

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.

Diabetes

en control es mejor

*COME PAN SIN CULPA *TELEMEDICINA EN DIABETES
*¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA PREDIABETES?

EJEMPLAR GRATUITO VOL. 26 / NUM 125

Ahora el acceso a nuestra revista digital

Diabetes Hoy

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

es gratuito

y puedes consultarla en cualquier momento.

Entra a revistadiabetes hoy.org

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



Editor

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Arte y diseño

Lic. Leoncio Balderas Medina

balderas.leon@gmail.com

Gerente de Comunicación y RRPP

Mtra. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Consejo Editorial

Dr. Jorge Sánchez González

Dr. Felipe Vázquez Estupiñán

Colaboran en esta edición

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Lic. Alejandro Sánchez Chavarría
LN ED Magaly Elein Ibarra Echazarreta
LN ED Adriana Luna Hernández
LN EDC Eréndira Vargas Martínez
LN Nedelka Sanchez Bravo
Dr. Héctor Rafael Velázquez Jurado

Dr. Yahir Arturo Centeno Navarrete
MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
MNA ED María Magdalena Sánchez Hirata
LN EDC José David Aguayo Cardona
Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodríguez
Dra. Omidres Pérez de Carvelli
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@fmdiabetes.org. Queda prohibida la reproducción parcial o total del material editorial publicado en este número. Las opiniones expresadas en artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente son endosados por la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Vol.26 Número 125. 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	15° Conferencia Científica Anual sobre Síndrome Metabólico	28	¿Cuál es el plan de alimentación ideal para mí?
10	Asociación Metropolitana de Diabetes, A.C.	30	Aprende más sobre el conteo de hidratos de carbono
12	Desayuno ¿Comida más importante del día?	44	¿Por qué los hombres bajan de peso más rápido que las mujeres?
14	¿Cómo puedo mejorar mis hábitos alimenticios?	48	¿Qué debo saber sobre la DT1?
16	Come pan sin culpa	52	Cuidando a mi amiga la insulina
18	¿Qué debo saber sobre la prediabetes?	54	¿Qué es un infarto cerebral?
22	Comida saludable para este regreso a clases	58	¿Qué es la medicina del deporte?
24	¿Diabetes? ¡Tranquilo(a) no es el fin del mundo!	62	Telemedicina en diabetes: MEDDI, la fusión virtual entre pacientes y profesionales de la salud



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) [X@fmdiabetes](https://twitter.com/fmdiabetes)

Editorial

El verano está llegando a su fin y puede que hayas relajado un poco tus hábitos saludables en estas vacaciones, pero no te preocupes en esta edición de Diabetes Hoy encontrarás prácticas recetas que facilitarán retomar tu alimentación saludable.

También te compartimos información sobre la importancia de tener un peso saludable y responderemos a una pregunta que seguramente te has hecho en más de una ocasión, **¿los hombres bajan de peso más rápido que las mujeres?**,

¡descúbrelo!

¿Has escuchado hablar sobre la prediabetes? Conoce más sobre esta condición y cómo puede llegar a revertirse con un estilo de vida saludable.

Hay mucho por aprender para cuidar de nuestra salud, por ello en esta ocasión también te traemos temas como medicina del deporte, infarto cerebral y un breve resumen de la 15ª Conferencia Científica Anual sobre Síndrome Metabólico.

¡Disfrútala!

Nos leemos en la siguiente.

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría
Editor de Diabetes Hoy
Coordinador Editorial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Obesidad

en México

ENSANUT 2022

80%

de la población de más de 20 años tiene obesidad abdominal.

La obesidad abdominal propicia la presencia de condiciones crónicas asociadas como...

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Alteraciones en colesterol y triglicéridos
- Enfermedades cardiovasculares

Factores de la obesidad

- Entorno alimentario con fácil acceso a alimentos densamente energéticos
- Inactividad física
- Factores epigenéticos (cambios heredables en el ADN)
- Bajo nivel de educación escolar
- Aumento excesivo de peso durante el embarazo
- Mayor edad

La prevalencia de obesidad incrementa conforme aumenta la edad, hasta alcanzar su punto máximo alrededor de la cuarta y quinta década de la vida.

Al mismo tiempo, la circunferencia de la cintura aumenta de 5 a 10 cm a partir de los 50 años, generando ganancia de grasa visceral y pérdida de músculo.

La posibilidad de tener **obesidad** es **45%** mayor en mujeres que en hombres y más alta en adultos de **40-59** años que en jóvenes de **20-39** años.

La **circunferencia abdominal saludable** debe ser de **<80 cm** en mujeres y **<90 cm** en hombres.

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

15^o Conferencia Científica Anual sobre Síndrome Metabólico

El pasado 10 y 11 de agosto se llevó a cabo la 15^o Conferencia científica anual sobre Síndrome Metabólico dirigido a profesionales de la salud. Durante la inauguración el pódium estuvo integrado por el Dr. Antonio González Chávez, el Dr. Simón Barquera, el Dr. Raúl Carrillo, la Dra. Ana Angelica Degollado González, el Dr. Alberto Gallardo Hernández, el Dr. Mauro Brero, el Dr. Juan Luis Salgado, el Dr. Josafat E. Camacho Arellano (Presidente Médico de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.), Dr. Martín de Jesús Sánchez Zúñiga y la LN Beatriz Eugenia López Zarate.

Durante dos días de conferencias se abordaron distintos temas relacionados al síndrome metabólico, los temas abordados fueron:

- Hígado graso
- Triglicéridos elevados
- Estigmatización y lenguaje inclusivo
- Obesidad
- Diabetes gestacional
- Monitoreo de glucosa a demanda
- Tipos de insulinas
- Microbiota intestinal
- Probióticos
- Ejercicio



Durante el marco de este magno evento la Lic. Gisela Ayala Téllez, Directora Ejecutiva de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. participó en el conversatorio "El estigma y el derecho a la salud de las personas que viven con diabetes" en el cual resaltó la importancia del uso de un lenguaje inclusivo para mejorar el apego al tratamiento. También habló sobre la importancia de fomentar un espacio seguro en consulta para brindar herramientas y saber más de la condición; propiciando así la toma de decisiones informadas en personas que viven con diabetes.

Otra participación a destacar fue la de la LN ED Mónica Hurtado González, Gerente Académica de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. y la LN EDC Eréndira Vargas, Profesora del Diplomado de Formación de Educadores en diabetes de la misma organización. Ambas ponentes impartieron el Taller de insulinas, mismo que tuvo una gran audiencia de profesionales de la salud, el objetivo del taller fue reafirmar la información sobre tipos, usos y técnica para la aplicación de insulina y la importancia de ésta en el éxito del tratamiento farmacológico para el manejo de la diabetes.

Sin duda la educación es poder, y este tipo de eventos son de gran valor porque permiten que los profesionales de la salud se mantengan actualizados y obtengan herramientas para compartir con sus consultantes. Esto ayuda a identificar y conocer los factores de riesgo en el desarrollo de la diabetes y de condiciones cardiovasculares, disminuyendo así la prevalencia de éstas a largo plazo.



Actividades FMD

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

Lonchera saludable

PLN Monserrat Desales Cervantes

¿Qué agregar a tu lonchera este regreso a clases?

Prefiere



Disminuye



Consejos para preparar una lonchera saludable

PLN Monserrat Desales Cervantes

- Involucra a tus hijos(as) en la compra de alimentos, de este modo identificarás **los que son de su agrado**
- Asegúrate de **incluir a todos** los grupos de alimentos
- Busca **variedad de colores**, esto ayudará a tener un gran aporte de diferentes nutrimentos y será más atractivo para tus hijos(as)
- Selecciona los alimentos y **porciones adecuadas** a su edad, grado de actividad física y tiempo que permanece fuera de casa
- Ofrece alimentos preparados **en casa**, en lugar de comprarlos fuera

¡Disfruta de este regreso a clases promoviendo hábitos saludables!



Asociación Metropolitana de Diabetes, A.C.

La Asociación Metropolitana de Diabetes, A.C. se creó el 30 de agosto 2007 por su fundadora la Sra. Cristina Ahedo Sol, actualmente esta institución atiende a 150 personas al mes en promedio.

Algunas de las actividades más importantes que realiza esta Asociación durante el año son ferias de salud en las que se realizan mediciones de glucosa, orientación para un adecuado control y Educación en diabetes.

Según cifras de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021, se estima que en la CDMX, 13% de los mayores de 20 años viven con diabetes. Refiere también que la prevalencia de diabetes diagnosticada fue de 10.4%, y no diagnosticada de 5.4%; es decir, 15.8% de prevalencia total. Además se resalta que, 36% de los adultos con diabetes desconocen su condición.



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

En ese sentido, el reto más grande de esta Asociación es llegar a más personas que viven con diabetes o prediabetes, para impactar positivamente en su calidad de vida y la de sus familias.

Algunos de los proyectos a futuro de esta Asociación son:

- ✓ Campañas de concienciación: llevar a cabo campañas de para informar al público sobre los riesgos, síntomas y tratamientos relacionados con la diabetes
- ✓ Apoyo emocional y psicológico: ofrecer grupos de apoyo y recursos para ayudar a las personas con diabetes a enfrentar los desafíos emocionales y psicológicos asociados con su condición
- ✓ Promoción de estilos de vida saludables: fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables y la actividad física para prevenir la Diabetes tipo 2 o ayudar a tener un manejo adecuado de ésta



Actualmente, la Asociación Metropolitana de Diabetes, A.C. participa en campañas de detección de glucosa en colaboración con diversos aliados de la industria privada, del sector público y con el apoyo la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



Datos de contacto

Emilio Gustavo Baz 59, piso 5, Col. Independencia, Naucalpan de Juárez, Estado de México, C.P. 53830 (Dentro del fraccionamiento Lomas del Río, en el Business Center)

metropolitana@fmdiabetes.org

Tel 55-6234-8549

Contacto:
LN Oscar David Romero Casique

Desayuno ¿Comida más importante del día?

El desayuno es indispensable para mantener un buen estado de salud, pero muchas personas omiten este valioso tiempo de comida.

Cuando dormimos el metabolismo realiza funciones vitales:

- ▶ **Libera hormonas**
- ▶ **Regenera tejidos**
- ▶ **Utiliza nutrimentos**

Todas estas funciones metabólicas implican un gasto energético, estas calorías que se usan durante la noche no se reponen pues son horas en las que el cuerpo no recibe alimento, este ayuno es normal pero no debe prolongarse.

El desayuno es el alimento más importante del día ya que "arranca" las funciones metabólicas para que el cuerpo trabaje de manera adecuada durante las siguientes 16 horas (o más) que estará despierto y en actividad.

Eliminar el ayuno prolongado traerá algunos beneficios:

- 1 Evita episodios de hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en la sangre)
- 2 Otorga energía necesaria para iniciar el día
- 3 Mejora la concentración
- 4 Evita el cansancio y brinda energía a los músculos
- 5 Reduce el hambre durante el día, por lo que es más fácil no comer en exceso
- 6 Mantiene un estado nutricional correcto
- 7 Ayuda al tracto intestinal y mejora los niveles de colesterol
- 8 Evita el desarrollo de complicaciones



Diversos estudios concluyen que las personas que **no desayunan** suelen tener más sobrepeso u obesidad que las personas que comen un **desayuno nutritivo**.

Cuando omites el desayuno o lo prolongas más de 12 horas, sentirás más hambre y consumirás cualquier alimento para saciarte, por ejemplo, comida alta en hidratos de carbono o carbohidratos como **pastelillos, sodas, jugos, galletas, papas, etc.**

Esto aumenta la respuesta del cuerpo a la insulina provocando el almacenamiento de grasa en el cuerpo y por ende, sobrepeso u obesidad.

Al saltarte el desayuno el metabolismo no inicia los mecanismos naturales, pero sí lo pone en alerta porque supone que hay hambruna y eso lo somete a estrés; al estar estresado libera sustancias que lo hacen más lento, lo ayudan a almacenar calorías (en forma de grasa) y a obtener energía de sustancias que no debería (utiliza la masa muscular). Lo anterior puede provocar que se presenten los siguientes síntomas:

- ▶ **Mal humor**
- ▶ **Dolor de cabeza**
- ▶ **Cansancio**
- ▶ **Sueño**
- ▶ **Estreñimiento**
- ▶ **Desnutrición**

Por tal motivo, se debe considerar el tipo de desayuno a realizar de acuerdo con el tipo de actividades diarias y rendimiento durante el día. Incluir todos los grupos de alimentos es garantía de una dieta adecuada, ya que el conjunto de estos grupos garantizan obtener proteínas, grasas e hidratos de carbono necesarios para el organismo. Las cantidades y la frecuencia de consumo deberán ser recomendadas por un(a) nutriólogo(a), recordando que esta cantidad dependerá de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo (lactante, preescolar, escolar, adolescente, adulto y adulto mayor).

Un buen desayuno debe representar entre 20% y 25% de las calorías que se ingiere durante el día, tomando en cuenta que esté bien balanceado y que se garantice recibir todos los nutrimentos esenciales.

Recuerda que desayunar es uno más de los buenos hábitos alimenticios que son piedra angular para el bienestar y la calidad de vida de las personas en general, primordialmente para las personas que viven con diabetes. Mantener una alimentación saludable permitirá mantener tus niveles de glucosa en control y así evitará el desarrollo de complicaciones futuras.



Vida saludable

Por:

LN ED Mariana Merlina Hernández Martínez

Nutrióloga en consulta particular
Céd Prof: 5420454



Referencias

Dietas Normales y Terapéuticas: Ana Bertha Pérez de Gallo

¿Cómo puedo mejorar mis hábitos alimenticios?

En diversas ocasiones hemos escuchado y nos han recomendado tener una alimentación saludable, pero siendo sinceros, muchas personas no saben lo que es, ni cómo lograrlo.

Se sabe que una alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas a ella, y por ende puede tener beneficios o consecuencias negativas en tu calidad de vida.

Hablando específicamente de las personas que viven con diabetes, es sumamente importante que su alimentación sea de calidad, pues esto les brindará un mejor control en sus niveles de glucosa. Pero debemos profundizar más en los cuidados, pues las personas que viven con esta condición necesitan prestar atención al ejercicio físico, a su tratamiento farmacológico y a su automonitoreo de glucosa.

Estos cuatro hábitos trabajan en conjunto para mejorar la calidad de vida de las personas, es decir, favorecer la pérdida de peso, disminuir niveles de glucosa en sangre y tener un mayor rendimiento físico. Estos factores son determinantes para disminuir la posibilidad de tener complicaciones como retinopatía (daño en los ojos), neuropatía (daño en el sistema nervioso) y nefropatía diabética (daño en los riñones).

¡Así de importante es el cuidado de la diabetes!



Vida saludable

LN ED Magaly Elein Ibarra Echazarreta

Nutrióloga en consulta particular
Céd Prof: 8667839
magaly.elein@gmail.com

Ahora ya sabes qué es una alimentación saludable y en qué te puede ayudar, a continuación te daré recomendaciones que podrás hacer desde tu casa y aplicarlos a tu rutina diaria:

- ▶ Realiza cinco tiempos de comida: tres comidas principales y dos colaciones
- ▶ No dejes pasar más de cuatro horas entre cada comida
- ▶ Procura comer verduras en al menos dos tiempos de comida, por ejemplo, comida y cena
- ▶ Prefiere las verduras frescas (lechuga, repollo, pepino, jitomate, nopales, zanahoria, espinacas, etc.)
- ▶ Consume frutas dos veces al día, puedes hacerlo en los snacks y trata de combinarlo con grasas saludables (por ejemplo manzana con crema de cacahuete o fresas con chía)
- ▶ Los alimentos de origen animal cocínalos con poco aceite o prefíerelos a la plancha o al vapor, por ejemplo, pechuga asada o pescado al vapor
- ▶ Los alimentos como la tortilla, el arroz, la papa, la avena, los frijoles, las lentejas, los garbanzos, trata de consumirlos en pequeñas cantidades
- ▶ Evita alimentos con altos contenidos en azúcares como refrescos, jugos industrializados, pasteles, dulces, etc.
- ▶ Recuerda el plato del bien comer, el cual nos menciona que dividir nuestro plato de comida en tres secciones: $\frac{1}{2}$ plato de verduras, $\frac{1}{4}$ del plato de proteína (pollo, pescado, atún, carne roja, queso panela) y $\frac{1}{4}$ del plato de hidratos de carbono (tortilla de maíz, avena, arroz, quinoa, frijol)

Finalmente, el tip más importante es acudir con un(a) nutriólogo(a) para una valoración individualizada, es el profesional de la salud que te guiará en el camino a una alimentación saludable y lo hará dando prioridad a tus gustos y sobre todo a tus requerimientos nutrimentales.



Referencias

- Alimentación saludable basada en la evidencia: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-13088200>
- Alimentación Sana, OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



Come pan sin culpa

La preocupación por tener una alimentación correcta que permita conservar la salud o evitar la progresión de enfermedades, ha originado falsas creencias sobre algunos alimentos, y uno de ellos es el pan, pero ¿realmente es malo consumirlo?

Para tomar decisiones es importante informarse y recordar que el pan es un alimento elaborado a partir de cereales como trigo, maíz, avena, arroz, amaranto; que además tienen un contenido alto de fibra y energía.

Existe una amplia variedad y disponibilidad de pan según los ingredientes que se utilicen para su elaboración, entre los más comunes se encuentran harina (de algún cereal), agua, leche, levadura, grasa, azúcar y sal.

¿Cómo saber cuál es el mejor pan?

Depende de los ingredientes que se utilicen para su elaboración, pero también de tus necesidades y gustos. Existen aquellos panes con alto contenido de fibra, elaborados a base de cereales integrales, granos enteros y con o sin gluten. Estas alternativas de consumo resultan ser una buena opción para incluir en la dieta habitual.

Por otro lado, se encuentra el pan dulce, cuya característica es el uso de una amplia variedad de ingredientes para conseguir colores y sabores atractivos a la vista y paladar. Sin embargo, suelen ser alimentos altos en energía por su contenido de hidratos de carbono y grasa, por lo que no es recomendable el consumo frecuente por dos razones importantes: pueden aumentar el nivel de glucosa (azúcar en sangre) y favorecer el sobrepeso y obesidad al no haber un gasto de energía suficiente para evitar que ésta se acumule como grasa en el cuerpo.

Pero entonces, ¿es bueno o no incluir el pan en mi dieta?

Por supuesto, en lo que hay que poner atención es en las elecciones, pues la cantidad y frecuencia en el consumo **¡Son la clave!**

Como ya se mencionó el pan pertenece al grupo de los cereales, por lo que los beneficios de su consumo en combinación con una dieta correcta son:

• Por su contenido de fibra (por lo menos dos gramos por porción) favorece a:

• Es una fuente excelente de energía

• Tiene buen aporte de vitaminas y minerales

a) Regula el nivel de glucosa en sangre
b) Disminuye el estreñimiento (recuerda beber suficiente agua)
c) Provoca un efecto de saciedad

En conclusión, cuida que el pan que consumes sea el de mejor calidad con más fibra, menos azúcar y grasa; pero sobre todo sigue las recomendaciones de tu nutriólogo(a) y/o Educador en diabetes para que te oriente sobre las cantidades adecuadas para ti de acuerdo con tus necesidades.

	Cantidad (pieza)	Energía (kilocalorías)	Hidratos de carbono (gramos)	Grasa (gramos)	Fibra (gramos)
Bolillo sin migajon	1/2	78.8	15.1	0.9	0.1
Bolillo integral sin migajon	1/2	72.6	13.7	1.0	0.3
Pan de caja	1	70.9	13.6	0.8	0.5
Pan de caja integral	1	66.5	12.6	0.9	1
*Pan tostado doble fibra	1	76	11	1.4	2.2
*Pan Thins multigrano	1	51.2	8.84	0.6	2.9
*Pan dulce (concha)	1/3	86.6	11.1	3.6	0
*Pan dulce (dona)	1/3	90.36	10.6	4.9	0.3

Fuente: SMAE digital 2022
*bimbo.com.mx



Vida saludable

LN ED Adriana Luna Hernández

Por:

Coordinadora de Nutrición de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Ced. Prof. 2819607

Referencias




Infórmate sobre los carbohidratos | ADA. (s.f.). American Diabetes Association | Research, Education, Advocacy. <https://diabetes.org/informate-sobre-los-carbohidratos>
Pérez A, Palacios B. Sistema mexicano de alimentos equivalentes. 5ª Ed. México: Fomento de nutrición y salud A.C. <https://midie-tasmae.com.mx>

¿Qué debo saber sobre la prediabetes?

La prediabetes es una condición que se presenta antes de desarrollar diabetes. Significa que los niveles de glucosa (azúcar en sangre) son más altos de lo normal pero no lo suficiente para el diagnóstico de diabetes. Algunas veces escucharás los términos intolerancia a la glucosa o alteración de la glucosa en ayuno para referirse a la prediabetes según la prueba que se utilizó de detectarla. Vivir con esta condición te pone en mayor riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo puedo saber si tengo esta condición?

Sólo se puede diagnosticar a través de una prueba de laboratorio que indique lo siguiente:

-  **Hemoglobina glucosilada (HbA1c)** de 5.7 % a 6.4 %
-  **Glucosa (azúcar) en sangre en ayuno** de 100 a 125 mg/dL
-  **Prueba de tolerancia oral a la glucosa (OGTT)** de 2 horas en sangre de 140 mg/dL a 199 mg/dL



Vida saludable

LN EDC Eréndira Vargas Martínez

Especialista en Obesidad y Comorbilidades / Céd prof:8591311
lg: nutriologaerendira
Fb: Nutriologa Eréndira Vargas




Por:

¿Puedo desarrollar diabetes?

Sí, pero esto no se genera de forma automática. Para la mayoría de las personas con prediabetes el cambio en el estilo de vida y tratamiento farmacológico (si así lo considera pertinente su médico) puede regresar los niveles de glucosa a un rango normal, la prediabetes es una condición totalmente reversible.

¿Qué puedo hacer para revertir o prevenir la prediabetes?

Consumir alimentos saludables, incorporar actividad física en la rutina diaria y mantener un peso saludable pueden ayudar a regularizar el nivel de glucosa (azúcar en sangre).

-  **Patrones de alimentación saludable:** el consumo de carnes rojas, carnes procesadas y bebidas endulzadas con azúcar en exceso está asociado con un mayor riesgo de prediabetes. Una alimentación equilibrada que incluya frutas, verduras, frutos secos, granos integrales y aceite de oliva está asociada con un menor riesgo de prediabetes
-  **Actividad física:** cuanto menos actividad física se realiza, mayor es el riesgo de desarrollar prediabetes. La actividad física ayuda a controlar el peso, utiliza la glucosa como energía y hace que las células sean más sensibles a la insulina. La recomendación de actividad física es por lo menos 30 minutos cinco días a la semana, puedes empezar con caminatas cortas diarias
-  **Mantener un peso adecuado:** el control del peso es una parte importante de la prevención de la prediabetes y diabetes. Es posible que se puedan prevenir o retrasar si se pierde entre 5% y 10% del peso corporal actual, esto ayuda a mejorar la resistencia a la insulina y otros factores de riesgo

La prediabetes puede afectar tanto a niños(as) como adultos, por lo que se deberán implementar los mismos cambios en el estilo de vida. En el caso de los adultos puede ayudar a evitar el desarrollo de Diabetes tipo 2; y en niños(as) a normalizar los niveles de glucosa en sangre.

Recuerda que la prediabetes es una condición totalmente reversible, esto dependerá en gran medida de los cambios que realices en tu estilo de vida, por ejemplo, en alimentación y actividad física. Si estos cambios no se realizan hay una alta probabilidad de evolucionar a Diabetes tipo 2.

Si vives con esta condición es importante que consultes con tu médico las mejores opciones de tratamiento para ti.

Referencias

- Diabetes Prevention Program Research Group. Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up: the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. 2015;3(11):866-875.
- Global Guidelines for Type 2 Diabetes. Clinical Guidelines Task Force. International Diabetes Federation, 2005.
- Clinical Practice Recommendations. American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 2022; 30 (Suppl.1)

¡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



Comida saludable para este regreso a clases

En muchas ocasiones la comodidad sustituye a la calidad a la hora de comer durante la jornada diaria, nuestra escuela es el lugar donde pasamos más horas en el día y suele ser en el que peor administramos nuestro tiempo; motivo por el cual podemos dejar de lado llevar una alimentación más saludable.

En la escuela hacemos al menos dos comidas básicas por ello la importancia de darle el tiempo necesario para alimentarnos de manera saludable. Con los horarios tan largos que en ocasiones tenemos, pocas veces pensamos realmente en comer algo saludable, sino que buscamos lo más práctico, pero...**¿Comer lo más práctico es lo más sano?** Si administras correctamente tus tiempos lograrás hacerte un pequeño espacio para preparar alimentos saludables, únicamente necesitas ser más organizado.

En mi experiencia muchas veces fue más práctico comprar de camino a la escuela un desayuno (nada nutritivo) que incluía: una torta de tamal y un atole (**una comida que únicamente incluye hidratos de carbono o carbohidratos**). Ahora he hecho algunas modificaciones en mis hábitos y he decidido prepararme un sándwich en casa, que es mucho más barato y nutritivo (incluye proteínas, un poco de fibra e hidratos de carbono); no me bastaba todavía para despertar bien, por lo que prefería comprar mi café con crema y azúcar en la tienda de servicios en lugar de llevar café (sin crema y con endulzante no calórico) en mi termo desde casa.

Tampoco significa dejar de comer, sino realizar pequeñas modificaciones en la calidad de nuestros alimentos, notarás que hacen la diferencia en tu estado de ánimo, energía y tu salud.

A continuación, te comparto algunos tips muy sencillos con los que puedes comenzar:

- ✓ **En el caso de no estar acostumbrado a desayunar** por falta de tiempo, puedes consumir una colación después de levantarte para que cuando llegues a tu escuela realices tu desayuno
- ✓ **Por la mañana**, come una ración de vegetales o fruta recomendada por tu nutriólogo(a), son fáciles de transportar y no necesitan una preparación exhaustiva
- ✓ **Durante el día** procura no saltarte ninguna comida, en especial el desayuno y no pasar más de cuatro horas sin consumir alimentos
- ✓ **Organízate bien**, lleva la comida preparada y colaciones saludables de casa (almendras, nueces, amaranto, mix de cacahuates naturales con arándano), también puedes apostar por el consumo de fruta y verdura como colaciones (jícama con zanahoria rallada, naranja con pepino, apio con trozos de piña, fresas, uvas, jitomate) **¡Verás que ricas son!**

Acércate con un(a) Educador(a) en diabetes y/o un(a) nutriólogo(a), ellos te ayudarán a entender las porciones indicadas para ti. No olvides que mantenerse activo es un factor fundamental para llevar una vida sana.

Cambia tu chip, preocúpate más por ti y por lo que comes. ¡Atrévete a rebelarte ante tus viejos hábitos!



Vida saludable

Por:

LN Nedelka Sánchez Bravo

CEO & Co-Founder Intelligent Nutrition Coaching
Céd Prof: 8515250
www.inc-mx.com
Fb: intelligentnutritioncoaching



Referencias

- www.fmdiabetes.org: <http://fmdiabetes.org/bases-una-adecuada-alimentacion/>
- www.cwp.com.mx

¿Diabetes?

¡Tranquilo(a) no es el fin del mundo!



Pero vayamos paso a paso y veamos cómo mucho de lo que se experimenta es parte del proceso de adaptación, por ello existen opciones para vivir plenamente con diabetes. Piensa en el día que recibiste el diagnóstico, probablemente recuerdas cómo te sentiste y cómo afectó tus emociones.

¿Sentiste miedo por lo que pasaría después?, ¿enojo? Tanto que te preguntabas **¿por qué a mí?, ¿no podré cumplir mis planes?** Esas y otras preguntas emocionales son muy habituales, a cada persona nos toma diferente tiempo hacernos a la idea de que algo ha cambiado, incluso podemos sentirnos muy presionados y abrumados por todo el cuidado que implica la diabetes. Al principio parecen muchas y difíciles las instrucciones, nos llevan a preguntarnos si vamos o no a poder con todo.

Con el paso del tiempo y la práctica notamos que las cosas se van desarrollando con mayor facilidad, las emociones cambian e incluso podemos sentirnos motivados a seguir mejorando nuestros hábitos, teniendo en mente los beneficios que hemos obtenido al hacerlo.

Cuando llega una complicación ocurre algo muy similar, se vive un nuevo duelo (**proceso de adaptación emocional que surge ante las pérdidas**), muy parecido a lo que se sintió al momento del diagnóstico. La depresión parece estar más presente cuando hay complicaciones, pueden surgir ideas relacionadas con nuestra capacidad o funcionalidad.

En cualquier escenario es importante consultar a un experto en salud mental y a nuestro Educador en diabetes, ellos nos ayudarán a poner en práctica los pasos del empoderamiento (**modelo que ayuda a tomar decisiones informadas sobre la salud**).



Referencias

- Funnell, M; Anderson, R. (2004). Empowerment and self-management of diabetes. *Clinical Diabetes*. (22) 3. 123-127.
Sina, M., Graffy, J., Simmons, D. (2018). Associations between barriers to self-care and diabetes complications among patients with type 2 diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice*. 141. 125-131.

Lo principal es comprender que esto fue resultado de barreras no superadas, muy probablemente barreras que ni hemos notado, muchas de ellas aspectos psicológicos. Por eso es necesario identificar qué es lo que más se te dificulta al vivir con diabetes; tal vez te cuesta trabajo seguir un plan de alimentación o piensas que eres flojo para el ejercicio. Después debes pensar en las emociones que esto te genera, **¿te molesta ya no comer como antes?, ¿te gusta más quedarte acostado que salir a caminar, pero te sientes culpable?** Recuerda que hablar de las emociones ayuda a entenderlas.

Es importante fijarte metas claras como programar alarmas para recordar la colación o empezar caminatas de 10 minutos y al final en tu siguiente evaluación podrás comprobar que estos cambios están dando resultados. Poco a poco notarás cambios de en tu estado de ánimo y tu salud.

Más allá del **“yo puedo”**, está el **¿cómo?** Acércate a tu equipo de profesionales de la salud, pues te brindarán las herramientas y el conocimiento adecuado para lograr todos tus objetivos.

¿QUÉ HACER ANTE DOLOR POR HERIDAS EN EL PIE DIABÉTICO?

EL DOLOR PUEDE SER SEVERO Y TENER UN IMPACTO NEGATIVO EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD MENTAL DEL PACIENTE, Y AUMENTAR EL RIESGO DE DEPRESIÓN



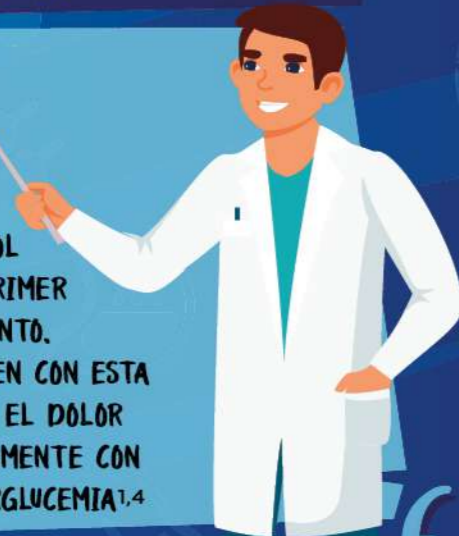
EL DOLOR CAUSADO POR HERIDAS EN EL PIE DIABÉTICO SE DEBE A QUE HAY ALTERACIÓN EN LOS NERVIOS, AFECTANDO LA SENSIBILIDAD Y LA CIRCULACIÓN EN LOS PIES DAÑADOS¹



SE TIENE QUE IDENTIFICAR QUÉ TIPO DE DOLOR ES EL QUE PRESENTA:

- DOLOR PUNZANTE
- ARDOR, SENSACIÓN DE QUEMAZÓN
- SENSACIÓN DE COSQUILLO
- ADORMECIMIENTO^{1,2}

LA HIPERGLUCEMIA PUEDE AUMENTAR LA SENSIBILIDAD A TODOS LOS TIPOS DE DOLOR. UN MEJOR CONTROL DE LA GLUCOSA ES EL PRIMER PASO PARA SU TRATAMIENTO. LOS PACIENTES QUE VIVEN CON ESTA CONDICIÓN AFIRMAN QUE EL DOLOR SE PRESENTA PRINCIPALMENTE CON LOS EPISODIOS DE HIPERGLUCEMIA^{1,4}



¡PARA CUIDAR DE TU SALUD, RECUERDA CONSULTAR A TU MÉDICO Y NO AUTOMEDICARTE!

1 ALGO QUE PUEDES HACER FÁCILMENTE EN CASA, ES RETIRAR CUALQUIER PRENDA O CALZADO QUE ESTÉ INTENSIFICANDO EL DOLOR EN LA HERIDA³



2 NUNCA PONER UNGÜENTOS SOBRE LA HERIDA O ALGÚN OTRO "REMEDIO CASERO", YA QUE PUEDE AGRAVAR LA INFECCIÓN EN LA HERIDA



3 IDENTIFICAR LOS DIFERENTES GRADOS DE DOLOR QUE EXPERIMENTA EL PACIENTE: SIN DOLOR, MÍNIMO, MÁXIMO Y DOLOR INTOLERABLE²



4 NO TE AUTOMEDIQUES Y CONSULTA A TU MÉDICO, ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN GENERAR SERIOS EFECTOS SECUNDARIOS



5 EVITA FUMAR, EL CIGARRO Y OTROS TABACOS PUEDEN REDUCIR SIGNIFICATIVAMENTE LA CIRCULACIÓN DE SANGRE EN LOS PIES²



6 EL DOLOR EN UNA HERIDA PUEDE SER INTENSIFICADO POR UNA INFECCIÓN. POR ELLO, ES IMPORTANTE APLICAR UN ANTISEPTICO COMO MICRODACYN® QUE ES DE AMPLIO ESPECTRO CONTRA BACTERIAS, HONGOS Y VIRUS; NO ARDE Y NO CAUSA DAÑO EN LA PIEL³



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.

¿Cuál es el **plan** de alimentación ideal para mí?

La alimentación para una persona con diabetes no tiene porque ser **“especial o diferente”** a la alimentación de una persona sin diabetes, ya que en ambos casos debe satisfacer los requerimientos nutrimentales de cada persona y tener las características de una dieta correcta:

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

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

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

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



LN EDC Eréndira Vargas Martínez

Por: Nutrióloga en consulta particular
Céd Prof: 8591311
FB Nutrióloga Eréndira Vargas

Vida saludable

Elecciones saludables: **cómo empezar**

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

¿Cómo calculo las porciones adecuadas?

El tamaño de las porciones es otra forma importante de asegurar una alimentación saludable. **¿Cómo es tu plato?** La ADA (Asociación Americana de Diabetes) ha desarrollado el método del plato ejemplar para la diabetes para ayudar a explorar los tamaños de las porciones. Se recomienda que el plato mida 22 cm y seguir las siguientes pautas:

- ▶ Llena la mitad (1/2) del plato con verduras sin almidón como acelga, brócoli, ejotes, zanahoria
- ▶ Llena un cuarto (1/4) del plato con cereales integrales o leguminosas como frijoles o lentejas
- ▶ Llena un cuarto (1/4) del plato con productos de origen animal con bajo contenido en grasa como pollo o res

Es importante incluir las porciones de todos los grupos de alimentos: verduras, cereales y tubérculos, leguminosas, lácteos, productos de origen animal, aceites y grasas.

Referencias

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

Aprende más sobre el conteo de hidratos de carbono

El conteo de hidratos de carbono o carbohidratos es una herramienta que además de ayudarte a planear tu alimentación te va a permitir comprender la relación entre los alimentos que consumes (especialmente aquellos que contienen hidratos de carbono) y tus niveles de glucosa (azúcar en sangre) después de consumir estos alimentos.

A manera de recordatorio, los únicos grupos de alimentos que contienen hidratos de carbono son los cereales, las frutas, las leguminosas, los lácteos y los azúcares. Éstos al ser procesados por nuestro organismo se convierten en glucosa, que es nuestra principal fuente de energía para realizar todas nuestras actividades y funciones diarias.

Te permite:

- ▶ Conocer y vigilar tu glucosa en sangre
- ▶ Identificar y entender la relación de tu glucosa con los alimentos
- ▶ Ajustar el consumo de raciones de hidratos de carbono de acuerdo con tus niveles de glucosa (por ejemplo, en el caso de una hipoglucemia)
- ▶ Reconocer los patrones de tu glucosa a lo largo del día y en diferentes días

¿Cómo influye en mi tratamiento con insulina?

Para el control de la diabetes existen diferentes tratamientos dependiendo de las características de cada persona, estos pueden ser con medicamentos orales o también con insulina. En el caso de la insulina es necesario saber que existen diferentes tipos de acuerdo con su tiempo de acción, en este caso nos centraremos en la insulina de acción rápida o ultrarrápida (aquellas que es necesario aplicar en cada tiempo de comida principal justo antes de la ingesta de alimentos), ya que serán las responsables de cubrir los hidratos de carbono consumidos, y que a las dos horas de los alimentos la glucosa se encuentre dentro de los rangos adecuados (es decir, por debajo de 180 mg/dL).

Como regla general, 1 unidad de insulina rápida o ultrarrápida cubre una ración de hidratos de carbono, es decir, 15 gramos. Esta relación puede variar de persona a persona.

Teniendo esto claro, es necesario contar las raciones de hidratos de carbono a consumir para que de acuerdo con ello sea la dosis que te aplicarás de insulina. Ahora bien, esta relación es importante que la determine tu médico en conjunto con tu nutriólogo(a) para poder tener un esquema de medicamentos a la par del plan de alimentación.

Algunos ejemplos de raciones de alimentos que contengan 15 gramos de hidratos de carbono son:

- ▶ 1 pieza de manzana
- ▶ ½ pieza de plátano
- ▶ 1 rebanada de pan integral
- ▶ 1 pieza de tortilla
- ▶ ¼ taza de arroz
- ▶ 1 taza de leche descremada



Algunas recomendaciones que te ayudarán a tener un manejo adecuado de tus niveles de glucosa:

- ▶ Que conozcas e identifiques aquellos grupos de alimentos que contienen hidratos de carbono
- ▶ Identificar la relación entre una unidad de insulina y una ración de hidratos de carbono (15 gramos)
- ▶ Utilizar listas de intercambio de alimentos para que tengas una mayor variedad en tu alimentación
- ▶ Respetar la distribución de raciones de hidratos de carbono en cada comida principal todos los días
- ▶ Llevar un adecuado registro de tu glucosa para que puedas tomar decisiones junto con tu equipo de atención médica

No olvides siempre estar en contacto con tu médico tratante, complementar tu alimentación y tratamiento farmacológico con el monitoreo de glucosa y un estilo de vida activo.



Vida saludable

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Especialista en Obesidad y Comorbilidades
de la Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.
Céd Prof: 11799429
marianelugo@gmail.com
IG/FB @NutriólogaMarianeLugo

Referencias

Mendoza M. Educación en diabetes para profesionales de la salud Alfii;2016.

Perichar O.. Manual de lineamientos para la práctica de nutrición clínica. McGrawHill;2012.

Granada Roja

PLN Dulce Guadalupe Valdes Morales



Existen 2 tipos de granada, la granada china y la granada roja.

Propiedades

Contiene polifenoles y flavonoides

Posee vitamina A, B y C

Fruta rica en minerales como: potasio, calcio, magnesio

Es una fruta diurética

Favorece la digestión y el estreñimiento

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



1 porción de granada roja equivale a:



1 pieza	
Energía	44 kilocalorías
Hidratos de carbono	15.5 gramos
Proteína	0.9 gramos
Lípidos	0.3 gramos
Fibra	2.4 gramos

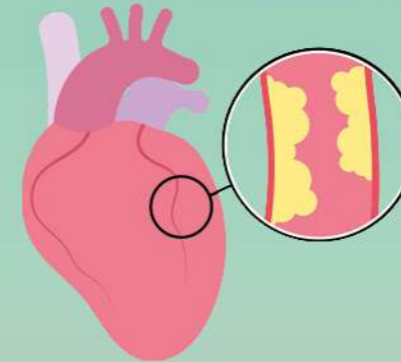


¿Sabes qué es la hipertrigliceridemia?

PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

Los niveles elevados de **triglicéridos** en la sangre se conoce como hipertrigliceridemia y está estrechamente relacionada con la presencia de **diabetes**.

Además, puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares e incluso de pancreatitis aguda.



Hasta el 50% de las personas que viven con Diabetes tipo 2 pueden presentar niveles altos de triglicéridos.

¿Cómo disminuir los niveles altos de triglicéridos?

El nivel óptimo de triglicéridos en sangre es menor a **150 mg/dL** y las modificaciones en el **estilo de vida** y alimentación son las formas más efectivas para disminuirlos.

- Tener un buen control de la glucosa
- Disminuir el consumo de alcohol
- Pérdida de peso cuando sea necesario
- Controlar el consumo de alimentos ricos en azúcar
- Preferir alimentos con carbohidratos complejos y de absorción lenta, es decir, aquellos que son altos en fibra
- Realizar actividad física de manera regular
- Consumir alimentos ricos en grasas saludables



¡No olvides consultar siempre a tu médico!

Recetas Deliciosas y saludables



Desayuno

Alambre de pollo

Porciones 1

Ingredientes

- *60 gramos Pechuga de pollo en cubos
- *¼ Taza de cebolla
- *2 Piezas de pimiento
- *1 Pieza de jitomate
- *2 Cucharaditas de aceite
- *¾ Taza de arroz cocido
- *Una pizca de sal y pimienta

Preparación

- 1 Asa la pechuga con la pizca de sal y pimienta, córtala en tiras
- 2 Lava y desinfecta las verduras, córtalas en tiras y agrégalas la pechuga
- 3 Mezcla los ingredientes para que se combinen los sabores
- 4 Coloca las fajitas en un tupper y complementa con el arroz

Información nutricional por porción

Energía
428.5
kilocalorías

Hidratos
de
carbono
53.2
gramos

Proteína
23
gramos

Lípidos
13.9
gramos

Sodio
330
miligramos

Fibra
5
gramos



Recetas

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Maestra en Nutriología Aplicada Especialista en
Obesidad y Comorbilidades Vocera de la
Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.comIG
FB @NutriologaMarianeLugo

Sándwich de pollo

Porciones 1

Ingredientes

Pan integral	3 rebanadas
Pollo deshebrado	60 gramos
Aguacate	1/2 pieza
Zanahoria rallada	1/2 taza
Pepino rebanado	1/2 taza

Preparación

1 Unta el aguacate en las rebanadas de pan

2

Agrega el pollo deshebrado y las verduras

3 Tuesta el sándwich, córtalo por la mitad y guárdalo en tu tupper

Información nutricional por porción

Energía

410
kilocalorías

Hidratos
de carbono

48.8
gramos

Proteína

22.9
gramos

Lípidos

14.6
gramos

Sodio

205
miligramos

Fibra

6.3
gramos



Recetas

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Maestra en Nutriología Aplicada Especialista en
Obesidad y Comorbilidades Vocera de la
Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.com IG
FB @NutriologaMarianeLugo

Tortitas de carne molida con vegetales y pasta

Porciones 1

Ingredientes

Para las tortitas:

Carne molida	100 gramos
Cebolla	1/4 de taza
Cilantro	al gusto
Pimienta	al gusto

Para la pasta:

Pasta	1 taza
Jitomates	2 piezas
Cebolla	1/4 de taza
Orégano	al gusto
Ajo	al gusto
Sal	1 pizca

Para la ensalada:

Lechuga	1 taza
Zanahoria	rallada
Jitomate (rebanadas)	1 pieza
Aguacate	1/3 de pieza

Preparación

- Pica finamente la cebolla y el cilantro, mézclalos con la carne molida y condimenta a tu gusto. Posteriormente, forma las tortitas y colócalas en una sartén hasta que estén cocidas y doraditas

- Prepara la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque, mientras hierves los jitomates en una olla aparte
- Licúa los jitomates con la cebolla, agrega los condimentos y cocina la salsa. Por último, agrega la salsa a la pasta

- Lava y desinfecta las verduras
- Pica las verduras a tu gusto y sirve

Información nutricional por porción

Energía

428
kilocalorías

Hidratos
de carbono

55.7
gramos

Proteína

24.4
gramos

Lípidos

10.3
gramos

Sodio

334.4
miligramos

Fibra

7
gramos



Recetas

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Maestra en Nutriología Aplicada Especialista en
Obesidad y Comorbilidades Vocera de la
Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.com IG
FB @NutriologaMarianeLugo

Comida

Tostadas de atún

Porciones 1

Ingredientes

- *1 Lata de atún en agua
- *½ Taza de cebolla
- *c/s Cilantro y limón
- *1 Pieza de jitomate
- *2 Piezas de nopales
- *2/3 Pieza de aguacate
- *2 Piezas de tortillas horneadas

Preparación

- 1 Drena el atún, saltéalo con cebolla y condimenta con pimienta y jugo de limón
- 2 Asa los nopales y córtalos en tiras
- 3 Pica el jitomate, la cebolla, el cilantro y el aguacate, mezcla y agrégale limón
- 4 Corta las tortillas en cuatro partes y mételas al microondas por 1:30 minutos
- 5 Una vez listo, arma tu tupper

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Sodio	Fibra
408 kilocalorías	25 gramos	12.8 gramos	45 gramos	336 miligramos	6.4 gramos



Recetas

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Maestra en Nutriología Aplicada Especialista en Obesidad y Comorbilidades Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.com IG
FB @NutriologaMarianeLugo

Cena

Ensalada con pollo

Porciones 1

Ingredientes

- *60g Pechuga de pollo
- *3 Tazas de lechuga
- *½ Taza de zanahoria
- *½ Taza de pepino
- *¼ Taza de arándanos
- *¼ Taza de cacahuates sin sal

Preparación

- 1 Condimenta la pechuga de pollo con limón y pimienta, ácala y pícala en cuadritos
- 2 Lava y desinfecta las verduras y pícalas
- 3 Revuelve todos los ingredientes y agrega los arándanos junto con los cacahuates
- 4 Puedes aderezar con limón
- 5 Guárdala en tu tupper favorito

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio	Fibra
400 kilocalorías	45.2 gramos	21.3 gramos	10.3	141.2 miligramos	7 gramos



Recetas

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Maestra en Nutriología Aplicada Especialista en Obesidad y Comorbilidades Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.com IG
FB @NutriologaMarianeLugo

Cena

Carne molida con vegetales

Porciones 1

Ingredientes

Carne molida	60 gramos
Cebolla	1/4 taza
Cilantro	al gusto
Frijoles molidos	1/3 de taza
Calabacita mediana	1 pieza
Zanahoria mediana	1 pieza
Chayote	1/2 pieza
Aceite	1 cucharadita
Tostadas horneadas	2 paquetes

1

Cocina la carne molida con pimienta al gusto

2 Pica finamente la cebolla y el cilantro y agrégaselos a la carne molida, revuelve

2

3

Lava y desinfecta las verduras, rebánalas y saltéalas con el aceite. Puedes agregar ajo en polvo, sal y pimienta

4 Sirve los alimentos en un tupper y guárdalos

4

Información nutrimental por porción

Energía

447
kilocalorías

Proteína

22.8
gramos

Lípidos

14.1
gramosHidratos
de
carbono60
gramos

Sodio

265.8
miligramos

Fibra

11.6
gramos

Recetas

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Maestra en Nutriología Aplicada Especialista en
Obesidad y Comorbilidades Vocera de la
Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.comIG
FB @NutriologaMarianeLugo

Colación

Hotcakes de zanahoria

Porciones 1

Ingredientes

Avena	2/3 de taza
Leche descremada	1/2 taza
Huevo	1 pieza
Zanahoria rallada	1/4 de taza
Vainilla	Al gusto
Canela	Al gusto
Sustituto de azúcar	Opcional
Manzana	1 pieza
Crema de cacahuete (sin azúcar y sin sal)	1 cucharada

1

Ralla la zanahoria y licúa con los demás ingredientes mientras calientas la sartén

2

Vierte la mezcla en la sartén, una vez que tenga burbujas, dale la vuelta

3

Complementa los hotcakes con una manzana en rebanadas y crema de cacahuete

Información nutrimental por porción

Energía

419
kilocalorías

Proteína

22.9
gramos

Lípidos

15.5
gramosHidratos
de
carbono60
gramos

Sodio

80
miligramos

Fibra

13.3
gramos

Recetas

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Maestra en Nutriología Aplicada Especialista en
Obesidad y Comorbilidades Vocera de la
Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.comIG
FB @NutriologaMarianeLugo

Cotación

Batido de avena

Porciones 1

Preparación

Ingredientes

- *2/3 Taza de avena
- *1 Taza de leche descremada
- *1 Pizca de canela
- *Opcional un sobre de sustituto de azúcar
- *1/4 Taza de arándanos
- *2 Cucharadas de crema de cacahuate sin azúcar

1

Licúa todos los ingredientes y sirve en un jarrito para llevar

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio	Fibra
466 kilocalorías	59.9 gramos	25.4 gramos	15 gramos	128 miligramos	11 gramos



Recetas

Por:

MNA EDC Mariane Gabriela Lugo Rodríguez
Maestra en Nutriología Aplicada Especialista en Obesidad y Comorbilidades Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes A.C.
Céd. Prof: 10606705 - 11799429
marianelugo@gmail.com IG
FB @NutriologaMarianeLugo

MENÚ PARA PACIENTES CON DIABETES



Menú familiar Para comer sanamente

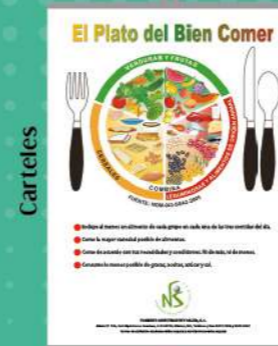


Glosario de términos para la orientación alimentaria

Glosario



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



Carteles



Sistemas

Sistema de Alimentos Equivalentes para Pacientes Renales



PARA MAYORES INFORMES COMUNÍCANOS A NUESTRAS OFICINAS:

Altata 51 Planta Baja, Col. Hipódromo Condesa, C. P. 06170, Ciudad de México, teléfono: 55 5515 1939 y 55 5272 6207

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

¿VIVES CON DIABETES O TIENES DIAGNÓSTICO DE PREDIABETES?

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

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



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

¡Aprovecha y toma el control de tu salud!

¿Por qué los hombres bajan de peso más rápido que las mujeres?

Existe gran interés en las posibles diferencias para disminuir de peso entre hombres y mujeres que influyen en la respuesta al tratamiento. Solemos escuchar que a diferencia de los hombres, las mujeres presentan más dificultades para bajar de peso.

¿Pero a qué se debe? ¿Es cierto?

Para entender las diferencias reales y sus implicaciones comencemos por entender cómo se compone nuestro cuerpo reconociendo dos elementos principales: masa musculoesquelética (o músculos) y masa grasa (**o grasa corporal**). En los adultos, los hombres tienden a acumular más masa magra, es decir, mayor cantidad de músculo y las mujeres tienden a acumular más masa grasa que los hombres. Los hombres son más propensos a acumular grasa alrededor del tronco y el abdomen, mientras que las mujeres suelen acumular grasa alrededor de las caderas y los muslos.



Vida saludable

Por:

MNA ED María Magdalena Sánchez Hirata
Nutrióloga y Educadora en diabetes en Daietto
Céd Prof: 12400407
daietto.mx@gmail.com; @daietto.mx



Además, las hormonas sexuales (son mensajeros químicos producidos por los órganos sexuales, los ovarios y los testículos) también juegan un papel importante, la testosterona en los hombres es un potente factor que promueve la creación de músculo. Las hormonas sexuales femeninas son los estrógenos, que protegen a las mujeres de la pérdida de músculo, sin embargo, no con la misma potencia que la testosterona para incrementarlo.

La respuesta sencilla suele ser entonces que los hombres bajan de peso más rápido porque cuentan con mayor cantidad de músculo y este tipo de tejido ocasiona que el cuerpo requiera mayor energía para llevar a cabo sus funciones. Disminuir de peso significa que nuestro gasto de energía es mayor a la energía que ingerimos por medio de los alimentos y este gasto se incrementa al aumentar el músculo en nuestro cuerpo. El músculo pesa más que la grasa.



La respuesta compleja es que la pérdida de peso como tratamiento nutricional depende de diversos factores: **la alimentación, la actividad física y tus medicamentos**, si existen condiciones asociadas que influyen en tu peso, tus horas de sueño, salud mental, entre otros. Pero es necesario mantener un peso adecuado para estar saludable, sobre todo que la composición corporal mantenga un equilibrio correcto entre la grasa corporal que necesitamos, **por lo general menor al 30% en mujeres y menor al 20% en hombres y la cantidad de músculo que debemos tener para evitar el desarrollo de enfermedades.**

¿Los hombres bajan de peso más rápido que las mujeres? Deja de ser una pregunta relevante cuando nuestro objetivo es lograr un peso saludable mediante la adopción de hábitos adecuados y el acompañamiento de un profesional de la salud. Ser mujer o ser hombre no limita el proceso, pero si eres hombre aprovecha esta ventaja para incrementar músculo y si eres mujer recuerda incluir dentro de tus objetivos el incremento de masa muscular.

No dudes en acudir con tu nutriólogo(a) para conocer tu composición corporal y cómo mejorarla.

Referencias

1. Anderson LJ, Liu H, Garcia JM. Sex Differences in Muscle Wasting. Adv Exp Med Biol. 2017;1043:153-197. doi: 10.1007/978-3-319-70178-3_9. PMID: 29224095.
2. Bredella MA. Sex Differences in Body Composition. Adv Exp Med Biol. 2017;1043:9-27. doi: 10.1007/978-3-319-70178-3_2. PMID: 29224088.

Diabetes

en México

ENSANUT 2022

• **12.6%**

de la población en México vive con diabetes

• **5.8%**

tiene diabetes, pero aún no ha sido diagnosticada

La **prevalencia** de diabetes diagnosticada y total fue superior en personas con mayor edad y menor nivel educativo.

• **22.1%**

de los adultos (17.6 millones de personas) tiene prediabetes

Factores de riesgo modificables

• Alimentación de mala calidad



• Inactividad física



• Obesidad



El número de personas con **diabetes no diagnosticada** representa un reto importante para el control y la prevención, ya que la tasa de mortalidad por diabetes en México sigue aumentando.

De 2006 a 2022, la **prevalencia** de diabetes total ha aumentado paulatinamente de **14.4 a 18.3%**.



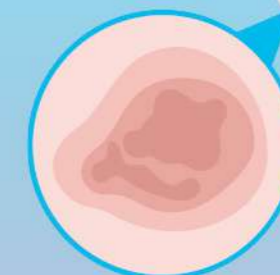
Cuidado de pies



PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

Una de las complicaciones **más graves** de la diabetes es la amputación de extremidades inferiores como consecuencia de una diabetes **mal controlada** y el aumento excesivo de la glucosa (azúcar en sangre).

Las **úlceras y llagas** en los pies que no cicatrizan fácilmente son una señal de alerta para acudir inmediatamente al médico.



¿Cómo prevenir amputaciones?

Existen algunos factores de riesgo para tener una amputación, pero la **enfermedad vascular periférica** contribuye en aproximadamente la mitad de todas las que se realizan en personas que viven **con diabetes**.

La **revisión de úlceras** en los pies es uno de los pasos a seguir para la prevención, por lo que es importante:

- Realizar inspecciones diarias en los pies
- Llevar una rutina de cuidado y aseo
- Utilizar siempre el calzado adecuado
- Llevar un buen control y manejo de la glucosa en sangre
- Realizar actividad física de manera regular
- No andar descalzo

Acude siempre a revisión médica para evitar complicaciones futuras.



Referencia: Deshpande AD, Harris-Hayes M, Schootman M. Epidemiology of diabetes and diabetes-related complications. Phys Ther. 2008;88(11):1254-1264. doi:10.2522/ptj.20080020

Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza

Agosto 2023

¿Qué debo saber sobre la DT1?

La Diabetes tipo 1 (DT1) es una condición crónica que se presenta en los(as) niños(as) y se caracteriza por tener exceso de glucosa (azúcar en sangre).

Existen varios tipos de diabetes, sin embargo en niños(as) la más frecuente es la DT1, esta condición ocasiona de manera crónica niveles altos de glucosa debido a la falta de producción de insulina (hormona encargada del control de glucosa en el cuerpo) por el páncreas.

La glucosa es azúcar que proviene principalmente de los alimentos y es utilizada por el cuerpo para obtener la energía necesaria para todas sus funciones.

Actualmente, la ciencia no ha demostrado certeramente la causa que origina que el páncreas ya no secrete dicha hormona.

Al inicio no suele diagnosticarse porque muchos de sus síntomas parecen inofensivos, pero si la falta de insulina persiste se hacen cada vez más evidentes.

Los síntomas pueden ser muy variados, el exceso de glucosa en sangre ocasiona:

Orinar de manera frecuente

Sed excesiva

Hambre persistente

Visión borrosa

Fatiga

Irritabilidad

Pérdida de peso progresiva sin causa alguna

Disminución del rendimiento en la escuela



En la mayoría de las ocasiones los síntomas inician de manera repentina e inesperada. El diagnóstico lo realiza el profesional de la salud a través de la historia clínica y exámenes de laboratorio.

Los(as) niños(as) con diabetes no diagnosticada o sin tratamiento pueden desarrollar daños en diversos órganos del cuerpo como el corazón, los ojos, los riñones y los nervios. Este daño puede tener consecuencias fatales, por ello es importante iniciar a tiempo un tratamiento adecuado para evitarlas y favorecer un óptimo desarrollo en los infantes.

El tratamiento debe estar a cargo de un(a) endocrinólogo(a) pediatra y un(a) nutriólogo(a) especializado(a); consiste en administrar la insulina (que el cuerpo ya no puede producir) e incluir un plan de alimentación saludable, combinado con ejercicio y monitoreo constante de los niveles de glucosa en sangre.

La Diabetes tipo 1 aún no se puede prevenir, pero llevar un tratamiento indicado y supervisado por un profesional de la salud ayudará a que los(as) niños(as) que viven con esta condición tengan una vida plena y sin limitaciones.

Para conocer más información sobre éste tema y muchos más te invito a visitar el sitio web de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

fmdiabetes.org



Vida saludable

Por:

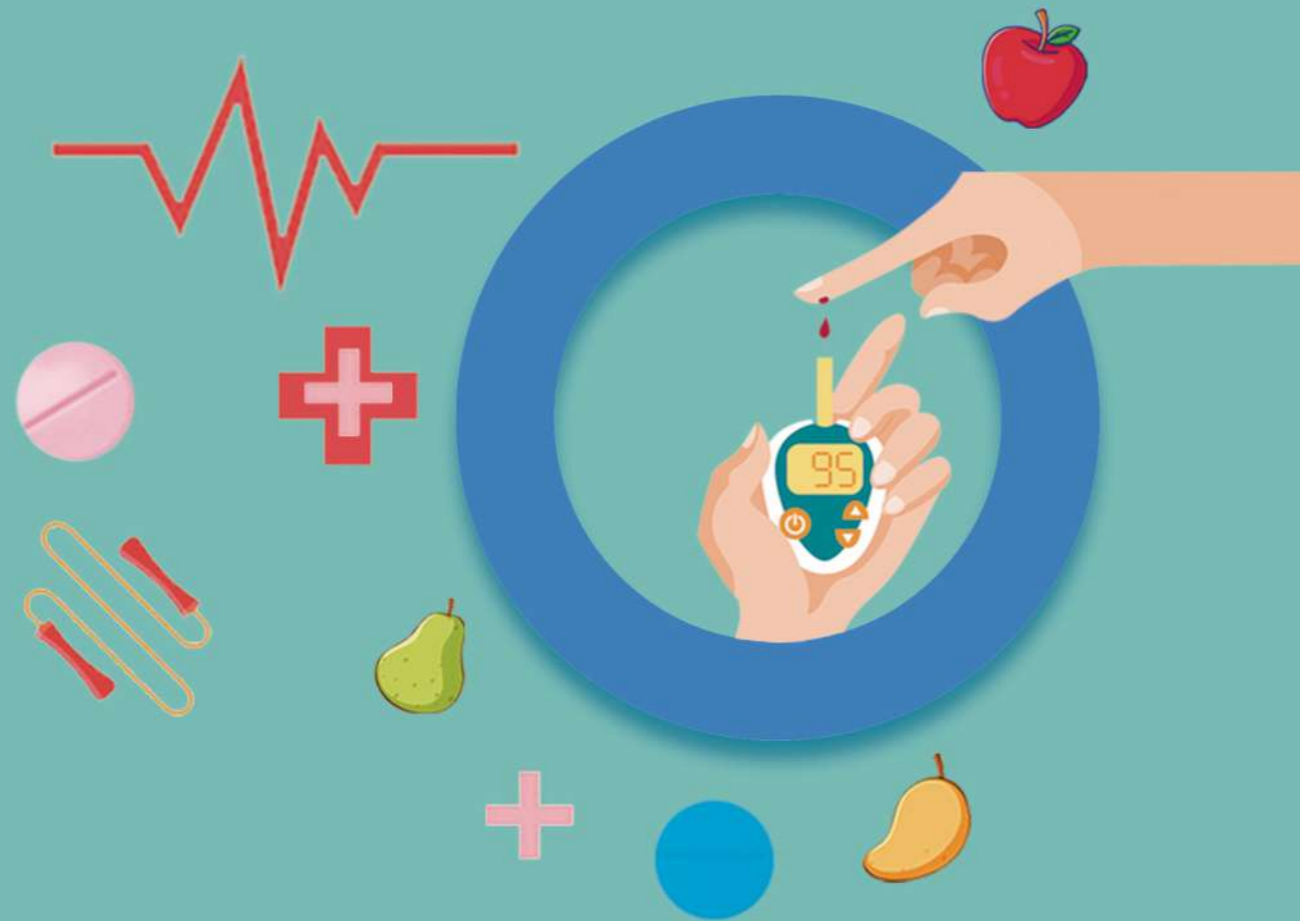
Dr. Yahir Arturo Centeno Navarrete
Endocrinólogo Pediatra
Céd Prof: 10137178
drcentenoendocrino@gmail.com



Referencias

- Standards of medical care in diabetes. Diabetes Care 2017;40(1).
- ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018. Chapter 1: Definition, epidemiology, diagnosis and classification. Junio 2018.

DIABETES Y YO



Propuestas para lograr una mejor calidad de vida

Todos los viernes, 12 h en CDMX

Señal
1060 AM
Ciudad de México

Señal
96.5 FM
Ciudad de México

Martes, 11 h (hora local) en Hermosillo

Señal
Cultura Sonora
Hermosillo - 104.3 FM



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

RADIO EDUCACIÓN

radioeducacion.edu.mx



PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

Diabetes: conocer los riesgos es conocer la respuesta

1 de cada 10 adultos en todo el mundo vive con diabetes. Más del 90% tienen Diabetes tipo 2. Casi la mitad de ellos no están diagnosticados.

En muchos casos, la Diabetes tipo 2 y sus complicaciones pueden retrasarse o prevenirse adoptando y manteniendo hábitos saludables. Conocer su riesgo y los pasos a seguir es importante para mejorar la prevención, el diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno.

Accede a talleres y foros gratuitos sobre diabetes en:
diamundialdiabetes.org

#DíaMundialDeLaDiabetes #ConozcaSuRiesgo #YoSoyFMD



Cuidando a mi amiga la insulina?

Si tu médico te recomendó el uso de insulina hay cosas que debes saber para garantizar su cuidado, toma nota.

Las insulinas se conservan a temperaturas ambientales suaves porque contienen conservadores, los cuales mantienen la insulina por un tiempo, pero finalmente dejan de tener efecto. En ese momento, las bacterias pueden empezar a crecer dentro del vial y degradarla, haciendo que pierda su acción.

Lo primero que debes saber hacer es la técnica correcta de aplicación de insulina, para ello puedes pedir la asesoría de tu Educador(a) en diabetes.



- ▶ **Se recomienda guardar la insulina en el refrigerador**, a una temperatura entre 4° y 8°C. No debe estar por debajo de 2°C, ya que pierde su acción
- ▶ **La insulina nunca debe llegar a congelarse**, así que debemos tener cuidado que no toque la placa de la nevera y no guardarla en el congelador
- ▶ **Administrar la insulina recién sacada del refrigerador puede ser doloroso**. Para evitarlo se puede mantener a temperatura ambiente unos minutos antes de aplicarla
- ▶ **No se debe exponer la insulina a luz o calor intensos**, como puede suceder cuando se deja en un sitio que le esté dando el sol directamente. Hay que tener cuidado cuando dejamos la insulina en lugares como el coche, escritorio, cerca de la ventana, y evitar que el sol le dé directamente
- ▶ **La temperatura ambiente a la que se expone la insulina no debe superar los 30°C**. Mientras se mantenga entre los 15°C y los 29°C no es necesario guardar en el refrigerador los viales o plumas de insulina que estamos utilizando diariamente

¿Cómo reconocer una insulina que ya no sirve?

- ▶ El primer paso sería revisar la fecha de caducidad, pasada la fecha indicada en el envase de debe desechar
- ▶ El vial o pluma de insulina sirve durante los 28-30 días siguientes a su primer uso. Pasado este tiempo deberá ser desechado
- ▶ También se deberá desechar si ha estado a una temperatura ambiente superior a 29°C
- ▶ Examina el frasco detenidamente para asegurarte que la insulina tenga una apariencia normal antes de absorber la insulina con la jeringa
- ▶ Si usa insulina regular, asegúrate de que no tenga partículas ni un color inusual. Si usa insulina NPH, esté atento a cristales en la insulina dentro del frasco, partículas pequeñas o aglomeraciones en la insulina. Si encuentra cualquiera de estos en la insulina, no la use

Recomendaciones para mantenerla en buen estado durante viajes, paseos y días de fiesta

Ya sea por exceso de calor o porque debemos salir de casa, conservar la insulina en un ambiente óptimo puede ser un reto, para ello podemos **guardar la insulina en un contenedor térmico enfriado con agua helada o envuelta en un paño húmedo** para mantenerla fresca. También venden estuches especiales para transportarlas, los cuales por lo general contienen un sobre de gel que se puede meter previamente al congelador.

Asegúrate de saber qué hacer en caso de hipoglucemia (bajón de azúcar) o hiperglucemia (azúcar alta).

La insulina es tu mejor amiga cuando vives con diabetes, a donde sea que vayas deberá ir contigo y debes aprender a cuidarla.



Vida saludable

LN EDC José David Aguayo Cardona

Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Céd Prof: 9643289
Fb: @DavidCardona.Nutricion
Ig: nutricion_con_davidcardona
krdona_260691@hotmail.com

Por:



Referencias

- Almacenamiento de insulina y manejo seguro de jeringas [Internet]. - American Diabetes Association. 2021 [cited 19 January 2021]. Available from: <http://archives.diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/tratamiento-y-cuidado/medicamentos/insulina/almacenamiento-de-insulina-y.html>
- Cómo almacenar la insulina | Guía Diabetes tipo 1 [Internet]. Guía Diabetes tipo 1. 2021 [cited 19 January 2021]. Available from: <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/consejos/como-almacenar-insulina>

¿Qué es un infarto cerebral?

Un accidente cerebrovascular isquémico ocurre cuando se interrumpe o se reduce el suministro de sangre a una parte del cerebro, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes. Las células cerebrales comienzan a morir en minutos, provocando alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente.



Se clasifica en dos subtipos:

Isquemica cerebral transitoria: se produce por la interrupción del flujo sanguíneo. Los síntomas duran unos pocos minutos y el paciente se recupera totalmente en menos de 24 horas. Es considerada como una urgencia médica

Infarto Cerebral: aparece cuando el flujo sanguíneo se interrumpe por una obstrucción, que puede ser por causada por grasa o sangre, en un vaso sanguíneo

En entrevista el Dr. Luis Daniel Sánchez Arreola, médico urgenciólogo y miembro de la mesa directiva de la Sociedad Mexicana de Medicina de Emergencias, nos comentó que al hablar de una embolia, derrame e infarto cerebral nos estamos refiriendo a la misma condición.

El Dr. Luis Daniel Sánchez también mencionó que la población que vive con diabetes o hipertensión en descontrol, aumenta considerablemente la probabilidad de tener un episodio de infarto cerebral. **“Se sabe que se reportan 30 a 40 mil casos anuales por infarto cerebral en México y que desafortunadamente cada cuatro minutos a nivel mundial una persona fallece por infarto cerebral”,** agregó.

¿Cuáles son los síntomas?

- ✓ **Alteración repentina de la visión en un ojo o ambos**
- ✓ **Aparición repentina de problemas para hablar y/o entender lo que se escucha, acompañada por balbuceo**
- ✓ **Pérdida repentina de la fuerza en un brazo, una pierna o ambos**
- ✓ **Desequilibrio o inestabilidad**
- ✓ **Sensación de hormigueo en la cara, brazo o pierna**
- ✓ **Dolor de cabeza**

¿Cuáles son los factores de riesgo?

No modificables:

- ▶ La edad, con el paso de los años se aumenta la probabilidad de presentar un infarto cerebral
- ▶ El sexo, se presenta con mayor frecuencia en hombres que en mujeres

Modificables o tratables:

- ▶ Alcoholismo
- ▶ Tabaquismo
- ▶ Inactividad física
- ▶ Obesidad
- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Diabetes Mellitus
- ▶ Niveles de colesterol elevados

El Dr. Sánchez, miembro de la mesa directiva de la Sociedad Mexicana de Medicina de Emergencias, nos compartió información sobre la estrategia **CAMALEÓN**, campaña creada por esta institución en colaboración con la Asociación Mexicana de Enfermedad Vascular Cerebral y el Centro Nacional de Información para el Sistema de Atención de Llamadas de Emergencia 911.

La Estrategia **CAMALEÓN** es un acrónimo y se muestra como una forma sencilla de recordar los principales síntomas de un **Infarto Cerebral: CA de cara colgada, MA de mano pesada, LE de lengua trabada y ON de ponerse en acción y llamar al 911 para solicitar apoyo o acudir al hospital de inmediato.**

Finalmente, la muerte o la discapacidad en personas que sufren un infarto cerebral se puede evitar, siempre y cuando las personas acudan en menos de 4.5 horas a un hospital o llamen a urgencias para ser tratados.



Vida saludable

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

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

¡Ahora que ya lo sabes, puedes cuidar de ti y tus familiares!



Referencias

- Accidente cerebrovascular: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>
- Enfermedad Vascular Cerebral: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedad-vascular-cerebral>

Cuida tu corazón

PLN Monserrat Desales Cervantes



La hipertensión arterial (HTA) es una condición crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias para que circule por todo el cuerpo, rebasando los límites óptimos de **120/80 mmHg** (milímetros de mercurio).

Los síntomas de HTA son:

- Dolor intenso de cabeza
- Mareos, confusión o ansiedad
- Dificultad para respirar
- Náuseas o vómitos
- Visión borrosa o cambios en la visión
- Zumbidos en los oídos
- Hemorragia nasal



Clasificación de HTA

Categoría	Sistólica mmHg	Diastólica mmHg
Óptima	<120	<80
Presión arterial normal	120 a 129	80 a 84
Presión arterial fronteriza	130 a 139	85 a 89
Hipertensión 1	140 a 159	90 a 99
Hipertensión 2	160 a 179	100 a 109



Factores de riesgo



Recomendaciones

Algunas recomendaciones para cuidar tus niveles de presión arterial (PA) son:

- **Reducción del consumo de sodio** (presente en sal de mesa, comida rápida, alimentos enlatados y embutidos)
- **Aumento de la actividad física** (al menos 150 min de actividad física de intensidad moderada a la semana)
- **Control** del peso corporal
- No fumar y **evitar el consumo** de alcohol
- Aumentar el **consumo de frutas y verduras**
- Acudir con regularidad al médico

¿Qué es la medicina del deporte?

Dentro de los tantos aprendizajes que nos ha traído la pandemia por COVID-19, es mantener, preservar, prevenir y tratar la salud. Las principales personas que fueron afectadas por este virus eran aquellas que tenían una condición cardiovascular como hipertensión y diabetes descontrolada, sumando a la obesidad y el sedentarismo.

Sabemos que es una labor titánica para todos los profesionales de la salud, por lo cual debemos considerar tres de los principales pilares que son: tratamiento farmacológico, alimentación saludable y por último la más económica, pero la más difícil de adoptar, la actividad física; que siempre debe estar supervisada por los médicos del deporte.

Es una especialidad médica multidisciplinaria clínica y académica cuyo objeto es la promoción de la salud de la población general, estimulando un estilo de vida físicamente activo, así como el diagnóstico, tratamiento, prevención y rehabilitación de las lesiones o enfermedades que se derivan de la participación en actividad física, ejercicio o deporte de cualquier nivel.

¿A qué poblaciones brinda atención?

Un aspecto primordial de una especialidad lo constituye el tipo de población a la que va dirigida, a medicina del deporte cuenta con pacientes como:

- ✓ Deportista de alto rendimiento
- ✓ Deportista recreativo
- ✓ Niños(as) y adolescentes que se encuentran en pleno desarrollo físico y psicomotor
- ✓ Embarazadas
- ✓ Adultos jóvenes
- ✓ Adultos de la tercera edad
- ✓ Personas que tienen alguna condición como diabetes, obesidad, hipertensión, etc.

Es importante considerar que el objetivo de la especialidad debe contemplar de forma global, que no es exclusivo de los deportistas de alto nivel y que se centra principalmente en las personas, para que puedan realizar ejercicio de manera segura.



Las funciones primordiales son:

- a) Prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de lesiones u otras patologías asociadas al ejercicio
- b) Exploración médica antes de iniciar una práctica física o deportiva para detectar cualquier alteración que podría manifestarse o empeorar como consecuencia
- c) Control del consumo de medicamentos, especialmente para que no incurran en la utilización de métodos y sustancias prohibidas (dopaje)
- d) Aspectos relacionados con la preparación adecuada de los entrenamientos
- e) Valoración funcional específica para el tipo de práctica deportiva
- f) Recomendaciones sobre nutrición y estilo de vida
- g) Control científico para el desarrollo de los métodos óptimos del entrenamiento
- h) Prescripción de ejercicio físico para la prevención y tratamiento de la gran mayoría de condiciones como la diabetes, obesidad, hipertensión, dislipidemia, etc.

Un área de oportunidad para la salud

La medicina del deporte está adquiriendo cada vez más relevancia en el sector de la salud, ya que, aunque la actividad física, el ejercicio y el deporte se encuadran dentro de las prácticas de vida saludable y aportan grandes beneficios a la salud de las personas que lo practican, es fundamental acudir con los expertos que cuenten con un título y cédula profesional para evitar lesiones o complicaciones.

Ahora que sabes en qué consiste, recuerda acudir con tu médico del deporte por lo menos una vez al año. Si aún no realizas ejercicio, es importante que te acerques al especialista para que te guíe en la dirección correcta.



Vida saludable

Por:

Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodríguez

Médico Cirujano Certificado egresado de la Universidad Anáhuac Mayab / Vocero de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Especialista en Medicina del Deporte IPN
Céd Prof: 7849074 christianlugo009@gmail.com
FB,IG: christianlugorodriguez



"No olvides que no es necesario ser deportista de alto rendimiento para acudir con un especialista"

Referencias

- 1.- Journeysports. (2022). Medicina del deporte: qué es y su importancia. <https://journey.app/blog/medicina-del-deporte-que-es-importancia/>
- 2.- Federación Mexicana de Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas al Deporte "FEMMEDE". (2021). Dr Fileno Piñera Limas. <https://femme.com.mx/wp-content/uploads/2021/05/Historia-de-MD-1.pdf>
- 3.- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte "CONADE". (2010). Medicina del deporte. La salud es primero. <https://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Medicina%20Deporte.pdf>



#Diabeteens

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

FMDIABETES

suscríbete en YouTube y dale like



HABLEMOS DE DIABETES TIPO 1

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

Aumento mundial de la diabetes

2021

Se estima que

Más de 500 millones

de personas vivían con esta condición

2050

Se proyecta que el número de personas se duplicará a

mil 310 millones

El **96%**

de casos en todo el mundo correspondían a **Diabetes tipo 2**, especialmente en adultos mayores.

El principal factor de riesgo es el **aumento de la obesidad** provocado por la reducción de actividad física y la alta disponibilidad y accesibilidad de alimentos ultraprocesados.

La Diabetes tipo 2 **se puede prevenir** y la **prediabetes puede ser reversible** si es identificada y tratada a tiempo.



Telemedicina en diabetes: MEDDI,

la fusión virtual entre pacientes y profesionales de la salud

La diabetes es una condición crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo, tener un buen manejo de ésta es esencial para prevenir complicaciones graves y mejorar la calidad de vida de las personas. En este contexto, la telemedicina ha surgido como una solución innovadora que permite a los pacientes y profesionales de la salud conectarse de manera virtual para un seguimiento óptimo de la enfermedad.

MEDDI diabetes: un plan anual de cuidado integral MEDDI diabetes es una solución innovadora que puede combinar la atención virtual con la presencial para ofrecer a los pacientes un cuidado integral de la diabetes. Este plan de cuidado estructurado por 12 meses ha sido diseñado específicamente para satisfacer las necesidades de las personas con diabetes y garantizar el control óptimo de la condición. MEDDI diabetes incluye alarmas, recordatorios y registros de monitoreo ambulatorio de la presión arterial, peso, glucosa en sangre, citas médicas, laboratorios, Educación en diabetes y más.

Los beneficios de MEDDI diabetes

MEDDI diabetes ofrece numerosos beneficios tanto para los pacientes como para los profesionales de la salud. Algunos de los beneficios más destacados incluyen:

- 1 Acceso conveniente:** las personas pueden acceder a la atención médica desde cualquier lugar y en cualquier momento, sin tener que desplazarse físicamente a un consultorio médico
- 2 Mayor comodidad:** las personas pueden realizar consultas médicas, monitorear sus parámetros
- 3 Mejor control de la condición:** MEDDI diabetes permite a los pacientes tener un control óptimo de su condición al proporcionarles herramientas de monitoreo y recordatorios para realizar seguimiento de su tratamiento y cumplir con sus citas médicas, interconsultas a otros profesionales, análisis clínicos, entre otros
- 4 Comunicación constante:** la telemedicina permite una comunicación constante entre los pacientes y los profesionales de la salud lo que facilita la resolución de dudas y la atención de cualquier eventualidad de manera oportuna, y con altos estándares de ciberseguridad, garantizando el total cuidado y la privacidad de la información



clínicos como presión, peso, glucosa en sangre las cuales pueden ser evaluadas en tiempo real por su equipo de salud, para tomar decisiones incluso al momento, evitando complicaciones. Asimismo recibir educación sobre la diabetes desde la comodidad de su hogar.

MEDDI diabetes utiliza un enfoque híbrido que combina la atención virtual a través de la telemedicina con la atención presencial. Esto permite a los pacientes recibir una atención personalizada y adaptada a sus necesidades individuales. Durante el plan de cuidado anual, los pacientes tienen acceso a consultas virtuales con sus profesionales de la salud, así como a visitas presenciales regulares para evaluar su progreso y ajustar su tratamiento según sea necesario.

La importancia de la Educación en diabetes

La Educación en diabetes juega un papel fundamental en el manejo adecuado de la condición. MEDDI diabetes ofrece a los pacientes acceso a recursos educativos y materiales que les ayudan a comprender mejor su diabetes y a tomar decisiones informadas sobre su tratamiento y estilo de vida. La Educación en diabetes abarca temas como la alimentación saludable, la actividad física, el monitoreo de la glucosa en sangre y la prevención de complicaciones.

El futuro de la telemedicina en el manejo de la diabetes

El futuro de la telemedicina en el manejo de la diabetes es prometedor. Se espera que la tecnología siga avanzando y brinde a los pacientes y profesionales de la salud aún más herramientas y recursos para el cuidado de la enfermedad. La telemedicina continuará desempeñando un papel fundamental en el manejo de la diabetes, permitiendo un seguimiento más cercano y personalizado de los pacientes, mejorando su calidad de vida y reduciendo las complicaciones asociadas con la condición.

En MEDDI diabetes, creemos en la importancia de brindar acceso a la atención médica de calidad a todos, sin importar su ubicación o circunstancias personales. Con nuestra plataforma de telemedicina, estamos cambiando la forma en que se brinda atención a las personas, acercando a los pacientes y a los profesionales de la salud a un clic de distancia.

No esperes más y únete a la revolución de la telemedicina en el manejo de la diabetes. Prueba MEDDI diabetes hoy mismo y experimenta la comodidad, seguridad y calidad de la atención médica del siglo XXI.

Si deseas obtener más información sobre MEDDI diabetes y cómo puede beneficiarte, no dudes en escribirnos a info.latam@meddi.com. **¡Cuida de tu salud con MEDDI diabetes, la fusión virtual cara a cara entre pacientes y profesionales de la salud para un control óptimo de la diabetes!**



**¡Tu salud es lo más importante,
y con MEDDI diabetes,
cuidar de ella nunca había sido tan fácil!**



Referencias

- Baron, J., McBain, H., & Newman, S. (2012). The impact of mobile monitoring technologies on glycosylated hemoglobin in diabetes: a systematic review. *Journal of diabetes science and technology*, 6(5), 1185-1196.
- Holtz, B., & Lauckner, C. (2012). Diabetes management via mobile phones: a systematic review. *Telemedicine and e-Health*, 18(3), 175-184.
- Fatehi, F., Menon, A., & Bird, D. (2020). Diabetes care in the digital era: a synoptic overview. *Current Diabetes Reports*, 18(7), 38.

