

En el 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.



Más allá de la diabetes

EVITA QUE TE COMA EL ESTRÉS
 ¿QUÉ ES LA CADENA DE FRÍO? ANEMIA Y DIABETES



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!



Editora

Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Coordinador Editorial

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Arte y diseño

Lic. Leoncio Balderas Medina

balderas.leon@gmail.com

Consejo editorial

Dr. Jorge Sánchez González

Dr. Felipe Vázquez Estupiñán

Colaboraron en esta edición

Dr. Elias Suvalsky Zarkin

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Mtra. Tania Moctezuma Curiel

LN ED Elizabeth Reyes Castillo

LN ED Sabrina Sosa Santa Ana

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez

Dr. Aaron Thome

Dra. Omidres Pérez de Carvelli

Dr. Peter Morgan

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez

Dra. Ruth Carmina Cruz Soto

Mtra. Johana Ojeda

Dr. Mario Balcázar Quintero

Lic. Luis Enrique Torres Pérez



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@fmd diabetes.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 123. 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	¿Por qué debo consultar a un Educador en diabetes?	28	¿Diabetes y anemia?
10	Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.	30	Telemedicina: nunca ha sido tan fácil lograr un buen control
12	Juntos por la prevención de la ceguera	32	Antioxidantes en la dieta, escudos contra el cáncer
14	FMD presente en el Festival del adulto mayor 2023	44	Índice glucémico y carga glucémica
16	¿Por qué tengo flacidez y poco músculo?	48	Evita que te coma el estrés
18	La regla de los 15, ¿es para todos?	52	¿Qué es la cadena de frío?
22	La porción es lo que cuenta, ¿qué tan cierto es?	54	¿Qué debo saber de tratamientos de células madre?
24	Avanzan Investigaciones en el tratamiento del Parkinson	58	Apego al tratamiento en diabetes, ¡te cuento mi historia!
62	¿Besos y bacterias? Mantén una boca saludable		



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

Queridos(as) lectores:

Ya es mayo, ¿pueden creerlo? Si tú al igual que todo el equipo editorial de la revista Diabetes Hoy sientes que el tiempo vuela ¡Hazlo valer a cada instante! No postergues lo que puedes hacer por tu salud. Tampoco desesperes si no ves resultados inmediatos, todo lo que hagas dará frutos, ¡confía!

En esta edición podrás leer sobre temas muy interesantes como anemia y diabetes, ¿qué es la cadena de frío? y todo lo que debes saber sobre el estrés. Además, hallarás información sobre el índice glucémico, uno de los temas favoritos de todos nuestros lectores. También descubrirás recetas para desayunar, comer y cenar rico, con la seguridad de que los ingredientes y los métodos de preparación no excederán la cantidad de hidratos de carbono recomendados.

Si esta es la primera vez que lees Diabetes Hoy o quizá si has tenido la oportunidad de mirar algún número anterior, pero no siempre consigues nuestra edición impresa, debes saber que esta revista es una publicación gratuita y que siempre está a tu disposición en www.revistadiabeteshoy.org

Por otro lado, si solamente te interesa recibir la edición impresa, ingresa fmdiabetes.org en el menú superior encontrarás la opción Revista DH y posteriormente podrás seleccionar el botón que dice: **SUSCRIPCIÓN REVISTA IMPRESA**, ahí encontrarás todas las indicaciones para suscribirte y que la revista siempre llegue a tu domicilio.

Recuerda realizar nuestra encuesta de satisfacción escaneando el código QR de la contraportada, así podremos conocer tus ideas para mejorar la revista o bien, los temas que te gustaría que se abordarán en la siguiente edición.

**¡Una vez más,
gracias por acompañarnos!**

Lic. Tania P. Montezuma Curiel

**Gerente de Comunicación y RRPP de la
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.**



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

Ciudad de México a 14 de marzo de 2023

FMD actualiza su filosofía organizacional

La Federación Mexicana de Diabetes, A.C. renovó su filosofía organizacional con la finalidad de mejorar sus servicios con el contexto actual. De ahora en adelante, estos serán los principios que guiarán todas las decisiones y acciones de quienes formamos parte de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.(FMD).

► MISIÓN

Educar en diabetes a personas que viven con la condición, sus familias, profesionales de la salud y la sociedad en general, en colaboración con asociaciones afiliadas, a fin de favorecer la calidad de vida de la población.

► VISIÓN

Ser el referente nacional con mayor prestigio en Educación en Diabetes Mellitus.

► OBJETIVO

Implementar programas y acciones de información y Educación en diabetes dirigidos a las organizaciones miembros de la federación, profesionales de la salud, personas que viven con diabetes y sus referentes familiares y público en general en la República Mexicana.

► VALORES

Responsabilidad: compromiso hacia la sociedad y en particular hacia las necesidades de las personas con diabetes y sus familias

Respeto: reconocemos a las personas y sus derechos fundamentales

Honestidad: nos conducimos con rectitud, buscando la coherencia entre nuestras acciones y filosofía

Transparencia: ofrecemos información accesible, clara, simple y precisa de buenas prácticas para generar confianza

Empatía: reconocimiento del otro como a nosotros mismos

☎ 555 511 4200

🐦 @fmdiabetes

📘 FedMexDiabetes

📷 @fmdiabetes

🌐 www.fmdiabetes.org

✉ fmd@fmdiabetes.org



¿Por qué debo consultar a un Educador en diabetes?

¿Qué pasaría si te digo que existe un grupo de profesionales que pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida de quienes tienen diabetes y en la prevención de sus complicaciones?

Te presento a los(as) Educadores(as) en diabetes, un equipo de especialistas que están revolucionando la forma en que afrontamos esta condición. Estos héroes silenciosos se dedican a brindar información, apoyo y orientación a los pacientes y sus familias, siendo piezas clave en el manejo de la condición y la prevención de complicaciones derivadas de ésta.

Vivir con diabetes puede llegar a ser complejo, ya que se requiere de poder autogestionarla las 24 horas del día, además de saber con qué especialistas acudir, qué estudios realizarte de manera cotidiana, etc. Uno de los mayores beneficios de consultar con Educadores(as) en diabetes, es que te muestran el camino, te guían y te enseñan a tomar decisiones importantes para tu autocuidado.

Los(as) Educadores(as) en diabetes cuentan con gran empatía y conocimiento sobre lo que significa vivir día a día con esta condición, por lo que son ideales para proporcionar información, habilidades y la guía necesaria para el autocuidado y una buena calidad de vida.

Estos(as) especialistas pueden ser de diferentes áreas como:

Medicina	
Nutrición	
Psicología	
Enfermería	
Odontología	

Independientemente de su especialidad, un(a) Educador(a) en diabetes entiende que el manejo no se limita sólo al tratamiento médico, sino que es necesario tomar un enfoque integral. Por lo que se asegura de brindar un soporte completo en todas las áreas del autocuidado, y de ayudarte a comprender cómo cada aspecto de tu vida puede afectar tus niveles de glucosa.

Aquí tienes algunos beneficios adicionales de consultar Educadores(as) en diabetes:

- 1 Empoderamiento:** te ayudarán a desarrollar habilidades y conocimientos que te permitirán tomar el control de tu salud y manejar la diabetes de manera autónoma y responsable a lo largo de toda tu vida
- 2 Prevención de hipoglucemias e hiperglucemias:** te enseñarán a identificar los síntomas de estos episodios y cómo actuar en caso de que ocurran, lo cual es fundamental para evitar complicaciones

- 3 Automonitoreo:** los detalles son muy importantes, te enseñarán la técnica correcta para el automonitoreo, cada cuánto realizarlo y cómo llevar un registro adecuado
- 4 Apoyo en la toma de decisiones:** pueden ayudarte a tomar decisiones informadas sobre aspectos importantes de tu vida, como el embarazo, la planificación familiar y el cuidado de la diabetes en situaciones especiales (viajes, enfermedades, etc.)
- 5 Recomendaciones para actividad física:** te proporcionarán consejos para integrar la actividad física en tu rutina diaria y para monitorear tus niveles de glucosa antes y después del ejercicio
- 6 Conocimiento de nuevas tecnologías y tratamientos:** están actualizados en los últimos avances en tecnología y tratamientos para la diabetes, lo que te permitirá acceder a las mejores opciones disponibles

Los(as) Educadores(as) en diabetes suelen trabajar en equipo con otros especialistas, y pueden conectarte con una amplia red de apoyo profesional, para que puedas tener acceso a los recursos necesarios para manejar tu condición de manera efectiva. Si tienes diabetes, no dudes en consultarlos(as) para mejorar tu calidad de vida.

¡Tu salud lo vale!



Vida saludable

Por:

Dr. Elias Suvalsky Zarkin

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

Referencias

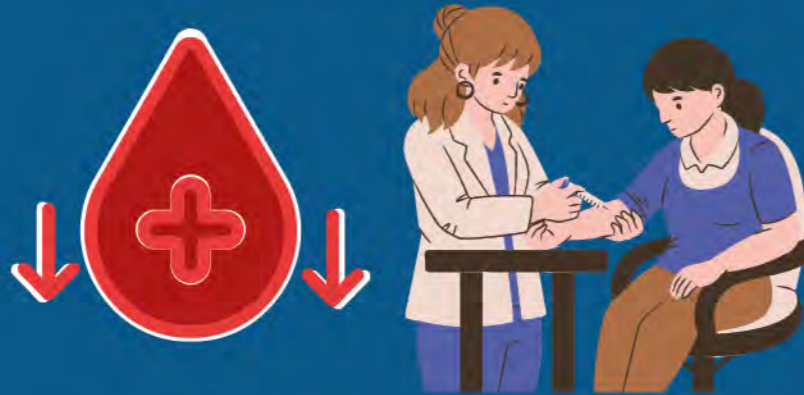
- American Diabetes Association. (2018). Standards of Medical Care in Diabetes—2018 Abridged for Primary Care Providers. *Clinical Diabetes*, 36(1), 14–37. <https://doi.org/10.2337/cd17-0119>
- Bardsley, J., Williams, R., & Winder, R. (2021). Diabetes education for adults with type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, CD003417. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003417.pub5>
- Downing, J., Balde, E., & Christensen, R. (2019). The benefits of diabetes education: A review. *Journal of Diabetes Nursing*, 23(4), 126–130.
- Sidhu, M. S., & Galea, M. (2020). The impact of diabetes education on glycaemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 161, 108040. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2020.108040>

Ojo con la hipoglucemia

PLN DULCE VALDES MORALES



La *hipoglucemia* es la disminución de glucosa (azúcar en sangre), *por debajo de los 70mg/dL*; este nivel de glucosa puede interferir en el buen funcionamiento del organismo.



¿Cómo saber si estás pasando por un episodio de hipoglucemia?

En primer lugar mide tu glucosa con un glucómetro (abajo 70 mg/dL es hipoglucemia)

¡RECUERDA!



• **Hipoglucemia leve** (<70mg/dL): sudoración fría, temblor, palpitaciones, ansiedad y dolor de cabeza



• **Hipoglucemia severa** (<54 mg/dL): incapacidad de comer, confusión, dificultad hablar, convulsiones, pérdida del conocimiento

Referencia:

Referencias: Glycemic Targets: Standards of Care in Diabetes. Diabetes Care 2023;46 (Suplemento_1): S97-S110 Disponible en: <https://doi.org/10.2337/DC23-S006> Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez y LN ED Barbara Mendoza. Marzo 2023

Propiedades de la manzana

P.L.N. Marycruz Castro Chávez



Contiene hidratos de carbono, fibra y vitaminas, existe una gran variedad de manzanas en todo el mundo.

Buen aporte de fibra, el cual mejora el tránsito intestinal

Vitamina E y C que funcionan como antioxidantes

Vitamina B1 y B6 que ayudan a mejorar la memoria

85% es agua, lo que la hace muy refrescante



1 porción de manzana equivale a:

1 pieza

Energía	55 kilocalorías
Hidratos de carbono	14.7 gramos
Proteína	1.3 gramos
Lípidos	0.2 gramos
Fibra	2.6 gramos

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

Referencias:

Referencia: Rural S de A y D. En otoño guayaba, manzana y betabel son productos de temporada [Internet]. gob.mx. [cited 2023 Feb 27]. Disponible en: <https://www.ob.mx/a-ricultura/es/articulos/en-otono-guayaba-manzana-y-betabel-son-productos-de-temporada> 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. Abril 2023

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

La Asociación Mexicana de Diabetes en el estado de Guerrero, A.C. se fundó en el año 2012 por sus miembros fundadores la Lic. María Francisca Flores Rivas, el Dr. Daniel Blúmenkron Romero y la MNC EDC Nallely Ixchel Vázquez Flores.



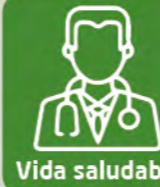
Actualmente la Asociación atiende a un gran número de personas a través de las diferentes actividades y proyectos, con éstos se llega a estudiantes, profesionales de la salud, personas con diabetes y población en general.

Dentro de las actividades más importantes que realiza la AMD Guerrero destacan:

- ▶ Servicios de podología, nutrición, psicología, orientación médica, oftalmología y odontología
- ▶ Brigadas de salud (para detección y prevención de la diabetes)
- ▶ Sesiones educativas para pacientes, profesionales de la salud, población en general y universidades
- ▶ Curso "Tomando el control de mi diabetes"
- ▶ Sesiones mensuales presenciales y/o virtuales con el grupo de niños(as), adolescentes y padres de familia del proyecto Life for a Child
- ▶ Campamento para los niños(as) con Diabetes tipo 1
- ▶ Participación constante en el movimiento "Por una sola voz en la Diabetes tipo 1"
- ▶ Participación con actividades de concientización en el marco del Día Mundial de la Diabetes 14 de noviembre)
- ▶ Participación en el proyecto "Mirada en el círculo azul"
- ▶ Participación en el proyecto "Ayúdalos a llegar"

Es importante resaltar que algunos de los retos a corto y mediano plazo de la AMD Guerrero son:

- ▶ Promover la prevención de la DT2 a través de la Educación en diabetes y las campañas de concientización
- ▶ Prevenir el desarrollo de complicaciones en las personas que viven con diabetes
- ▶ Mantener vínculos con los tres niveles del sector salud para hacer alianzas de trabajo y beneficia a la población guerrerense
- ▶ Continuar y mantener los convenios con diferentes universidades



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



La AMD Guerrero participa en programas de prevención de diabetes en su localidad a través de brigadas de salud en diferentes puntos de la ciudad. También imparte sesiones educativas, conferencias, cursos, talleres a diferentes sectores (profesionales de salud, alumnos de diferentes Universidades, escuelas y población en general) en conmemoración al 14 de noviembre del Día mundial de la Diabetes.

Con estas acciones la Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C. refuerza su compromiso con las personas que viven con esta condición en este estado.



Datos de contacto

Chiapas 21 Colonia Progreso, C.P. 39350
Acapulco, Guerrero



guerrero@fmdiabetes.org
amdguerrero@gmail.com

Presidenta:
L Lic. María Francisca Flores Rivas

Presidente Médico:
Dr. Gerardo J. González Girón



Tel. 744 485 15 19



LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Juntos

por la prevención de la
ceguera

Aproximadamente mil millones de personas están en riesgo de tener ceguera por edad y condiciones crónicas como la diabetes y la hipertensión.

A pesar de que los servicios de salud necesarios son cada día más accesibles, las revisiones oftalmológicas tienen un área de oportunidad en cuanto a la capacidad de atención, pues se estima que en México únicamente hay cuatro mil oftalmólogos(as).

Gracias a que **The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints** donó nueve cámaras especializadas para el estudio de fondo de ojo, la **Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD)** realizará un tamizaje 10 mil 446 personas en 10 estados de la República durante 2023.

Esta campaña de tamizaje que se realizará en colaboración con nueve asociaciones afiliadas a la FMD permitirá identificar de manera oportuna lesiones como retinopatía diabética, edema macular, entre otras.

¿Cómo se examinará a los pacientes?

- ▶ Toma de fotografías de retina
- ▶ Cámaras no midriáticas (no requiere gotas para dilatar)
- ▶ Análisis de imágenes con inteligencia artificial
- ▶ Precisión de >95%
- ▶ Duración de 10 a 15 minutos por paciente

¿Quién es candidato a un tamizaje?

- ▶ Personas con diabetes
- ▶ Personas con riesgo de prediabetes o con familiares directos con diabetes
- ▶ Niños(as) a partir de seis años con diagnóstico previo de diabetes

¿A qué asociaciones puedo acudir para un tamizaje?

- **Asociación Chihuahuense de Diabetes Akam Sura, A. C.**
Tel: 614 436 4387
Correo: akamsurachihuahua@fmdiabetes.org
- **Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato, A.C.**
Tel: 477 711 02 58; 477 637 34 50; 477 962 9759
Correo: guanajuato@fmdiabetes.org
- **Asociación Mexicana de Diabetes en Guerrero, A.C.**
Tel: 744 485 1519 Cel: 744 131 2989
Correo: akamsurachihuahua@fmdiabetes.org
- **Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.**
Tel: 33 3658 4366
Correo: jalisco@fmdiabetes.org
- **Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.**
Tel: 777 323 0996
Correo: morelos@fmdiabetes.org
- **Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, A.C. (DIME)**
Tel: 311 456 2335 Cel: 311 267 2920
Correo: nayarit@fmdiabetes.org
- **Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste, A.C.**
Tel: 999 9200768
Correo: sureste@fmdiabetes.org
- **Con Diabetes Si Se Puede, I.A.P.**
Tel: 66499553; 5528505278; 5546951643
Correo: condiaabetesnaucalpan@fmdiabetes.org
- **Fundación Chabely, A.C.**
Tel: 427 688 0558
Correo: fundacionchabely@fmdiabetes.org

El costo del estudio puede variar de acuerdo con la entidad donde se realice; sin embargo, es una cuota de recuperación simbólica para beneficiar a todas las familias mexicanas.

Este proyecto orientará a los pacientes y sus médicos oportunamente para prevenir la ceguera y otras complicaciones en ojos asociadas a la diabetes.

Se espera que más de 10 mil personas reciban información sobre la importancia del cuidado de los ojos por medio de la Educación en diabetes y la prueba de fondo de ojo para determinar su estado actual de salud ocular; y de ser necesario, poder referir con algun(a) especialista para continuar con su tratamiento.



Por: **Mesa de redacción**



Para más información consulta nuestro sitio web fmdiabetes.org/mirada y sigue nuestras redes sociales:

Fb: FedMexDiabetes, Tw e Ig: @fmdiabetes

FMD presente en el Festival del adulto mayor 2023

Del 14 al 16 de abril se realizó el **Festival del Adulto Mayor**, un evento inclusivo para adultos de 50 años y más, en éste se brindó una experiencia de aprendizaje, cultura, entretenimiento y diversión, pues hubo una amplia gama de productos y servicios que les proporcionaron a los asistentes nuevas herramientas para tener una mejor calidad de vida.

Gracias al apoyo e iniciativa de **Microdacyn®**, la **Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD)** contó con un espacio para brindar información sobre diabetes, estilo de vida saludable y prevención de la condición. Además, con la participación de sus Asociaciones afiliadas: **Con Diabetes Sí Se Puede** y la **Asociación Metropolitana de diabetes, A.C.** se realizaron 800 tomas de glucosa sin costo alguno durante los tres días.



Cabe mencionar que 11 podólogos invitados por **DIABETYP** apoyaron a realizar 440 inspecciones gratuitas del pie diabético, otra complicación de la diabetes que ocurre cuando se mantienen niveles altos de glucosa (azúcar en sangre) y estos dañan los nervios y los vasos sanguíneos de los pies, lo que con lleva a la disminución en la sensibilidad de estas extremidades y problemas en la cicatrización de heridas.

Asimismo, se realizaron 49 estudios de fondo de ojo o fotografías de retina, un estudio fundamental para prevenir la ceguera y otros daños oculares asociados a la condición.

Durante el festival, alrededor de 14 mil visitantes se dieron cita en el **World Trade Center de la Ciudad de México**, al ritmo de danzón, bailes folclóricos y mariachi, los miles de asistentes recibieron información relevante sobre el cuidado de su salud y la adopción de hábitos saludables.

Es importante resaltar que la diabetes no es una sentencia de muerte sino, una oportunidad de cambiar comportamientos y mejorar la salud, no sólo de las personas que viven con diabetes, también de su entorno familiar.

Con estas acciones la **Federación Mexicana de Diabetes, A.C.** une esfuerzos con sus aliados para seguir trabajando en beneficio de las personas que viven con diabetes y sus familias.



Por:

Lic. Tania Moctezuma Curiel

Gerente de Comunicación y RRRP de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Céd Prof: 7520152



Para conocer más información sobre diabetes, estilo de vida y prevención de complicaciones te invitamos a consultar nuestro sitio web fmdiabetes.org

¿Por qué tengo flacidez y poco músculo?

La sarcopenia es un cuadro caracterizado por la pérdida de masa muscular y disminución de la capacidad funcional, fragilidad y mortalidad.

Se considera una enfermedad ya que el músculo es un órgano que tiene diferentes funciones no sólo hacia él mismo sino hacia otros órganos.

Cuando éste se contrae libera unas proteínas llamadas miocinas que tienen propiedades antiinflamatorias y ejerce un efecto positivo sobre condiciones metabólicas como la diabetes, resistencia a la insulina, cáncer, hiperlipidemias (afección caracterizada por niveles elevados de partículas de grasa en la sangre), formación de hueso, entre otras.

Las causas de la sarcopenia son múltiples, pero las más comunes son:

Bajo consumo de proteína: es muy frecuente que las personas prefieran comer cereales como arroz, pan, pastas o cereales altos en grasa y azúcar en lugar de alimentos ricos en proteína como pescado, pollo, quesos, leche, leguminosas y esto provoca que no se pueda formar adecuadamente la masa muscular

Bajo consumo de energía: esto sucede frecuentemente en personas de la tercera edad que empiezan a disminuir su consumo de alimentos o a ser muy selectivos y repetitivos en sus opciones de alimento. También en personas que han estado hospitalizadas por mucho tiempo debido a los ayunos prolongados

Deficiencias de micronutrientos: tener una dieta que no incluya los diferentes grupos de alimentos puede provocar deficiencias de vitaminas y minerales que son importantes para la formación de la masa muscular

Inactividad: no realizar ejercicio físico suficiente (150 minutos por semana) o ejercicios de fortalecimiento (sentadillas, desplantes, flexiones) con ligas de resistencia o pesas con el peso propio



Enfermedades: afecciones del corazón, cáncer, hipo o hipertiroidismo descontrolado. Las personas que viven con diabetes generalmente tienden a bajar de peso, pues cuando la glucosa se encuentra elevada las células no están recibiendo la energía suficiente para realizar sus funciones cotidianas y entonces utilizan los músculos como energía, por eso la pérdida de peso (en su mayoría es masa muscular)

Entonces para recapitular... Los músculos están compuestos por fibras y el tamaño de éstas disminuyen con la sarcopenia. También las fibras encargadas de otorgar fuerza son las primeras en deteriorarse, por ello provocan debilidad en las personas que viven con ésta.

Las personas mayores tienen una atrofia tres veces mayor comparada con las personas más jóvenes, por lo que recuperarse cuesta el doble de trabajo; por eso es importante prevenir y cuidar la masa muscular desde etapas tempranas de la vida.

Para detectar la sarcopenia es importante acudir con tu nutriólogo(a) para que te realice una valoración de tu composición corporal y determine cuánta masa muscular tienes y cómo se encuentra su función. El tratamiento es multidisciplinario, debes cuidar tu dieta diaria, realizar ejercicio físico con una prescripción personalizada, dormir bien y si vives con alguna condición como diabetes, tener un manejo adecuado de ésta.



Vida saludable

Por:

LN ED Elizabeth Reyes Castillo

Escrito 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

Referencias

Sarcopenia y deterioro cognitivo en adultos mayores: <https://www.insp.mx/avisos/sarcopenia-y-deterioro-cognitivo-en-adultos-mayores>

La regla de los 15,

¿es para todos?

Has leído bien. **La famosa regla de los 15 o de 15 x 15 no es para todos.** Si no has escuchado antes de ella, aquí te explico lo esencial.

Esta regla consiste en una serie de pasos que se usan cuando una persona con diabetes tiene una "hipoglucemia", es decir una glucosa o azúcar en sangre menor a 70 mg/dL.

Los pasos son:

- 1 Consumir 15 gramos de carbohidratos que se absorban rápidamente. Estos son azúcares en sus formas más simples, como jugos, dulces, miel, plátano, agua con azúcar, etc.
- 2 Revisar tu glucosa 15 minutos después.
 - a. Si se encuentra arriba de 100 mg/dL, ¡listo!
 - b. Si está por debajo de 100 mg/dL, repite los pasos 1 y 2.
- 3 Si consideras que estás en riesgo de tener otra baja, comer un refrigerio que tenga también proteína y grasa.

Entonces, ¿por qué la regla no es para todos? Por que cada persona es diferente y se presentan muchas variantes. **Ejemplos:**

Si mi glucosa está en 69 mg/dL y aplico dicha regla, es muy probable que tantos carbohidratos eleven mi glucosa y causen niveles altos. Si al revés, mi glucosa se encuentra muy baja, digamos en 40 mg/dL, puede ser que deba comer hasta 30g de carbohidratos desde el inicio para remontarla.

¿Y qué tal si soy un bebé de dos años? Los niños pequeños son más sensibles a los carbohidratos y pueden necesitar muy pocos para corregir una baja.

Si es de noche, tal vez prefiero que mi glucosa se eleve a 150 mg/dL en lugar de a 100 mg/dL para quedarme más tranquila mientras duermo. O si estoy por empezar un partido de fútbol o un entrenamiento de básquet también.

Si he notado que al contrario, cuando realizo ejercicio de fuerza en el gimnasio se me sube mi glucosa, tal vez prefiero que mi baja se contrarreste a un 90 mg/dL antes de comenzar, para finalizar un poco más arriba pero sin caer en otra baja.

Si me doy cuenta que estoy en 65 mg/dL, pero todavía tengo mucha insulina funcionando en mi cuerpo, tal vez sea buena idea comer más de sólo 15g de carbohidratos para evitar otra hipoglucemia más tarde.

Seguramente ya pasó por tu mente "Esto suena muy complicado. ¿Entonces qué hago? ¿cómo puedo saber cuánto comer?" Respuesta: ¡A prueba y error! Nuestro punto de partida es la famosa regla de 15, empieza con ella durante las bajas y observa. Haz tus anotaciones. Fíjate según la cifra de baja en la que estás, la actividad de la que vienes y la que tendrás, así sabrás cuántos carbohidratos te funcionan mejor para remontar la baja sin caer en otra, o sin rebotar a una alta.

Autoconocerse es CLAVE.

Consejos rápidos:

- Continúa conociéndote conforme vas creciendo y cambiando tu estilo de vida
- Lo que funciona para uno no siempre funciona para todos
- Realiza todas tus dudas a expertos en el tema
- Recuerda que los síntomas de una hipoglucemia pueden seguir hasta 30 o 60 minutos después de una baja, aunque nuestra glucosa ya esté en un valor adecuado. En estos casos no hay que dar más alimentos, únicamente esperar a que los síntomas desaparezcan



Vida saludable

Por:

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

Referencias

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2022). Cómo tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Consultado el 12 de abril del 2023, en: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/low-blood-sugar-treatment.html>

¡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

La porción es lo que cuenta. ¿qué tan cierto es?

La adopción de un estilo de vida saludable es una estrategia eficaz para la prevención de enfermedades crónicas; mantenerse activo, comer bien y manejar el estrés son pilares fundamentales que promueven un estado óptimo de salud.

Hoy en día el tema del peso corporal se ha vuelto un tanto controversial, ya que de inmediato se relaciona con el aspecto físico y un estándar de belleza, generando estigma a este indicador; sin embargo, hablando más allá de la apariencia física o de un número ideal, la realidad es que el tener un porcentaje de grasa corporal elevado (según la edad, género, etc.) sí condiciona al desarrollo de ciertas complicaciones metabólicas como obesidad, dislipidemias, Diabetes tipo 2, resistencia a la insulina, entre otras. Diversos estudios han demostrado que tener un porcentaje de grasa elevado tiene un impacto a mediano y largo plazo en nuestro organismo.

Sin duda la alimentación juega un papel importante, ya que desde edades tempranas tiene un impacto en la salud, desde la lactancia materna existe un factor predeterminante para el desarrollo de ciertas condiciones de salud, como obesidad y Diabetes tipo 2. En el patrón alimentario de niños(as) preescolares y escolares predomina una baja ingesta de vitaminas y minerales, favoreciendo la malnutrición y la presencia del "hambre oculta" la cual se caracteriza por una deficiencia de vitaminas y minerales.

El saber qué y cómo comer sin duda nos mantendrá sanos por más tiempo, claro que la genética juega un papel importante para el desarrollo de ciertas enfermedades, pero hay que recordar que también existen factores externos que sí se pueden modificar, por ejemplo, la alimentación, el ejercicio, los hábitos de sueño, etc.

En esta ocasión nos enfocaremos en la alimentación y las porciones de los alimentos.

Comencemos con definir qué es una porción, este término hace referencia a una medida (ya sea de alimentos, bebidas o platillos) las cuales nos permiten tener un mejor control de consumo, cabe señalar que estas porciones dependen de las necesidades de cada persona, por lo cual deben de ser personalizadas por el nutriólogo(a) para identificar el requerimiento de proteínas, hidratos de carbono y grasas de acuerdo con el estado de salud, gustos y objetivos. Si vives con diabetes, el conocer la porción y el aporte nutrimental de cada grupo de alimentos te permitirá tener un mejor control en tus niveles de glucosa (azúcar en sangre).



Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinadora Digital de la
Federación Mexicana de Diabetes,
A.C. (FMD)
Cédula profesional: 08784955
Celular: 55-3190-3394

Vida saludable

Pero te has preguntado, ¿qué tanto influyen las porciones de los alimentos en la ganancia de peso?

La realidad es que la alimentación ha cambiado con el paso de los años, así como las porciones de los alimentos que consumimos día con día. Por ejemplo cuando acudes al cine o por un café y por una módica cantidad te ofrecen una porción mayor a la que ya tenías contemplada, esto de inmediato impacta en tu cerebro como una mejor opción de compra, regularmente optamos por elegir estas porciones grandes que aportan más energía, y eventualmente sólo lo relacionamos con un ahorro económico que "beneficia" a tu bolsillo, no obstante, este tipo de elecciones influyen a futuro, ya que nos vamos familiarizando con un tamaño "normal" de ingesta, lo cual nos orilla a incrementar nuestro consumo energético favoreciendo una ganancia en el porcentaje de grasa corporal.



Como ya hemos mencionado, los hábitos alimentarios saludables comienzan en los primeros años de vida, la ingesta calórica debe ser equilibrada con el gasto energético, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda de manera general no consumir más del 10% de la energía en forma de azúcares simples y tener una dieta variada (es decir consumir dentro de las comidas principales todos los grupos de alimentos). Para garantizar un aporte adecuado de nutrimentos recuerda consumir al menos cinco porciones al día de verduras y frutas, limitar el consumo de sal y grasas saturadas.

El uso de vasos, platos, cucharas y tazas medidoras serán tus aliados para familiarizarte con las porciones, además de hacerte consciente de la cantidad de alimentos que consumes. Otra forma de identificar tus porciones de una manera visual y sencilla es con la ayuda de tus manos, por ejemplo:

- Una mano ahuecada equivale a ½ taza
- Dos manos ahuecadas equivalen a 1 taza
- La palma de la mano equivale a 90 gramos aproximadamente
- La punta del dedo gordo es equivalente a una cucharadita
- El pulgar a 30 gramos aproximadamente

Recuerda que no se trata de esclavizarnos a este tipo de herramientas, su objetivo es educativo, ya que en una dieta correcta se evita la estigmatización de alimentos. No olvides acudir siempre con un Nutriólogo(a) para personalizar tu ingesta y requerimiento energético para preservar tu estado de salud y cumplir con tus objetivos.

Referencias

- Robinson, E. Henderson, J. Keenan, G. Kersbergen, I. When a portion becomes a norm: Exposure to a smaller vs. larger portion of food affects later food intake. *Food Quality and Preference*. Volumen 75, julio de 2019, páginas 113-117. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329318310036>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana. Consultado 05 de abril 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Comer%20al%20menos%20400%20g,dia%20suficiente%20de%20fibra%20dieta%20C3%A9tica>
- Porciones de alimentos. Consultado 05 de abril 2023. Disponible en: <https://cchealth.org/healthplan/pdf/Food%20Portions-es.pdf>
- Guías alimentarias y de actividad física. Consultado 05 de abril 2023. Disponible en: https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CANivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf

Avanzan investigaciones en el tratamiento del Parkinson

Descrita por primera vez como parálisis temblorosa en 1817 por el cirujano inglés James Parkinson, su enfermedad homónima es famosa por los síntomas motores debilitantes derivados de la muerte prematura de las neuronas dopaminérgicas de la región cerebral llamada mesencéfalo, causando así movimientos lentos, temblores, rigidez y desequilibrio.

En México, no existen cifras exactas de personas que viven con Parkinson, sin embargo, el **Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía** estima una prevalencia de 50 casos nuevos por cada 100 mil habitantes al año. A nivel mundial, se calcula que aproximadamente 5 millones de personas mayores de 50 años puedan padecer esta enfermedad¹.

En un estudio publicado recientemente, investigadores del Hospital Houston Methodist proporcionan evidencia de que las células T inmunitarias, las cuales son un tipo de célula del sistema inmune que impide la acción de otros tipos de glóbulos blancos para evitar que el sistema inmunitario reaccione de manera exagerada, no sólo están reducidas, sino que también son disfuncionales en la enfermedad de **Parkinson**. En consecuencia, estas células que suprimen el sistema inmune no pueden reducir la inflamación en el sistema nervioso central.

Investigaciones del Hospital Houston Methodist han demostrado que se pueden reactivar células dañadas y posteriormente inyectarse a los pacientes proporcionando una posible vía terapéutica para tratar la enfermedad de Parkinson.

Al igual que en otras partes del cuerpo, la inflamación dentro del cerebro suele ser debido a las respuestas inmunitarias necesarias para el mantenimiento y la reparación de los tejidos. Sin embargo, si la inflamación se prolonga debido a enfermedades neurodegenerativas o lesiones cerebrales derivadas de accidentes, se produce un daño neuronal que puede seguir avanzando. En la enfermedad de Parkinson, las neuronas productoras de dopamina (**hormona que participa en la regulación de diversas funciones como la conducta motora, la emotividad y la afectividad así como en la comunicación neuroendócrina**) del cerebro son las más vulnerables al daño por inflamación. Se estima que la respuesta inmunitaria inicial se desencadena por la muerte de las neuronas dopaminérgicas debido a una acumulación de ciertas proteínas.

Las investigaciones señalaron que el próximo paso en su investigación es un estudio clínico de fase I en el que las células T inmunitarias que ya no funcionan se extraigan de la sangre de pacientes con Parkinson, se expandan según los protocolos del estudio y luego se devuelvan al paciente.

Finalmente, ante la necesidad de frenar el desarrollo de esta enfermedad progresiva se seguirán realizando múltiples estudios e investigaciones que beneficien a las personas que viven con Parkinson.



Vida saludable

Por:

Dr. Aaron Thome
Profesor asistente de investigación de neurología del Hospital Houston Methodist
<https://es.houstonmethodist.org/>

Referencias

1-<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/parkinson-segunda-enfermedad-neurodegenerativa-mas-frecuente-en-personas-mayores-de-50-anos?idiom=es>

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

NUEVA
PRESENTACIÓN
120 mL

LIMPIA Y DESINFECTA

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

NO TÓXICO

Sin sensación de ardor al aplicar, uso directo sin diluir



Reg. San. No.: 0412C2016 SSA

Reg. San. No.: 1594C2014 SSA

BARRERA PROTECTORA

Ayuda a mantener protegida la lesión

FAVORECE LA CICATRIZACIÓN

Disminuye el tiempo de cicatrización, evitando complicaciones



Efectivo

Auxiliar en el tratamiento de:



Úlceras superficiales.



Úlceras profundas.



Úlceras extensas con abscesos.

LA SOLUCIÓN ES LA PREVENCIÓN



estericide.com /esteripharma

Atención a clientes 800.838.7659

Consulte a su médico

Permiso de Publicidad No.: 233300201B0137



#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.*

¿Diabetes y anemia?



Vida saludable

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Por:

Coordinador Editorial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Coeditor de Diabetes Hoy
Céd Prof: 12844925



ANEMIA



La anemia es una afección en la que el número de glóbulos rojos o la concentración de hemoglobina dentro de estos es menor de lo normal, esta última es necesaria para transportar oxígeno en el cuerpo. Si una persona tiene muy pocos glóbulos rojos, si estos son anómalos o no hay suficiente hemoglobina, disminuirá la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los tejidos del organismo.

La anemia suele manifestarse con fatiga, debilidad, mareos y dificultad para respirar. Las causas más comunes para desarrollar esta condición son las carencias nutrimentales, particularmente de hierro, aunque las carencias de folato (vitamina B que se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos), vitaminas B12 y vitamina A también son importantes.

La diabetes es una condición que puede provocar daños en diferentes órganos del cuerpo y ocasionar un descontrol metabólico, por ello,

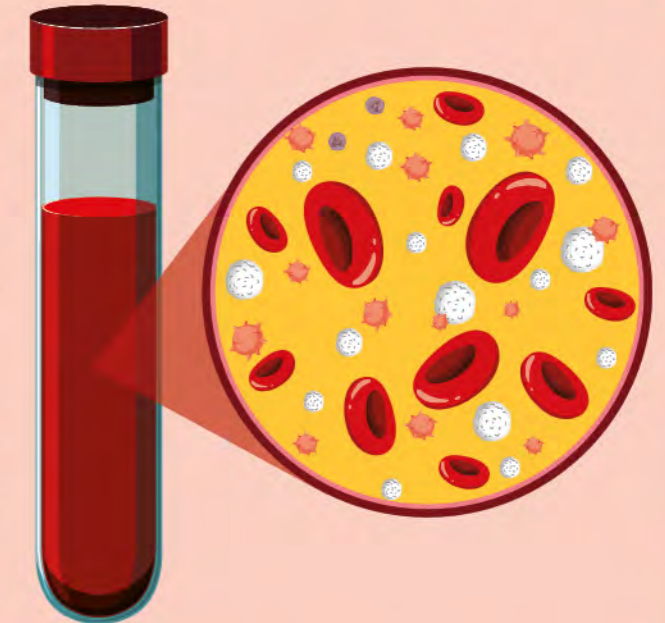


La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que a nivel mundial dos mil millones de personas (más del 30% de la población) viven con anemia, debido principalmente a la carencia de hierro, un problema que en las regiones de escasos recursos con frecuencia se ve agravado por diversas enfermedades infecciosas.

La Dra. Patricia Cortés Esteban, Médico Oncólogo en el Centro Médico Nacional 20 de noviembre ISSSTE, nos comentó que mantener una alimentación saludable y cubrir las necesidades de vitaminas y minerales es indispensable para las personas que viven con diabetes y anemia, pues así se podrá prevenir el desarrollo de complicaciones renales.

También, la Dra Cortés agregó que la anemia es un padecimiento que afecta la sangre, por ello el tratamiento normalmente consta de ingerir suplementos alimenticios, algunos medicamentos y hormonas como la eritropoyetina, que también puede usarse en personas con diabetes pues no interviene de ninguna manera con el uso de insulina y/o medicamentos orales para esta condición; en casos más graves puede ser necesaria una transfusión sanguínea.

Es recomendable que las personas con anemia eviten hacer dietas sin supervisión de un(a) nutriólogo(a) y que consuman más frutas frescas y hortalizas en las comidas, estos alimentos contienen vitamina C, que aumenta la absorción del hierro; también contienen ácido fólico y una variedad de vitaminas y minerales. Para el aporte de hierro también es importante el consumo de carne roja e hígado de res, siempre en cantidades moderadas y supervisadas por un profesional de la salud.



Recuerda que estar informados y crear conciencia sobre las necesidades nutrimentales de los miembros de la familia, ayudará a tomar mejores decisiones en el hogar y a tener un mejor estilo de vida.

Finalmente, ante cualquier síntoma o suposición de anemia, te recomendamos acudir con un profesional de la salud, pues él(ella) te solicitará los exámenes clínicos necesarios para un diagnóstico oportuno y un tratamiento personalizado para prevenir complicaciones graves.



Referencias

Anemia, síntomas y tratamiento (OMS): https://www.who.int/es/health-topics/anaemia#tab=tab_1

Telemedicina: nunca ha sido tan fácil lograr un buen control

La telemedicina es un sistema en el que los médicos pueden atender a los pacientes a distancia, mediante videoconferencias, llamadas telefónicas y otras formas de comunicación. Esto permite a los pacientes acceder a la atención de médicos que pueden no estar disponibles en su área local, así como proporcionar acceso a especialistas que pueden no estar disponibles en la misma zona.

La telemedicina incorporada a un sistema sanitario híbrido puede tener un efecto transformador en la vida de las personas con diabetes. La telemedicina, la prestación de servicios sanitarios a través de Internet, puede proporcionar acceso a una atención médica de calidad a quienes viven en zonas remotas y rurales, ayudando a cerrar la brecha asistencial. También ofrece la posibilidad de reducir costos y mejorar la coordinación de la atención. Al ofrecer visitas virtuales, la telemedicina puede reducir los gastos y el tiempo de desplazamiento, al tiempo que facilita el acceso a especialistas de alto nivel que de otro modo no estarían disponibles.

En conclusión, un sistema sanitario híbrido combina las prácticas sanitarias tradicionales con la telemedicina, lo que permite que las personas reciban atención tanto en persona como a distancia. Por ello, este sistema generaría una mejor comunicación entre pacientes, proveedores y otros miembros del equipo sanitario, lo que reduciría los costos y mejoraría la coordinación de la atención.



Consultorio
sin fronteras



Por:

Dra. Omidres Pérez de Carvelli

Medicina Interna / Endocrinología y
Metabolismo/Telemedicina
En México y América Latina

La telemedicina permite la atención médica remota en tiempo real, lo que significa que los pacientes pueden recibir atención médica sin tener que desplazarse a las clínicas¹. Además, los sistemas híbridos de atención en salud que combinan la atención médica en persona y en línea, ofrecen una mayor flexibilidad y comodidad para los pacientes². Estos sistemas pueden mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes al reducir el tiempo y costo de transporte y las horas de trabajo perdidas. La telemedicina también permite el acceso a especialistas médicos que de otra manera no estarían disponibles en sus comunidades³. La pandemia ha demostrado la efectividad de la telemedicina y su uso puede mejorar la atención médica en todo México y Latinoamérica.

En general, telemedicina y un sistema sanitario híbrido tienen el potencial de revolucionar la vida de los pacientes con diabetes, han demostrado disminuir la hemoglobina glucosilada (HbA1c) hasta en 1.56% cuando se aplica de forma estructurada y continua en un año⁴.

Gracias a la telemedicina, las personas con diabetes pueden recibir la atención que necesitan sin tener que recorrer grandes distancias.⁵

¿Te sumas a esta gran oportunidad para todos?



Referencias

- [1 https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/telehealth/art-20044878](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/telehealth/art-20044878)
- [2 https://cnnespanol.cnn.com/2022/04/29/telemedicina-despues-pandemia-trax/](https://cnnespanol.cnn.com/2022/04/29/telemedicina-despues-pandemia-trax/)
- [3 https://campus.sanofi.es/es/noticias/2020/telemedicina-y-como-se-aplica-en-los-sistemas-de-salud](https://campus.sanofi.es/es/noticias/2020/telemedicina-y-como-se-aplica-en-los-sistemas-de-salud)
- [4 https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2794747](https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2794747)
- [5 https://repository.urosario.edu.co/ifeems/6e757388-cdba-4717-a495-c261ca71bba3](https://repository.urosario.edu.co/ifeems/6e757388-cdba-4717-a495-c261ca71bba3)

Antioxidantes en la dieta, escudos contra el cáncer

Actualmente sabemos que las decisiones sobre lo que cada persona pone en su plato es una forma de protegerse contra los cambios celulares, o mutaciones, que pueden ser factores importantes para desarrollar algún tipo de cáncer.

Aunque algunos riesgos de cáncer están fuera de nuestro control, elegir una dieta saludable es una forma de actuar. Una dieta rica en vegetales, frutas, granos integrales y legumbres puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer. Muchos de estos alimentos contienen vitaminas y minerales importantes que pueden trabajar en conjunto para ofrecer protección contra esta enfermedad.

Los antioxidantes son nutrientes importantes como el betacaroteno, el licopeno, la luteína y las vitaminas A, C y E. Estos nutrientes abundan en frutas, verduras, nueces y granos.

Los antioxidantes ayudan a proteger las células del cuerpo del daño causado por moléculas inestables, llamadas radicales libres, éstas pueden dañar el ADN y desempeñar un papel en el desarrollo del cáncer, por lo que hoy en día se sigue investigando cómo los antioxidantes pueden ayudar a protegernos contra el cáncer.

Se necesita más investigación para comprender la relación entre la dieta y el cáncer, pero existe evidencia que sugiere que los antioxidantes y otros nutrientes en los alimentos pueden evitar el desarrollo de cáncer.



Vida saludable

Dr. Peter Morgan

Oncólogo radioterapeuta del Hospital Houston Methodist
<https://es.houstonmethodist.org/>

Por:

Fuente de antioxidantes

- ✓ **Vitamina A:** hígado, productos lácteos, huevos y aceite de hígado de pescado. También se encuentran en vegetales de color rojo oscuro, verde y amarillo
- ✓ **Vitamina C:** frutas cítricas, tomates, pimientos, brócoli, vegetales de hojas, fresas y papas
- ✓ **Vitamina D:** leche, pescado de agua fría, yema de huevo e hígado
- ✓ **Vitamina E:** aceite de aguacate, coco u oliva; patatas dulces; aguacates; nueces; semillas de girasol y soja
- ✓ **Sulfuros de alilo:** ajo, cebolla, chalote, puerro, cebollín y cebollín
- ✓ **Carotenoides:** duraznos, papaya, papas, tomates, mangos, zanahorias, calabaza, pimientos rojos, espinacas, maíz y melón
- ✓ **Catequinas:** té verde y bayas
- ✓ **Flavonoides:** perejil, zanahorias, cítricos, brócoli, repollo, pepinos, calabaza, tomates, berenjenas, pimientos, soja y bayas
- ✓ **Folato:** aguacates, plátanos, zumo de naranja, cereal frío, espárragos, vegetales de hoja verde, frijoles secos, guisantes y levadura
- ✓ **Licopeno:** productos de tomate cocido, sandía y toronja rosa
- ✓ **Bayas:** las frutas como las fresas y los arándanos están cargadas de antioxidantes
- ✓ **Tomates:** los tomates son ricos en licopeno, un poderoso compuesto vegetal que puede proteger contra el cáncer de próstata
- ✓ **Granos integrales:** pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon. Asegúrate de revisar las etiquetas de ingredientes en panes y otros granos y busca las palabras "100% grano integral"
- ✓ **Frutas y verduras de color rojo anaranjado:** los alimentos como la calabaza moscada y las papas son ricos en betacaroteno que actúa como antioxidante para ayudar a proteger las células del daño
- ✓ **Café:** tu taza matutina contiene una variedad de compuestos vegetales que pueden protegerte contra algunos tipos de cáncer
- ✓ **Verduras de hojas verdes:** la col rizada, las espinacas, la lechuga romana y otras verduras de hojas verdes son excelentes fuentes de fibra, luteína y flavonoides. Estas sustancias pueden ayudar a protegerte contra los cánceres de boca, faringe y laringe
- ✓ **Té verde:** estudios de laboratorio han sugerido que el té verde puede ayudar a retrasar el desarrollo de los cánceres de colon, hígado, mama y próstata

Finalmente es recomendable comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Un plato colorido significa una variedad más amplia de nutrientes saludables que pueden combatir el cáncer.



Consúlta a tu nutriólogo(a) para conocer tu plan de alimentación personalizado.

Referencias

-Aspectos Farmacológicos relevantes de las Vitaminas Antioxidantes: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-02642002000100005

Recetas Deliciosas y saludables

Desayuno

Wafflelicioso

Porciones 1

Ingredientes

- *60 gramos de avena en hojuelas
- *½ taza de zanahoria rallada cruda
- *1 pieza de huevo entero
- *1 cucharadita de polvo para hornear
- *1 taza de fruta picada
- *11 gramos de crema de cacahuete
- *1 cucharadita de aceite
- *Opcional: canela en polvo y vainilla al gusto

Preparación

1

Licuar la avena en hojuelas, hasta obtener una consistencia en polvo

2

Con ayuda de una servilleta de papel, colocar el aceite en tu waflera o sartén, por ambos lados y precalentarla de tres a cinco minutos (en lo que preparas tu mezcla)

3

En un bowl mezclar los ingredientes secos: la avena previamente molida, el polvo para hornear y la canela en polvo (opcional)

4

Posteriormente agregar los ingredientes húmedos: la zanahoria rallada, la pieza de huevo entero, la vainilla líquida (opcional) y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea

5

Colocar la mezcla en la waflera o sartén y cocinar por aproximadamente 10 minutos

6

Emplatar tu waffle y preparar con la crema de cacahuete y fruta picada

Información nutricional por porción

ENERGÍA
471
kilocalorías

HIDRATOS
DE
CARBONO
59.9
gramos

PROTEÍNA
19.9
gramos

LÍPIDOS
16.4
gramos

SODIO
156.5
miligramos

FIBRA
9.6
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

¡A disfrutar!

Desayuno

Chilaquiles frescos

Porciones 1

INGREDIENTES

Pepino con cáscara (picado en cubitos)	1/2 taza
Zanahoria (rallada y cruda)	1/4 de taza
Jicama (picada en cuadrillos)	1/4 de taza
Jitomate guaje o saladet (picado en cubitos)	1 pieza
Lentejas cocidas	1/4 taza
Pechuga de pollo (cocida deshebrada)	60 gramos
Totopos horneados	50 gramos
Crema	1 cucharada

Preparación

1

En un bowl agregar las verduras previamente picadas (pepino, zanahoria, jicama y jitomate) con las lentejas cocidas y revolver perfectamente

2

Emplatar tus totopos

3

Agregar de topping la ensalada de lentejas

4

Posteriormente agrega el pollo desmenuzado

5

¡Acompaña con una cucharada de crema y disfruta!
Opcional: agregar con tu salsa favorita y decorar con unas hojitas de cilantro previamente lavadas y desinfectadas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	LÍPIDOS	SODIO	FIBRA
421 kilocalorías	59.35 gramos	28.75 gramos	9.6 gramos	64.3 miligramos	12.1 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

Boneless de avena en salsa chipotle

Porciones 1

Ingredientes

- *90 gramos de pechuga de pollo
- *1/2 taza de avena en hojuelas (20 gramos)
- *1/2 pieza de huevo
- *1 pizca de sal y pimienta
- *1 1/2 cucharadita de aceite
- *2/3 de taza de yogur griego natural
- *2 piezas de chiles chipotles (de lata)
- *1 pizca de sal con ajo
- *1 taza de verduras en tiras (jicama, pepino, apio, zanahoria)

- Cortar en cubos la pechuga de pollo
- Licuar la avena en hojuelas hasta obtener una consistencia en polvo
- Mezclar en un recipiente el huevo más la pizca de sal y pimienta
- Pasar cada cubo por la mezcla del huevo
- Posteriormente empanizar cada uno con la avena molida
- Pre calentar tu freidora (puedes usar un horno convencional) con las dos cucharaditas de aceite
- Colocar los boneless empanizados y esperar aproximadamente 15 minutos
- Emplatar y acompañar con aderezo y las tiras de verduras de tu preferencia (apio, zanahoria, pepino, betabel, jicama, etc.)

Para el aderezo: 1. Licuar el yogur griego, los chiles chipotles y la sal con ajo

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	LÍPIDOS	SODIO	FIBRA
475 kilocalorías	40 gramos	28.75 gramos	15.9 gramos	220.3 miligramos	5.3 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

Tacos de pescado

Porciones 1

Ingredientes

- *60 gramos de filete de pescado
- *2 piezas de tortilla de maíz
- *Repollo (finamente picado)
- *1 taza de pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro)
- *¼ de taza de yogur light natural (sin azúcar)
- *1 cucharadita de mayonesa
- *½ taza de avena en hojuelas (20 gramos)
- *1 pieza de huevo
- *Pizca de sal y pimienta
- *5 disparos de aceite en spray (o una cucharadita de aceite de oliva)

- Cortar en tiras largas el filete de pescado
- Licuar la avena en hojuelas hasta obtener una consistencia en polvo
- Mezclar en un recipiente el huevo con la pizca de sal y pimienta
- Pasar cada tira por la mezcla del huevo
- Posteriormente empanizar cada tira con la avena molida
- Precalentar tu freidora de aire (puedes usar un horno convencional) con los cinco disparos de aceite o la cucharadita de aceite de oliva
- Colocar las tiras empanizadas y esperar por aproximadamente 15 minutos
- Calentar las tortillas
- Preparar tus tacos con tus tiras de pescado, el repollo, pico de gallo y aderezo
- *Opcional: puedes agregar unas gotas de limón para resaltar los sabores

Para el aderezo: 1. Mezclar en un recipiente el yogur con la cucharadita de mayonesa

Información nutrimental por porción

ENERGÍA 449 kilocalorías	PROTEÍNA 26.05 gramos	LÍPIDOS 16.25 gramos	HIDRATOS DE CARBONO 51.35 gramos	SODIO 202.43 miligramos	FIBRA 4.7 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

TIP DE COCINA:
Para que el repollo o lechuga queden muy finos utiliza un rallador de verduras en lugar de un cuchillo y verás la diferencia

Tostadas de salteado

Porciones 1

Ingredientes

- *60 gramos de carne molida de res
- *1 pieza pequeña de pimiento morrón (picado en tiras)
- *½ taza de champiñón (cocido rebanado)
- *½ taza de cebolla morada (rebanada)
- *40 gramos de queso panela (cortado en cubitos)
- *2 piezas de tostadas horneadas de nopal
- *¼ taza de lechuga (picada finamente)
- *1 cucharadita de aceite de oliva
- *1/3 de taza de frijol (molido)
- *Pizca de sal y pimienta

Preparación

- Precalentar por un minuto un sartén con el aceite
- Agregar la carne molida al sartén y cocinar por tres minutos
- Agregar las verduras (champiñones, pimiento morrón y cebolla) a la carne y revolver
- Condimentar con la pizca de sal y pimienta
- Continuar cocinando durante siete minutos más; o hasta que este cocinada perfectamente la carne
- Con el sartén apagado, agregar al salteado los cubitos de queso panela y tapar por dos minutos para que gratine un poco el queso
- En un plato colocar tus tostadas y untar con los frijolitos
- Posteriormente agregar la porción de salteado a cada una y agregar la lechuga
- Puedes acompañarlas con un toque de tu salsa favorita. ¡Disfrútalas!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA 428 kilocalorías	HIDRATOS DE CARBONO 45.7 gramos	PROTEÍNA 29.9 gramos	LÍPIDOS 15.9	SODIO 55.4 miligramos	FIBRA 11.6 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

Cena

Panini fundido

Porciones 1

INGREDIENTES

Pan panini	1 pieza
Queso Oaxaca	30 gramos
Milanesa de pollo (cortado en fajitas)	60 gramos
Nopales (cocidos)	1 taza
Pepino rebanado (con cáscara)	1 taza
Piña (picada en cubos)	1 rebanada
Cebolla blanca (rebanada)	1/4 de taza
Aceite	1 cucharadita

Preparación

1 Precalear un sartén con la cucharadita de aceite

2 Cocinar la piña picada, la cebolla y los nopales durante cinco minutos, mezclando continuamente

3 Agregar las fajitas de pollo y continuar mezclando con la preparación anterior

4 Calentar durante un minuto el pan panini

5 Posteriormente agregar el queso Oaxaca al pan y tapar hasta que se funda el queso

6 Emplatar el pan panini y agregar las fajitas preparadas con las rodajas de pepino para dar un toque fresco



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
417 kilocalorías	28.65 gramos	13.9 gramos	45.7 gramos	252.25 miligramos	5.95 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

Ghacobanana

Porciones 1

INGREDIENTES

Platano	1/2 pieza
Chocolate	1/2 tableta (10 gramos) 70% cacao
Almendra (picada)	4 cucharaditas (10 gramos)

1 Partir el plátano por la mitad

2 Colocar un palito de madera al plátano

3 Derretir el chocolate a baño maría o en el microondas (mezclar en intervalos de 15 segundos para evitar que se quemé)

4 Untar de forma homogénea el chocolate en el plátano

5 Decorar con las almendras picadas antes de que seque el chocolate
*Opcional: puedes jugar y dar variedad eligiendo el topping de tu preferencia (cacaahuete natural, nuez picada, pepitas de calabaza, nuez de la india en trozos, etc.)

6 Dejar congelar por una hora

¡4 disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
165 kilocalorías	3.7 gramos	8.9 gramos	19.7 gramos	13 miligramos	1.4 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



Colación

Nutribowl



Preparación

- 1 Lavar y desinfectar muy bien las frutas
- 2 Agregar el mango y uvas en un bowl
- 3 Coloca el yogur durante 10 minutos al congelador, posteriormente agregarlo a la fruta
- 4 Agregar las cucharadas granola junto con la avena al bowl
- 5 Picar ½ tableta de chocolate en trozos finos y agregar al bowl
- 6 Mezclar y disfrutar

Porciones 1

Ingredientes

- *½ taza de uva (sin semilla)
- *½ taza de mango (picado)
- *¾ de taza de yogur light
- *1.5 cucharadas de granola (baja en grasa)
- *¼ taza de avena en hojuelas
- *½ (10 gramos) tableta de chocolate 70% cacao

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	LÍPIDOS	SODIO	FIBRA
278 kilocalorías	50.25 gramos	10.7 gramos	4.85 gramos	143.15 miligramos	2.35 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

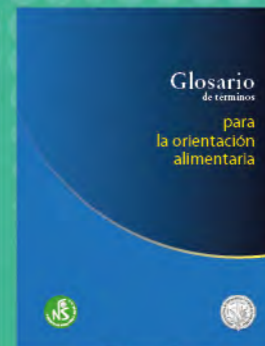
MENÚ PARA PACIENTES CON DIABETES



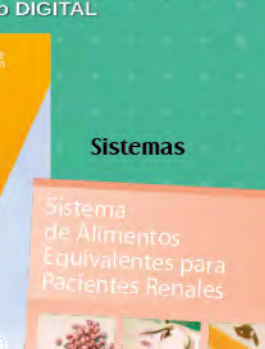
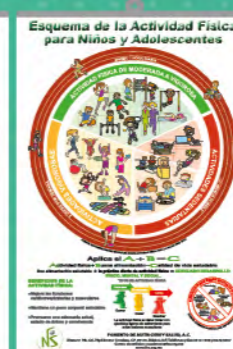
Menú familiar Para comer sanamente



Glosario de términos para la orientación alimentaria



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



PARA MAYORES INFORMES COMUNÍCATE A NUESTRAS OFICINAS:

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

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

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

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

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

¡Aprovecha y toma el control de tu salud!

Índice glucémico y carga glucémica



Es común escuchar que las personas que viven con diabetes “pueden o no pueden” comer ciertos alimentos, la realidad es que ningún alimento tiene una etiqueta de ser bueno o malo, solamente existen las porciones de acuerdo con el requerimiento de cada persona.

Dentro de las estrategias que tenemos para conocer el impacto de los hidratos de carbono o carbohidratos en los niveles de glucosa (azúcar en sangre), tenemos el conteo de hidratos de carbono en el cual podemos cuantificar el número de raciones y la cantidad exacta de este nutrimento, así como su reflejo en la glucosa postprandial (dos horas después del primer bocado de alimentos). Sin embargo, hay otras herramientas que nos permiten conocer más allá de las cifras de glucosa, cuál será su impacto. Estas herramientas son el índice glucémico (IG) y la carga glucémica (CG), los cuales explicaré de una manera muy práctica:

➤ **Índice glucémico:** se refiere de manera numérica a qué tan rápido o qué tan lento se absorben los hidratos de carbono, de un alimento en particular, y son convertidos en glucosa para llegar al torrente sanguíneo. Una manera de distinguirlos de forma sencilla es como alimentos tortuga (aquellos que se absorben de manera lenta) y alimentos liebre (aquellos que se absorben de manera rápida). Su clasificación es la siguiente:

- **IG Alto:** igual o mayor a 70, es decir, su absorción es muy rápida
- **IG Moderado:** entre 56 y 69, es decir, su absorción es intermedia
- **IG Bajo:** igual o menor a 55, es decir, su absorción es lenta



➤ **Carga glucémica:** además del índice glucémico contempla la cantidad de hidratos de carbono para determinar el grado de absorción del alimento. Para ello, es necesario conocer el índice glucémico del alimento y la cantidad de hidratos de carbono por porción de éste, estos dos elementos se multiplican y dividen entre 100 para conocer el valor de la carga glucémica. Su clasificación es la siguiente:

- **CG Alta:** igual o mayor a 20, es decir, su impacto es mayor
- **CG Moderada:** entre 11 y 19, es decir, su impacto es intermedio
- **CG Baja:** igual o menor a 10, es decir, su impacto es menor



➤ Recomendaciones

- El consumo de alimentos de bajo índice glucémico y baja carga glucémica permiten una mejor respuesta (mayor estabilidad) de glucosa e insulina, además esto mejora la saciedad
- Es importante priorizar los alimentos dependiendo de las necesidades, por ejemplo, usa los alimentos de alto índice glucémico ante una hipoglucemia para realizar la regla de los 15, por otro lado, es mejor que consumas aquellos de bajo índice glucémico para tener una glucosa más estable
- Prefiere alimentos en su versión integral, por ejemplo, el pan integral y de granos enteros por su contenido en fibra resultan en alimentos de bajo índice glucémico
- Combina alimentos para reducir el índice glucémico, por ejemplo, prepara alimentos que contengan grasas saludables y proteínas magras
- Cuida la preparación de los alimentos, a mayor cocción, será mayor el índice glucémico, es mejor comer algunos alimentos en su versión cruda
- La maduración de los alimentos también influye, mientras más madura sea la fruta, mayor será su índice glucémico

➤ Ejemplos:

ALIMENTO	GRAMOS DE ALIMENTO	ÍNDICE GLUCEMICO	CARGA GLUCEMICA
Pan integral y de granos enteros	30	41-58	9
Tortilla de maíz	50	52	12
Frijoles	150	30	7
Nopales	100	7	0
Zanahoria	80	47	3
Manzana	120	58	6
Sandía	120	72	4
Leche descremada	250	32	4
Yogur natural	200	36	3



Vida saludable

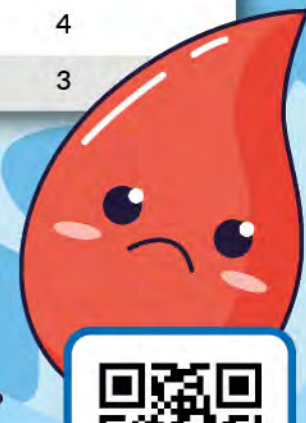
Por:

MNA EDC Marlane Gabriela Lugo Rodríguez

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

Referencias

•Manuzza Marcela Alejandra, Briño Graciela, Echegaray Natalia Soledad, López Laura Beatriz. Índice glucémico y carga glucémica: su valor en el tratamiento y la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. *Dieta*. 2018 Mar;36(162): 29-38.
Noriega E. El índice glucémico. *Cuadernos de nutrición*. Vol. 27 Núm. 3. Mayo/Junio 2004



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





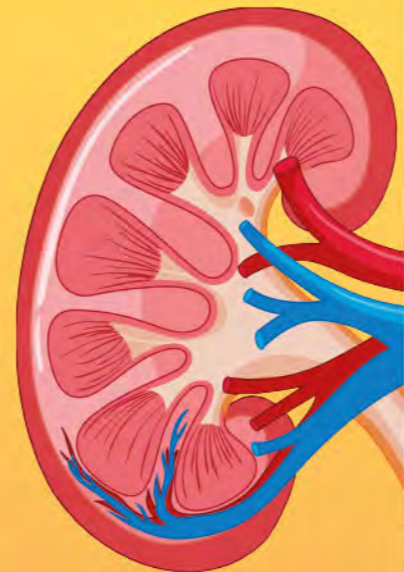
Federación Mexicana[®]
de Diabetes, A.C.

Nefropatía diabética



PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

Es una complicación en los vasos sanguíneos renales que altera la estructura de los riñones, lo que causa la disminución del filtrado de toxinas, acumulándolas en el cuerpo y deteriorando la salud de los riñones.



Uno de los indicadores de que hay presencia de nefropatía es la albuminuria, es decir, proteínas en la orina. Por eso, es necesario realizar chequeos constantes de laboratorio para detectar a tiempo cualquier complicación.

Para evitar dañar a los riñones, procura:

- Controlar la presión arterial
- No fumar
- Evitar el sedentarismo
- Bajar de peso en caso de ser necesario
- Moderar el consumo de fuentes de proteínas y otros componentes de la dieta como el fósforo y potasio
- Mantener los niveles de glucosa en un rango óptimo

Referencia: Alicic RZ, Rooney MT, Tuttle KR. Diabetic Kidney disease: Challenges, progress and possibilities. Clinical Journal of the American Society of Nephrology. 2017;12(12):2032-45.
Elaborado por: PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero
Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza

Abril 2023



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

Neuropatía diabética



PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

La neuropatía es una lesión al sistema nervioso.

- Los nervios periféricos están en brazos, manos, piernas y pies
- Los nervios autónomos van de la médula espinal a los pulmones, corazón, estómago, vejiga y órganos sexuales

Los síntomas más comunes son:

- Entumecimiento
- Hormigueo
- Dolor
- Debilidad que comienza en las extremidades

¿Cómo evitar la neuropatía diabética?

Además de las hiperglucemias, la alteración de los lípidos en la sangre, así como la obesidad, son factores que contribuyen al desarrollo de la neuropatía.

Para evitar su desarrollo procura:

- Mantener niveles óptimos de colesterol y triglicéridos
- Reducir el peso corporal en caso de obesidad
- Tener un buen control de la glucosa y hemoglobina glucosilada (HbA1c)
- Tener una alimentación personalizada
- Realizar ejercicio



Referencia: Callaghan BC, Gallagher G, Fridman V, Feldman EL. Diabetic neuropathy: what does the future hold?. Diabetologia. 2020;63(5):891-897. doi:10.1007/s00125-020-05085-9.
Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza.

Abril 2023

Evita que te coma el estrés

Hoy en día es muy común escuchar que las personas a nuestro alrededor experimentan estrés e incluso, nosotros mismos lo hemos experimentado. Esto debido al estilo de vida tan acelerado, así como el trabajo, las finanzas personales, entre muchas circunstancias más que pueden verse reflejados de manera negativa en nuestra salud. Ejemplo de ello es la mala alimentación, la ingesta de alimentos procesados, así como la inactividad física o la falta de sueño.

Y es que, de acuerdo con la UNAM el estrés "es una respuesta automática y natural del cuerpo ante situaciones desafiantes; los cambios positivos, negativos o imaginarios son capaces de detonarlo". Los síntomas pueden variar en cada persona. Pero sin duda, uno de ellos es la relación con la comida, orillándonos a comer para sentir calma y no por responder a la necesidad fisiológica, desarrollando así un problema de la conducta alimentaria que se define como hambre emocional; sin embargo, esto puede desencadenar en obesidad.

En ese sentido, la Dra. especialista en Obesidad y Trastornos de la conducta alimentaria, Ruth Carmina Cruz Soto menciona que, "la relación que existe entre el estrés y el consumo elevado de calorías incrementa la actividad de las vías endocrinas, lo que deriva en un incremento de peso por acumulación de grasa. Lo anterior debido al aumento de la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono, lo que a su vez disminuye los niveles de leptina, la hormona que ayuda a moderar la sensación de hambre, así como la cantidad de grasa almacenada en el cuerpo".

Según la Dra. Cruz, "el estrés en personas que viven con obesidad, tiene un mayor impacto que en la población en general, es por ello que la prevalencia de trastornos depresivos y ansiosos va de un 30 a un 35%. De ahí la importancia de reconocer que el estrés es un factor que puede empeorar la salud mental y la salud en general de las personas que viven con obesidad".

Consejos para reducir el estrés

- 1 Práctica ejercicio físico, sal a correr, dedica un momento para caminar o realiza un viaje en bicicleta. Te ayudará a no perder la motivación de tener una vida saludable y además, es una excelente forma de relajarte
- 2 Intenta hacer al menos una cosa al día que esté enfocada en ti. Si sientes mucho estrés y ansiedad, toma una pausa y haz algo que te permita disfrutar
- 3 Respeta tus horarios para comer. Cuando tienes horarios establecidos para comer, los alimentos que eliges son mucho más sanos

Finalmente, para manejar el estrés a través de un estilo de vida saludable es importante contar con una alimentación rica en nutrimentos, realizar ejercicio de manera regular y de ser posible llevar a cabo meditación. Pero lo más importante es acercarse con un especialista que pueda orientarte de manera adecuada para sobrellevar esta situación y no poner en riesgo tu salud.



Vida saludable

Por:

Dra. Ruth Carmina Cruz Soto
Especialista en obesidad y trastornos de la conducta alimentaria
Céd Prof: 8567382

Referencias

Universidad Nacional Autónoma de México, Estrés, mal necesario. Consultado el 03 de marzo del 2023 en: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_370.html#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20una%20respuesta,imaginarios%20son%20capaces%20de%20detonarlo.

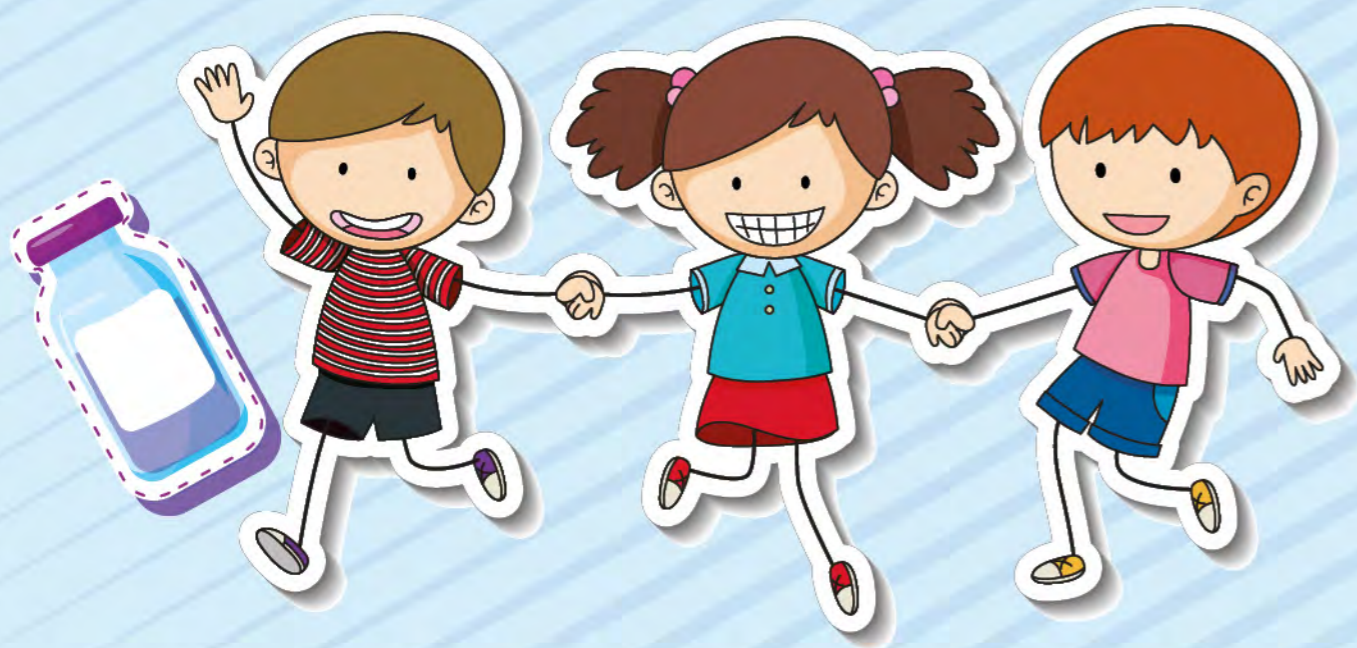
LOS NIÑOS CON DIABETES TIPO 1



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

¿Qué es la cadena de frío?

Seguramente alguna vez has escuchado este término en el almacenaje o trasporte de tus medicamentos o incluso de tus alimentos, pero ¿Sabes en qué consiste este término? La cadena de frío es el conjunto de elementos y procedimientos necesarios para el manejo, almacenamiento, conservación y distribución de productos específicos dentro de un rango de temperatura para garantizar su calidad.

El aplicar correctamente la cadena de frío no sólo mantiene el producto en óptimas condiciones para su uso, sino también ayuda a que cumplan los estándares para los que fueron elaborados y ayuden a la prevención y cura de enfermedades.

El pasado mes de febrero, durante el evento de DHL Supply Chain, se recorrieron las instalaciones que hacen posible parte de la logística de vacunas, medicamentos y dispositivos médicos para la entrega a pacientes; y se explicó cómo la cadena de frío juega un papel indispensable en esta labor del sector salud en México.

DHL Supply Chain México tiene manejo de insulina dentro de su cartera de clientes y algunos datos que vale la pena resaltar son:

- ❖ En 2022 entregaron más de 4 millones de viales de insulina
- ❖ La condición de temperatura para la insulina es de dos a ocho grados centígrados
- ❖ Manejan insulina de corta y larga duración, que son indispensables para el tratamiento de personas con Diabetes tipo 1 y Diabetes tipo 2



Las familias de temperatura de almacenaje más utilizadas son:

- ❖ Fresco: 8°C a 15°C
- ❖ Refrigerado: 2°C a 8°C
- ❖ No congelar: > 0°C
- ❖ Congelado: < -20°C
- ❖ Congelación criogénica: -70 a -180°C



Finalmente, es importante resaltar que cerca del 100% de las vacunas y 68% de los productos comercializados por compañías de biotecnología necesitan ser almacenados y transportados en un rango de temperatura de 2°C a 8°C.



Vida saludable

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Por:
Coordinador Editorial de la
Federación Mexicana de Diabetes,
A.C. Coeditor de Diabetes Hoy
Céd. Prof: 12844925



Referencias

- OPS. Organización Panamericana de la Salud. Cadena de frío. <https://www.paho.org/es/inmunizaci%C3%B3n/cadena-fr%C3%ADo>
- Vacuna COVID-19 Pfizer-BioNTech: ABC para profesionales de la salud Tema 3 Red de frío. https://climss.imss.gob.mx/cursos/vacuna_pfizer_biontech/t3/index.php
- La cadena de frío en la industria farmacéutica: del fabricante al paciente: <https://www.redalyc.org/pdf/3374/337428495002.pdf>

¿Qué debo saber de los tratamientos de células madre?

¿Has comprado cremas, aceites faciales o shampoos que dicen ser elaborados con células madre? ¡Ten cuidado, puede tratarse de un procedimiento fraudulento o de publicidad engañosa!

A diario nos bombardean con publicidad de productos regeneradores de la piel o del cuero cabelludo fabricados con células madre; sin embargo, las células requieren un cuidado especial para mantenerlas vivas. Los deseos de perpetuar la juventud o de curar enfermedades milagrosamente perjudican la evidencia científica de las también llamadas células troncales o progenitoras, las cuales sí tienen la capacidad de regenerar otras células de nuestro organismo pero esto no sucede mágicamente, ocurre con cierto tipo de células madre bajo ciertas condiciones específicas.

Cuando hablamos de los alcances de las células madre se podría traer a la mesa el caso del tercer paciente curado de VIH, conocido como el "Paciente de Düsseldorf"¹ que logró curarse del virus tras recibir un trasplante de células madre para erradicar la leucemia que padecía. Cabe mencionar que los trasplantes de células madre de la sangre son parte del tratamiento convencional y aprobado cuando un paciente tiene un cáncer de la sangre como leucemia o mieloma.

El trasplante realizado en dicho paciente fue con células madre de la sangre de un donador con una mutación especial que evita que las células del sistema inmune puedan ser contagiadas por el VIH, lo que propició a que el virus ya no lo pudiera recontagiar, de acuerdo con el estudio publicado en la revista Nature², el pasado mes de febrero.

Este suceso es un caso más de éxito de un tratamiento con células madre que está basado en el conocimiento científico y mecanismos de dichas células; lo que significa que conociendo lo que las células madre pueden hacer biológicamente, se utilizan como parte del tratamiento para regenerar, reemplazar o reparar algún proceso en el cuerpo.

Ahora bien, la información que leemos en Internet no nos debe alentar a ir corriendo a una clínica a que nos curen todos nuestros males, aunque existen instituciones en donde se ofrecen procedimientos con células madre, hay otros en los que solamente engañan a los pacientes. Los procedimientos con tales células tienen indicaciones (usos) específicas según las propiedades y características de las células que se utilizarán. Hoy en día no existe evidencia de que curen todo o sirvan para todo.

Años de investigación avalan el uso de células madre

Existen dos tipos de células madre provenientes del cordón umbilical; las células hematopoyéticas que se encuentran en la sangre del cordón umbilical y en la médula ósea, las cuales hoy en día son utilizadas para el tratamiento de más de 80 enfermedades de la sangre, como: leucemias, mielomas, diversos tipos de anemias, inmunodeficiencias, entre otros.



Mtra. Johana Ojeda
Ingeniera biomédica egresada de la Universidad de Monterrey, Maestra en Tecnología en Células Troncales por la Universidad de Nottingham, Inglaterra
Presidenta de la Asociación Vida y Células Madre bancos-celulas-madre.org

Por:

Referencias

- 1.- <https://www.forbes.com.mx/un-paciente-de-dusseldorf-el-tercero-del-mundo-que-se-cura-del-vih/>
- 2.- <https://www.nature.com/articles/s41591-023-02213-x>

La población debe estar atenta a la información de datos concretos para evitar ser objeto de fraudes. La misma autoridad regulatoria en nuestro país, la Cofepris, indica que la institución en donde se realizan procedimientos médicos debe contar con un Comité de Ética que garantice la dignidad y el bienestar de la persona y debe ajustarse a criterios técnicos y lineamientos claros para regular la aplicación de los procedimientos, además de técnicas de almacenamiento y laboratorios de recolección.



Sandía

P.L.N. Fátima Yael Alonso Guerrero



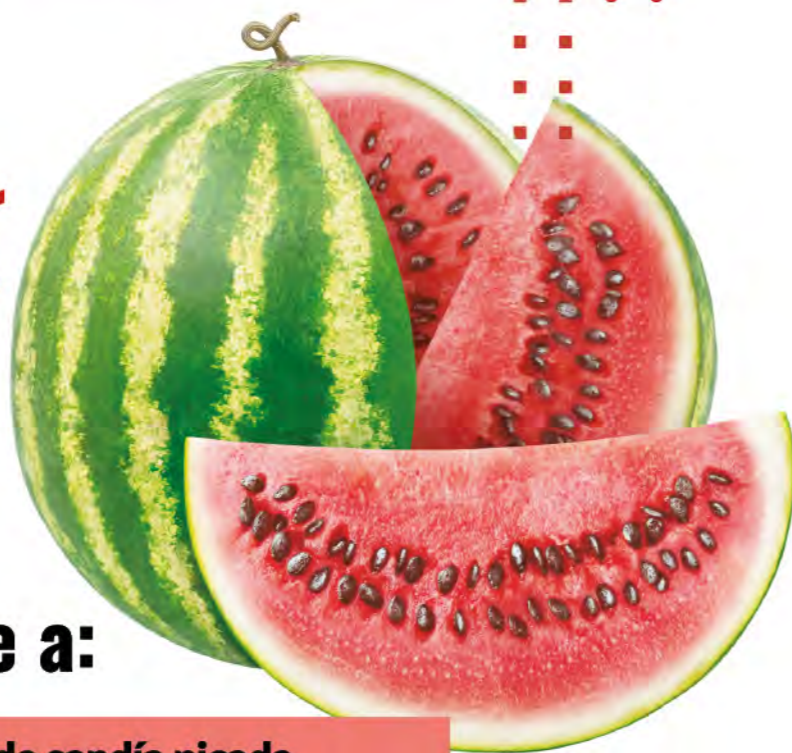
Federación Mexicana®
de Diabetes, A.C.

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

¿Qué es la diabetes?

Federación Mexicana®
de Diabetes, A.C.

Es una condición de salud que se caracteriza por los niveles elevados de glucosa (azúcar en sangre), lo que puede provocar problemas serios en los pies, corazón, ojos, riñones, nervios y dientes.

Si tienes:

- Sed extrema
- Constantes ganas de orinar
- Pérdida de peso
- Fatiga
- Boca seca
- Aliento con olor afrutado

¿Podrías tener diabetes!

Cifras de diagnóstico:

Muestra de glucosa sanguínea en ayunas

Sin diabetes	Prediabetes	Diabetes
<100 mg/dL	100 - 125 mg/dL	>126 mg/dL

Curva de tolerancia oral a la glucosa sanguínea

Sin diabetes	Prediabetes	Diabetes
100 - 139 mg/dL	140 - 199 mg/dL	>200 mg/dL

Hemoglobina glucosilada (A1C)

Sin diabetes	Prediabetes	Diabetes
4 - 5.6%	5.7 - 6.4%	>6.5%

Acércate a la FMD

Somos la única organización que cuenta con una amplia red de Asociaciones afiliadas en la República Mexicana, a través de ellas beneficiamos a más de 20 mil personas al año, con consultas y asesorías en:

- Educación en diabetes
- Nutrición
- Psicología
- Podología
- Oftalmología
- Odontología
- Actividad física
- Campamentos para niños y adolescentes

Entra a fmdiabetes.org



Para acceder a información de cursos y diplomados para mejorar tu calidad de vida.

Referencia: Diagnosing Diabetes and Learning About Prediabetes. ADA sitio web: <https://www.diabetes.org/a1c/diagnosis> Definición de prediabetes y población de riesgo. Fundación redGuro sitio web: <https://www.redguro.org/guia-de-diabetes-tipo-2-para-clinicos/definicion-de-prediabetes-y-poblacion-de-riesgo-20180907>
Keays R. Diabetes. *Curr Anaesth Crit Care* [Internet]. 2007 [citado el 1 de junio de 2022]; 18(2):69-75. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.

Apego al tratamiento en diabetes,

Te cuento mi historia!



En enero pasado cumplí 50 años de vivir con Diabetes tipo 1 (DM1); a los 20 años terminaba el primer año de medicina y repentinamente llegó en 1973; entonces no tenía idea de lo que implicaría llevar a la diabetes como compañera de vida.

Como mi hermano Beto desde los 14 años vivía con DM1 entonces llamada diabetes juvenil, había leído que con dicha condición aún con buen control no se lograba una sobrevivida de más de 30 años. Mi desconcierto fue pronto rebasado por dos hechos que me marcaron: un médico residente del Instituto Nacional de Nutrición me dijo amigablemente en un pasillo: **“la diabetes es como las esposas; si la tratas bien, te tratará bien, de lo contrario, no tendrás buenos resultados”**, y por otra parte, se despertó mi ánimo por solidarizarme con Beto.

Las jeringas para insulina eran de vidrio con agujas metálicas que se hervían antes de usarse, no existían los glucómetros y menos aún las redes sociales; no se conocía la hemoglobina glucosilada, ni el tiempo en rango o tiempo en que estamos con niveles aceptables de glucosa en la sangre, valiosos elementos para conocer cómo está nuestro control¹. Mi familia ha sido desde entonces un gran apoyo para mí.

Así que únicamente contaba con tres herramientas para mi tratamiento:

- 1 Inyectarme insulina diariamente, entonces de origen porcino
- 2 Seguir la dieta indicada por la nutrióloga
- 3 Realizar ejercicio diario



Decidí aplicarlas y seguir disfrutando de mis actividades de estudiante y de mis de amigos y amigas. Al principio no fue fácil acostumbrarme a esa disciplina, pero después de algunos meses, esos tres pilares llegaron a ser tan propios, que alguna novia podía estar disfrutando de un rico pastel frente a mí y eso no me afectaba.

Años después, me fui de la Ciudad de México para seguir mi preparación médica, enfrentándome a grandes retos que superé en hospitales, pueblos y ámbitos laborales. Me casé y ejercí mi especialidad de Medicina del Trabajo en Pemex hasta que me jubilé, trabajando después como profesionista independiente para empresas, instituciones de salud y universidades.

En estos 50 años repletos de anécdotas, me he mantenido sobre esos tres pilares, pasando por diferentes etapas de evolución de la medicina, usando diferentes tipos de insulinas con jeringas ya de plástico, plumas de insulina y el glucómetro, hasta actualmente estar usando la microinfusora de insulina vinculada a sensores para medición continua de glucosa, lo que me permite un mejor control que en años anteriores, siempre apoyado por médicos especialistas competentes.

Si me hubiera desapegado de esos tres pilares de mi tratamiento, hoy no existirían mis tres hijos y menos mis dos nietos, y no estaría disfrutando de los logros de ellos y de mí.

Les recomiendo no descuidar su tratamiento y estar en contacto continuo con su médico, aprender constantemente de sus experiencias con la diabetes, y seguro que lograrán cumplir con sus metas en la vida.



Vida saludable

Por:

Mario Balcázar Quintero

Médico especialista en Medicina del Trabajo jubilado
Céd Prof: 516098
mariobq5228@gmail.com
Tw: @MarioBalcazar6

Referencias

1 – La Diabetes Tipo 1 a lo Largo de la Vida; Editora: Raquel Noemí Faradji Hazan; México 2022.

¿Qué es el índice glucémico (IG)?



PLN. Marycruz Castro Chávez

Mide la rapidez con que un alimento eleva tu glucosa (azúcar en sangre)

Se clasifica del 0 al 100 y se divide en tres: **alto**, **medio** y **bajo**



IG alto: 70-100

IG medio: 50-69

IG bajo: 0-49



¿Cómo saber cuáles alimentos tienen IG alto?

IG mayor

Alimentos que no contienen fibra y tienen un alto contenido de azúcares.

IG menor

Alimentos que tienen un alto contenido en fibra o grasa.

IG mayor

Pan blanco, dulces, refrescos, bebidas azucaradas y frutas maduras



IG menor

Pan integral, verduras, leguminosas (frijol, lenteja, haba), nueces, semillas, leche, yogur natural



¿Cómo disminuir el IG de los alimentos?

Preferir alimentos con fibra



Combinar con una grasa saludable (nueces, almendras, aguacate, etc.)



Preferir verduras crudas (cuando sea posible)



Evitar el consumo de frutas muy maduras



Referencia:

Glucémico Í, Alimentos D. Universidad Veracruzana Secretaría de Administración y Finanzas Sistema de Atención Integral a la Salud [Internet]. Available from: <https://www.uv.mx/saisuv/files/2016/08/indice-glucemico-de-los-alimentos.pdf>

Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez, LN ED Bárbara Mendoza Marzo 2023.

¿Besos y bacterias?

Mantén una boca saludable

El beso es una de las formas de expresión humana más significativas para las relaciones interpersonales, su importancia social y cultural radica en ser un método para expresar amor, afecto, gratitud, felicidad, así como otras emociones.

Besar puede ser una experiencia maravillosa, pero es importante considerar que la boca es la parte del cuerpo en donde pueden alojarse millones de bacterias. Por ello, tener hábitos de higiene bucodental saludables podría prevenir riesgos asociados al intercambio de saliva, además de enfermedades como el herpes o la mononucleosis infecciosa.

De acuerdo con un estudio de la revista científica *Microbiome*, a partir de un test realizado con un yogur probiótico pudo demostrarse que una pareja comparte alrededor de 80 millones de bacterias tras un beso de 10 segundos¹, las cuales al pasar de una boca a otra pueden ser responsables del mal aliento, caries o de enfermedades de las encías.



Vida saludable

Por:

Lic. Mariana Vázquez
Ejecutivo de cuenta
TheraBreath México
Céd Prof: 13428996

A pesar de las bacterias, los besos pueden ser benéficos para el cuerpo, al ayudar a reducir el estrés, mejorar el sistema inmunológico y liberar endorfinas; por lo que, para no arruinar el momento romántico que proporciona un beso, te comparto algunos tips para mantener un aliento fresco, agradable y tu boca libre de complicaciones:

- 1 Cepilla tus dientes: hazlo con una pasta dental que contenga flúor, al menos dos veces al día, preferiblemente después de cada comida
- 2 Usa irrigadores bucales: para eliminar los restos de comida que quedan atrapados entre los dientes y encías que pueden provocar gingivitis
- 3 Usa un enjuague bucal: ayuda a eliminar las bacterias y combatir el mal aliento hasta por 12 horas
- 4 Mantén una buena hidratación: beber agua durante todo el día ayuda a mantener la boca hidratada, lo que previene la sequedad bucal, que a menudo es responsable del mal aliento
- 5 Ten una dieta saludable: una dieta que incluya frutas y verduras frescas, proteínas magras y granos enteros
- 6 Limita el consumo de alcohol y tabaco, éstos pueden secar la boca y aumentar la producción de bacterias
- 7 Visita a tu dentista regularmente, las visitas periódicas al dentista pueden ayudar a detectar y tratar cualquier problema dental que pueda estar causando el mal aliento, incluso si está relacionado con otra enfermedad

Sigue estos consejos para mantener una buena higiene bucal y estar listo en todo momento, para que el mal aliento no te impida conmemorar el Día Mundial del Beso y disfrutar de todos sus beneficios



Referencias

1. Compartir la microbiota oral a través del beso íntimo. Consultado en <https://microbiomejournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/2049-2618-2-41>

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.

Urúeta 3402, col. Dale. CP 31050
Chihuahua, Chihuahua
Teléfono: 614 436 4387
Correo: amdchihuahua@fmdiabetes.org

Presidenta LEM Florencia Vargas Conde
Presidente Médico: Dr. Luis Enrique Vega Carrillo

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

Calle 26 No. 1803
Col. Santa Rita. C.P. 31020, Chihuahua,
Chihuahua. Tel. 614 410 1919
Correo: capitulo.chihuahua@fmdiabetes.org
Presidenta: Sra Gloria Chong de Peña
Presidente Médico: Dr Miguel Ángel Nájera Gómez

Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Laguna, A. C.

Mariano López Ortiz Plaza Hipermarket local
No. 51, Col. Granjas San Isidro, C.P. 27000,
Torreón, Coahuila,
Tel. 871 722 8924
Correo: lalaguna@fmdiabetes.org
Presidente: Sr Carlos González 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

Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Estado de México, A. C.

Av. Sedesol Lote 12, Manzana 28,
Col. Federal Burocrática, C.P. 52777,
Naucalpan de Juárez, Estado de México
Tel. 2222 0578 ext. 4,
Correo: mexiquense@fmdiabetes.org
Presidenta: Lic María Alicia Velásquez Garibay

Con Diabetes 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 Ramirez

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato, A. C.

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

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A. C.

Olivo No. 1439, Col. Del Fresno
C.P. 44900, Guadalajara, Jalisco
Tel. 33 3658 4366
Correo: jalisco@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@amndl.org
Presidenta: Ing Alejandra Clariond Rangel
Presidente Médico: Dr René Rodríguez Gutiérrez

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

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

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

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

Asociación Sonorense de Diabetes, I.A.P.

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

Fundación Chabely, A. C.

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

Asociación Chihuahuense de Diabetes Akam Surá, A. C.

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

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

2018-2020

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

Consejo Directivo

Presidenta Fundadora
María Levy de Alva

Presidente del Consejo Directivo
CPC Fernando Alcántara Huitzache

Presidente Médico

Dr. Josafat E. Camacho Arellano

Vicepresidenta

Lic. María Magdalena Robles Gil

Tesorera

Lic. Alejandra Morales Palafox

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 Lucía Cortés Rodríguez

Gerencia Administrativa

Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Gerencia de Comunicación y Relaciones Públicas

LN ED Mónica Ivonne Hurtado González

Gerencia Académica

LN ED María Magdalena Sánchez Hirata

Coordinación de Nutrición

LN ED Bárbara Mendoza Jimenez

Coordinación Digital

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Coordinación Editorial

Ivonne Rangel

Coordinación de Asociaciones

Lic. Luis Enrique Torres Pérez

Coordinación de Diseño

Lic. Silvia Gabriela García

Coordinación de Talento Humano

Lic. Dalía Viviana Martínez

Coordinación de Educación Continua

Selene Rodríguez Sánchez

Recepción

Lic. José Antonio Martínez Palma

Auxiliar Contable

Karla Yazmin Pacheco Chim

Auxiliar Académica

Ángel Sánchez

Logística

Consejo Consultivo

2008-2012

Presidenta: E.D. María Elena Mota Oropeza
Presidente Médico: Dr. Antonio González Chávez

2012-2014

Presidenta: Lic. Claudia Helena Durán González
Directora Médica: Dra. Guadalupe Fabián San Miguel

2014-2016

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

2016-2018

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

2018-2020

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

¡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



www.diplomadoendabetes.org

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

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