético, VOL. XVIII, No 2, Año 2010, disponible en: <https://www.revistaalad.com/pdfs/xviii2piedab.pdf>; (1) Pág 81; (2) Pág 74; (3) Pág 77.

Cuida tus riñones de complicaciones

El 10% de la población mundial sufre de alguna enfermedad renal crónica, pero no suelen darse cuenta hasta que el problema ya se encuentra bastante avanzado. Por ello, la Sociedad Internacional de Nefrología y la Federación Internacional de Fundaciones Renales proclamó, desde 2006, el Día Mundial del Riñón que se conmemora el segundo jueves del mes de marzo, este año será el 09 de Marzo.

Esta fecha se designó para hacer conciencia sobre la importancia de estos órganos y sus funciones indispensables para el cuerpo humano, con el objetivo de prevenir las enfermedades renales que afectan a la población. Y así poder detectar cualquier padecimiento en los riñones de forma temprana, cuando aún hay tiempo para solventar la situación o para retrasar lo inevitable.

El lema del Día Mundial del Riñón es: "Prepararse para lo inesperado apoyando a los vulnerables".

Los riñones son el gran filtro del cuerpo que ayuda a desechar todas las toxinas que producimos o ingerimos, por medio de la orina. Si este filtro no funciona o se obstruye, nos intoxicaremos a niveles que pueden llegar a ser letales y llevar hasta la insuficiencia renal.

Tener unos riñones enfermos aumenta las posibilidades de sufrir infartos del corazón y accidentes cerebro vasculares (infarto o hemorragia cerebral).

¿Cómo se puede realizar una detección temprana de problemas en los riñones?

Solo basta un simple análisis de sangre y orina. Si los riñones están trabajando como deben, los niveles arrojados por los análisis estarán en sus patrones normales, pero si cualquiera se encuentra fuera de rango, es motivo para realizar un estudio más a fondo.

Ojo, no siempre unos valores extraños significan que hay problemas en los riñones. Se pueden deber a una simple infección de orina, problemas a nivel de la vesícula o incluso problemas de circulación sanguínea. Pero cualquiera que sea el detonante, es mejor haberlo detectado a tiempo consultando a tu médico.

KIDNEY HEALTH FOR ALL

PREPARING FOR THE UNEXPECTED, SUPPORTING THE VULNERABLE!



Vida saludable

Por:

Dr. Josafat E. Camacho A.

Médico Internista, Diabetólogo, Educador en Diabetes
Cel 55 2702-9121.
Consultorio: 55 5912 6316



Entre el 5% y 10% de las personas con Diabetes Mellitus presentan proteinuria (presencia anormal de proteínas en la orina), este es un dato que nos orienta a que puede haber ya un mal funcionamiento renal.

Los alimentos que más hacen trabajar a los riñones para su eliminación son las proteínas que se encuentran en la carne, el pescado y los huevos, por lo que su consumo en exceso hace trabajar más a estos órganos.

Reglas de oro para cuidar tus riñones:

1. Mantenerse en forma y activo
2. Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre
3. Monitorear tu presión arterial
4. Comer saludablemente y mantener tu peso bajo control
5. Mantener una ingesta de líquidos saludables
6. No fumar
7. No automedicarse

Durante tu próxima consulta pregunta a tu médico sobre tus riñones, él(ella) te ayudará a determinar la frecuencia con la que se deben examinar.



Referencias

- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-riñones/informacion-general/prevencion>
- https://www.diinternacionalde.com/ficha/dia-mundial-del-riñon#resTit_1

Cuando un medicamento para diabetes se usa para bajar de peso

Cuando las personas famosas lo usan parece que es real. En los últimos meses, un medicamento inyectable para el tratamiento de Diabetes tipo 2 se ha apoderado de las redes sociales mostrándose como un “milagro” para bajar de peso. Solo un dato: para finales de 2022 más de más 270 millones de personas escribieron o leyeron sobre esto y es tema de muchas conversaciones. Antes de continuar, vale la pena señalar dos puntos: el primero es que haré referencia al nombre de la sustancia activa del medicamento, en este caso semaglutida, con el único objetivo de ofrecer claridad en el texto. El segundo punto, y quizá el más relevante, es que cualquier medicamento para el tratamiento de Diabetes Mellitus o de obesidad debe ser indicado por el médico; esto no es una frase vacía, es un tema de seguridad.

¿Cómo funciona?

Semaglutida es un medicamento disponible en México que se inyecta semanalmente para el manejo adecuado de la Diabetes tipo 2 en combinación con un plan de alimentación personalizado y un programa de ejercicio. El medicamento imita la función de unas proteínas llamadas GLP1 que se producen naturalmente en el intestino y ayudan al organismo a mantener los niveles de glucosa o azúcar en los rangos deseados. Cuando vives con Diabetes tipo 2 la función de estas proteínas GLP1 se ve afectada por lo que este tipo de fármacos puede ser una excelente opción.



Consulta la entrevista con el especialista Rafael Violante de la edición mayo-junio 2022 en:



¿Realmente sirve para adelgazar?

De acuerdo con el doctor Eduardo Márquez, endocrinólogo y director del Instituto Jalisciense de Metabolismo, la familia a la que pertenece este medicamento se llama análogos del GLP1 o incretinas. **“Estos medicamentos, indicó el doctor, han demostrado gran eficacia para el control de la glucosa con beneficios extras como no favorecer hipoglucemia -baja drástica de los niveles de glucosa-, además de mejoras en los pronósticos cardiovasculares”.**



Explica que uno de los efectos que “más han llamado la atención es la capacidad que tienen para mejorar algunas alteraciones metabólicas que están relacionadas con la obesidad”. Diversos estudios “concluyen en que algunos de las moléculas de esta familia podrían ser una herramienta que ayudaría en algunos casos de personas que viven con obesidad. Incluso algunos de ellos han obtenido la autorización para su uso en esa enfermedad -obesidad-”.

Para Márquez, los criterios médicos para el uso de semaglutida “son muy puntuales y requieren evaluación muy precisa. La obesidad es una enfermedad compleja y compromete muchas alteraciones”. Recalcó que en cada paciente la obesidad presenta “una amplia variedad de expresiones clínicas, cada una con cuadros y riesgos distintos, y por lo tanto, manejos distintos”, además de que al ser la obesidad una enfermedad crónica **“su tratamiento también lo es. Usos cortos no aportan beneficios relevantes”.**

Sin diagnóstico, peligro a la vista

Para el endocrinólogo jalisciense **“el punto central del acto médico es el diagnóstico”** que evalúa las características de cada individuo y con base en ello se plantea el mejor manejo”. Además, cada persona tiene respuestas diferentes, lo que también debe considerarse en la indicación de tratamiento. Es por ello que **“el riesgo de un efecto secundario se maximiza cuando no se hace una evaluación precisa”**, concluye.

Entre los efectos no deseados por utilizar el medicamento sin indicación médica destacan utilizar dosis inadecuadas y la posibilidad de presentar molestias intestinales sin orientación profesional para atenderlas.

Por si fuera poco, el auge que ha tenido este medicamento ha provocado escasez en algunos países; lo que, además, pone en riesgo la salud de las personas con Diabetes tipo 2 que la necesitan.

Te invito a reflexionar sobre las curas milagrosas o promesas de resultados increíbles. La obesidad es una condición crónica que, igual que la diabetes, requiere de un tratamiento completo que incluya un plan de alimentación, ejercicio, automonitoreo, afrontamiento saludable, etc. El objetivo no es únicamente bajar de peso, sino hacerlo de manera saludable, segura y que la pérdida de kilogramos pueda mantenerse el mayor tiempo posible.



Referencias

- <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2032183>
- <https://diatribe.org/how-ozempic-became-celebrity-weight-loss-sensation>
- <https://www.nytimes.com/es/2022/11/23/espanol/ozempic-bajar-peso-semaglutida.html>



#Diabeteens

Es una *iniciativa audiovisual* de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. integrada por adolescentes y jóvenes que viven con Diabetes tipo 1.

FMDIABETES

suscríbete en Youtube y dale like



HABLEMOS DE DIABETES TIPO 1

A través de su experiencia y, de una forma muy divertida, te brindarán información sobre estilo de vida, alimentación, **ejercicio**, **emociones** y muchos temas más.



Neuropatía y suplementación de vitamina D

PLN Tabatha Naomi Cerna Montesinos

La **neuropatía** se refiere al daño causado al sistema nervioso, algunos síntomas que pueden presentarse son ardor, hormigueo y dolor.



Impulsando el cambio | en diabetes



¿Conoces el tratamiento mixto para la DT2?

Actualmente hemos presenciado la evolución en diferentes ámbitos que nos rodean como sociedad, uno de estos son los avances tecnológicos; en especial en el área de salud, en este caso en la diabetes. Ahora, existen múltiples opciones terapéuticas y que han desarrollado nuevos fármacos con novedosos mecanismos de acción y con un nivel de seguridad alto; lo cual nos lleva a una era de profundos cambios en el área farmacológica.

Un claro ejemplo, es la combinación de dos grupos farmacológicos:

- ✓ Los agonistas de los receptores GLP-1 (AR GLP-1)
- ✓ Insulina Basal (también conocida como Insulina ultralenta o prolongada)

Y es que, en conjunto, son muy eficaces para reducir los niveles de glucosa (azúcar en sangre) con menor aumento de peso e hipoglucemia (bajos niveles de glucosa); en comparación con otros esquemas terapéuticos.¹

Cuando se decide elegir un tratamiento farmacológico, los profesionales de la salud, específicamente los médicos, somos los únicos que podemos realizar la prescripción de un medicamento, así como su modificación; esto con la finalidad de no retrasar la intensificación

del tratamiento para las personas que no cumplan los objetivos de este. Se debe reevaluar a intervalos regulares (cada tres a seis meses) y ajustarse según sea necesario para incorporar factores específicos que afectan la elección del tratamiento.¹

Los médicos debemos ser conscientes del progreso de la terapia con insulina. Las señales clínicas que pueden impulsar una evaluación son las que incluyen una dosis de insulina basal de más de 0.5 UI/kg/día, hiperglucemia (altos niveles de glucosa) al acostarse, postprandial (nivel de glucosa tras las comidas) e hipoglucemia (bajos niveles de glucosa) consciente o no y alta variabilidad glucémica (medida de concentración de glucosa libre en la sangre).²

En la evidencia científica hay estudios que respaldan que los AR GLP-1 son la opción preferida para las personas que requieren la potencia de una terapia inyectable para el control de la glucosa. En pacientes donde se intensifica el tratamiento con insulina, se ha demostrado que la terapia combinada con un AR GLP-1 tiene una mayor eficacia y durabilidad del efecto del tratamiento glucémico, que la intensificación del tratamiento con insulina sola.²



Vida saludable

Dr. EDC Christian Adoney Lugo Rodríguez
Médico Cirujano Certificado egresado de la Universidad Andrés Bello
Médico especialista en Medicina del Deporte del Instituto Politécnico Nacional
Céd. Prof. 7849074
Correo: christianlugo009@gmail.com
FB e IG: christianlugarodriguez

La Asociación Americana de Diabetes (ADA), recomienda la combinación de estas dos familias y es que, en la actualidad, contamos con dos alternativas disponibles en nuestro país para su uso:

- Insulina Degludec + Liraglutida
- Insulina Glargina + Lixisenatida, ambos medicamentos son inyecciones que se administran una vez al día³

Este grupo farmacológico está indicado en personas que viven con Diabetes tipo 2 y que además tienen:

- Una enfermedad cardiovascular aterosclerótica (acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias dentro de las arterias)
- Que cuenten con un alto riesgo cardiovascular

Alguna enfermedad renal establecida o una insuficiencia cardíaca; donde se recomienda como parte de la reducción de glucosa y reducción integral del riesgo cardiovascular, independientemente de la hemoglobina glucosilada (mide el nivel promedio de glucosa o azúcar en grande durante los últimos tres meses).³



“El buen Educador en diabetes es:

“El profesional de la salud que tiene la capacidad de transformar algo muy complejo y difícil en algo sencillo y fácil.”



Finalmente, la incorporación de esta terapia de alta eficacia glucémica va acompañada de la seguridad de reducir el riesgo cardiovascular y renal, además tiene otras ventajas como:

- *Pérdida de peso
- *Menor riesgo de hipoglucemia
- *Reducción de la hemoglobina glucosilada
- *Reducción de la glucosa posprandial
- *Reducción de la glucosa preprandial
- *Reducción de dosis insulina
- *Protección del corazón
- *Protección del riñón

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



Referencias

- 1) Diabetes Care Volume 45, Supplement 1, January 2022; :S125–S143
- 2) Lingvay I, Perez Manghi F, Garcia-Hernandez P, et al.; DUAL V Investigators. Effect of insulin glargine up-titration vs insulin degludec/liraglutide on glycated hemoglobin levels in patients with uncontrolled type 2 diabetes: the DUAL V randomized clinical trial. JAMA 2014;315:898–907.
- 3) Malorino MI, Chiodini P, Bellastella G, Capuano A, Esposito K, Giugliano D. Insulin and Glucagon-Like Peptide 1 Receptor Agonist Combination Therapy in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Diabetes Care. 2017;40(4):614–624.

