

Encuentra al 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.



Diabetes en tu día a día

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LOS ELECTROLITOS? GLUCAGÓN NASAL
PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS ¿CUÁL ES SU DIFERENCIA?



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!



Editor

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Arte y diseño

Lic. Leoncio Balderas Medina

balderas.leon@gmail.com

Gerente de Comunicación RRPP

Mtra. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Consejo Editorial

Dr. Jorge Sánchez González

Dr. Felipe Vázquez Estupiñán

Colaboran en esta edición

LN ED Jorge Medina Véliz

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

LN EDC Eréndira Vargas Martínez

MDO LN NC Gertrudis Yukary Rodríguez Góngora

Dr. Fermín Avendaño Álvarez

LN ED Ana Kristel Bello Ramos

LN ED Sabrina Sosa Santa Ana

Mtra. Tania Moctezuma Curiel

LN EDC José David Aguayo Cardona

LN ED Héctor Manuel Infanzón Talango

Dr. EDC. Christian Adonay Lugo Rodríguez

LN ED Elizabeth Reyes Castillo

Dr. Elias Suvalsky Zarkin

Dra. EDC Martha Rangel Hernández

Dra. Omidres Pérez de Carvelli



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

©Derechos Reservados Diabetes Hoy, Órgano Oficial de Comunicación de la Federación Mexicana de Diabetes, A. C. Revista bimestral. Pomona No. 15 Col. Roma C.P. 06700, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (55) 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 124. La información vertida en estas páginas pretende ayudar en la comprensión y control de la diabetes. No pierde vigencia y de ninguna manera sustituye la atención médica profesional.

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

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

CONTENIDO

6	¿Cómo influyen mis emociones con mi alimentación?	28	Tengo diabetes, ¿cuál es el plan de alimentación ideal para mí?
10	Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.	30	ABC del cuidado de los pies
12	¿Qué debo saber sobre la propuesta de cancelación de la Norma Oficial de diabetes?	44	Los 6 componentes para un adecuado plan de ejercicio
16	¿Qué es el codex alimentario? y ¿Cómo asegurar la inocuidad alimentaria en el procesamiento de alimentos?	48	¿Cómo se relaciona el consumo de calcio y el ejercicio?
18	¿Qué debo saber sobre los electrolitos?	52	¿Cómo mejoro mis hábitos de actividad física?
22	¿Cómo corregir una hipoglucemia?	54	¿Qué debo saber sobre la inulina?
24	Glucagon intranasal ¿Qué debo saber?	58	¡Cuidado con el golpe de calor!
62	Nunca fue tan fácil lograr el buen control en diabetes		



Nuestro Compromiso

Debido a que la diabetes es una condición crónica incurable, consideramos importante mejorar y alargar la vida de quienes la tienen, ofrecer capacitación en el manejo, control y cuidado de la condición, tanto a profesionales de la salud que la atienden, como a pacientes y familiares que la viven. Es por eso que la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. lleva a cabo programas educativos y de capacitación para todos los interesados y público en general 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 apoyar esta causa o deseas mayor información, comunícate con la más cercana: www.fmdiabetes.org/directorio-de-asociaciones-en-el-pais/

Donativos

El cuidado de 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. Para donar, ingresa a este sitio web: www.ayudalosallegar.org

Criterios de publicidad

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

Contacto de publicidad:

✉ publicidad@fmdiabetes.org

Envíanos tus dudas o comentarios a:

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

☎ 5511 42 00 [f/fedmexdiabetes](https://www.facebook.com/fedmexdiabetes) [@fmdiabetes](https://twitter.com/fmdiabetes)

Editorial



Estimados lectores,
"Hoy y siempre eres suficiente" con esta frase quiero recordarnos que hay días en los que desconocemos nuestro cuerpo porque recordamos que antes no nos hacía falta un plan de alimentación, algún tratamiento médico o una rutina de belleza para cuidarnos.

Se nos olvida que todos los días nuestro cuerpo hace mucho por nosotros y que no es necesario ser perfecto. Por ello, la Educación en diabetes busca enseñarnos que cambiando hábitos y adquiriendo conductas de autocuidado podremos mantenernos lo más saludable posible.

La meta no es la perfección, sino el autocuidado.

La próxima vez que tengas una hipo o una hiperglucemia o que te encuentres frente al consultorio médico con noticias o resultados poco esperados, piensa en lo mucho que haces por tu bienestar y en todo lo que tu cuerpo realiza para que estés aquí y ahora.

En nombre de todos los que integramos el equipo de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. es un gusto compartir con ustedes esta edición de julio-agosto en la que encontrarán artículos sobre **¿Cómo influyen tus emociones con tu alimentación? ¿Cómo cuidar tus pies? ¿Cómo mejoro mis hábitos de actividad física? y todo lo que debes saber sobre el glucagón intranasal**; información muy interesante y que nos recuerda que vivir con diabetes no es ningún impedimento si no una oportunidad para mejorar nuestra calidad de vida.

Mtra. Tania Moctezuma Curiel
Gerente de Comunicación y RRPP



Federación Mexicana[®]
de Diabetes, A.C.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Convocatoria Asamblea General Anual Ordinaria de Asociadas

De conformidad con lo establecido en los Artículos 17 (diecisiete) y 21 (veintiuno) de los Estatutos Sociales de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (en lo sucesivo la "FMD"), se convoca a sus Asociadas para celebrar una Asamblea General Anual Ordinaria que se llevará a cabo el **04 de septiembre del 2023 a las 9:00 horas** en hotel Benidorm ubicado en Frontera 217, Roma Norte, Cuauhtémoc, 06700 Ciudad de México para tratar los asuntos del siguiente:

ORDEN DEL DÍA

- I. Presentación del Resumen Ejecutivo por el año concluido el 31 de diciembre del 2022
- II. Presentación del Resumen Ejecutivo de las Actividades Académicas y Médicas concluido el 31 de diciembre del 2022
- III. Presentación, discusión y, en su caso, aprobación de los Estados Financieros al 31 de diciembre del 2022 y por el año que terminó en esa fecha
- IV. Presentación de Congreso Nacional de Diabetes 2024
- V. Presentación de casos exitosos de las Asociadas
- VI. Presentación de Asuntos Generales
- VII. Cualquier otro asunto relacionado con los anteriores

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

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

Atentamente
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

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

Pomona 15, colonia Roma.
C.P. 06700. Ciudad de México.

fmd@fmdiabetes.org
555 511 4200

FedMexDiabetes
@fmdiabetes

@fmdiabetes
www.fmdiabetes.org

¿Cómo influyen mis emociones con mi alimentación?

Se sabe que las emociones pueden influir en nuestras elecciones alimentarias. Por ejemplo, cuando estamos estresados, podemos buscar alimentos reconfortantes y ricos en grasas y azúcares. Del mismo modo, cuando estamos tristes o deprimidos podemos tener menos apetito o buscar alimentos que nos hagan sentir mejor emocionalmente.

Es importante reconocer estas conexiones y ser conscientes de cómo nuestras emociones pueden afectar nuestra alimentación para tomar decisiones más saludables. Nuestros hábitos alimentarios pueden tener un gran impacto en nuestras emociones y estado de ánimo.

1. Nutrientes: los obtenemos de los alimentos y son esenciales para el funcionamiento adecuado de nuestro cerebro y sistema nervioso. Por ejemplo, una deficiencia de vitamina B12 puede causar fatiga, irritabilidad y depresión

2. Azúcar: el consumo excesivo de azúcar puede afectar nuestro estado de ánimo y energía. Los picos y caídas en los niveles de azúcar en la sangre pueden causar irritabilidad, ansiedad y fatiga

3. Grasas saludables: las grasas saludables que se encuentran en algunos pescados, frutos secos y semillas, pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad

4. Hidratación: la ausencia de ésta puede causar fatiga, irritabilidad y confusión

5. Alcohol: su consumo excesivo puede afectar nuestro estado de ánimo y aumentar el riesgo de depresión y ansiedad

Sentir culpa después de haber comido en exceso algún alimento fuera del plan nutrimental es muy común. Esto es provocado por una dieta restrictiva, un trastorno alimentario o simplemente por la presión social para mantener una imagen ideal.

Ocasionando problemas físicos y emocionales, incluyendo trastornos alimentarios, ansiedad, depresión y problemas digestivos.

Para superar la culpa asociada con la alimentación es importante cultivar una relación saludable con la comida, por ejemplo:

- 1. Practicar la moderación:** disfrutar de los alimentos que deben consumirse con moderación y sin restricciones excesivas
- 2. Tomar decisiones conscientes:** elegir alimentos saludables y nutritivos la mayoría del tiempo, pero también permitirse disfrutar alimentos menos saludables evitando excesos
- 3. Aprender a ser compasivo con uno mismo:** recordar que todos somos humanos y que los errores son parte de la vida
- 4. Buscar ayuda:** si la culpa asociada con la comida se convierte en un problema grave, buscar ayuda de un profesional de la salud mental

Recuerda que fomentar una relación saludable con la comida y buscar apoyo cuando sea necesario puede ayudar a superar la culpa asociada con la alimentación. Ahora que sabemos que la alimentación influye en las emociones y en el estado de ánimo, prestemos más atención a nuestros hábitos alimentarios y aseguremos una dieta equilibrada y saludable.



Vida saludable

LN ED Jorge Medina Véliz

Coordinador de Educación,
Comunicación y Difusión de la
Asociación Mexicana de Diabetes en
Jalisco, A.C. / Céd Prof: 13265686
educacion@diabetesjalisco.org

Referencias

- Barcia Briones, M. F., Pico Macías, L. A., Reyna Murillo, J. L., & Vélez Muñoz, D. Z. (2019). Las emociones y su impacto en la alimentación. *Caribeña de Ciencias Sociales*, julio. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html/amp/>
- Valbuena, V. Á., Ferrete, R. D. M., Camacho, M. C., & Jáuregui-Lobera, I. (2021). Quién influye en quién: el trío Flexibilidad Cognitiva – Emociones – Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Journal of negative & no positive results*, 6(1), 47–67. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7802812>



Bebidas con electrolitos

PLN María del Sol Pacheco Gómez



Las bebidas deportivas contienen **electrolitos** que son **minerales** que se encuentran en el cuerpo y que se pierden de forma natural **a través del sudor**, como:

Sodio

Potasio

Cloruro

Calcio

Magnesio

Fósforo



¿Cuándo son necesarias?

- Estas bebidas están diseñadas específicamente cuando se presenta **deshidratación** por **enfermedades** (diarrea o vómito), por un **ejercicio intenso** o ante una **exposición prolongada** al calor
- **No es recomendable** tomar electrolitos como bebida diaria

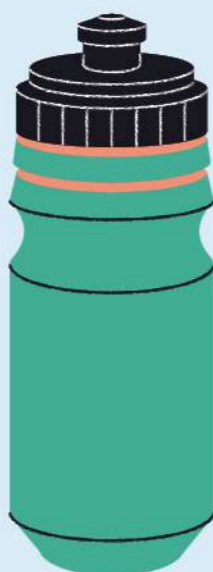
¿Por qué se recomiendan al hacer ejercicio?

- Reponer electrolitos durante el **ejercicio vigoroso** ayuda a que los músculos y nervios funcionen correctamente, además reduce la fatiga y previene la deshidratación

¡Cuidado!

Las bebidas deportivas con electrolitos no se recomiendan para actividades físicas de intensidad baja y media porque contienen altas cantidades de azúcar agregada y sodio

Recuerda consultar a tu Nutriólogo(a) y/o Educador(a) en diabetes para una recomendación personalizada.



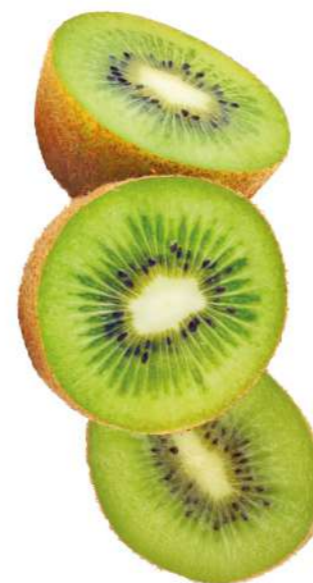
Referencia:

Referencia: American Diabetes Association. Sports drinks impact on glucose (Blood sugar) [Internet]. [citado 16 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://diabetes.org/healthy-living/fitness/sports-drinks-impact-on-glucose-blood-sugar>
Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza

Junio 2023

El kiwi es una fruta originaria de china que tiene una gran cantidad de nutrimentos, especialmente **vitamina C**

Propiedades



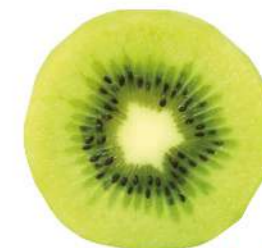
- Alto contenido en vitamina C (110 mg)
- Buena fuente de potasio (376 mg)
- Alto contenido de agua
- Mejora el estado de ánimo
- Efecto prebiótico, ya que aumenta crecimiento de lactobacilos y bifidobacterias, mejorando el funcionamiento del tracto digestivo

1 porción de kiwi equivale a:

1 ½ pieza



Energía	69 kilocalorías
Hidratos de carbono	16.6 gramos
Proteína	1.2 gramos
Lípidos	0.6 gramos
Fibra	3.4 gramos



Para un consumo responsable, consulta siempre a tu Nutriólogo(a)

Referencia:

López-Sobaler AM, Aparicio Vizuete A, Ortega Anta RM. Beneficios nutricionales y sanitarios asociados al consumo de kiwi. Nutrición Hospitalaria. 2016 Jul 12
Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez & LN ED Bárbara Mendoza
Referencia: Pérez A, Palacios B, Castro A, Flores I. SMAE. SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES. Ciudad de México: Ogali; 2014
Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez & LN ED Bárbara Mendoza

Junio 2023

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

La Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C. se fundó el 30 de agosto de 1988 por la Sra. María Emmy Villa y el Dr. José de Jesús Ríos González. En 2022, esta Asociación brindó atención a 11 mil 75 personas y otorgó 15 mil 246 servicios.



Vida saludable

Por:

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

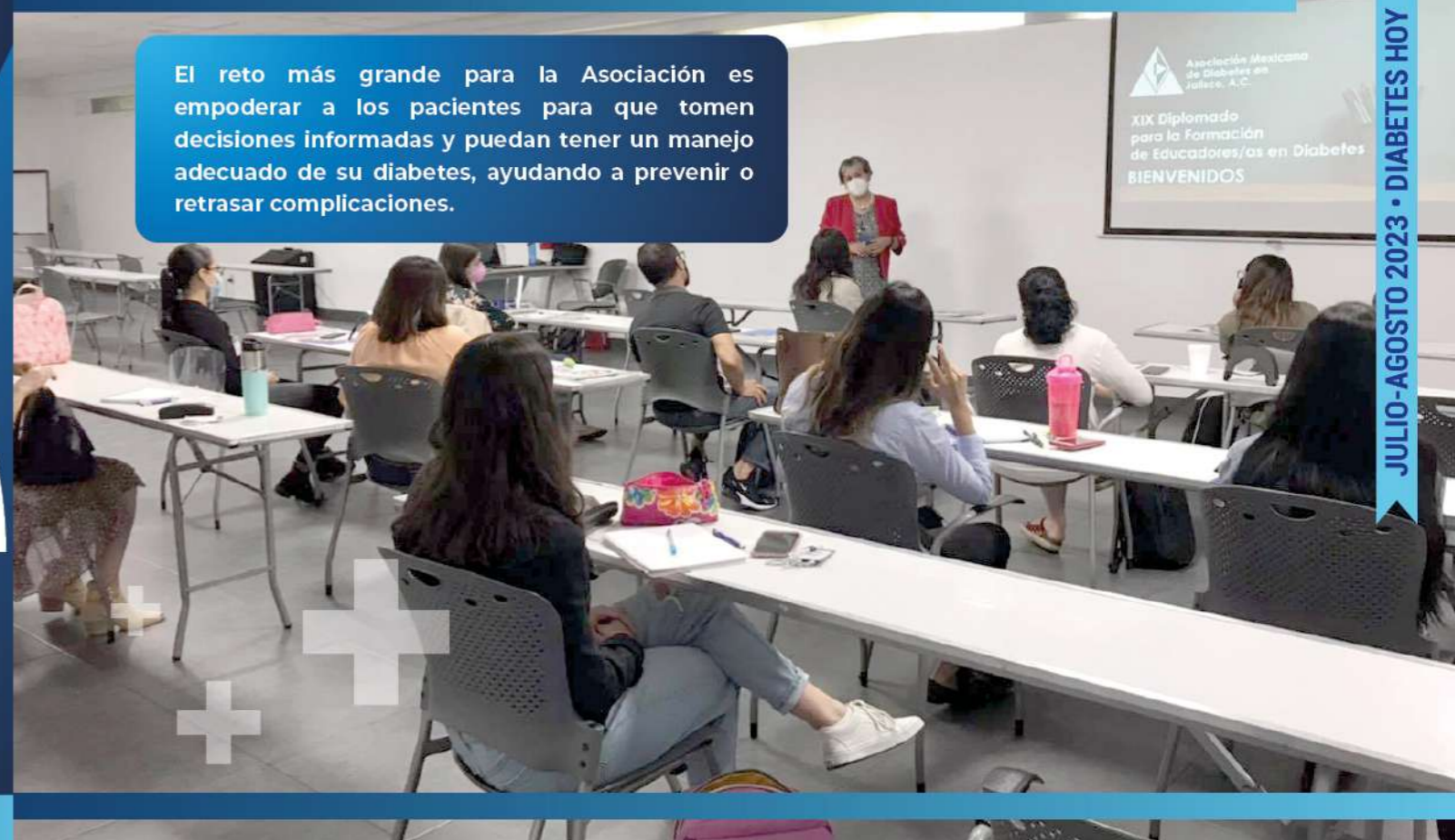
Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012, el número de personas con diabetes por diagnóstico médico previo en sectores de 20 años o más en Jalisco fue de 7.9%, similar a la reportada en la ENSANUT 2006 (7.9%).

Tanto en hombres como en mujeres, se observó un incremento en el diagnóstico previo de diabetes a partir del grupo de 40 a 59 años de edad (9.2 y 12%, respectivamente), la cual aumentó en hombres de 60 años o más (30%) y en mujeres de la misma edad (21.7%).

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

- ▶ Cursos de Educación en diabetes
- ▶ Programa Life for a child (pensado para ayudar a niños(as) y adolescentes con Diabetes tipo 1)
- ▶ Diplomado de Educadores en diabetes
- ▶ Consultas de nutrición, psicología y endocrinología
- ▶ Talleres de cocina

El reto más grande para la Asociación es empoderar a los pacientes para que tomen decisiones informadas y puedan tener un manejo adecuado de su diabetes, ayudando a prevenir o retrasar complicaciones.



La Asociación participa en programas de prevención de diabetes en su localidad

- ▶ Haciendo campañas de fondo de ojo en distintas localidades
- ▶ Detecciones de glucosa en plazas comerciales por el Día Mundial de la Diabetes
- ▶ Pláticas de educación en centros comunitarios, clínicas, hospitales e iglesias
- ▶ Capacitación y actualizaciones para profesionales de la salud

Además de seguir trabajando en beneficio de las personas que viven con diabetes y sus familias, la Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C. también busca realizar un diplomado sobre obesidad y diabetes que brinde mejores herramientas a las personas para tener una mejor calidad de vida.

Datos de contacto

📍 Calle Olivo #1439, Col. Del Fresno,
C.P. 44900, Guadalajara, Jalisco

✉️ amd@diabetesjalisco.org
jalisco@fmdiabetes.org

Presidenta:
L.N. Ernestina Gómez Llanos Leños

Presidente Médico:
Dra. María de Lourdes Sánchez Aldama

☎️ Tel 33-3658-4366

¿Qué debo saber la propuesta de cancelación de la Norma Oficial de diabetes?

El 1 de junio se publicó en el Diario Oficial de la Federación la propuesta de cancelación de diversas Normas Oficiales Mexicanas (NOM), entre ellas la NOM-015-SSA2-2010, para la prevención, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus.

La falta de claridad sobre lo que sucederá ha generado un sentimiento de vulnerabilidad y desprotección entre los mexicanos(as) que viven con esta condición.

Aspectos importantes sobre la intención de cancelación de la NOM de diabetes:

- 1 Las NOM proporcionan un marco regulatorio que el sistema de salud está obligado a seguir; es decir que establecen estándares que los procesos y servicios para la salud deben cumplir
- 2 Para cancelar una norma debe existir una justificación y una propuesta de remplazo o actualización. Sin embargo, aún no hay información clara sobre el futuro de la NOM que se encarga del cuidado de la diabetes
- 3 Las NOM también son importantes porque sirven de referencia para establecer el presupuesto público del sector salud
- 4 Cancelar la NOM para la prevención, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus implica que las instituciones de salud públicas y privadas no serán responsables de proporcionar un estándar acordado de atención de la diabetes
- 5 Aunque cada tipo de diabetes cuenta con una Guía de Práctica Clínica, cuyo objetivo es orientar la toma de decisiones, éstas no son de carácter obligatorio y, por ende, no pueden sustituir lo establecido en una NOM
- 6 A partir del 10 de mayo de 2023 la Secretaría de Salud contaba con un plazo de 180 días para realizar modificaciones normativas para diferenciar el diagnóstico y la atención de la Diabetes tipo 1, tipo 2 y gestacional; conforme al decreto que adicionó el artículo 150 BIS a la Ley General de Salud



Ante esto, la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. y sus afiliadas así como diversas organizaciones de la sociedad civil sin fines partidistas ni comerciales solicitamos que se abran espacios de diálogo y grupos de trabajo para **detener la cancelación de la NOM. Proponemos iniciar un proceso de actualización con estándares claros de atención para cada tipo de diabetes** con la finalidad de mejorar el impacto en la calidad y cuidado de las personas que viven con esta condición.



Vida saludable

Por:

Autor: Mtra. Tania Moctezuma Curiel
Gerente de Comunicación y RRPP de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Céd Prof: 7520152
Colaboración: Lic. Alejandro Sánchez Chavarría
Coordinador Editorial de la FMD
Céd Prof: 12844925

Referencias

RAIEC: un llamado urgente a las autoridades para incluir la voz del paciente en los procesos para la creación, actualización y evaluación de las NOM de salud:

<http://prensa-fmdiabetes.org/llamado-urgente-a-las-autoridades-para-incluir-la-voz-del-paciente-en-los-procesos-para-la-creacion-actualizacion-y-evaluacion-de-las-nom-de-salud/>

Posicionamiento ante la propuesta de cancelación de la Norma Oficial de diabetes:

<http://prensa-fmdiabetes.org/posicionamiento-ante-la-propuesta-de-cancelacion-de-la-norma-oficial-de-diabetes/>



Federación Mexicana[®]
de Diabetes, A.C.

CONAMEGE:
150 puntos



¿Por qué ser un Educador(a) en diabetes?

Más del 90% del manejo de la diabetes es autocuidado, nuestra especialidad de Educación en diabetes ofrece conocimientos multidisciplinarios para una atención integral, además:

MODALIDAD
EN LINEA



- ▶ Acompaña al paciente para desarrollar un plan de autocuidado que se adapte a sus creencias y cultura
- ▶ Desarrolla estrategias para mejorar el estilo de vida y cambios conductuales
- ▶ Orienta sobre el uso de dispositivos como: medidores, plumas de insulina, bombas y dispositivos de monitoreo continuo de glucosa
- ▶ Promueve el autocuidado a través de la alimentación saludable, monitoreo constante, apego del tratamiento médico y la actividad física
- ▶ Fomenta el cuidado integral

Valor curricular por parte del Comité Normativo Nacional de Medicina General (CONAMEGE), otorga 150 puntos.

¿Sabías que 1 de cada 4 personas en México no recibe la educación que necesita al ser diagnosticada con diabetes?

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 (ENSANUT 2021), la prevalencia de diabetes fue de 10.2%, 11.3% en mujeres y 9% en hombres.

La Federación Mexicana de Diabetes, A.C. está comprometida con brindar Educación en diabetes de calidad. Con más de 20 años de experiencia, somos la primera institución en formar educadores, no te quedes fuera y regístrate hoy mismo.

Recuerda que un Educador en diabetes puede ser un médico, nutriólogo, psicólogo, odontólogo o enfermera. Si estás interesado en formar un cambio en tus pacientes, consulta nuestra oferta educativa en diplomadoendiabetes.org/diplomado-online/ o bien escanea el código QR para más información



**¡Iniciamos el
24 de julio de 2023!**



¿Qué es el Codex Alimentarius?

y ¿Cómo asegurar la inocuidad alimentaria en el procesamiento de alimentos?

Actualmente, tenemos a nuestro alcance una gran variedad de alimentos con diversas características que les permite cumplir su función de satisfacer las necesidades de la población y pasan por diferentes evaluaciones para asegurar su calidad, desde la compra de la materia prima, su procesamiento, hasta su distribución y entrega al consumidor, pero te has preguntado, **¿cuál es el propósito de esas evaluaciones?** Estoy segura que sí y aquí te lo confirmo.

Proteger la salud del consumidor asegurando la inocuidad de los alimentos.

¿Has escuchado la palabra “**inocuo**”? es un concepto importante tanto en el hogar, como en los sitios donde se sirve comida como por ejemplo restaurantes o comedores para empleados, pero también para la industria alimentaria, que significa “**lo que no hace o no causa daño**”.

La producción y comercialización de alimentos a nivel internacional ha crecido exponencialmente, haciendo posible que tengamos disponibles una gran cantidad y variedad de productos.

Para proteger la salud del consumidor y asegurar la aplicación de prácticas equitativas en el comercio de alimentos, los países miembros de las Naciones Unidas, a través de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y la OMS (Organización Mundial de la Salud) crearon la Comisión del Codex Alimentarius. Representantes de los 189 países participan en la elaboración de las normas y a menudo en su aplicación a nivel nacional y regional.

El Codex Alimentarius (que en latín significa ley o código de alimentos) es un compendio de normas alimentarias aceptadas internacionalmente sobre los principales alimentos y sus materias primas, ya sean elaborados, semielaborados o crudos. En ellas se estipulan los requisitos que deben cumplir los alimentos con objeto de garantizar al consumidor un producto sano y genuino, no adulterado y que esté debidamente etiquetado y presentado.

Aunque las normas del Codex no son obligatorias desde el punto de vista jurídico, tienen un gran peso y una base científica sólida. México basa su legislación en materia de control e inocuidad y alimentos en las normas de este.

El Codex Alimentarius fomenta la inocuidad en la preparación de alimentos a nivel industrial y regula los lineamientos, procesos y disposiciones sanitarias mínimos indispensables para asegurar la producción de alimentos seguros para el consumidor, como:



Vida saludable

MDO LN NC Gertrudis Yukary Rodríguez Góngora

Por:

Directora General de ENSA Consultores, especialistas en Nutrición, Salud y Alimentos con enfoque en Desarrollo Organizacional
Céd Prof: 3664181 / info@ensaconsultores.com, consultores.ensa@gmail.com; Fb: ENSA Consultores



- **Infraestructura:** hace referencia a las instalaciones, maquinaria y equipo que se requiere para la producción de alimentos, así como su limpieza y desinfección
- **Manipulador de alimentos:** se refiere a las disposiciones sanitarias que debe cumplir el personal de producción como el lavado de manos, la vestimenta, la higiene personal, el certificado médico, entre otras
- **Procesos de higiene:** hace referencia a las buenas prácticas que se deben cumplir en toda la cadena de producción de alimentos, desde la compra de los insumos hasta la entrega al consumidor final, por ejemplo, la higienización de vegetales y materia prima en general, la conservación adecuada, el descongelamiento, la cocción, el servicio o distribución de los productos, entre otros
- **Procesos complementarios:** se refieren a los procesos de envasado, etiquetado, transporte de alimentos, etcétera

Estas regulaciones generan en el consumidor confianza en que los productos alimentarios que compran son inocuos, de calidad y no causan riesgos a la salud.

De igual forma, estas regulaciones impactan en nuestra vida y debemos estar informados sobre ellas para tomar buenas decisiones en materia de alimentación, pero también debemos aplicar sus principios en nuestra vida personal y familiar, ya que la inocuidad no sólo es útil al sector industrial sino en todos los entornos donde se manipulen alimentos.

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



¡Asegurar la inocuidad es responsabilidad de todos. ¡Infórmate!

Referencias

- Comisión del Codex Alimentarius (01 de Junio 2023). Acerca del Codex. <https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/about-codex/es/>
- Secretaría de Salud (2009). NOM 251 SSA1 2009: Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>
- <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/cha-codex-allmentario.pdf>
- <https://www.fao.org/3/a0369s/a0369s.pdf>
- <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>

¿Qué debo saber sobre los electrolitos?



El cuerpo está formado por diversas estructuras como hueso, músculo, grasa, líquidos y/o fluidos. De hecho, aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo está conformado por agua, más de la mitad se encuentra en el interior de las células, mientras que el resto circula en la sangre y baña los tejidos u órganos. Muchas veces los líquidos se acompañan de otras sustancias, es decir, no solamente contienen agua sino también contienen otros elementos como los electrolitos.

Los electrolitos son un compuesto de minerales (calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio y sodio) muy importantes para vivir, y básicamente lo que hacen es conducir electricidad a través del agua. Estos minerales se obtienen de los alimentos que se ingieren y de los líquidos que se consumen. Dentro de las principales funciones de los electrolitos tenemos:

- Regulan la función nerviosa y muscular
- Regulan la temperatura
- Hidratán

- Equilibran la acidez y la presión de la sangre
- Transportan nutrientes o desechos

La necesidad de agua y electrolitos varía de acuerdo con la edad, sexo, grado de actividad física, estado de salud de la persona e incluso condiciones ambientales.

Algunas causas relacionadas con la pérdida de agua y electrolitos son: el sudor, la diarrea, el vómito, el consumo de alcohol, presencia de fiebre y descontrol metabólico (**cetoacidosis diabética, estado hiperosmolar**).

Por lo mencionado es necesario reponer el agua que se pierde, manteniendo lo que se conoce como equilibrio hídrico o electrolítico (**equilibrio entre el agua que se elimina y la que se ingiere**). Los sueros o electrolitos orales son una buena opción, ya que favorecen la reposición de líquidos en forma inmediata evitando la deshidratación (**sobre todo en caso de ejercicio físico prolongado, diarrea o vomito**). Pero como todo, ¡no por tomar de más es mejor!, los niveles altos de electrolitos pueden generar problemas de salud ya que estarías consumiendo minerales en cantidades que no necesitas; incluso la retención de agua y electrolitos puede empeorar enfermedades del riñón, del hígado (**cirrosis**) y el corazón (**insuficiencia cardíaca**).

De ahí la importancia de considerar las siguientes recomendaciones:

- No sustituyas el consumo habitual de líquidos por bebidas hidratantes (**sobre todo en niños y adultos mayores**)
- Toma al menos ocho vasos de agua simple al día (2 litros)
- No esperes a tener sed para ingerir agua; en ocasiones el hambre es síntoma de que el cuerpo está sediento
- Para mantenerte hidratado y con niveles adecuados de electrolitos, es necesario consumir frutas y verduras (**naranja, melón, fresa, pera, uva, brócoli, lechuga, pepino, etc.**)
- Es mejor no consumir alcohol, pero si tomas al grado de tener resaca (**cruda**), tomar agua te ayudará a recuperar el estado de hidratación sin necesidad de consumir sueros orales
- Si vives con diabetes, recuerda que los sueros orales o bebidas para deportistas contienen azúcares, lo mejor es que consultes a tu médico antes de consumirlas

Si bien, los electrolitos cumplen con funciones muy importantes, **¡un exceso o disminución de estos puede poner en riesgo la vida!**



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 / Ig:@salud7confermin / Fb:Salud-7 con Fermín Avendaño



Referencias

- Monteagudo JM, Espartero A., López S., Urcía Y., Bayod A., & Jiménez B. Estudio de los electrolitos. Revista Sanitaria de Investigación. 2021. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/estudio-de-los-electrolitos/>
- <https://ichi.michoacan.gob.mx/wp-content/uploads/2019/07/8.-bebida-hidratante.pdf>
- https://www.insp.mx/resources/images/stories/INSP/Docs/cts/210131_cts2.pdf

¡L@s niñ@s con Diabetes tipo I
necesitan de ti!

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



PANCREAS	INFECCIONES	CORAZON
ENERGIA	SALUD	GLUCOSA
ENFERMEDADES	SANGRE	DOCTORES
DIABETES	GESTACIONAL	INSULINA
DIETAS	INYECCIONES	EJERCICIO

PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITA
www.ayudalosallegar.org

¿Cómo corregir una hipoglucemia?



Vida saludable

LN ED Ana Kristel Bello Ramos

Por:

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

La hipoglucemia ocurre cuando una persona con diabetes tiene niveles de glucosa (azúcar en sangre) en sangre bajos, es decir menores a 70 mg/dL. Recordemos que la glucosa es la principal fuente de energía para el cuerpo y el cerebro, por eso cuando la disminuye nuestro cuerpo no funciona de la manera adecuada.

¿Cómo se puede identificar?, estos son algunos síntomas y signos de advertencia:

Palidez / Temblores / Mareos / Sudoración / Hambre / Náuseas / Latidos del corazón irregulares o acelerados / Dolor de cabeza / Sensación de debilidad u falta de energía (fatiga) / Irritabilidad o ansiedad

Los síntomas pueden ser diferentes en cada persona o según el episodio de hipoglucemia. En algunas ocasiones puede que los síntomas no sean perceptibles. Pero es importante poner atención a los primeros signos de advertencia que se presenten y tratar de subir de inmediato el nivel de glucosa.

¿Cómo podemos corregir la hipoglucemia? Se debe aplicar la regla 15/15 que consiste en:

- 1 Verificar la glucosa en sangre con el glucómetro
- 2 Consumir 15 gramos de hidratos de carbono (azúcares) simples o de acción rápida (pueden elevar la glucosa en poco tiempo) pueden ser: pastillas o geles de glucosa, jugo de frutas o miel
- 3 Esperar 15 minutos para confirmar que se ha superado la hipoglucemia con un valor cercano a los 100 mg/dL, en caso de no corregir se recomienda repetir los pasos

El uso de glucagón (**hormona que a diferencia de la insulina, contribuye a aumentar los niveles de glucosa**) está indicado para el tratamiento de la hipoglucemia en personas incapaces o no dispuestas a consumir hidratos de carbono vía oral. El cuidador o familiar de ser instruido sobre su uso, incluyendo dónde guardarlo, cuándo y cómo administrarlo.

Es importante informar a tus familiares y amigos sobre que hacer cuando presentes alguno de los síntomas.

Recomendaciones para ayudar a prevenir una hipoglucemia:

- Monitoreo de la glucosa, es importante tener un control de los niveles de azúcar en sangre, tener un registro y observaciones de cómo te sientes cuando los niveles de glucosa en sangre son bajos
- Respetar tiempos de comidas, evitar tener periodos largos sin comer, saltarse comidas o colaciones
- Al realizar algún cambio en la intensidad de la actividad física, es importante mencionarlo con tu equipo multidisciplinario para realizar ajustes en los medicamentos y alimentos
- Cumplir con las dosis, los tiempos de los medicamentos y las recomendaciones del médico
- Cuidar el consumo del alcohol, acompañar con una comida o colación. Recuerda consumir alcohol puede causar hipoglucemias retardadas horas más tarde
- Registrar tus reacciones a los niveles bajo de glucosa. Esto ayudará a que el equipo de atención médica y tú, puedan identificar los patrones que contribuyen a la hipoglucemia para evitarlos
- Tener siempre una identificación que indique que vives con diabetes para que los servicios médicos sepan cómo actuar en caso de emergencia

En cada consulta de control, el médico o nutriólogo(a) debe indagar sobre la presencia y el riesgo de hipoglucemia para realizar una reevaluación y si es necesario un ajuste en el tratamiento farmacológico y nutrimental en el paciente. La educación es importante para evitar la hipoglucemia.



Referencias

-Standards of Medical Care in Diabetes—2022 Diabetes Care 2022;45(Suppl. 1):S1–S2 | <https://doi.org/10.2337/dc22-SINT>

Glucagon intranasal ¿Qué debo saber?



Vida saludable

Por:

LN ED Sabrina Sosa Santa Ana

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

Lamentablemente, es muy probable que esta sea la primera vez que escuchas sobre el glucagón. O tal vez hayas escuchado el nombre, pero no sepas realmente qué es o cómo funciona.

Primero que nada, es importante que sepas que todas las personas guardamos de manera natural azúcar en el hígado y los músculos. El **glucagón** es una hormona que producimos en el cuerpo y tiene la misión de avisarle al hígado cuándo debe enviar esa azúcar almacenada del hígado a la sangre para contrarrestar una baja de azúcar (**hipoglucemia**).

Recuerda: una hipoglucemia o baja de azúcar es cuando nuestra glucosa está por debajo de 70 mg/dL.

Cuando una persona con cualquier tipo de diabetes utiliza insulina o algún otro medicamento para disminuir la glucosa, corre el riesgo de presentar hipoglucemias. No todas las bajas de glucosa son iguales, hay un tipo de

bajas que pueden ser graves. Una **hipoglucemia severa** se define como una baja de glucosa durante la cual, sin importar qué cifra en sangre tengamos, necesitamos de la ayuda de un tercero para poder contrarrestarla. Generalmente durante estas bajas se pueden presentar convulsiones, incapacidad para hablar, pérdida de consciencia o alucinaciones, entre otras. Durante una hipoglucemia severa NO se puede consumir ningún alimento vía oral porque la persona podría ahogarse, lo que hay que hacer es usar glucagón.

¡En México ya tenemos glucagón nasal! Es una innovación que permite contrarrestar hipoglucemias severas, aplicándose como un inhalador en la nariz y disparando su contenido en las fosas nasales. El efecto es casi instantáneo.

Antes se utilizaba un glucagón que debía inyectarse en el músculo, pero recientemente ha salido del mercado para dar lugar a este nuevo glucagón nasal.

Ventajas:

- Su efecto y rapidez es igual al glucagón intramuscular, sin utilizar aguja
- Los pasos para usarse son menos, haciéndolo más práctico y rápido
- No necesita refrigeración, puede mantenerse hasta 30°C

Desventajas:

- Actualmente existen tres diferentes marcas en el mundo, pero en México solo tenemos una y es difícil de encontrar. De momento, se puede pedir en farmacias de alta especialidad de manera física o por internet
- El costo es elevado para gran parte de la población

Considera lo siguiente:

- Siempre después de utilizar glucagón, es necesario acudir al área de urgencias
- Puede causar efectos secundarios como náuseas, vómito, dolor de cabeza, comezón, entre otros
- Puede utilizarse estando inconsciente, pues no necesita ser inhalado, sólo disparado en la nariz
- No se recomienda su uso en menores de 4 años
- La presentación es de un tubo en forma de inhalador y cada tubo es una dosis

Si vives con diabetes, tener un glucagón cerca puede salvarte la vida. Te aconsejo acudir con tu endocrinólogo o Educador en diabetes y pedirle más información sobre cómo conseguirlo.

Otros consejos que pueden servirte:

- Ten glucagón en casa y en los lugares que más frecuentes como la escuela o trabajo, y trata de llevar uno siempre contigo.
- Lee el instructivo y ten presente la fecha de caducidad para reemplazarlo a tiempo
- Enséñale a las personas que te rodean cómo utilizarlo correctamente y dónde lo guardas habitualmente



Referencias

- American Diabetes Association. (2021). A Next-Generation Glucagon Analog for Rapid and Effective Treatment of Severe Hypoglycemia: Results of Phase 3 Randomized Double-Blind Clinical Trial. Consultado el 19 de mayo del 2023 en: <https://diabetesjournals.org/care/article/44/6/1361/138706/Dasiglucagon-A-Next-Generation-Glucagon-Analog-for>
- Baqsimi. (2022). What is baqsimi? Consultado el 25 de mayo del 2023 en: <https://www.baqsimi.com/>

LIMPIEZA DEL PIE DIABÉTICO, ¿CÓMO CUIDAR HERIDAS?

ES IMPORTANTE QUE ANTES DE REALIZAR CUALQUIER LIMPIEZA EN UNA HERIDA, LAVES TUS MANOS Y DESINFECTES LAS HERRAMIENTAS QUE VAYAS A UTILIZAR.



ES RECOMENDABLE DISMINUIR O ELIMINAR LA PRESIÓN EN EL ÁREA QUE PRESENTA LA HERIDA, YA QUE MUCHAS DE ELLAS SON CAUSADAS POR ESA RAZÓN. ASEGÚRATE DE USAR ZAPATOS QUE NO EJERCAN PRESIÓN EN NINGUNA PARTE DEL PIE^{2,3}



CUIDADOS DIARIOS ANTE LA PRESENCIA DE HERIDAS

1. LAVA LA HERIDA DIARIAMENTE CON AGUA TIBIA Y JABÓN NEUTRO, Y REALIZA EL PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA CORRECTO DE ACUERDO CON LAS INDICACIONES DEL MÉDICO¹



2. SECA LA HERIDA CON UNA GASA¹



3. PARA PREVENIR EL DESARROLLO O ELIMINAR LA PRESENCIA DE VIRUS, BACTERIAS Y HONGOS, APLICA UN ANTISEPTICO DE AMPLIO ESPECTRO COMO MICRODACYN®, QUE NO PRODUCE ARDOR Y/O DOLOR AL APLICAR, NO ES TÓXICO O DAÑINO PARA LA PIEL Y AYUDA A FAVORECER LA LIMPIEZA Y CURACIÓN DE LA HERIDA^{1,3}



4. SEGÚN LA GRAVEDAD DE LA HERIDA, PUEDE SER NECESARIO EL USO DE TRATAMIENTOS ADICIONALES COMO VENDAJES O APOSITOS, ASÍ COMO TRATAMIENTOS PARA EVITAR LA INFLAMACIÓN, LA INFECCIÓN O EL DOLOR¹

5. USA ZAPATOS QUE TE CALCEN ADECUADAMENTE Y QUE NO TE QUEDEN APRETADOS. PUEDES NECESITAR UN ZAPATO ESPECIAL HECHO A LA MEDIDA DE TU PIE³



6. EVITA ZAPATOS DE PUNTA, ABIERTOS, TACONES ALTOS, CHANCLETAS O SANDALIAS³



7. ACUDE DE INMEDIATO CON TU MÉDICO SI HAS IDENTIFICADO UNA LESIÓN EN TUS PIES



RECUERDA QUE ESTOS SON CONSEJOS QUE PUEDEN APOYAR EN EL MANEJO DE LAS HERIDAS Y QUE DE NINGUN MODO SUSTITUYEN LA CONSULTA MÉDICA FORMAL



MANTENER TUS NIVELES DE GLUCOSA EN RANGO PERMITIRÁ UNA CICATRIZACIÓN MÁS RÁPIDA, DISMINUYENDO EL RIESGO DE CONTRAER INFECCIONES O ALGUN OTRO TIPO DE COMPLICACIONES^{1,2}

Referencias:
 1) Talaya Navarro E, Tarraga Marcos L, Madrona Marcos F, Romero de Avila JM, Tarraga López PJ. Prevención de amputaciones relacionadas con el pie diabético. JONNPR. 2022;7(2):235-65. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2022000200005#ref11
 2) Lim JZM, Ng NSL, Thomas C. Prevention and treatment of diabetic foot ulcers. J R Soc Med 2017;110(3):104-9. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0141076816688346>
 3) Asociación Latinoamericana de Diabetes. Guías ALAD de Pie Diabético. 2010. Disponible en: <https://www.revistaalad.com/pdfs/xviii2pieadab.pdf>
 Microdacyn® Solución Reg. 1075C2003 SSA Permiso de Publicidad: 233300201B1829 SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO



#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.

Tengo diabetes.

¿Cuál es el plan de alimentación ideal para mí?

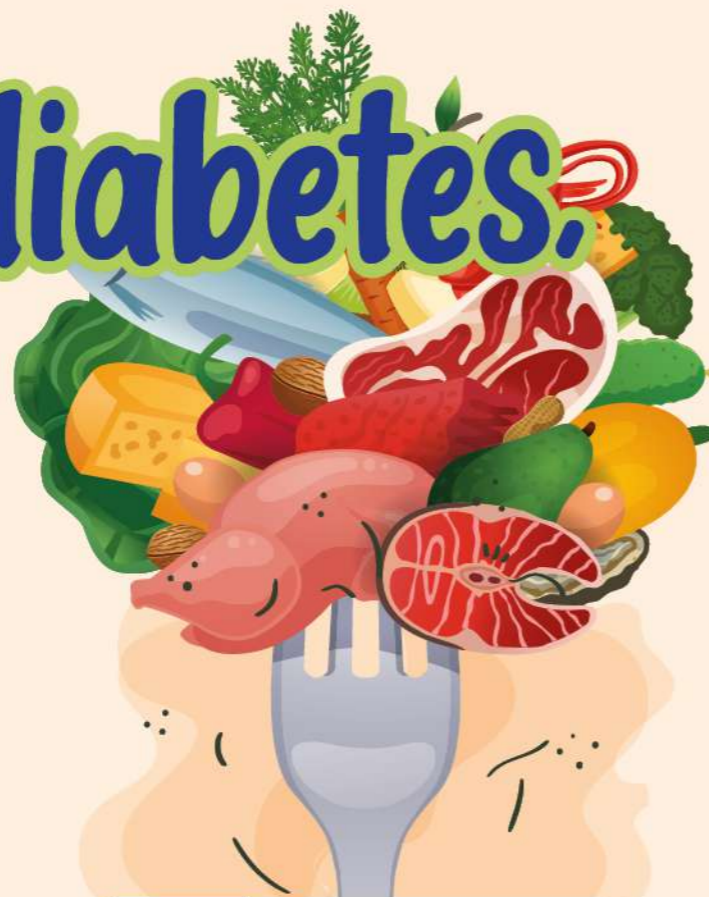
La alimentación para una persona con diabetes no tiene porque ser especial o diferente a la alimentación de una persona sin diabetes, ya que en ambos casos debe cumplir con las características de una alimentación correcta, es decir:

- Incluir todos los nutrimentos: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales
- Los nutrimentos deben tener un equilibrio entre sí
- Ser suficiente al cubrir las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que la persona adulta tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta
- Variada al incluir diferentes alimentos de cada grupo en las comidas
- Adecuada, es decir, que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características

Un plan de alimentación te guiará acerca de cuándo, qué y cuánto comer para conseguir una adecuada nutrición, deberá tomar en cuenta tus metas, gustos y estilo de vida, además de tomar en cuenta los medicamentos que estás tomando o el ejercicio que estás realizando.

Al vivir con diabetes es de vital importancia tener un plan de alimentación que te brindará los siguientes beneficios:

- Lograr y mantener cifras de glucosa (azúcar en sangre) en metas de control
- Lograr concentraciones óptimas de lípidos (grasas) en sangre que reduzcan el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Lograr y mantener un peso corporal saludable
- Adaptarse a las necesidades específicas ya sea crecimiento y desarrollo, embarazo, adulto mayor o ejercicio
- En la Diabetes tipo 1 en niños y adolescentes se debe vigilar y mantener el adecuado crecimiento y desarrollo, así como integrar el tratamiento con insulina con patrones de alimentación y ejercicio
- En la Diabetes tipo 2 es necesario facilitar y proponer modificaciones en los hábitos de alimentación y ejercicio
- Prevenir o retrasar el desarrollo de complicaciones crónicas de la diabetes
- Mejorar el estado general de salud



Por: **LN EDC Eréndira Vargas Martínez**
Nutrióloga en consulta particular
Céd Prof: 8591311
FB Nutrióloga Eréndira Vargas

Vida saludable

Elecciones saludables: cómo empezar

Incluye estos alimentos con más frecuencia		Limita estos alimentos	
Verduras sin almidón	Hojas verdes, ejotes, pepinos, zanahorias, coliflor, coles de bruselas, nopales, etc	Azúcares añadidos	Bebidas azucaradas, jugos, productos de panadería, pastelería y postres
Productos de origen animal con bajo contenido en grasa	Pescado (salmón, atún, bacalao, bagre, sardinas, trucha, etc.), pollo, pavo, huevo, queso panela, etc.	Carnes con alto contenido en grasa	Piel de las aves, costillas, tocino, longanizas, salchichas, fiambres y carnes procesadas como el salame y la mortadela
Grasas vegetales	Aceite de oliva o de canola, almendras, nueces, chía, etc.	Alimentos con alto contenido de grasa saturada	Mantequilla, manteca de cerdo, aceites tropicales (coco, palma) y postres
Fruta	Todas, en cantidades adecuadas, con cáscara no jugos y no muy maduras	Refrigerios salados	Papas fritas o papas fritas de bolsa (chips), pepinillos, sopas en lata y exceso de sal de mesa
Lácteos	Leche descremada, yogur natural sin azúcar	Lácteos azucarados	Leche o yogur saborizados
Cereales y tubérculos	Arroz integral, pastas integrales, tortilla de maíz, avena integral, palomitas	Cereales procesados	Pan blanco, arroz blanco, galletas con alto contenido en grasa, cereales de caja con alto contenido en grasa y azúcares

Recomendaciones:

- Fijar metas realistas y alcanzables de alimentación saludable
- Revisar tus registros de alimentación en busca de tendencias e implementar pequeños cambios que puedan acercarte a sus metas de salud
- Aprender sobre los tamaños adecuados de las porciones
- Entender la información del etiquetado nutrimental para tener elecciones saludables
- Aprender a contar carbohidratos
- Ajustar el plan de alimentación a la actividad física, las vacaciones y los viajes
- Buscar aplicaciones para hacer el seguimiento del plan o averiguar los valores de los alimentos
- Hacer un plan de alimentación que se adapte a tu estilo de vida

Recuerda que no hay un único patrón de alimentación que sirva para todo el mundo es importante acudir con un nutriólogo(a) Educador(a) en diabetes para que elabore un plan de alimentación que se adapte a tus gustos y satisfaga tus necesidades de salud.

Referencias

- Vol. 44, Diabetes Care. 2021. p. S21–226.
- Papamichou D, Panagiotakos DB, Itsiopoulos C. Dietary patterns and management of type 2 diabetes: A systematic review of randomised clinical trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis [Internet]*. 2019;29(6):531–43. <https://www.diabeteseducator.org/>



ABC del cuidado de los pies



Quando vivimos con diabetes, la gestión de nuestra condición implica realizar diferentes conductas de autocuidado para reducir la probabilidad de tener complicaciones como la afectación de los nervios o neuropatía diabética, la cual puede provocar desde la aparición de úlceras en los pies hasta un desenlace mayor como amputaciones.

Por lo anterior y para reducir ese riesgo, a continuación responderemos a la pregunta: ¿qué medidas de autocuidado debo realizar para evitar complicaciones en los pies? Tomemos nota del ABC sobre el cuidado de los pies.

Aprender sobre el cuidado de los pies

Seguro que en algún momento te has hecho la siguiente pregunta: ¿si vivo con diabetes significa que tendré complicaciones en los pies?

No necesariamente, esto dependerá del conocimiento adquirido, de las medidas de autocuidado y del nivel de conciencia y educación en diabetes que tengas para reducir este riesgo.

Aunado a lo anterior es importante aprender que en compañía de un profesional de la salud podemos responder a nuestras preguntas sobre

las complicaciones en los pies y desde luego, evaluarlos de forma oportuna e identificar el riesgo.

Buenas prácticas para el autocuidado

A continuación, te comparto seis puntos que considero buenas prácticas para realizar una revisión y autocuidado diario de pies:

- 1 Lava con agua tibia y jabón neutro (no olvides verificar la temperatura del agua con la parte interna del codo, nunca con los pies)
- 2 Evita el uso de toallas u objetos ásperos (estropajos) que puedan lastimar la piel
- 3 Usa una toalla de algodón exclusiva para los pies y seca entre los dedos, el dorso y la planta de los pies (evita usar secadora o calentador)
- 4 Aplica crema hidratante (de preferencia, neutra: sin alcohol o perfume), aplicarla en piernas, pies y talón, excepto entre los dedos de los pies
- 5 Realiza un corte cuadrado de uñas, utiliza cortauñas grandes y lima de cartón
- 6 Usa un calzado amplio, cerrado y de material natural. Es importante que siempre se use con calcetín de algodón para evitar lesiones

Cómo reducir el riesgo de complicaciones en pies

Para finalizar me gustaría compartirte que hay cinco puntos clave con los que resumo las medidas para prevenir efectivamente complicaciones en los pies:

- 1 Identificación del pie en riesgo, acude con tu profesional de la salud o Educador en diabetes al menos una vez al año para revisión de tus pies
- 2 Realiza una inspección diaria de pies para identificar oportunamente lesiones
- 3 Participa en programas de educación e involucra a tu familia, todos podemos participar
- 4 Usa diariamente calzado adecuado y evita caminar descalzo, este será el mejor medio de protección para tus pies
- 5 Sigue un manejo integral de tu condición para disminuir los riesgos a largo plazo de vivir con diabetes

¿Conocías todas las medidas para cuidar tus pies? ¿Por dónde empezarías mañana o después de leer este artículo? Esta es una oportunidad para trabajar con un profesional de la salud o Educador en diabetes, y realizar un plan en conjunto para evitar complicaciones en tus pies.



Vida saludable

Por:

LN ED Héctor Manuel Infanzón Talango

Educador en diabetes certificado adscrito al servicio de cuidado de pies del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán / Céd Prof: 0921719 ng.hectorinfanzon@gmail.com / Ig: nut.hectorinfanzon



Referencias

- 1) Morey-Vargas OL, Smith SA. BE SMART: Strategies for foot care and prevention of foot complications in patients with diabetes. *Prosthetics and Orthotics International*. 2015;39(1):48-60.
- 2) Grupo de trabajo "Paso a paso en México". Guía rápida de prevención de pie diabético. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2021.
- 3) International Working Group on the Diabetic Foot. IWGDF Guidelines on the prevention and management of diabetic foot disease. *IWGDF Guidelines*. 2019.

Prebióticos y probióticos

PLN Fátima Yael Alonso Guerrero



La microbiota es el conjunto de millones de microorganismos que conviven juntos principalmente en el tracto digestivo con ayuda de los prebióticos y probióticos.

- Los **probióticos** son bacterias vivas que ayudan a tener una microbiota sana, por ejemplo: *Lactobacillus*, *bifidobacterium*, *Saccharomyces* las cuales están presentes el yogur, algunos fermentos como el chucrut y en cápsulas



- Los **prebióticos** son oligopolisacáridos (hidratos de carbono) fermentables que ayudan al crecimiento de “bacterias buenas”, por ejemplo: inulina, oligofructosa, lactulosa presentes en granos integrales, frutas y verduras



Cuando los prebióticos y probióticos se administran en cantidades adecuadas pueden tener diversos beneficios a la salud en conjunto con una dieta variada.

Beneficios

Algunos **beneficios** del consumo de probióticos son :

- Funcionan como auxiliares en el tratamiento de enfermedades metabólicas, como obesidad y síndrome metabólico
- Reducen el colesterol LDL en la sangre
- Pueden ayudar en el control de la resistencia a la insulina
- Pueden tener un efecto benéfico frente a enfermedades de la piel e infecciones urogenitales
- Mejoran la digestión
- Incrementan la disponibilidad del calcio en la dieta
- Regulan e incrementan la respuesta inmune

Recuerda siempre consultar a tu médico y nutriólogo(a) para un consumo adecuado.

Referencia:

Referencias: Bustamante M, Oornah BD, Oliveira WP, Burgos-Díaz C, Rubilar M, Shene C. Probiotics and prebiotics potential for the care of skin, female urogenital tract, and respiratory tract. *Folia Microbiol (Praha)*. 2020 Apr;65(2):245-264. doi: 10.1007/s12223-019-00759-3. Moreno del Castillo, M.; Valladares-Gacia, J.; Halabe-Cherem, J. (2018). *Microbioma humano*. 61(6). doi. 10.22201/fm.24484865e.2018.61.6.02

Recetas Deliciosas y saludables

Desayuno

Banderilla saludable

Porciones 1

Ingredientes

- *40 gramos de avena (en hojuelas)
- *2 piezas de pan integral de caja
- *1 piezas de huevo
- *80 gramos de queso panela
- *1 cucharadita de aceite

Preparación

- Aplanar las rebanadas de pan con ayuda de un rodillo o un vaso
- A cada pan colocarle 40 gramos de queso panela y enrollar
- Licuar la avena en hojuelas, hasta obtener una consistencia en polvo
- Mezclar en un recipiente el huevo, agregar una pizca de sal y pimienta
- Pasar cada rollo por la mezcla del huevo
- Posteriormente empanizar completamente cada uno con la avena molida
- Precalentar tu freidora de aire (también puedes usar un horno convencional) con la cucharadita de aceite

Información nutricional por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio	Fibra
503 kilocalorías	63.9 gramos	28.9 gramos	19.6 gramos	357.8 miligramos	6.2 gramos



Recetas

Por:

PLN Brenda Infante Barrientos

breninfante30@gmail.com

lg: nut.brendainba

Revisadas por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez

Coordinadora digital FMD / Céd Prof: 08784955

coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Desayuno

Burrito de repollo

Porciones 1

Ingredientes

Calabacita (cortada en tiras)	1 pieza
Pimiento morrón pequeño (cortado en tiras)	1 pieza
Zanahoria cruda (cortada en tiras)	1/2 taza
Taza de cebolla (cortada en julianas)	1/2 taza
Repollo	3 hojas completas
Pechuga de pollo asada (cortada en fajitas)	60 gramos
Aceite de oliva extra virgen	1 cucharadita
Aguacate Hass	1/3 de pieza
Tostadas horneadas de maíz	4 piezas
Sal y pimienta	1 pizca (opcional)

Preparación

1

Pre calentar un sartén con la cucharadita de aceite de oliva y agregar las verduras (calabacita, zanahoria, cebolla y pimiento morrón) previamente cortadas y condimentar con sal y pimienta

2

Sofreír la mezcla de verduras y reservar

3

Tomar tus hojas de repollo y ponerlas a cocer en agua por aproximadamente un minuto, o hasta que tenga una consistencia manejable
*Cuidar que no se cocine de más para evitar que se rompa

4

Tomar cada una de tus hojas de repollo, extenderlas y agregar un poco de tus fajitas de pollo asado, más un poco de la mezcla de verduras para formar tu burrito

5

Poner a la plancha por unos segundos cada uno de tus burritos para sellar su sabor

6

Acompañar con aguacate y tostadas horneadas
*Opcional: acompaña con tu salsa favorita

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio	Fibra
442 kilocalorías	55.2 gramos	26.3 gramos	15.9 gramos	93.9 miligramos	10.9 gramos



Recetas

Por:

PLN Brenda Infante Barrientos

breninfante30@gmail.com

lg: nut.brendainba

Revisadas por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD / Céd Prof: 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Comida

Pollo a la naranja

Preparación

Porciones 1

Ingredientes

- *60 gramos de pechuga de pollo
- *1 pieza de chile ancho
- *1 pieza de chile guajillo
- *1/2 taza (120 ml) de jugo de naranja (natural)
- *1/4 de pieza de cebolla blanca (cruda)
- *1 pizca de sal y orégano
- *1 cucharadita de aceite
- *3/4 de taza de arroz cocido a tu gusto
- *1 taza de verduras de tu elección (cocidas al vapor)

- Lavar y quitar semillas completamente de los chiles (ancho y guajillo)
- En un comal poner a dorar por unos 30 segundos los chiles sin dejar que se quemen y volteando constantemente
- Posteriormente ponerlos a remojar en un recipiente durante 15 minutos
- Licuar los chiles junto con la cebolla y el jugo de naranja; sazonar con orégano y una pizca de sal
- Si la mezcla es muy espesa, agrega un poco de agua
- Pre calentar un sartén con la cucharadita de aceite, sofreír durante un minuto la mezcla de chiles y agregar la pechuga
- Tapar y cocinar a fuego lento 10 minutos aproximadamente hasta conseguir la textura deseada
- Emplatar el pollo, el arroz y la porción de verduras

¡Disfruta!

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio	Fibra
456.5 kilocalorías	67.5 gramos	24.55 gramos	9.2 gramos	57.05 miligramos	3.6 gramos



Recetas

Por:

PLN Brenda Infante Barrientos

breninfante30@gmail.com

lg: nut.brendainba

Revisadas por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD / Céd Prof: 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Rollitos de calabaza

Porciones 1

Ingredientes

- *1 taza de espagueti (cocido)
- 60 gramos de carne molida de cerdo
- *2 piezas de calabacita
- *2/3 de taza de puré de jitomate
- *1 cucharada de queso crema
- *1 cucharadita de aceite
- *Perejil al gusto
- *Una pizca de sal y pimienta [opcional]

Preparación

- Lavar y desinfectar muy bien las verduras
- Cortar tus calabacitas a lo largo en láminas delgadas
- Asar durante aproximadamente 30 segundos tus láminas de calabaza
- Unir a lo largo dos láminas de calabaza, usando una gota de queso crema como "pegamento"
- Colocar a lo largo de tus láminas un poco de carne molida y unas hojitas de perejil
- Enrollar y formar de igual manera los rollos que puedas obtener de tus calabacitas
- Sellar a la plancha tus rollos ya listos y colocarlos cubriendo la base de un molde
- Sazonar el puré de jitomate con sal y orégano
- Cubrir con el puré tus rollos y llevar al horno (convencional o de aire) durante 10 minutos
- Antes de llevar al horno puedes decorar con un poco de hojas de perejil
- Emplatar acompañando los rollitos con el espagueti

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Sodio	Fibra
443 kilocalorías	28.3 gramos	16 gramos	51.6 gramos	279.7 miligramos	10.5 gramos



Recetas

Por:

PLN Brenda Infante Barrientos

breninfante30@gmail.com
lg: nut.brendainba
Revisadas por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD / Céd Prof: 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Bocadillos de choco fresa

Porciones 1

Ingredientes

- *1 taza de fresas (picadas en trozos finos)
- *1/3 de taza de yogur griego
- *½ tableta (10 g) de chocolate 70% cacao
- *10 gramos de nuez (picada)

Preparación

- 1 Picar finamente las fresas
- 2 Mezclar en un recipiente las fresas con el yogur griego
- 3 En un plato plano formar bolitas de la mezcla anterior y congelar por tres horas
- 4 Derretir el chocolate a baño maría o en el microondas (mezclar en intervalos de 15 segundos para evitar que se quemé)
- 5 Sacar tus bolitas de fresas con yogur previamente congeladas y sumergir en el chocolate derretido
- 6 Decorar con la nuez picada antes de que seque el chocolate
- 7 Dejar congelar por una hora más y ¡Disfrutar!

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio	Fibra
252 kilocalorías	37 gramos	6.9 gramos	9.8	40.5 miligramos	6.3 gramos



Recetas

Por:

PLN Brenda Infante Barrientos

breninfante30@gmail.com
lg: nut.brendainba
Revisadas por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora digital FMD / Céd Prof: 08784955
coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Colación

Panque de plátano chocolatoso

Porciones 1

Ingredientes

Plátano	1 pieza
Cocoa en polvo	10 gramos
Crema de cacahuate	1 cucharadita
Cacahuate picado	5 cucharaditas
Chocolate (70% cacao)	1/2 tableta

Preparación

- 1 En un recipiente machacar el plátano
- 2 Agregar la crema de cacahuate y mezclar perfectamente
- 3 Colocar la cocoa en polvo y batir hasta formar una mezcla homogénea
- 4 En un molde pequeño colocar la mezcla sobre toda la superficie
- 5 Derretir el chocolate a baño maría o en el microondas (mezclar en intervalos de 15 segundos para evitar que se quemé)
- 6 Agregar el chocolate derretido sobre el panqué
- 7 Decorar con el cacahuate picado antes de que seque el chocolate
- 8 Congelar por cuatro horas

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Sodio	Fibra
281 kilocalorías	9.5 gramos	11.25 gramos	40.65 gramos	128.9 miligramos	8.15 gramos



Recetas

Por:

PLN Brenda Infante Barrientos

breninfante30@gmail.com

lg: nut.brendainba

Revisadas por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez

Coordinadora digital FMD / Céd Prof: 08784955

coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Cena

Grepas verdes

Porciones 1

Ingredientes

Pollo (cocido y deshebrado)	30 gramos
Pimiento morrón (picado en tiras)	1 pieza
Avena en hojuelas	60 gramos
Mango (picado en cubos)	1 taza
Espinacas	1 taza
Clara de huevo	1 pieza
Aceite en aerosol	5 disparos
Aguacate hass	1/3 de pieza
Polvo para hornear	1 cucharadita
Sal y pimienta (opcional)	1 pizca

Preparación

- 1 Licuar la avena en hojuelas, hasta obtener una consistencia en polvo
- 2 En la misma licuadora con la harina de avena agregar las espinacas, la clara de huevo, el polvo para hornear, la pizca de sal y pimienta
- 3 *Antes de licuar agregar aproximadamente cinco cucharadas de agua para que tome la consistencia adecuada
- 4 Precalentar una sartén plano con dos disparos del aceite
- 5 Empezar a formar tus crepas verdes con la mezcla preparada anteriormente

Preparación para el relleno

- Precalentar el sartén con tres disparos del aceite
- Agregar el pollo al sartén más el pimiento morrón en cubitos pequeños y cocinar por tres minutos
- * Puedes condimentar con una pizca de pimienta
- Agrega el relleno a tus crepas
- Acompaña con un poco de mango picado fresco y el aguacate
- * Puedes acompañarlas con un toque de tu salsa favorita

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Sodio	Fibra
470 kilocalorías	26.3 gramos	15.75 gramos	63.55 gramos	187.05 miligramos	11.2 gramos



Recetas

Por:

PLN Brenda Infante Barrientos

breninfante30@gmail.com

lg: nut.brendainba

Revisadas por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez

Coordinadora digital FMD / Céd Prof: 08784955

coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Cena

Tostadas de ceviche en salsa de calabaza

Porciones 1

Preparación

Ingredientes

- *80 gramos de filete de pescado
- *1 taza de pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro)
- *½ taza de jícama (picada)
- *½ taza de pepino con cáscara (picado finamente)
- *1 cucharadita de mayonesa
- *1 taza de melón (picado finamente)
- *Pizca de sal y pimienta (opcional)
- *4 piezas de tostadas de maíz (hornadas)
- *1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (para cocinar)
- *1 pieza de calabacita
- *3 piezas de chiles jalapeños
- *1 manojo de cilantro
- *1 diente de ajo

1 Cocinar y picar en trozos pequeños el filete de pescado

2 Picar finamente todas tus verduras (pico de gallo, pepino, jícama) y colocarlas en un recipiente

3 Agregar a la mezcla de verduras, el pescado, el melón picado y la cucharadita de mayonesa

4 Revolver perfectamente, condimentar con sal y orégano para posteriormente dejar enfriar

Para la salsa de calabaza

- Lavar y desinfectar la calabaza, el cilantro y los chiles jalapeños
- Retirar las semillas de los chiles y cortar en tiras delgadas junto con la calabacita
- Sofreír en un sartén con el aceite de oliva, las tiras de calabaza, el chile jalapeño y el diente de ajo
- Licuar con un poco de agua las verduras cocinadas anteriormente junto con el manojo de cilantro
- *Agrega un poco de agua y una pizca de sal con ajo para sazonar

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio	Fibra
447 kilocalorías	64.1 gramos	25.75 gramos	16.5 gramos	165.45 miligramos	12.4 gramos



Recetas

Por:

PLN Brenda Infante Barrientos

breninfante30@gmail.com

lg: nut.brendainba

Revisadas por: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez

Coordinadora digital FMD / Céd Prof: 08784955

coordinacion.digital@fmdiabetes.org

MENÚ PARA PACIENTES CON DIABETES



Menú familiar Para comer sanamente



Glosario de términos para la orientación alimentaria



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



Sistemas

Sistema de Alimentos Equivalentes para Pacientes Renales



PARA MAYORES INFORMES COMUNÍCATE A NUESTRAS OFICINAS:

Altata 51 Planta Baja, Col. Hipódromo Condesa, C. P. 06170,

Ciudad de México, teléfono: 55 5515 1939 y 55 5272 6207

Correo electrónico: cuadernos@fns.org.mx / www.fns.org.mx

¿VIVES CON DIABETES O TIENES DIAGNÓSTICO DE PREDIABETES?

La Federación Mexicana de Diabetes, A.C. tiene disponibles más de mil pruebas gratuitas de hemoglobina glucosilada, un estudio clínico indispensable para el control de la diabetes y/o su diagnóstico oportuno.

Si tienes más de 6 años y vives en la zona metropolitana de la Ciudad de México, esta oportunidad es para ti.



Solicita tu cupón llamando al 55-11-42-00 ext. 28 de martes a jueves en un horario de 9 AM a 5 PM o si lo prefieres escribe un correo a: ivonne.rangel@fmdiabetes.org

¡Aprovecha y toma el control de tu salud!



"Los 6 componentes para la prescripción de un adecuado plan de ejercicio"

Vivir con diabetes puede presentar ciertos desafíos, pero no tiene por qué ser un obstáculo para llevar una vida activa y saludable. El ejercicio regular es una herramienta poderosa y eficaz en el autocuidado de la diabetes, nos ayuda a mantener los niveles de glucosa en metas de control, mejorar la sensibilidad a la insulina y fortalecer nuestro bienestar general.

Recomendación de la evidencia científica

La Asociación Americana de Diabetes y el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomiendan:

1) 150 minutos o más de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por semana, repartidas en al menos 3 días / semana, con no más de 2 días consecutivos sin actividad o duraciones más cortas (**mínimo 75 min / semana**) de intensidad vigorosa o entrenamiento a intervalos

¿Qué debe incluir un programa de ejercicio?

Un programa de ejercicio efectivo y completo debe incluir tres fases para abordar diferentes aspectos de la condición física y promover un desarrollo equilibrado.

Fase inicial	Calentamiento
Fase principal	Acondicionamiento (ejercicio) NOTA: Implementación de los seis componentes del Principio FITT VP
Fase final	Enfriamiento
	Enfriamiento

En la Fase principal de un programa de ejercicio existen seis componentes en forma de un acrónimo que se utiliza para describir los elementos clave para una correcta prescripción del ejercicio.

Cada letra representa un principio que todo programa de ejercicio debe tener al ser diseñado con el objetivo de ser seguro, pero sobre todo efectivo.



Por: **Dr. EDC. Christian Adonay Lugo Rodríguez**
Médico Cirujano Certificado egresado de la Universidad Anáhuac Mayab - Educador en Diabetes Certificado - Vocero de la Federación Mexicana de Diabetes A.C. - Especialista en Medicina del Deporte del IPN / christianlugo009@gmail.com
FB,IG: christianlugarodriguez

Vida saludable

Estos componentes son los siguientes:

F	Frecuencia	Número de días a la semana dedicadas a un programa de ejercicio.
I	Intensidad	Nivel de esfuerzo aplicado durante el ejercicio para una carga de trabajo muscular.
T	Tiempo	Duración del ejercicio como una medida de la cantidad en minutos.
T	Tipo	Modalidad de ejercicio que se realiza.
V	Volumen	La cantidad total de realizado durante una sesión de entrenamiento. (Resultado de la Frecuencia, Intensidad y Tiempo de la sesión de ejercicio).
P	Progresión	Aumento gradual y sistemático de la carga de ejercicio a lo largo del tiempo.

Recomendación

Una adecuada prescripción del ejercicio debe ser realizada por un profesional de la salud como los especialistas en medicina del deporte, porque desarrollar una planificación segura, efectiva y sin lesiones. También pueden ayudar en la implementación de estrategias efectivas para hacer frente a situaciones que surjan como resultado del ejercicio, por ejemplo, una hipoglucemia o hiperglucemia.

Prescribir ejercicio es un arte porque hay un orden y una metodología que seguir, pero sin dejar de lado que se vuelva divertido, todo con base en las necesidades individuales, como un traje a la medida. La evidencia científica demuestra grandes beneficios de manera indiscutible, siempre y cuando se realice con los expertos.

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:

"Educación en diabetes"

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; S68-S96
- 2)American College of Sports Medicine guidelines for exercise testing and prescription 2022



La anemia es la **deficiencia de hierro** en la sangre, la cual puede afectar a la regulación de la glucosa (azúcar en sangre) aumentando la **hemoglobina glucosilada (HbA1c)**, lo que puede derivar en **complicaciones relacionadas a la diabetes**.

Puede presentarse con mayor frecuencia en personas con **nefropatía**.

Síntomas:

- Fatiga
- Debilidad
- Piel pálida
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Manos y pies fríos
- Dolores de cabeza



¿Cómo prevenir la anemia?

Para evitar la presencia de anemia, recuerda:

- Consumir fuentes de **hierro y vitamina B**: carnes rojas y blancas, huevo, frijoles, lentejas y verduras de hojas verdes
- Consumir fuentes de **vitamina C** para mejorar la absorción de hierro: limón, cítricos, guayabas, fresas, entre otros
- Evitar consumir en la misma comida alimentos ricos en calcio y hierro, ya que **compiten en la absorción en el intestino** (consúmelos en diferentes comidas)
- Reducir el consumo de café, pues contiene sustancias que afectan la absorción del hierro



Consulta siempre a tu médico y evita automedicarte

Referencia:

Referencia: Soliman AT, De Sanctis V, Yassin M, Soliman N. Iron deficiency anemia and glucose metabolism. Acta Biomed. 2017;88(1):112-118. Published 2017 Apr 28. doi:10.23750/abm.v88i1.6049
Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza

Junio 2023

Sandía

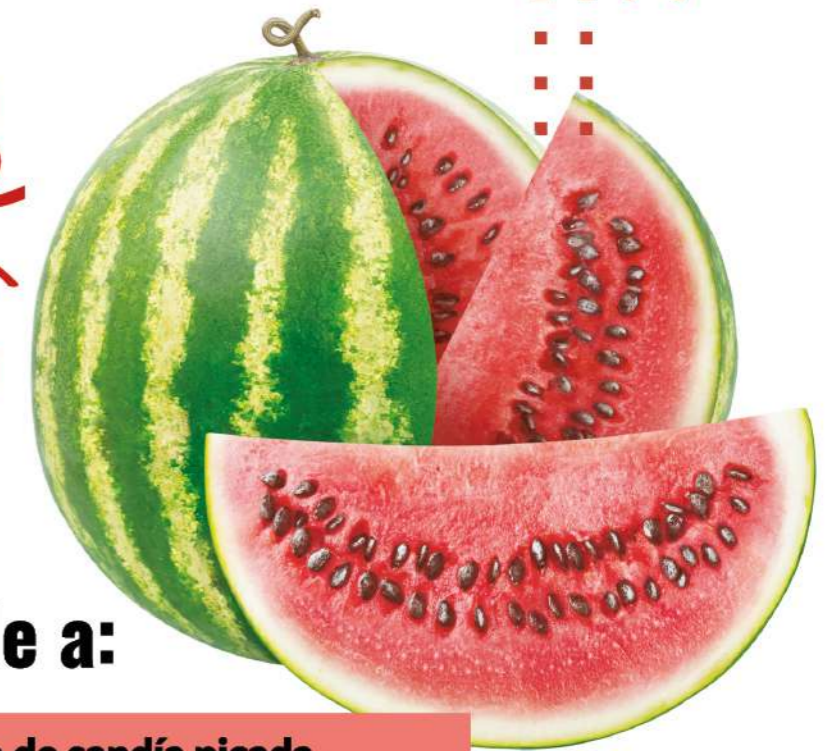
P.L.N. Fátima Yael Alonso Guerrero

La sandía es un excelente alimento funcional debido a su contenido rico en **licopeno**, un antioxidante con numerosos beneficios para la salud, como la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad o diabetes, cuando se combina con una dieta correcta.

Propiedades

Sus semillas contienen **hierro y zinc**

Vitamina A



1 porción de sandía equivale a:

1 taza de sandía picada

Energía	48 kilocalorías
Hidratos de carbono	12.1 gramos
Proteína	1 gramo
Lípidos	0.2 gramos
Fibra	0.6 gramos

Para un consumo responsable, consulta siempre a tu nutriólogo(a)

Referencia:

Referencias: Manivannan A, Lee ES, Han K, Lee HE, Kim DS. Versatile Nutraceutical Potentials of Watermelon-A Modest Fruit Loaded with Pharmaceutically Valuable Phytochemicals. Molecules. 2020;25(22):5258. Published 2020 Nov 11. doi:10.3390/molecules25225258
Pérez A, Palacios B, Castro A, Flores I. SMAE. SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES. Ciudad de México: Ogali; 2014
Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez & LN ED Bárbara Mendoza

MAYO 2023

¿Cómo se relaciona el consumo de calcio y el ejercicio?

El calcio es uno de los minerales más abundantes e importantes en nuestro organismo, supone el 2% del peso corporal.

El 99% del calcio del organismo se encuentra en huesos y dientes y el 1% restante se encuentra en circulación en el organismo para procesos como la vasodilatación y vasoconstricción, funciones musculares y del sistema nervioso, da mensajes en las células, también interviene en la secreción de hormonas.

Calcio y huesos

A pesar de la estructura del hueso rígida, el hueso es una estructura que se encuentra en constante remodelación, destruyendo "hueso viejo" y construyendo "hueso nuevo".

A los 20 o 30 años se alcanza el pico máximo de mineralización, antes de esta edad la formación es predominante a la destrucción de hueso, pero a partir de los 30 o 35 años o antes si somos sedentarios o consumimos alcohol o exceso de cafeína o bebidas carbonatadas o fumamos. En esta etapa es muy importante llegar a la recomendación de calcio y hacer ejercicio físico.

Como interactúa en el ejercicio físico

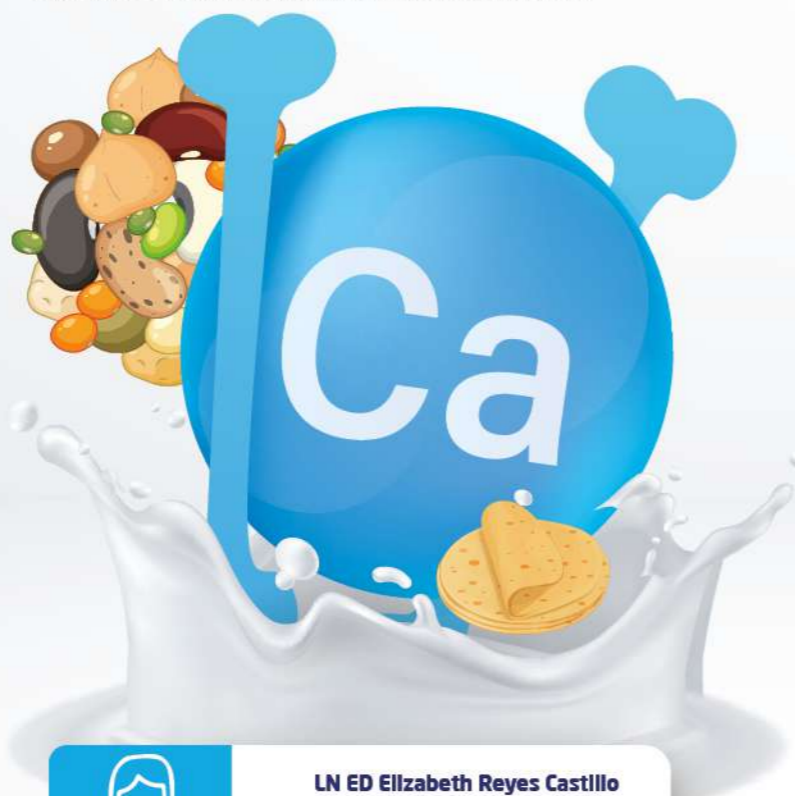
El calcio interviene en la transmisión del impulso nervioso porque ayuda a que logremos el movimiento, si no hay calcio en las cantidades correctas, la contracción y relajación de los músculos no es adecuada.

Esto provoca mayor relajación de los músculos o fatiga.

La baja adaptación al ejercicio o falta de recuperación después de entrenar normalmente se debe a una dieta inadecuada o deficiente.

Los minerales que intervienen en las contracciones son: **sodio, potasio, magnesio y calcio.**

Existe la creencia entre deportistas que si tienen calambres es falta de potasio, pero la realidad es que estos pueden ocurrir por falta de cualquiera de los cuatro minerales implicados en las contracciones y por supuesto falta de agua que es el elemento más importante para la termorregulación.



Por:

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

Vida saludable

El sedentarismo conlleva a una disminución acelerada de la masa ósea o densidad de huesos. Particularmente los deportes de carga o impacto como levantar pesas, juegos de raqueta o de contacto ayudan a aumentar la masa ósea.

La recomendación diaria de calcio es de 1000 mg por día y después de los 50 años porque después de esa edad requerimos más calcio 1200 a 1300 mg al día.

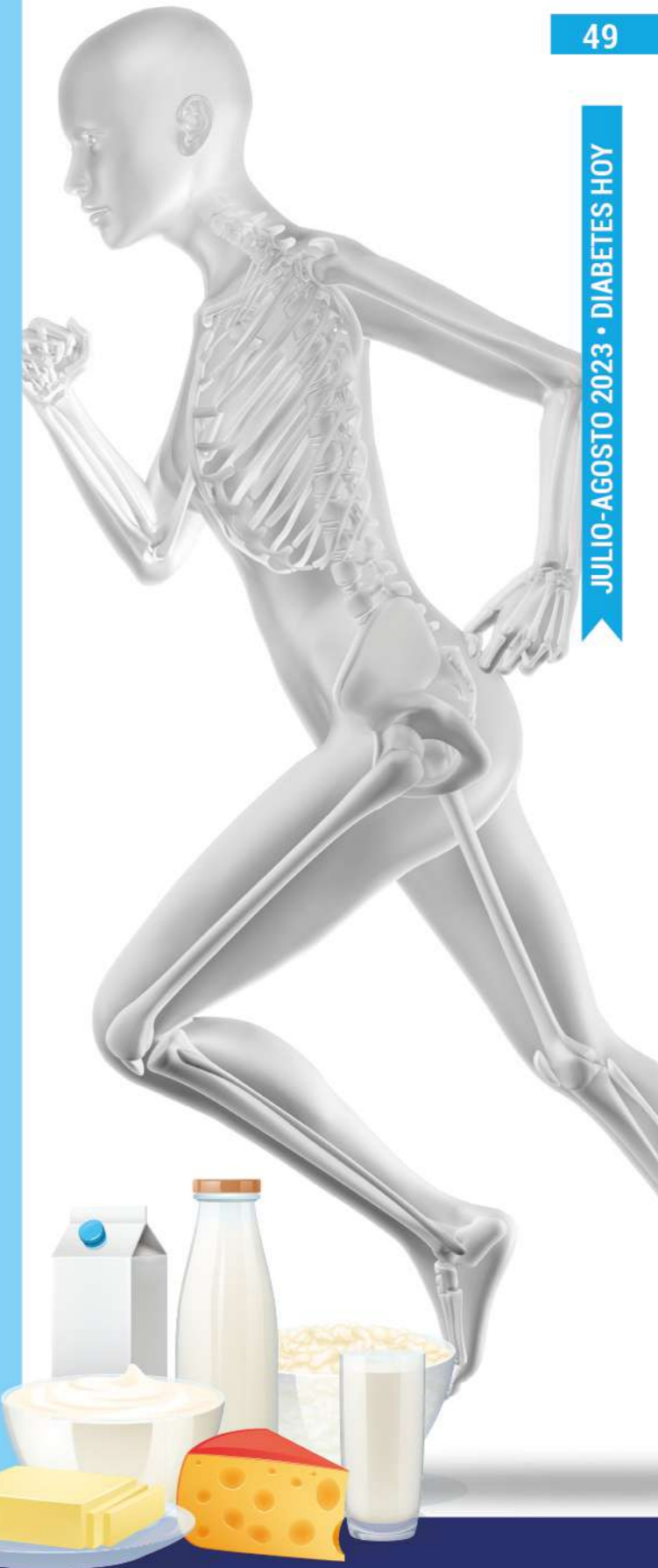
La absorción y utilización llamado también biodisponibilidad depende de otros alimentos que consumimos en la dieta diaria, este disminuye con **la edad, el tabaquismo, el consumo de bebidas carbonatadas (refrescos o sodas) el alto consumo de café, el bajo consumo de vitamina D o falta de sol, sedentarismo.**

La principal fuente de calcio son **los lácteos y también las verduras de hoja verde, frutas, amaranto, tortillas, legumbres.**

El uso de suplementos puede ser recomendado en personas con altas demandas de calcio como mujeres embarazadas o lactando o personas con osteopenia u osteoporosis y sólo si se lo prescribe su médico o nutriólogo(a) tratante.

Una dosis excesiva podría provocar problemas a la salud, por eso las demás personas lo ideal es mejorar la alimentación para cubrir las recomendaciones de calcio antes de usar un suplemento.

Lo ideal es que un nutriólogo(a) te asesore para que lleves una alimentación saludable: **equilibrada, suficiente, variada y adecuada.**



Referencias

Mayo clinic, Estilo de vida saludable, Nutrición y comida saludable. Calcio y suplementos de calcio: lograr el equilibrio adecuado. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/calcium-supplements/art-20047097>

LOS NIÑOS CON DIABETES TIPO 1



NECESITAMOS USAR
POR LO MENOS



PARA PODER VIVIR.



 *Por una sola voz*
en la diabetes tipo 1



HOY NO LAS TENEMOS
Y ES NUESTRO DERECHO



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

¿Cómo mejoro mis hábitos de actividad física?

¿Quieres ser más activo pero no sabes por dónde empezar? ¿Crees que es imposible hacer tiempo para ejercitarte con tu apretada agenda? ¡Piénsalo de nuevo! La Asociación Americana de Diabetes ha actualizado sus recomendaciones para el 2023, con consejos simples pero eficaces que te ayudarán a moverte más y a sentirte mejor. ¡Y lo mejor de todo es que cada paso cuenta!

Estas recomendaciones que dan son en base a la evidencia de estudios científicos importantes, te voy a explicar cuáles son y el grado de evidencia que tienen para mejorar tu salud.

Ciclos de 30 minutos

¿Pasas mucho tiempo sentado? Es momento de romper el ciclo. Levántate, estira las piernas y da un pequeño paseo. Estas sencillas acciones pueden ayudar a mejorar el metabolismo de la glucosa y, con el tiempo, convertirse en un hábito que beneficiará enormemente tu salud.

Evidencia fuerte para:

- ✓ Bajar niveles de glucosa e insulina

Aumentar los pasos

Aumentar tu actividad diaria en sólo 500 pasos puede reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares entre un 2 y un 9%. Sí, lo leíste bien: ¡solo 500 pasos! No necesitas correr una maratón para cuidar de tu corazón y controlar tu diabetes. Únicamente necesitas moverte un poco más cada día.

Evidencia fuerte para:

- ✓ Bajar niveles de glucosa e insulina
- ✓ Bajar niveles de depresión
- ✓ Mejorar calidad de vida



Vida saludable

Dr. Elias Suvalsky Zarkin

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

Por:

Vida saludable

Mínimo de 150 minutos a la semana

En cuanto a la actividad física, las nuevas recomendaciones resaltan la importancia de las actividades de intensidad moderada a vigorosa. Se sugiere un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad física de moderada intensidad, o al menos 75 minutos a la semana de ejercicio de alta intensidad.



Se recomienda al menos tres días a la semana, evitando pasar más de dos días consecutivos sin actividad física. Con la recomendación de un mínimo de tres días a la semana de actividad física, evitando pasar más de dos días consecutivos sin actividad, te asegurarás de mantener activo el motor de tu cuerpo.

Evidencia fuerte para:

- ✓ Bajar niveles de glucosa e insulina
- ✓ Bajar niveles de presión arterial
- ✓ Bajar hemoglobina glucosilada
- ✓ Bajar perfil de lípidos
- ✓ Aumento en función física
- ✓ Disminuir niveles de depresión
- ✓ Aumento en calidad de vida

Ejercicios de resistencia y fuerza

No podemos olvidar los ejercicios de resistencia y fuerza. Estos ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina y los niveles de glucosa en sangre. ¿Quién dijo que necesitas un gimnasio para hacer estos ejercicios? El yoga, el taichi, o incluso usar objetos de tu casa como pesas, son excelentes maneras de aumentar tu fuerza y resistencia.

Evidencia fuerte para:

- ✓ Bajar niveles de glucosa e insulina
- ✓ Bajar hemoglobina glucosilada
- ✓ Aumentar función física
- ✓ Bajar niveles de depresión
- ✓ Aumentar calidad de vida

La actividad física es uno de los pilares fundamentales en el manejo de la diabetes. Comenzar a hacer actividad física y convertirlo en un hábito tiene innumerables beneficios, no sólo para tu diabetes, sino también para tu salud física, mental y emocional.

Entonces, **¿a qué estás esperando?** Ponte esos tenis, da un paso adelante y comienza a disfrutar de los beneficios de una vida más activa. Recuerda, cada pequeño cambio cuenta.

¡Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!



Referencias

-Standards of Care in Diabetes 2023. American Diabetes Association. (2023, January 1). https://diabetesjournals.org/care/issue/46/Supplement_1

¿Qué debo saber sobre la inulina?

La inulina es un compuesto que se encuentra de manera natural en muchas especies vegetales y que actualmente se produce a escala comercial por extracción.

La inulina es una fibra soluble en agua y tiene una gran importancia porque, como ya sabemos, la fibra tiene múltiples beneficios para el cuerpo humano y quienes las toman en suficientes cantidades **tiene menos probabilidades de desarrollar obesidad, hipertensión, estreñimiento y enfermedades coronarias.**

Esta fibra forma parte del grupo llamado prebióticos, lo que quiere decir que sirve de alimento a las bacterias saludables que tenemos en el intestino y tiene efectos positivos a nivel intestinal, nos ayudará a ir con más frecuencia al baño, a asimilar mejor los minerales como el calcio y el magnesio, disminuir inflamación intestinal, hoy en día a nivel industrial la podemos encontrar en múltiples productos como barritas, polvos para agregar a jugos o licuados, entre otros.

La inulina también puede ser un aliado para el control del peso pues nos proporciona sensación de saciedad, algo que nos hará evitar la ingesta de alimentos.

La inulina también puede reducir el riesgo de sufrir a aterosclerosis asociada especialmente con la resistencia a la insulina y la dislipidemia en personas con hipertrigliceridemia (**niveles de triglicéridos altos en la sangre**).



Comercialmente es común que encontremos la inulina de agave que igualmente nos provee de los anteriores beneficios: mejorar la absorción de calcio y magnesio en los huesos, regular los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos en la sangre.

La inulina es fácil de incluir en la dieta pues viene en presentación de polvo y se puede mezclar en licuados de fruta, cereales, pasteles, hotcakes, salsas y aderezos, galletas, jugos, etc.

Pero como todo, ni este ni ningún otro alimento con características funcionales es milagroso, la base para el cuidado de nuestra salud radica en la buena alimentación, guiada por un nutriólogo(a), la actividad física regular y el tratamiento médico.

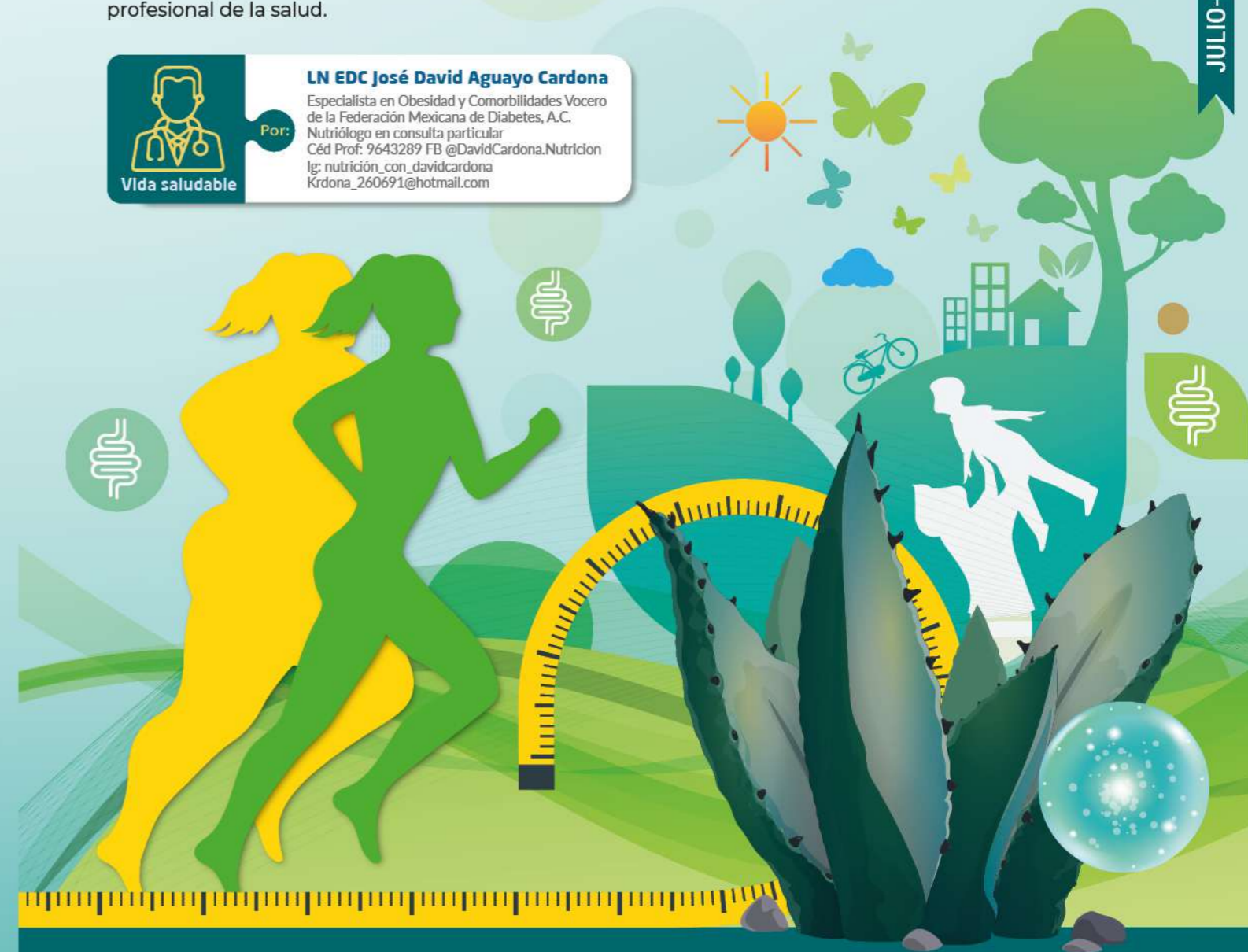
La recomendación final es que consultes con tu nutriólogo(a) antes de consumir este y cualquier otro producto o alimento, si ya te dio curiosidad por incluirlo en tu dieta, puedes formularle todas tus dudas a un profesional de la salud.



Vida saludable

Por: **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: 9643289 FB @DavidCardona.Nutricion
lg: nutrición_con_davidcardona
Krdona_260691@hotmail.com



Referencias

Revista médica de Chile. Versión impresa ISSN 0034-9887. Efecto de la administración oral de inulina sobre el perfil de lípidos y la sensibilidad a la insulina en individuos con obesidad y dislipidemia: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872003000600002

Sarcopenia

PLN Fátima Yael Alonso Guerrero

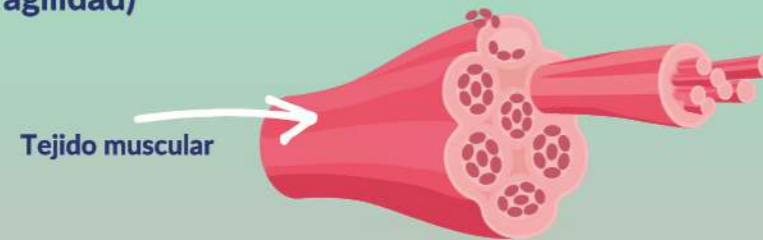


Más allá de las complicaciones **vasculares**, se han observado condiciones degenerativas del músculo esquelético como la **sarcopenia** que está relacionada con el deterioro cognitivo, el funcional y con mayor probabilidad de caídas y fracturas.



La sarcopenia se caracteriza por niveles bajos de:

- Fuerza muscular
- Tejido muscular
- Rendimiento físico (fragilidad)



Algunos aspectos de la **alimentación** y del **estilo de vida** pueden ayudar a prevenir la sarcopenia algunos son:

¿Cómo prevenir la sarcopenia?



- Consumir un aporte de energía y proteínas adecuado
- Incluir en la dieta fuentes de selenio y magnesio como: carnes, huevo, frutas y verduras, nueces, almendras, frijoles, cereales integrales, lácteos, entre otros
- Realizar actividad física al menos 150 minutos a la semana
- Evitar el sedentarismo

Siempre consulta a tu nutriólogo(a) para que pueda brindarte una orientación personalizada.

Referencia:

Referencia: Izzo A, Massimino E, Riccardi G, Della Pepa G. A Narrative Review on Sarcopenia in Type 2 Diabetes Mellitus: Prevalence and Associated Factors. *Nutrients*. 2021;13(1):183. Published 2021 Jan 9. doi:10.3390/nu13010183
Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza Julio 2023

Ulceraciones de la piel



PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

Las **ulceraciones** de la piel se presentan como llagas dolorosas con desintegración del tejido dérmico. En la diabetes, las ulceraciones crónicas de la piel son comunes en las extremidades inferiores, particularmente en el pie.

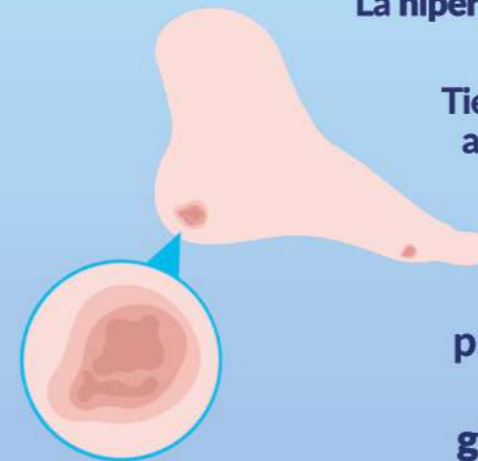


La diabetes **puede disminuir el flujo vascular** impidiendo la cicatrización adecuada de las heridas, la regeneración de tejidos y la restauración de un sistema vascular saludable.

¿Cómo prevenir las ulceraciones?

La hiperglucemia está implicada en la progresión de la enfermedad vascular.

Tiene complicaciones vasculares que, a largo plazo, pueden resultar en la mala cicatrización de heridas.



Por lo tanto, **la prevención principal** de este padecimiento es el **control adecuado de glucosa (azúcar en sangre)** y el uso de un calzado adecuado.



Referencia:

Referencia: Okonkwo UA, DiPietro LA. Diabetes and Wound Angiogenesis. *Int J Mol Sci*. 2017;18(7):1419. Published 2017 Jul 3. doi:10.3390/ijms18071419
Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza Julio 2023

¡Cuidado con el golpe de calor!



Vida saludable

Por:

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

En temporada de primavera se escucha hablar del famoso golpe de calor y en ocasiones existen muchas dudas al respecto. Si bien, no existe medicina para su tratamiento, lo más importante es evitar, tanto su aparición, como el tremendo susto que representa para quien lo vive y para las personas a su alrededor en ese momento.

El golpe de calor es un aumento rápido de la temperatura del cuerpo, llegando a los 40 grados centígrados, ocasionando una pérdida importante de agua y sales, dificultando el enfriamiento del mismo. Puede poner en riesgo la vida e incluso ocasionar daños al cerebro y a otros órganos vitales. Se llega a presentar al realizar alguna actividad extenuante bajo los rayos del sol o estar durante mucho tiempo en un lugar caluroso, siendo niños y adultos mayores, los más propensos a presentarlo.

¿Cuáles son los síntomas de un golpe de calor?

- ☀ Fiebre de (40 °C) o más
- ☀ Cambios en el estado mental o de comportamiento (confusión, agitación o balbuceo)
- ☀ Piel caliente y seca o sudoración excesiva
- ☀ Náuseas y vómitos
- ☀ Piel enrojecida
- ☀ Pulso acelerado
- ☀ Respiración rápida
- ☀ Dolor de cabeza
- ☀ Desmayo (puede ser el primer signo en los adultos mayores)



Si sospechas un golpe de calor, llama a urgencias, retira a la persona del calor y enfríala con lo que tengas disponible:

- ☀ Una bañera con agua fría o en una ducha fresca
- ☀ Rocíala con una manguera de jardín
- ☀ Una esponja con agua fresca
- ☀ Colócale compresas de hielo o toallas humedecidas con agua fría en el cuello, axilas e ingles
- ☀ Tápala con sábanas frías
- ☀ Si la persona puede y está consciente (de lo contrario puede broncoaspirar), haz que beba agua fría o alguna otra bebida sin alcohol y sin cafeína

¿Cómo prevenirlo?

- ☀ Usa una sombrilla para tapar el sol
- ☀ Evitar salir o realizar actividad física en las horas de mayor radiación (entre 11 y 16 hrs)
- ☀ Siempre llevar una botella con agua
- ☀ Aun cuando no sienta sed, tomar la mayor cantidad de líquidos posible
- ☀ Procurar estar a la sombra
- ☀ Usar sombreros o pañuelos, ropa liviana y amplia, de colores claros. (La ropa oscura puede elevar hasta 4 grados más la temperatura corporal en comparación con la ropa clara)
- ☀ No consumir bebidas alcohólicas, porque alteran la capacidad de respuesta al calor y favorecen la deshidratación
- ☀ Evitar las bebidas con cafeína o azucaradas

Un mal manejo de la diabetes facilita la deshidratación, por lo que un golpe de calor puede resultar sumamente peligroso. También se debe considerar que el tratamiento con algunos medicamentos tiene efectos diuréticos, favoreciendo la pérdida de líquidos, por ello se debe evitar la exposición prolongada al sol y beber abundantes líquidos.



Referencias

- Comisión Nacional del agua. El agua en la salud de las personas con diabetes: <https://www.gob.mx/conagua/articulos/el-agua-en-la-salud-de-los-diabeticos>
- OMS. Enfermedades diarreicas/Deshidratación: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>



#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.

Durazno

PLN Marycruz Castro Chávez



Es una fuente importante de vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes, estos compuestos ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

PROPIEDADES

Vitamina A, C y E

Índice glucémico bajo (42)

Mejora la apariencia de la piel

Buen contenido en magnesio

Buen aporte de fibra

Mejora la digestión



1 porción de durazno equivale a:

2 piezas o 174 gramos

Energía	60 kilocalorías
Hidratos de carbono	14.6 gramos
Proteína	1.4 gramos
Lípidos	0.2 gramos
Fibra	2.3 gramos

Para un consumo responsable, consulta siempre a tu Nutriólogo(a)



Referencia:

Almanza-Merchán P, Helber E, Balaguera-López. KAREN LISSETH AFRICANO P. 1. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/228848291.pdf>

Pérez A, Palacios B, Castro A, Flores I. SMAE. SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES. Ciudad de México: Ogali; 2014. Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez & LN ED Bárbara Mendoza



Nunca fue tan fácil lograr el buen control en diabetes

¿Te imaginas estar acompañado y seguro 24/7 con un equipo profesional dispuesto a guiarte en el buen control de tu diabetes? ¡Lo que parecía imposible ya es una realidad! Ha sucedido un gran cambio en la atención de la salud a nivel global, aportando un enorme valor para las personas con diabetes. Gracias a la innovación digital que trae consigo la telemedicina, aquellos que conviven con diabetes pueden tener un manejo más efectivo de su condición, disfrutar de una mejor calidad de vida y evitar complicaciones. En este artículo, vamos a explorar juntos las ventajas y la eficiencia de esta poderosa modalidad de servicio integral de salud en el control de la diabetes, y cómo puede beneficiar a pacientes y doctores por igual.

Empezando con la Telemedicina y la diabetes

¿A qué nos referimos cuando hablamos de telemedicina? Esto no es más que el uso de tecnologías de comunicación para proporcionar servicios médicos a distancia. Esto puede incluir consultas, asesorías, educación a través de video, chat, llamadas, aplicaciones móviles y seguimiento remoto de pacientes. La telemedicina es especialmente valiosa para las personas con enfermedades crónicas como la diabetes, ya que proporciona un seguimiento constante y accesible.

La telemedicina puede mejorar la vida de las personas con diabetes al brindarles acceso a una atención médica de alta calidad sin la necesidad de desplazarse para visitar a sus doctores. Esto es especialmente útil para aquellos que viven en áreas rurales o que tienen movilidad limitada sea cual sea la causa.

Además, la telemedicina puede ayudar a prevenir complicaciones graves al permitir un monitoreo y control más frecuentes de la diabetes. Esto puede ayudar a los pacientes y a sus médicos a tratar problemas antes de que se conviertan en situaciones de emergencia y reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo, como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y daño renal.

Facilitando el uso y acceso a la telemedicina

La telemedicina es sencilla de utilizar y accesible para la mayoría de las personas con diabetes, tanto como cualquier red social! Todo lo que necesitas es una conexión a Internet y un dispositivo compatible, como una computadora, tableta o smartphone. La mayoría de las video consultas y aplicaciones móviles están diseñadas para ser fáciles de usar, incluso para aquellos que no están muy familiarizados con la tecnología.

Además, la telemedicina puede facilitar que las personas con diabetes se involucren más en su atención médica y sean más activos en el control de su condición. Esto puede mejorar la adherencia al tratamiento y reducir el riesgo de complicaciones graves.

La telemedicina es un gran aliado en el manejo de la diabetes y ofrece múltiples ventajas, como un mejor manejo, ahorro de recursos económicos, efectividad, prevención de complicaciones y mejora de la calidad de vida.

La tecnología utilizada facilita el acceso y el uso de la atención médica, lo que puede mejorar la adherencia al tratamiento y la seguridad del paciente. Dejó de ser un sueño para volverse una realidad al alcance de millones de personas, una opción real y efectiva para el manejo de la diabetes y tú podrías ser el próximo que gracias a ello llegue a vivir una vida más saludable y plena, con tu aliado a un clic.



Vida saludable

Dra. Omidres Pérez de Carvelli

Por:

Medicina Interna
Endocrinología y Metabolismo
Telemedicina en México y
América Latina

Referencias

1. Tchero, H., Kangambega, P., Briatte, C., Brunet-Houdard, S., Retail, G. R., & Rusch, E. (2018). Telemedicine in Diabetology: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Diabetes Research*, 2018, 9602840. <https://doi.org/10.1155/2018/9602840>
2. Liang, X., Wang, Q., Yang, X., Cao, J., Chen, J., Mo, X., Huang, J., Wang, L., & Gu, D. (2011). Effect of mobile phone intervention for diabetes on glycaemic control: a meta-analysis. *Diabetic Medicine*, 28(4), 455-463. <https://doi.org/10.1111/j.1464-5491.2010.03180.x>
3. Lee, J. Y., Lee, S. W., Nasir, N., How, S., Tan, C. S., & Wong, C. P. (2018). Diabetes telemonitoring reduces the risk of hypoglycaemia during Ramadan: a pilot randomized controlled study. *Diabetic Medicine*, 32(12), 1658-1661. <https://doi.org/10.1111/dme.12901>
4. Su, D., Zhou, J., Kelley, M. S., Michaud, T. L., Siahpush, M., Kim, J., Wilson, F., Stimpson, J. P., & Pagán, J. A. (2016). Does telemedicine improve treatment outcomes for diabetes? A meta-analysis of results from 55 randomized controlled trials. *Telemedicine and e-Health*, 22(6), 455-466. <https://doi.org/10.1089/tmj.2015.0161>

Asociaciones Mexicanas de Diabetes

Asociación Mexicana de Diabetes en Baja California, A. C.

Cantera No. 420 Terrazas de Mendoza
Sección Monumental Playas
C.P. 22504, Tijuana, Baja California.
Tel. 664 630 8209

Correo: baja.california.norte@fmdiabetes.org

Presidente: Lic Oscar Bladimir Sarmiento Hernández

Presidente Médico: Dr Miguel Ángel Matildes Victorino

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A. C.

Calle Batalla del Paredón #9439
Col. General Enriquez Guzmán, Juárez,
Chih. C.P. 32675

Teléfono: 614 115-9066
WhatsApp: 614 5472699

Correo: amdchihuahua@fmdiabetes.org

Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel Jurado Aguirre

Presidenta LEM Florencia Vargas Conde

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua Capítulo Chihuahua, A.C.

Calle 26 No. 1803
Col. Santa Rita, C.P. 31020, Chihuahua,
Chihuahua, Tel. 614 410 1919

Correo: capitulo.chihuahua@fmdiabetes.org

Presidente: Sra Gloria Chong de Peña

Presidente Médico: Dr Miguel Ángel Nájera Gómez

Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Laguna, A. C.

Mariano López Ortiz Plaza Hipermart local
No. 51, Col. Granjas San Isidro, C.P. 27000,
Torreón, Coahuila,

Tel. 871 722 8924

Correo: lalaguna@fmdiabetes.org

Presidente: Sr Carlos González Villarreal Zambrano

Presidente Médico: Dr Miguel Agustín Madero Fernández del Castillo

Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A. C.

Francisco de Ibarra No. 1000 A Oriente
Zona Centro, C.P. 34000, Durango,
Durango, Cel. 618 116 5241

Correo: durango@fmdiabetes.org

Presidente: Sr Álvaro Villanueva Acosta

Presidente Médico: Dr Jesús Jaques Domínguez

Asociación Metropolitana de Diabetes, A. C.

Emilio Gustavo Baz No. 59 piso 3 (Dentro
del fraccionamiento Lomas del Río, en el
Business Center), Col. Independencia, C.P.
53830, Naucalpan de Juárez, Estado de
México

Tel. 6234 8549

Correo: metropolitana@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic Mónica Daniela Reyes Velásquez

Presidente Médico: Lic Nut. David Gutiérrez Jiménez

Con Diabetes Si Se Puede, I. A. P.

Colina de Capistrano No. 35, Col.
Boulevares, C.P. 53140, Naucalpan de
Juárez, Estado de México, Tel. 66499553 /
5528505278 / 5546951643

Correo: condiabetesnaucalpan@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic Ana Laura Landa Ramírez

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato, A.C.

Paseo de las Águilas No. 62, Col. San Isidro
C.P. 37530, León, Guanajuato.
Tel. 477 711 02 58, 477 637 34 50,
477 962 9759

Correo: guanajuato@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra Georgina Cano del Río

Presidente Médico: Dr Fernando Mendoza Morfín

Asociación Mexicana de Diabetes Santa Fe de Guanajuato, A. C.

Camino a San José de Cervera Km 75
contra esquina Universidad de Santa Fe
Col. Lomas del Padre, C.P. 36260,
Guanajuato, Guanajuato,
Tel. 473 732 1629

Correo: capguanajuato@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra Ma. Marta Arroyo Boyzo

Presidenta Médica: Dra Brenda Sabanero Contreras

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Capítulo Valle de Santiago, A. C.

Heroico Colegio Militar No. 11 Interior A
Zona Centro, C.P. 38400, Valle de
Santiago, Guanajuato, Cel. 477 799 8252

Correo: valledesantiago@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra Silvia Elvia Castro Salmerón

Presidente Médico: Dr Irving Rico Restrepo

Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A. C.

Chiapas 21 Col. Progreso,
C.P. 39350, Acapulco, Guerrero
Tel. 744 485 1519/ Cel. 744 131 2989

Correo: guerrero@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic María Francisca Flores Rivas

Presidente Médico: Dr Gerardo J. González Girón

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

Olivo No. 1439, Col. Del Fresno
C.P. 44900, Guadalajara, Jalisco
Tel. 33 3658 4366

Correo: jalisco@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra Ernestina Gómez Llanos Leañes

Presidenta Médica: Dra María de Lourdes Sánchez Aldama

Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A. C.

Paraje J Casa 10 Mz 8, Col. U. H. El Paraje
Texcal, C.P. 62578 Jiutepec, Morelos
Tel. 777 323 0996

Correo: morelos@fmdiabetes.org

Presidente: Lic Alberto Medinilla Renaud

Presidenta Médica: Dr Claudia Ascencio Peralta

Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, A. C.

Bogotá # 66, Fracc. Ciudad del Valle
C.P. 63157 Tepic, Nayarit, Tel. 311 456 2335
/cel. 311 267 2920

Correo: nayarit@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic María Magdalena Robles Gil

Presidente Médico: Dr Jorge Fausto Bustamante Martínez

Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.

Modesto Arreola No. 1040 Poniente
Col. Centro, C.P. 64000, Monterrey, N.L.
Tel. 81 83 43 06 82, 81 83 43 06 92

Correo: nuevo.leon@fmdiabetes.org /
direccion@amdn.org

Presidenta: Ing Alejandra Clariond Rangel

Presidente Médico: Dr René Rodríguez Gutiérrez

Asociación Mexicana de Diabetes en San Luis Potosí, A.C.

Recursos Hidráulicos No. 270
Col. Burócratas
C.P. 78270, San Luis Potosí, S.L.P.
Tel. 444 811 58 25

Correo: san.luis.potosi@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra Dolores Lara Ortiz

Presidente Médico: Dr Julián Silos García

Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste, A. C.

Av. Colón 198-A, Col. García Ginerés,
C.P. 97070 Mérida, Yucatán.
Tel. 999 9200768

Correo: sureste@fmdiabetes.org

Presidente: Ing Jorge Alberto Barrera Ortega

Presidente Médico: Dr. Manuel Antonio Cervera Cetina

Asociación Sonorense de Diabetes, I.A.P

General Piña #165 Esq. Othón Almada
Colonia Balderrama CP 83180, Hermosillo,
Sonora. Tel. 01 662 2121792 Cel. 662 419
4147

Correo electrónico: sonora@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic Yadira Idalia Martínez Schmidt

Presidenta Médica: Dr Gabriela García Galván

Fundación Chabely, A. C.

Av. Lic. Benito Juárez Pte 104 B, Col.
Centro,
C.P. 76800 San Juan del Río, Querétaro.
Tel. 427 688 0558

Correo: fundacionchabely@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra Adriana Isabel Guerrero Pachuca

Asociación Chihuahuense de Diabetes Akam Surá, A.C.

Roma 1201, Col. Mirador
C.P. 31205 Chihuahua, Chihuahua
Tel. 614 436 4387

Correo: akamsurachihuahua@fmdiabetes.org

Presidenta: LEM Florencia Vargas Conde

Presidente Médico: Dr. Luis Enrique Vega Carrillo

Diavivir, Aprendiendo a Vivir con Diabetes, A.C

Calzada General Luis Caballero S/N
Tamatán C.P. 87060
Cd. Victoria, Tamaulipas
Tel. 834150 2037

Correo: diavivir@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic. Martha Imelda Zapata Pesina

Consejo Directivo

Presidenta Fundadora

María Levy de Alva

Presidente del Consejo Directivo

CPC Fernando Alcántara Huitzache

Presidente Médico

Dr. Josafat E. Camacho Arellano

Vicepresidenta

Lic. María Magdalena Robles Gil

Tesorera

Lic. Alejandra Morales Palafox

Secretaria

Lic. Ruth Vélez Braunschweiger

Vocal

Lic. María Francisca Flores Rivas

Vocal

María Elena Mota Oropeza

Vocal

CP Juan José Irazábal Lujambio

Vocal

Dr. Héctor Sánchez Mijangos

Vocal

LEM Claudia Florencia Vargas Conde

Staff FMD

Lic. Gisela Ayala Téllez

Dirección Ejecutiva

CP Alma Lucia Cortés Rodríguez

Gerencia Administrativa

Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Gerencia de Comunicación y Relaciones Públicas

LN ED Mónica Ivonne Hurtado González

Gerencia Académica

LN ED Adriana Luna Hernández

Coordinación de Nutrición

LN ED Bárbara Mendoza Jimenez

Coordinación Digital

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Coordinación Editorial

Ivonne Rangel

Coordinación de Asociaciones

Lic. Luis Enrique Torres Pérez

Coordinación de Diseño

Lic. Silvia Gabriela García

Coordinación de Talento Humano

Lic. Dalia Viviana Martínez

Coordinación de Educación Continua

Selene Rodríguez Sánchez

Recepción

Lic. José Antonio Martínez Palma

Auxiliar Contable

Karla Yazmin Pacheco Chim

Auxiliar Académica

Ángel Sánchez

Logística

Consejo Consultivo

2012-2014

Presidenta: Lic. Claudia Helena Durán

González

Directora Médica: Dra. Guadalupe Fabián

San Miguel

2014-2016

Presidente: Lic. M. Arturo Martínez Barrera

Director Médico: Dr. Jorge Humberto

Moreno García

2016-2018

Presidente: C.P. Juan José Irazábal Lujambio

Vicepresidente médico: Dr. Daniel

Blumenkron Romero

2018-2020

Presidente: C.P. Juan José Irazábal Lujambio

Presidente médico: Dr. J. Héctor Sánchez

Mijangos

2020-2022

Presidente: C.P.C. Fernando Alcántara Huitzache

Presidente médico: Dr. Josafat E. Camacho

Arellano

¡CONOCE NUESTRA OFERTA EDUCATIVA!

Diplomado de Formación de Educadores en diabetes:

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

¿Qué aprenderás?

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

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

Diplomado de Facilitadores de Educación en diabetes:

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



¿Qué aprenderás?

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

Cursos de actualización:

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



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

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

**Se emite diploma con aval académico universitario.

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

Para mayores informes llama al (55)55114200 o escribe un correo a

e.continua@fmdiabetes.org