

OFERTA EDUCATIVA GRATUITA

Talleres y foros



Diabetes: conocer los riesgos es conocer la respuesta

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

14 **Foro**
Día Mundial de la Diabetes
9:00 a 13:00 hrs
PROFESIONALES DE LA SALUD

15 **Taller**
Microbiota y diabetes, beneficios de la inclusión del yoghurt en la dieta
10:00 a 12:00 hrs
PROFESIONALES DE LA SALUD

16 **Foro**
Diabetes, conocer los riesgos es conocer la respuesta
9:00 a 13:00 hrs
PERSONAS CON DIABETES

21 **Taller**
Cocina mexicana con avena
16:00 a 18:00 hrs
PERSONAS CON DIABETES

22 **Taller**
Aprendiendo de densidad nutricional
15:00 a 17:00 hrs
PROFESIONALES DE LA SALUD

23 **Taller**
Tengo diabetes, ¿puedo comer de todo?
15:00 a 17:00 hrs
PERSONAS CON DIABETES

30 **Taller**
Terapias innovadoras en DT2
16:00 a 18:00 hrs
PROFESIONALES DE LA SALUD

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

4 **Taller**
¿Se puede vivir con diabetes sin presentar complicaciones?
10:00 a 12:00 hrs
EDUCATIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

6 **3er Seminario**
de actualización para Educadores en diabetes: conocer los riesgos es conocer la respuesta
15:00 a 19:00 hrs
PROFESIONALES DE LA SALUD

Inscríbete!

diamundialdiabetes.org



Agradecemos el apoyo de:



* Programa sujeto a cambios.

Diabetes Hoy

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

Navidad y Diabetes



*Brinda con tu diabetes sin culpa

*¿Navidad y depresión?

*Finaliza el año sin excesos



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 Chavarria

Arte y diseño

Lic. Leoncio Balderas Medina

balderas.leon@gmail.com

Gerente de Comunicación RRPP

Mtra. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Consejo Editorial

Dr. Jorge Sánchez González

Dr. Felipe Vázquez Estupiñán

Colaboran en esta edición

LN Daniela Alannis Zapatero Jiménez
Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodríguez
Ivonne Rangel Ugarte
Lic. Alejandro Sánchez Chavarria
LN ED Elizabeth Reyes Castillo
LN Jorge Luis Iparraguirre Cherre
Dra. EDC Patricia Mehner Karam

Mtra EDC María Fernanda Navarro Flores
Lic. Berenice Tovar Saavedra
Lic. ED Aurora García López
Dr. ED Jorge Rafael Vazquez Flores
Dr. Fermín Avendaño Álvarez
Dra. Omidres Pérez de Carvelli



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

©Derechos Reservados Diabetes Hoy, Órgano Oficial de Comunicación de la Federación Mexicana de Diabetes, A. C. Revista bimestral. Pomona No. 15 Col. Roma C.P. 06700, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (55) 5511-4200 / diabetes.hoy@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 126. La información vertida en estas páginas pretende ayudar en la comprensión y control de la diabetes. No pierde vigencia y de ninguna manera sustituye la atención médica profesional.

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

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

CONTENIDO

6	Rompe con los malos hábitos navideños	24	Disfruta del fin de año sin caer en los excesos
8	¿Cómo se comportó tu diabetes durante el año?	28	Alimentación consciente en época de fiestas
10	Asociación Mexicana de Diabetes en San Luis Potosí, A.C.	30	¿Navidad y depresión?
12	Autocuidado y diversión: campamento de verano 2023	44	Fin de año con actitud positiva
14	Segunda edición del foro Alianzas por la Salud	48	Salud mental tema para la reflexión y la acción
16	Estudiantes, buscan diagnóstico oportuno para la nefropatía diabética	52	¿Qué es la dislipidemia mixta? y ¿Por qué pone en riesgo a los mexicanos?
18	Rutina de ejercicio segura y saludable	54	Diabetes en adultos mayores
22	Brinda con tu diabetes sin culpa	58	¿Cómo mantenerse saludable aún en temporada de influenza?
62	Desmontando mitos: cómo la telemedicina está transformando la atención a la diabetes		



Nuestro Compromiso

Debido a que la diabetes es una condición crónica incurable, consideramos importante mejorar y alargar la vida de quienes la tienen, ofrecer capacitación en el manejo, control y cuidado de la condición, tanto a profesionales de la salud que la atienden, como a pacientes y familiares que la viven. Es por eso que la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. lleva a cabo programas educativos y de capacitación para todos los interesados y público en general y brinda apoyo para la investigación de la diabetes en México. La sensibilidad sobre esta condición de vida entre la población permite localizar casos sin diagnosticar y lograr mayor apoyo para los que la tienen; al fortalecer su entendimiento.

Para ofrecer un mejor servicio, contamos con Asociaciones en diferentes entidades de la República Mexicana. Si estás interesado en apoyar esta causa o deseas mayor información, comunícate con la más cercana: www.fmdiabetes.org/directorio-de-asociaciones-en-el-pais/

Donativos

El cuidado de la diabetes es un trabajo que requiere el apoyo de todos. Si deseas colaborar con nosotros, te recordamos que los donativos que se hacen a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. son deducibles de impuestos y se extiende el recibo correspondiente. Para donar, ingresa a este sitio web: www.ayudalosallegar.org

Criterios de publicidad

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

Contacto de publicidad:

publicidad@fmdiabetes.org

Envíanos tus dudas o comentarios a:

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

55 5511 42 00 [f/fedmexdiabetes](https://www.facebook.com/fedmexdiabetes) [@fmdiabetes](https://twitter.com/fmdiabetes)

Editorial

Un año más ha transcurrido, ¿lograste cumplir algunas de tus metas?, ¿pudiste mejorar tus hábitos?, ¿cómo cerraste el año en términos de salud?. Éstas y algunas otras preguntas pueden abrumarte este fin de año, pero recuerda que vivir el presente y el ahora, son parte fundamental para disfrutar de estas fechas y de tus seres queridos.

En esta última edición de Diabetes Hoy para este 2023, encontrarás artículos que te hablan sobre cómo lidiar con tu estado de ánimo en esta época de fiestas, encontrarás deliciosas recetas para disfrutar en familia y de cómo brindar y festejar responsablemente con tu diabetes. También encontrarás información relevante sobre telemedicina, actividad física y la temporada de influenza.

Esperamos que estés teniendo el mejor cierre de año y que el 2024 esté lleno de retos pero también de satisfacciones para ti y tu familia.

Desde la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. agradecemos tu interés y acompañamiento durante un año más, de parte de todo el staff operativo de la FMD te mandamos un afectuoso abrazo.

¡Felices fiestas!

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Editor de Diabetes Hoy

Coordinador Editorial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



¿Qué tanto sabes de tu medidor de glucosa?

Hola, me llamo Doña Páncreas, y mi médico me refirió contigo pues últimamente mis niveles de glucosa han estado teniendo un comportamiento anormal.

El me indicó que tengo que monitorearme pero ni siquiera sé qué es un medidor y menos cómo usarlo.

Puedes llamarme Don Metrix, y si tienes alguna duda, con gusto te ayudo.

¡Hola! Yo soy el Educador en diabetes más prestigioso del mundo, y puedo ayudarte con algunos aspectos sobre tu medidor de glucosa y mucho más.

Por cierto, si aún no estás familiarizada con este término, te explico qué es y para qué sirve.

Un medidor de glucosa es un dispositivo que te ayudará a conocer tus niveles de glucosa a través de una gota de sangre, es un método rápido, sencillo y muy preciso.

Para elegir un medidor de glucosa tienes que tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para una adecuada elección:

- Sencillo de usar
- Transporte fácil
- Verificar unidades de medición
- Identificar si requiere o no de un chip de codificación

Es importante que sepas que cada monitor debe tener un lancetero (disparador de lancetas), lancetas y tiras reactivas compatibles con tu dispositivo.

Pero, ¡tranquila! Puede sonar abrumador, pero con una buena técnica no causa dolor y es muy fácil de usar.

Muy bien, ahora sí viene lo más importante para una larga vida de tu medidor.

1) Asegúrate de limpiarlo eventualmente con un trapo húmedo para evitar que tenga polvo o restos de sangre

2) Si no usarás tu medidor de glucosa, te sugiero que retires la pila

3) Lava la tapa de tu lancetero con agua y jabón y asegúrate de secarla perfectamente

4) Evita exponerlo a altas temperaturas y procura mantenerlo en un lugar fresco y seco

5) Evita el uso de acetona o solventes para su limpieza, en su lugar usa una solución compuesta por 30% alcohol y 70% agua y con la ayuda de un algodón limpia tu medidor.

¿Te gustaría conocer más de la historia de Doña Páncreas? Escanea el código QR y aprende más sobre la técnica correcta de automonitoreo.

Rompe con los malos hábitos navideños

La época decembrina es una de las temporadas más esperadas del año, son días donde se reúne la familia y los amigos para celebrar; sin embargo, durante este periodo de tiempo es común que descuidemos por completo los buenos hábitos, y como consecuencia, el cuidado de nuestra salud. Uno de los descuidos más frecuentes está en los alimentos que consumimos, comemos de más y ello conlleva a un aumento de peso significativo. En particular, comemos más hidratos de carbono, grasas y en ocasiones una ingesta elevada tanto de alcohol como de bebidas azucaradas. Estudios realizados en sociedades occidentales han observado que el cambio de peso en estas fechas es muy significativo y que es aún mayor en quienes ya tienen exceso de peso.

El periodo de vacaciones decembrinas es una de las temporadas principales que más contribuyen al aumento excesivo de peso. De acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), los mexicanos suelen subir entre tres y cinco kilos de más durante las fiestas decembrinas. En estas fechas, los excesos en las comidas y bebidas pueden aumentar los riesgos para la salud, este exceso es debido al consumo desmedido de la comida típica de estas fechas; platillos muy ricos pero en los cuales predomina el consumo de pan, frutos secos, alimentos ricos en cereales y grasas.

El problema de aumentar de peso no sólo es un problema estético, el exceso de peso puede provocar algunas condiciones, principalmente Diabetes Mellitus tipo 2, un problema grave de salud a nivel mundial.



Vida saludable

Dr. Daniela Alannis Zapatero Jiménez

Por:

Nutrióloga en consulta particular
Cédula profesional: 13658026

Recomendaciones para romper con los malos hábitos navideños.

Hoy en día es necesario aprender a tener buenos hábitos de alimentación que perduren en el tiempo y que sean fáciles de implementar sin importar la festividad. Es importante saber qué comer, cuánto comer y cómo disfrutar adecuadamente de los alimentos típicos de estas fechas tan importantes. Para mantenerte saludable te recomendamos no olvidar los siguientes consejos:

- 1 Mantener tu patrón cotidiano de alimentación, se sugiere comer mínimo cinco veces al día. Es importante tener horarios fijos para consumir tus alimentos a lo largo del día
- 2 Evitar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas; por el contrario, consumelos en su estado más natural posible. Recuerda beber abundantes líquidos durante el día
- 3 No olvides consumir verduras, sobre todo en el plato fuerte, esto te facilitará la saciedad y mantendrá tu cuerpo en equilibrio
- 4 Ingiera cereales integrales como pan integral, arroz integral, avena y otros
- 5 Realiza ejercicio. Mantenernos activos nos ayuda a adquirir un estilo de vida más saludable, camina o ejercítate 30 minutos o más al día
- 6 Modérate en el consumo tanto de alimentos como de bebidas (las bebidas con alcohol aportan sólo calorías vacías, sin nutrientes)
- 7 No ingieras algo sólo por comer, disfruta lo que comes y no olvides masticar despacio, sobre todo para tener una buena digestión, sentirte satisfecho y prevenir el exceso de peso
- 8 Convertir el "comer saludable" de un propósito de año nuevo a un hábito para todo el año. Piensa en alimentarte correctamente todo el año para que en tiempos de festividad sea más fácil mantenerlo
- 9 Come grasas saludables: aceite de oliva, nueces, avellanas o almendras
- 10 Lleva registros de la comida, anota todo lo que comas y reflexiona sobre ello

Si deseas más consejos para alcanzar un estilo de vida saludable consulta a un especialista en el área de la salud.

¡Felices fiestas!

Referencias

Mason, F., Farley, A., Pallan, M., Silch, A., Easter, C., & Daley, A. J. (2018). Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over the Christmas holiday period: Randomised controlled trial. *BMJ*, 363, k4867. <https://doi.org/10.1136/bmj.k4867>
Schoeller, D. A. (2014). The effect of holiday weight gain on body weight. *Physiology & Behavior*, 134, 66-69. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.03.018>

¿Cómo se comportó tu diabetes durante el año?



Estamos por finalizar el año y es un buen momento para analizar todo lo ocurrido en su transcurso, así como del control de nuestra diabetes.

¿Qué indicadores me hablan de un buen control?

Existen estudios que debemos realizarnos periódicamente durante el año, sin embargo, depende de nuestro estado de salud la frecuencia de ellos, a continuación te comparto algunos de estos.



Indicador	Importancia
Automonitoreo: glucosa capilar	Permite conocer los niveles de glucosa en diferentes ocasiones tales como: en ayuno, después de los alimentos, en el ejercicio (antes, durante y después), en días de enfermedad, situaciones de estrés, entre otros. Es importante conocer las cifras de control personalizadas, las cuales las establecerá el médico de acuerdo con el tratamiento y las características de cada persona.
Hemoglobina glucosilada	Es un promedio de cómo se ha comportado la glucosa en los últimos tres meses, es un indicador para que el médico realice modificaciones en el tratamiento.

Indicador	Importancia
Exámenes de laboratorio	Biometría hemática: permite evaluar el estado de nuestras células presentes en la sangre como los glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas y hemoglobina. En ella se evalúa el transporte de oxígeno y las defensas del organismo. Química sanguínea: arroja información de cómo se encuentra el metabolismo y la manera en que están trabajando los riñones e hígado. Perfil de lípidos: brinda datos sobre los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre y son de utilidad para identificar el riesgo para desarrollar complicaciones cardiovasculares o cerebrovasculares. Perfil hepático: permite conocer cómo se encuentra el funcionamiento del hígado. Examen de orina: otorga un panorama general de cómo están funcionando los riñones. Existen estudios complementarios más específicos como la albúmina en orina de 24 horas donde se puede identificar si hay algún daño renal
Presión arterial	El monitoreo permite conocer cómo se encuentra el funcionamiento del corazón y arterias.
Consulta con el(la) oftalmólogo(a)	Al menos una vez al año es necesario acudir con el(la) oftalmólogo(a) para revisión de ojos, y en caso de detectar alguna lesión, realizar una intervención oportuna.
Consulta con el(la) podólogo(a)	Se debe realizar una observación diaria de los pies e identificar oportunamente alguna lesión para evitar que progrese, se puede utilizar un espejo o la ayuda de algún familiar. Hay cuidados específicos en los pies, tales como lavarlos y secarlos bien; hidratarlos con crema humectante y evitar aplicar entre los dedos, en éstos se puede emplear talco para evitar que haya humedad entre ellos. Se recomienda utilizar un calzado adecuado que sea cómodo, así como calcetines o medias que no contengan costuras ni sean apretados. El corte de la uñas es necesario que sea de manera recta para evitar que se encarne y provoque alguna lesión.
Consulta con el(la) odontólogo(a)	La salud bucal también es importante para prevenir el desarrollo de complicaciones en dientes y encías, es necesario tener una adecuada técnica de cepillado de dientes y utilizar hilo dental de manera sutil.
Consulta con el(la) nutriólogo(a)	La alimentación es otro pilar fundamental para el control de la diabetes, ya que los alimentos influyen en los niveles de glucosa. Ésta debe estructurarse de acuerdo con nuestras necesidades, gustos y preferencias. No existen alimentos prohibidos, sólo porciones adecuadas.
Consulta con el(la) Educador(a) en diabetes	La educación es una pieza importante en el tratamiento de la diabetes, ya que te brindará las herramientas necesarias para tomar el control de tu condición, tomando decisiones informadas en tu día a día.



Vida saludable

Por:

Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodríguez

Médico Cirujano Certificado egresado de la Universidad Anáhuac Mayab/ Vocero de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Especialista en Medicina del Deporte IPN
Céd. Prof. 78490/4
christianlugo009@gmail.com
FB, IG: christianlugorodriguez



La prevención y el buen control glucémico y metabólico nos ayudarán a evitar o retrasar la aparición de las complicaciones de la diabetes y a llevar una vida más plena.

Ahora que ya lo sabes, toma las medidas necesarias para que el año que viene sea mucho mejor que éste que despedimos.

Referencias

IMSS: Diabetes Mellitus, prevención, pie diabético. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/diabetes-mellitus>

Asociación Mexicana
de Diabetes en

San Luis Potosí, A.C.



Vida saludable

Por:

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



Según el Diagnóstico Sectorial de Salud del Estado 2018, la mortalidad en adultos y adultos mayores en San Luis Potosí se ha incrementado por el estilo de vida sedentario y los malos hábitos alimenticios, por lo que la Diabetes Mellitus se ha posicionado como la primera causa de muerte en esta población. De igual forma las condiciones vasculares como la hipertensión arterial, han provocado que las defunciones por accidentes cerebrovasculares sea la segunda causa de muerte.

Según estadísticas de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2018, la prevalencia de diabetes por diagnóstico médico previo en adultos de San Luis Potosí fue de 10.9%, siendo mayor en mujeres (12.2%) que en hombres (9.3%) y mayor a la reportada en la Ensanut 2012 (10.0%).

En hombres y mujeres se observó un incremento de la prevalencia de diabetes conforme aumenta la edad, siendo el grupo de 60 y más años el de la mayor prevalencia. En las mujeres la prevalencia presentó un ligero incremento en comparación con lo observado en la Ensanut 2012 (11.7%) y en los hombres se observó un incremento (8.2%).

En comparación con los resultados nacionales, la prevalencia de diagnóstico médico previo de diabetes en San Luis Potosí se ubicó por arriba de la media nacional (10.3%). Por otra parte, 89.8% de los adultos con diagnóstico médico previo de diabetes en San Luis Potosí, siguen algún tratamiento farmacológico.

La Asociación Mexicana de Diabetes en San Luis Potosí, A.C. se fundó en 1989, siendo sus miembros fundadores Dr. Ricardo Quibrera Infante, como Presidente México; y la Sra. Claudia Palomino Viramontes, como Presidenta.

Actualmente la Asociación atiende en promedio a 50 personas mensualmente y algunas de las actividades más importantes que realiza esta asociación durante el año son:

- ✓ Educación en diabetes a población con esta condición y sus familiares
- ✓ Apoyos con tratamiento médico
- ✓ Apoyo con atención médica
- ✓ Apoyo con estudios clínicos
- ✓ Brigadas de educación para la prevención de diabetes en escuelas de nivel primaria y secundaria con el tema "Alimentación saludable"
- ✓ Brigadas de prevención y detección de diabetes en instituciones de salud y empresas
- ✓ Campamento para niños(as) y jóvenes con diabetes

A corto plazo la Asociación pretende alcanzar a más personas con diabetes para brindarles capacitación en este tema y lograr cambios conductuales que eviten o retrasen las complicaciones derivadas de un manejo inadecuado de la condición, propiciando así una mejor calidad de vida. Además, también busca impactar en los hábitos de niños(as) de edad escolar, **propiciando una alimentación saludable y mejorar la actividad física.**

La Asociación Mexicana de Diabetes en San Luis Potosí, A.C participa en programas de prevención de diabetes en la localidad a través de cursos, conferencias y módulos de detección en instituciones públicas como IMSS, ISSSTE. También distribuye información impresa y en redes sociales a la población en general sobre temas como alimentación saludable y prevención y autocuidado en diabetes.

Datos de contacto

Las fuentes #165, Col. Jardines de la Rivera,
C.P: 78250
San Luis Potosí, S.L.P.

Contacto:
Esperanza Barbosa Padilla

san.luis.potosi@fmdlabetes.org
dlabetesslp809@hotmail.com

Tel 444-811-5825



Autocuidado y diversión: campamento de verano 2023



Los campamentos de verano para los niños y adolescentes con Diabetes tipo 1 fueron creados en Estados Unidos en 1926 por la doctora Priscila White, colaboradora de la Clínica Joslin en Boston. Esta institución fue pionera en el desarrollo de este tipo de actividades y esta idea fue retomada en México por las Asociaciones Mexicanas de Diabetes que contribuyeron a su extensión.

Durante julio y agosto de 2023 se llevaron a cabo los campamentos de verano de las Asociaciones afiliadas a la FMD con una asistencia total de 550 niños(as) y adolescentes con Diabetes tipo 1 con edades comprendidas entre 6 y 18 años. El ciclo de campamentos 2023 cerrará en octubre, en Cancún, con la asistencia de 40 adolescentes.



Vida saludable

Ivonne Rangel Ugarte

Por Coordinadora de Asociaciones de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

El objetivo primordial de estos campamentos es ayudar a los asistentes a mejorar las habilidades prácticas en su autocuidado, pero aprendiendo a realizarlo en un ambiente de seguridad, al estar atendidos y supervisados por profesionales de la salud y Educadores en diabetes.

En los campamentos se estimula la autoconfianza y la independencia, con esta experiencia se promueven habilidades prácticas y sociales en los niños(as) y jóvenes con diabetes. Con el intercambio de experiencias con otros jóvenes fuera del ámbito familiar, los campamentos buscan eliminar, o al menos disminuir, el sentimiento de aislamiento que puede presentarse. Los campamentos de verano representan una grata experiencia tanto de aprendizaje como de convivencia.

Los colaboradores que acompañan a los niños(as) se encargan de ofrecer conocimientos acerca de la diabetes, manejo de insulina, su aplicación y almacenamiento, así como de explicar de manera sencilla cómo la alimentación y el ejercicio tienen impacto directo en los niveles de glucosa o azúcar en sangre.



El espíritu de los campamentos es llevar diversión con aprendizaje. Es una gran oportunidad para mostrar a los asistentes que la diabetes no debería representar un obstáculo cuando contamos con la información necesaria. Finalmente, el hecho de convivir con niños(as) o jóvenes en las mismas circunstancias, con las mismas necesidades y cuidados les da otro panorama de la vida con Diabetes tipo 1, les permite saber que no son los únicos y que no están solos.



Échales un ojo a las fotos de los campamentos 2023 para que estas imágenes que compartimos te transmitan más sobre la experiencia vivida. Te invitamos a que te mantengas al tanto de las próximas publicaciones de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. para que conozcas las fechas y ciudades en las que se realizarán durante el próximo año.

Referencias

<https://www.revistadiabetes.org/wp-content/uploads/He-roes-y-heroínas-de-la-historia-de-la-diabetes.-Elliot-Proctor-Joslin-Segunda-etapa-1922-1962.pdf>



Segunda edición del foro Alianzas por la salud



Vida saludable

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Por:

Coordinador Editorial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Editor de Diabetes Hoy
Céd Prof: 128411925

El jueves 5 de octubre a las 9:30 AM se dio por iniciado la segunda edición del Foro Alianzas por la Salud en las instalaciones de Pfizer México. Después de disfrutar un espacio de convivencia, Cristina Recke, Gerente de Patient Advocacy y Marlene León, Gerente de Health Investments, dieron la bienvenida a 70 representantes de Pacientes y Organizaciones de la Sociedad Civil que trabajan en favor de pacientes y de determinantes sociales de la salud. Se destacó el evento como la continuación de la conversación comenzada en abril cuyo fin es sumar a la salud de los mexicanos, así como una ocasión para fortalecer alianzas.



Posteriormente, la Lic. Mariana Campos, Directora General de México Evalúa, mencionó la importancia de las métricas en el Sector Salud y cómo esta información financiera de los recursos presupuestarios asignados a salud puede influir para tomar mejores decisiones para el beneficio de los pacientes.

Finalmente, la Lic. Karla Mendoza, VP de asuntos públicos y comunicación de la agencia AGIL(E), compartió un ejemplo de mejores prácticas, en donde mostró la importancia de las alianzas para alcanzar objetivos y hacer escuchar la voz del paciente para buscar mejores condiciones de salud.

Este foro destacó el importante papel que tiene la sociedad civil como actor clave para apoyar a pacientes y comunidades vulnerables y busca continuar la conversación para trabajar en beneficio de la salud de los mexicanos.

José Luis Paz, Director de Política y Asuntos Públicos de Pfizer, inauguró formalmente el evento dando la bienvenida a todos los asistentes.

Los objetivos de esta segunda edición del Foro Alianzas por la Salud fueron:

- ✓ Reconocer la gran labor que hacen las organizaciones que tocan la vida de los pacientes o apoyan algún determinante social de la salud en comunidades vulnerables
- ✓ Ofrecer una serie de conferencias con expertos en la materia y contenido valioso para el fortalecimiento de capacidades
- ✓ Generar un espacio para convivir, conectar y explorar posibles formas de trabajar en alianzas dentro del tercer sector

Durante su participación el Lic. Oscar Flores, Managing partner de Cabildum Consulting, habló sobre la configuración del Sistema Nacional de Salud en México, mostrando el panorama general de la nueva configuración del sistema de salud y las implicaciones que esta tiene para los usuarios.

Por su parte la Lic. Judith Méndez, Directora adjunta de investigación en CIEP (Centro de Investigación Económica y Presupuestaria, A.C.) y el Lic. Héctor Juan Villarreal, profesor investigador en ITESM (Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey) compartieron información sobre los retos del presupuesto para salud en México y las alternativas de financiamiento para el sector salud en México. Ambos destacaron los retos presupuestarios a los que se enfrenta el país y en específico el sector salud.

Estudiantes, buscan diagnóstico oportuno para la nefropatía diabética

La diabetes es un desafío de salud mundial, en México es una de las principales causas de muerte con 12.4 millones de personas afectadas en 2021 (Secretaría de Salud, 2022). Desafortunadamente, la diabetes a menudo desarrolla complicaciones como la nefropatía diabética (daño en los riñones), condición que puede afectar a una de cada tres personas que viven con esta condición.



Actualmente, los métodos de diagnóstico para la nefropatía diabética se basan en biomarcadores de etapa avanzada, es decir, cuando la complicación ya tiene daños considerables en los riñones y esto limita el tratamiento oportuno.

En respuesta a este problema urgente, el equipo de NephroProt integrado por estudiantes del Tecnológico de Monterrey, campus Atizapan, se comprometieron a innovar en una prueba de diagnóstico temprano para la nefropatía diabética.

Los alumnos, también participantes del programa iGEM Tec CEM, tienen como objetivo principal facilitar la detección y el tratamiento para mitigar la progresión de esta condición y mejorar la calidad de vida de millones de personas. Esta será una prueba que utilizará biomarcadores presentes en la orina y que permitirá un diagnóstico temprano y oportuno, mucho antes de que lo hacen los métodos tradicionales.



Vida saludable

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Por: Coordinador Editorial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Editor de Diabetes Hoy
Céd Prof: 128411925

Con esto se pretende encontrar una solución y revolucionar los pronósticos de las personas con nefropatía diabética, y disminuir significativamente el gasto a las familias y a la infraestructura sanitaria.

Los pacientes obtendrán acceso a intervenciones oportunas, lo que reducirá el riesgo de complicaciones y mejorará su calidad de vida.

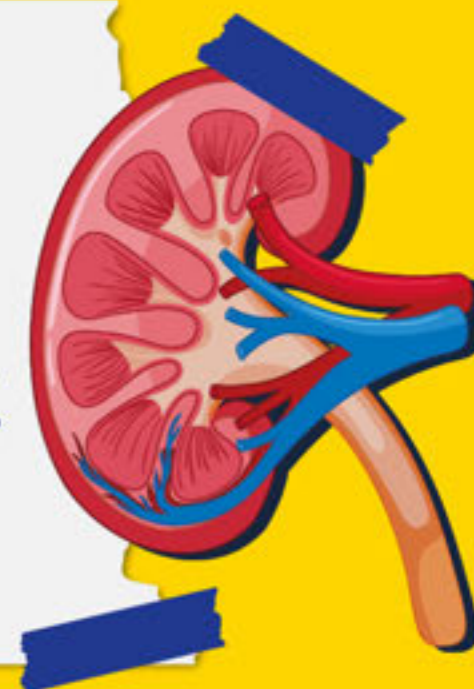
Dicho Proyecto de investigación está participando en el iGEM Design League 2023, un programa que realiza una competencia anual en la que equipos de estudiantes latinoamericanos diseñan una solución para un problema local a través de la biología sintética sin necesidad de un laboratorio.

iGEM Design League forma parte del Programa de Ligas de la Fundación iGEM y alberga equipos multidisciplinarios, con miembros de programas educativos de bachillerato, pregrado y posgrado en América Latina. También pertenece al Programa de Ligas de la Fundación iGEM y alberga equipos multidisciplinarios, con miembros de programas educativos de bachillerato, pregrado y posgrado en América Latina.

Será durante el mes de diciembre, que dicho programa muestre los proyectos ganadores en su ceremonia de premiación virtual de la temporada 2023.

Integrantes del equipo NephroProt:

- ✓ Adalberto Briseño Bautista
- ✓ Adrián Hernández Nájera
- ✓ Ana Paula Martínez Romero
- ✓ Ana Sofía Centeno Noriega
- ✓ Ariel Delgado Monzón
- ✓ Ariadna Alonso Juarez
- ✓ Antonio Flores Covarrubias
- ✓ Axel Araujo Montaña
- ✓ Brenda Bautista Novoa
- ✓ Gabriela Giles Buzo
- ✓ Jacqueline Esperón Carreón
- ✓ Karen Itzel Marín Jerónimo
- ✓ Lizbeth Sánchez Martínez
- ✓ Liza Karina Caspi
- ✓ Lorena Gallegos Solís
- ✓ Melchor Andrés Soto Herrera
- ✓ Santiago Makoszay Castañón
- ✓ Tania Fernanda Miranda Trejo
- ✓ Tania García Santillán
- ✓ Valeria Rojas Amador
- ✓ Ximena Ortega Delgado



Asesoras:

Dra. Ana Laura Torres Huerta y Dra. Aurora Antonio Pérez

Rutina de ejercicio segura y saludable

La actividad física es uno de los pilares importantes en el control de la diabetes. Basta realizar ejercicio físico de moderada intensidad sólo de 30 a 60 minutos tres o cuatro veces a la semana, para lograr reducciones de entre 10% y 20% en la hemoglobina glucosilada (HbA1c), un estudio de sangre que mide el nivel promedio de glucosa o azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

El objetivo es que las personas que viven con diabetes se vuelvan más activas. Si es tu caso, amigo lector, puedes iniciar "rompiendo el sedentarismo" moviéndote más para ejecutar tus actividades cotidianas, como conseguir un podómetro para medir tus pasos diarios y alcanzar los 10 mil cada día.

Antes de iniciar un programa de activación física

Si tu objetivo es integrarte a un programa de activación física o inscribirte a un gym, te sugiero acudir antes con tu médico para que te haga una revisión exhaustiva en temas tales como sistema nervioso, cardiovascular, renal, fondo de ojo y alteraciones ortopédicas.

Ese médico te sugerirá estudios de laboratorio para conocer niveles de tu hemoglobina glucosilada y lípidos (colesterol, triglicéridos, col HDL) y observar que se encuentren dentro del

rango normal y descartar complicaciones derivadas de la diabetes.

Realizar ejercicio físico es importante porque nos ayuda a prevenir complicaciones y disminuye los factores de riesgo de las complicaciones de la diabetes, pues fortalece al sistema circulatorio. De igual forma, un buen control médico y nutricional mejora la tolerancia a la glucosa, aumenta su sensibilidad a la insulina y eleva la sensibilidad de las células a la insulina. Incluso realizado de manera regular ese ejercicio ayuda a prevenir el desarrollo de Diabetes tipo 2 en personas diagnosticadas con prediabetes.

Bebe agua

Es importante que te hidrates ya que durante la actividad física los músculos generan gran cantidad de calor que debe disiparse hacia el ambiente en forma de sudor o de lo contrario ocurrirá un aumento en la temperatura central del cuerpo y crece el riesgo de golpe de calor.

✓ Antes (de 15 a 120 minutos antes de hacer ejercicio) de 200 a 500 mililitros

✓ Durante (cada 30-50 min) de 125 a 250 mililitros

✓ Después (por cada 1000 kcal gastadas) 1 litro

Realiza automonitoreo

Es importante que monitorees tu glucosa y presión arterial los primeros días en que inicias una sesión de ejercicio. Lo recomendado es que midas los niveles antes, durante y después, para llevar un registro y que tu médico y nutriólogo(a) puedan hacer los cambios pertinentes en tus medicamentos y tu programa nutricional.

No deberías ejercitarte físicamente durante la acción máxima de insulina, ya que podría derivar en hipoglucemia.

Momentos en los que no debes hacer ejercicio

Si tu glucosa es igual o mayor a 250 mg/dL no deberás hacer ejercicio físico hasta tener los niveles adecuados. Consulta a tu médico y a tu nutriólogo(a) para que realicen los ajustes necesarios en tu alimentación y/o medicamentos.

✓ Evita realizar ejercicio físico si sufres infecciones agudas o presentas fiebre, ya que esto puede provocar hiperglucemia

✓ No debes realizar ejercicio físico si hay cuerpos cetónicos en orina

✓ No debes realizar actividad física si la frecuencia cardíaca basal es superior a 100 latidos/minuto

✓ Es importante que estés en contacto con tu médico y/o Educador en diabetes

Ahora que ya lo sabes, **no permitas que esta época de fiestas sea una barrera para romper con el sedentarismo.**



LN ED Elizabeth Reyes Castillo

Vocera y miembro del Comité Científico de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Máster en Actividad física y Salud Céd Prof: 5193965 @nutrierc

Referencias

- Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio, Ed Paidotribo, 3a Edición 2014 p 232-237
- R Maughan, et al Actividad Física en el Calor: Termoregulación e Hidratación en America Latina, Journal Publica 1999
- Jorge J. Marquez A et al Revisión Actualidad en Ejercicio y Diabetes Tipo 2 (II), vol XXVIII, Num 143, 2011 pg 188-198
- Kolja SC Röckl, Carol A Wilczak y Laurie J Goodyear, Diabetes, mitocondrias y ejercicio. Rev Esp Cardiol Supl, 2008, 8 27C-34C
- Jorge Roig. Entrenamiento aerobico en la diabetes y la fuerza? diciembre 2018

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

Brinda con tu Diabetes

sin culpa



Vida saludable

LN Jorge Luis Iparraguirre Cherre

Por: Consultor privado y asesor de salud preventiva en ROS Executive Education - Lima, Perú
C.N.P. 4510 Jorge.lc.citrica@gmail.com
lg: @jorgenut

El impacto frente a las palabras “tienes diabetes” es de hecho negativo, principalmente porque se acompaña de una larga lista de cambios que buscan desterrar los hábitos nocivos. Una de estas modificaciones es lo relacionado al consumo de bebidas alcohólicas, pues tienen calorías y otros componentes que alteran la función del cuerpo en tratamiento, además de interactuar de forma poco favorable con las medicinas que se estén tomando.

Sin embargo, no todos los aspectos son negativos si nos enfocamos en una bebida ampliamente conocida, el vino, pues se pueden destacar algunas de sus características nutrimentales; primero, por ser un alimento que brinda energía, de aquí la importancia de evitar su consumo en exceso ya que esto perjudicará nuestra salud. No tiene valores significativos de las principales vitaminas y, en cuanto a los antioxidantes (que se asocian a una larga vida por el consumo frecuente de esta bebida) los estudios no son del todo concluyentes, principalmente porque se realizan en roedores de laboratorio más que en personas, pero estos últimos han demostrado buenos resultados minimizando la aparición de enfermedades no transmisibles.

En cuanto a los efectos del consumo de las bebidas alcohólicas, en general asociado a enfermedades, existen algunas investigaciones que señalan que hay una relación directa entre el consumo regular de alcohol y una menor aparición de diabetes; sin embargo, se incrementa la posibilidad de que aparezca la presión alta o se dañe el hígado. Para el caso de las personas que ya viven con Diabetes tipo 2, otro estudio concluye que un consumo moderado de alcohol guarda relación con una baja presentación de esta condición, así como de alteraciones al corazón, pero es ineficiente para controlar la glucosa a corto y mediano plazo.

Lo que sí es cierto, es que, a nivel psicológico pequeñas dosis de vino pueden hacer más tolerables los tratamientos en etapas controladas, considerando que ya es bastante brusco el cambio de estilo de vida para las personas con diabetes. En lo personal, esta estrategia la utilizo con mis pacientes que tienen una vida social medianamente activa como parte de la negociación de los buenos hábitos.

Entonces, ¿se puede tomar vino a pesar de tener diabetes? La respuesta es sí, siempre bajo la supervisión del nutricionista/nutriólogo tratante, en acuerdo con el equipo multidisciplinario (médico, endocrinólogo, Educador en diabetes, etc.) vigilando si es que hay alteraciones en la glucosa pues el alcohol tiene como efecto secundario variaciones en este indicador. Se debe insistir en el consumo sin combinaciones, es decir, no es lo mismo tomar una copa de 100 ml o 150 ml de vino que un vaso de vino combinado con una bebida gaseosa (u otra que sea fuente de azúcar) o acompañar el consumo de alcohol con alguna fritura.

Por último, te recuerdo que tengas o no diabetes, es importante mantener una alimentación saludable y no privarse de ciertos alimentos, sólo conocer las porciones adecuadas con la ayuda de un profesional; esto te permitirá alcanzar el objetivo final de la vida: vida de calidad en compañía de tus seres queridos.



Referencias

- Krause. Dietoterapia, 14e. 2017. By L. Kathleen Mahan and Janice L Raymond.
Alcohol intake and incidence of type 2 diabetes in men. Wei M, Gibbons LW, Mitchell TL, Kampert JB, Blair SN. Diabetes Care. 2000 Jan;23(1):18-22.
Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, 10e. 2017. Instituto Nacional de Salud.

Disfruta del fin de año sin caer en los excesos

El año avanzó tan rápido que de repente nos damos cuenta de que ya estamos en vísperas de Navidad, la agenda empieza a llenarse con eventos familiares, sociales, posadas, fiestas y distintos compromisos. Esto nos hace pensar que volvemos a estar en riesgo de comer de más, y que eso puede generar cambios como aumento en los niveles de glucosa, de la presión arterial y en nuestro peso corporal; o incluso alterar alguna condición médica que ya esté presente.

Un aspecto importante para evaluar es **¿Por qué comemos?: ¿por hambre?, ¿por antojo?, ¿por compromiso?, ¿por ansiedad?, ¿por angustia?, ¿por estrés?**, o sólo porque ya hemos comido tanto que unos días más no tienen importancia. Algunas veces el pensar que la dieta comenzará a partir de enero, es un factor que puede provocar que comamos en exceso.

Si siempre nos sugieren evitar los excesos **¿Qué sucede en la época navideña?** Existen diferentes escenarios según las costumbres y las regiones en las que vivimos como mercados de Navidad, árboles decorados con dulces, las figuras del nacimiento hechas con materiales comestibles, diferentes alimentos de temporada (**postres, pavo relleno, pollo frito, pierna, jamón, pastel de frutas, romeritos, pasta, bacalao, lentejas, ponche, frutos secos, golosinas, entre otros**). Como vez, tenemos a la mano alimentos que solamente se preparan en estas fechas, la mayoría de ellos son los que más nos gustan y que más contenido energético tienen (**con gran cantidad de hidratos de carbono**).

Cuando asociamos ciertos alimentos con una sensación de bienestar por la presencia de su sabor, o con celebraciones especiales, podemos experimentar un placer temporal, pero corremos el riesgo de sentir culpabilidad posteriormente.

¿Qué podemos hacer en estos casos? Lo ideal es que cada quien conozca cuál es su requerimiento nutricional acudiendo con un(a) Educador(a) en diabetes y/o nutriólogo(a), para así poder tomar mejores decisiones en estos casos.

Es importante entender que se puede comer de todo, pero en pequeñas cantidades y no sólo fijarse en las cantidades de los alimentos, también en lo que se consume con las bebidas.



Vida saludable

Por:

Dra. EDC Patricia Mehner Karam

Especialista en obesidad y nutrición
Coordinadora de los programas de posgrado de obesidad y comorbilidades y Educación en diabetes de la Universidad Iberoamericana
Céd. Prof: 10230194 patsymk@commedik.com

Debemos recordar que no hay alimentos buenos ni malos, lo verdaderamente importante es la combinación de los mismos, la frecuencia de su consumo y las cantidades. En general, los excesos se obtienen por consumir alimentos que son preparados con más grasa, más azúcar y más sodio (sal).

Consejos y sugerencias:

- Comer con moderación, puedes probar de todo pero cuidando las cantidades
- Dividir tu plato (de forma imaginaria en 4 partes) trata de incluir proteína, verdura en dos partes y limitar la cantidad de pasta, arroz, pan, papas, etc.
- Evitar seguir comiendo cuando te sientas satisfecho
- Comer verduras (ya sea crudas y/o cocidas) en tus colaciones
- Elegir la preparación de platillos homeados, asados o hervidos en lugar de fritos
- Beber más agua natural
- Probar una o dos cucharaditas de los postres (así no te quedas con el antojo, pero limitas la cantidad de hidratos de carbono, grasa y azúcar que estás probando)
- Las bebidas también cuentan, por ejemplo el ponche, los jugos y las bebidas alcohólicas



Mi sugerencia es analizar las prácticas que llevamos a cabo todos los años en ésta época como el ambiente social, cultural y la alteración en los horarios y, estar conscientes de continuar con la rutina de ejercicio, ya que al hacerlo mejoras el metabolismo de glucosa y grasas.

¡Felices fiestas!

Referencias

Fiestas decembrinas saludables: <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/fiestas-decembrinas-saludables?idiom=es>

SIGNOS DE ALERTA ANTE POSIBLES COMPLICACIONES DEL PIE DIABÉTICO

TODAS LAS PERSONAS QUE VIVEN CON DIABETES DEBEN REALIZAR UNA INSPECCIÓN DIARIA CON LA FINALIDAD DE DETECTAR OPORTUNAMENTE:

- CORTES EN LA PIEL^{1,2}
- UÑAS ENTERRADAS^{1,2}
- CAMBIOS EN LA COLORACIÓN DE LA PIEL (ROJA, NEGRA, MORADA O SIGNOS DE QUE NO ESTÉ LLEGANDO SANGRE SUFICIENTE), TEMPERATURA O SENSIBILIDAD DEL PIE^{1,2}
- PRESENCIA DE "JUANETES"^{1,2}
- AMPOLLAS O HERIDAS QUE SE VEN, PERO NO SE SIENTEN^{1,2}
- REGISTRA SI HAY ALGUNA PARTE DEL PIE CON DEFORMIDADES O CON AUMENTO DE PRESIÓN^{1,2}
- HERIDAS O LLAGAS QUE NO CURAN^{1,2}
- FALTA DE SUDORACIÓN EN LOS PIES^{1,2}
- PIEL SECA, CON AUSENCIA DE VELLO, Y UÑAS ENGROSADAS^{1,2}
- MAL OLORES DE UNA HERIDA ABIERTA (PUEDE SER UN SIGNO DE QUE LA INFECCIÓN HA ESTADO AVANZANDO)^{1,2}
- ZONAS CALLOSAS QUE NO MEJORAN^{1,2}



ES IMPORTANTE QUE PRESTEN ATENCIÓN A LOS DISTINTOS SÍNTOMAS Y SIGNOS QUE PUEDAN PRESENTARSE PARA EVITAR COMPLICACIONES

DETECTAR LAS ALTERACIONES RELACIONADAS CON EL PIE DIABÉTICO ES FUNDAMENTAL PARA EVITAR GRAVES COMPLICACIONES QUE DE EL PUEDAN DERIVARSE. ES IMPORTANTE ACLARAR QUE EL PIE ES PARTICULARMENTE VULNERABLE A DAÑOS QUE PUEDEN CAUSAR ÚLCERAS O INFECCIONES

RECORDAMOS QUE MANTENER NUESTROS PIES EN BUEN ESTADO Y CUIDARLOS ADECUADAMENTE PUEDE MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA Y NOS FACILITARÁ REALIZAR ACTIVIDADES COTIDIANAS

PARA MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE Y EVITAR COMPLICACIONES ANTE ESTOS SIGNOS ES IMPORTANTE:

- NO UTILIZAR CALZADO AJUSTADO
- NO CAMINAR DESCALZO
- APLICAR UN ANTISEPTICO DE AMPLIO ESPECTRO COMO MICRODACYN®, QUE NO PRODUCE ARDOR Y/O DOLOR AL APLICAR, NO ES TÓXICO O DANINO PARA LA PIEL Y AYUDA A FAVORECER LA LIMPIEZA Y CURACIÓN DE LA HERIDA^{3,4}

Referencias
 1. The International Working Group on the Diabetic Foot. Guías del IWGDF para la prevención y el manejo de la enfermedad de pie diabético.
 2. Del Castillo Tirado RA, Fernández López JA, Del Castillo Tirado FJ. Guía de Práctica Clínica en el pie diabético. Vol. 10 No. 2:1 doi: 10.3823/1211
 3. Talaya Rivaso E, Tamayo Marcos L, Madrona Marcos F, Romero de Avila JM, Tarraga López PJ. Prevención de amputaciones relacionadas con el pie diabético. JONN/PK. 2022;7(2):235-65. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X20220002000054reE11
 4. Asociación Latinoamericana de Diabetes. Guías ALAD de Pie Diabético. 2010. Disponible en: <https://www.revistaalad.com/pdf/vxlv2piedab.pdf>
 Microdacyn® Solución Reg. 1075C2003 SSA Permiso de Publicidad: 23330020182487.
 SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO.



#NutrivloggersFMD

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



BÚSCANOS COMO FMDIABETES

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

Alimentación consciente

en época de fiestas



Desafortunadamente estar lleno y estar satisfecho se utilizan como sinónimos, cuando en realidad son dos niveles distintos de saciedad. Estar satisfecho se refiere a que se cubrió una necesidad o deseo, dejar de sentir la urgencia de comer, aunque siga existiendo capacidad. Estar lleno significa literalmente: ocupado por completo, que no cabe nada más.

Es curioso, porque la finalidad de la alimentación es darnos energía, pero cuando nos excedemos, obtenemos lo contrario, rendir menos y sentirnos mal, además de que resulta perjudicial para nuestra salud.

Una alimentación adecuada no busca restricción estricta, en realidad, aboga por una autorreflexión honesta, honrar nuestra verdadera hambre y dominar la gula, lo cual resulta un desafío ya que nuestro apetito está sujeto a influencias psicológicas externas y actualmente vivimos en un ambiente obesogénico, es decir, que nos dificulta comer con consciencia, escuchar y atender las necesidades de nuestro cuerpo.

Algunos desencadenantes para comer en exceso son:

Eventos sociales

Estrés, tristeza, aburrimiento

Rutinas biológicas interrumpidas (falta de sueño y horarios de comida)

Sabores hiperestimulantes, como alimentos grasosos o dulces

Exceso de disponibilidad y acceso a los alimentos



Cuando comemos de forma intuitiva, promovemos el bienestar. Físicamente, es gratificante no sentirse demasiado lleno y psicológicamente, experimentamos nuestro poder por sobre los alimentos, evitando sentirnos dominados por ellos y lo que genera sentimientos de culpa.

La alimentación consciente implica:

Disminuir el ritmo de la alimentación

Comer lejos de distracciones (Televisión, celular, manejando o trabajando)

Reconectar con las señales de hambre y saciedad

Explorar todos los sentidos

Comer responsablemente, conscientes de las consecuencias de nuestras decisiones alimentarias

Cuando comemos en exceso, este se acumula en nuestro cuerpo en forma de grasa. El sobrepeso y la obesidad son la primera consecuencia visible, pero coexisten con una serie de alteraciones metabólicas, que posteriormente pueden desarrollar diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.

Después de una comida adecuada en cantidad y calidad, se debe sentir mejor que al comenzar, mayor energía y concentración. Comer demasiado desencadena sensaciones de sueño, cansancio, indigestión, etc.

La saciedad se emite por dos mecanismos, cuando el estómago se ensancha debido al alimento que entra, y por señales hormonales. Cuando comemos demasiado rápido no le damos tiempo a este sistema de reconocer las señales, lo que ocasiona que no paremos de comer a tiempo. Pasamos del hambre a estar llenos sin darnos cuenta cuando estuvimos satisfechos.

¿Lleno o satisfecho?

De forma natural somos capaces de controlar lo que comemos, pero debido a nuestros malos hábitos y falta de gestión emocional, ignoramos todas las señales de saciedad. Redescubrir estas señales implica prueba y error, pero existen algunos ejercicios que nos ayudan a identificar cómo se siente física, mental y emocionalmente.

1 Comer despacio

Para sentir la saciedad debemos invertir al menos 30 minutos en consumir nuestros alimentos, deja los cubiertos en la mesa después de cada bocado, toma un respiro, mastica lento, disfruta, el sabor y la textura. Si tienes dificultades para reducir la velocidad, mide el tiempo que tardas en comer. Agrega un minuto por día, al final de dos semanas habrás disminuido el ritmo de tu alimentación casi 15 minutos.

2 Comer hasta estar 80 % lleno, esto se puede interpretar como satisfecho. En cada comida, trata de encontrar ese nivel de manera consciente. Para ayudarnos a esto podemos utilizar la escala del hambre:

1 Identifica tu nivel de hambre antes de empezar a comer

2 Detente a la mitad de tus alimentos e identifica tu nivel de saciedad

3 Para de comer cuando te encuentres entre seis y siete, aún cuando todavía haya comida en el plato



Mtra EDC María Fernanda Navarro Flores
 Nutrióloga en consulta particular
 Céd Prof: 1015467
 IG: nutricion.fernnavarro
 nutricion.fernnavarro@gmail.com

Vida saludable

Todos sentimos deseos y antojos. es lo que nos hace humanos. pero identificar las señales de tu cuerpo y atenderlas te permitirá gozar de un peso adecuado y una vida saludable.

Referencias

1.NHS, The Hunger Scale. Disponible en: [healthyfutures.nhs.uk/llb](https://www.healthyfutures.nhs.uk/llb)

2.Andrews Ryan, All about appetite regulation, Precision Nutrition. Disponible en: <https://www.precisionnutrition.com/all-about-appetite-2>

¿Navidad y depresión?

Para muchas personas la época decembrina significa un momento de celebración, fiesta, regalos, alegrías, reunión familiar, vacaciones, y nuevos proyectos; sin embargo, para otras significa estrés, gastos, nostalgia, obligaciones, etc. Incluso hay quienes pueden sentirse muy tristes y deprimidos presentando síntomas específicos.

Entendamos la depresión como un trastorno afectivo emocional (TAE), que actualmente ocupa uno de los primeros lugares en problemas de salud. En México, el Instituto Nacional de Salud refiere que el TAE ocupa el primer lugar de incapacitante en la población femenina y el noveno para los hombres. Ahora bien, la depresión navideña es una depresión de tipo estacionaria que puede agravarse si no se atiende a tiempo.

La navidad y festejos de fin de año representan además de celebración, estrés, gastos, cierres de ciclos, frustraciones y una serie de emociones con tendencias a la depresión. Durante los preparativos de las cenas se viven preocupaciones en extremo, realizar compras, organizar a la familia, obligaciones sociales y un sin fin de actividades estresantes. De igual forma, el iniciar un nuevo año invita a realizar una valoración de los objetivos cumplidos y de las metas no alcanzadas, lo que puede generar frustración y desmotivación.



Lic. Berenice Tovar Saavedra

Por:

Psicóloga en consulta particular
Céd. Prof. 5236449
e-mail: beretustratovar@gmail.com
Tel. 04455-29637462

Vida saludable

Una característica fundamental de estas fechas es la reunión de la familia. En este caso, cuando hay familiares ausentes es normal extrañarlos, aunque el duelo no sea reciente.

Por otra parte, está demostrado que el clima frío y la falta de luz está relacionado con el estado de ánimo depresivo. En diciembre las noches son más largas, los días más cortos y el invierno nos obliga a mantenernos en casa, por lo que convivimos menos con las personas que queremos.

Los síntomas que se pueden presentar son muy parecidos a los de una depresión normal, van desde el cansancio, la apatía, la irritabilidad extrema, el llanto frecuente y sin motivo aparente e incluso la pérdida de interés en actividades que por lo regular son placenteras. Específicamente se presenta desagrado por todo lo relacionado con la navidad y el fin de año, así como disgusto por los villancicos y las decoraciones propias de la temporada, desgano por los preparativos de las celebraciones e incluso puede llegar al aislamiento absoluto.

Organizar con antelación los preparativos dará un margen de tiempo para evitar el estrés extremo. Algunas recomendaciones para hacer frente a la depresión navideña son: buscar compañía y vincular con gente que nos invite a sentirnos activos y alegres; comprender (sin culpa) que extrañar a los seres ausentes es normal y en estas fechas se percibe mayormente, dejar que fluya esa tristeza y platicarlo con alguien.

Navidad y fin de año no son fechas en las que debemos sentirnos obligados a ser felices, aunque sí es importante resaltar que podemos rescatar muchas situaciones positivas. Es importante comentar que si los síntomas se agravan al punto de poner en riesgo la salud o incluso la vida, es indispensable acudir con un profesional de la salud.



Referencias

Adultos mayores, susceptibles al trastorno afectivo estacional:
<https://www.gob.mx/salud/prensa/adultos-mayores-susceptibles-al-trastorno-afectivo-estacional>

-Tienen un alto contenido de **fibra dietética** y **proteína vegetal**, lo que ayuda a que la **absorción** de los **hidratos de carbono** sea más **lenta**, evitando así **picos altos** en los niveles de **glucosa**, aportando **mayor saciedad**



-La **fibra** contribuye al **crecimiento equilibrado** de la **microbiota intestinal** (conjunto de **microorganismos** presentes en el **intestino** que ayudan a **metabolizar** alimentos y **protegen** de microorganismos que causan enfermedades)

-Ayudan a **disminuir** el **colesterol LDL** (*malo*) en la sangre



-El **potasio** que contienen ayuda a la **salud del corazón**

¿Cómo integrar en nuestra dieta?

-Pueden consumirse de **2 a 3 veces por semana**



-Es mejor **combinarlas** con **verduras** para tener un **aporte nutricional adecuado**



-Combinar las leguminosas con **cereales** mejora la **calidad de la proteína** que contienen

-Asesórate con un **nutriólogo(a)** para conocer las **porciones adecuadas** a tu **edad, sexo** y **necesidades específicas**

¿Cómo facilitar su digestión?

Las **leguminosas** ayudan a **controlar** los **niveles de glucosa**, promueven la **salud del corazón** y aportan **energía**; sin embargo, **no** son un alimento de fácil digestión y pueden generar malestares, para **evitarlo**:

-Ponlas a **remojar antes de cocinarlas**, eso **eliminará** sus **antinutrientes**, los cuales pueden **disminuir la absorción de nutrientes**

-**Evita** cocinarlas con un **exceso de grasa**, así como con **embutidos** y **carnes procesadas**, ya que esto merma su calidad nutricional y **dificulta su digestión**

-**Másticalas lentamente** para que los **jugos digestivos** penetren mejor en la leguminosa y esto **facilite su digestión**



Recetas Deliciosas y saludables

Pollo al horno con cítricos

Porciones 1

Ingredientes

- *1 pollo entero
- *1 limón
- *2 naranjas
- *2 cucharaditas de aceite de oliva
- *2 ramas de romero
- *Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Limpia el pollo (por dentro y por fuera) y retira la piel
- Precalienta el horno a 200 °C
- Salpimenta todo el pollo y rellena con ½ limón, una naranja en rodajas y una rama de romero
- Engrasa el pollo con el aceite de oliva, colócalo en una charola para hornear y agrega el resto de limón y naranja
- Hornea por 30 minutos y voltea el pollo, hornea por 30 minutos más o hasta comprobar que está cocido
- Para presentar puedes adornar con las rodajas de los cítricos y ramas de romero

Información nutricional por porción

Energía
175
kilocalorías

Hidratos
de carbono
4
gramos

Proteína
21
gramos

Lípidos
8
gramos

Sodio
52
miligramos



Recetas:

Por:

LN EDC Magdalena Sánchez Hirata
Céd Prof: 9564293

Ensalada de manzana

Porciones 1

Ingredientes

Manzana	3 piezas
Duraznos	2 piezas
Zanahoria rallada	1/2 taza
Yogur griego (sin azúcar)	250 mililitros
Nueces (picadas)	12 piezas
Hojas de menta	Al gusto
Sustituto de azúcar	Al gusto

Preparación

1

Lava y desinfecta las frutas

2

Corta todas las frutas en cuadritos

3

Mezcla las frutas, la zanahoria, las nueces y el yogur en un tazón

4

Agrega el sustituto de azúcar al gusto y adorna con hojas de menta

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio
159 kilocalorías	20 gramos	5 gramos	7 gramos	29 miligramos



Recetas

Por:

LN EDC Magdalena Sánchez Hirata
Céd Prof: 9564293

Ganapes de atún

Porciones 12

Ingredientes

Pan de molde (sin corteza)	6 piezas
Queso ricotta	100 gramos
Atún en agua drenado	2 latas

Tamaño de la porción 2 rollitos

Dátiles	6-7 piezas
Nueces	1/4 de taza
Albahaca picada	1 cucharadita
Pimienta	1 pizca

Preparación

- Para elaborar el relleno, coloca 2 cucharadas de queso ricotta y atún desmenuzado
- Corta unos 6-7 dátiles en trozos pequeños, nuez picada y añade. 1 pizca de pimienta y cucharadita de albahaca fresca picada
- Mezcla todos los ingredientes
- Coloca las 6 piezas de pan sobre papel aluminio juntas
- Pasa un rodillo sobre el pan y coloca el relleno
- Enrolla sin que el papel quede en el interior y con cuidado para que no se rompa
- Teniendo el rollo presiona bien y ciérralo como si fuera un caramelo
- Refrigera 2 horas
- Para finalizar quita el papel aluminio cuidadosamente y corta en rodajas



TIP DE COCINA:
Corta justo antes de servir

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio
216 kilocalorías	20 gramos	25 gramos	4 gramos	250 miligramos



Recetas

Por:

LN Karen Montserrat López Jiménez
Céd Prof: 11010737
lg: L.N.K.Montserrat

Rollo de carne

Porciones 10

Tamaño de la porción 2 rebanadas

Preparación

Ingredientes

- *750 gramos de pechuga de pollo (deshuesada, desgrasada y molida)
- *¼ taza de arroz hervido
- *½ pimienta roja
- *½ pimienta verde
- *1 cucharada de perejil picado
- *1 cucharada de cebolla picada
- *½ cucharadita de sal y pimienta
- *1 huevo
- *¼ de queso panela
- *1 rollo pequeño de espinacas
- *2-3 tortillas para acompañar

- En un bowl mezcla todos los ingredientes excepto el queso panela y la espinaca
- Lava y desinfecta perfectamente las hojas de espinacas. Hervir por tres minutos
- En un papel aluminio coloca la mezcla inicial y extiende
- Sobre la mezcla extendida pon una capa de hojas de espinaca (previamente escurridas) y sobre ellas coloca el queso panela rallado
- Enrolla sin que el papel quede adentro en forma de caramelo
- Cocer en olla exprés durante 40 minutos
- Retira el papel aluminio, rebanar y sirve con guarnición o ensalada de verduras y salsa al gusto



Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Sodio
123 kilocalorías	20 gramos	3 gramos	4 gramos	165 miligramos



Recetas

Por:

LN Karen Montserrat López Jiménez
Céd Prof: 11010737
lg: L.N.K.Montserrat

Ponche de frutas

Porciones 1

Ingredientes

- *1 litro de agua
- *4 piezas de tejocote
- *4 guayabas (picadas en cuatro)
- *1 durazno (picadas en medias luna)
- *¼ taza de ciruela pasa
- *12 nueces (picadas en mitades)
- *1 raja de canela
- *Sustituto de azúcar al gusto

Preparación

- 1 Lava y desinfecta las frutas
- 2 Calienta el agua en una olla y agrega los tejocotes y la canela
- 3 Hierve por 10 minutos
- 4 Agrega el resto de los ingredientes y deja hervir por 10 minutos más
- 5 Agrega sustituto de azúcar al gusto
- 6 Sirve caliente

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio
193 kilocalorías	30 gramos	3 gramos	7	1 miligramos



Recetas

Por:

LN EDC Magdalena Sánchez Hirata
Céd Prof: 9564293

Trufas de chocolate amargo

Porciones 6

Ingredientes

Leche light	3/4 de taza
Chocolate amargo (puede ser 70 % cacao o sin azúcar)	150 gramos
Miel de Agave	2 cucharadas
Avena (molida)	2 cucharadas
Cacao en polvo	50 gramos

Preparación

- Pon a calentar la leche en una olla y espera hasta que salga un poco de vapor
- Cuando esté saliendo un poco de vapor agrega el chocolate y mezcla constantemente para evitar que se pegue
- Cuando el chocolate se haya fundido completamente y se logre una mezcla homogénea retira del fuego y pásala a un recipiente un poco hondo
- Agrega las cucharadas de avena molida y la miel de agave, mezcla muy bien y deja a temperatura ambiente por lo menos 30 minutos o 1 hora en el refrigerador
- Retira del refrigerador cuando la mezcla esté suave, esto quiere decir que está lista para usarse. Haz bolitas de la mezcla con tus manos y reserva
- En un recipiente coloca el cacao en polvo y pasa las bolitas de chocolate hasta que se cubran todas

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Sodio
65.8 kilocalorías	1.5 gramos	1 gramos	5 gramos	63.6 miligramos



Recetas

Por:

LN ED Magaly Elein
Ibarra Echazarreta
Céd Prof: 8667839
nutricion2@amdnl.org

Pozole navideño

Porciones 4

Ingredientes

Maíz pozolero pre-cocido	1/2 kilogramo
Cebolla	1 pieza
Espinazo de Cerdo (picado en trozos)	1 kilogramo
Chile guajillo (desvenados)	4 piezas
Ajo	2 dientes
Laurel	1 hoja
Orégano seco	1 cucharada
Cebolla (finamente picada)	1/2 pieza
Lechuga (fileteada)	2 tazas
Rábanos en rebanadas delgadas	4 piezas
Limonas (cortados en mitades)	4 piezas
Tostadas de maíz	Al gusto

- Coloca los granos de maíz con la mitad de la cebolla en una olla de presión
- Cubre con agua y agrega la sal
- Tapa y cocina a fuego medio por 20 minutos cuando suelte el vapor.
- Deja enfriar y reserva
- Cocina la carne con agua y el resto de la cebolla en una olla de presión
- Cuando suelte el vapor cuenta 30 a 40 minutos y reserva
- Asa los chiles y el ajo
- Hidrata los chiles en agua caliente
- Licúa los chiles, el ajo, el orégano y el laurel con un poco del líquido de cocción y cuélalos
- Mezcla los granos de maíz con el caldo de la carne
- Añade la salsa de guajillo y mezcla. Salpimenta y cocina hasta que suelte el hervor
- Sirve el pozole y acompaña con la cebolla, la lechuga, los rábanos, el orégano, unas gotas de limón y tostadas
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Sodio
240 kilocalorías	13 gramos	5 gramos	34 gramos	102 miligramos



Recetas

Por:

Oscar David Romero Casique
Céd Prof: Céd Prof: 6317872

Recetas Navideñas

Romeritos

Porciones 8

Ingredientes

- *1 kg de romeritos (lavados y escurridos)
- * 250 gramos de nopales (picados y precocidos)
- *1 taza de pasta de mole poblano
- *500 gramos de papa cambray (cocida)
- *50 gramos de camarón seco
- *Sal
- * 1 cucharada de aceite vegetal
- * 1 pizca de bicarbonato

Preparación

- Remoja los camarones en agua fría, hasta que estén suaves. Pela los camarones y reserva el agua en que se remojaron después de colarla
- Cuece las papas en agua hirviendo con sal, hasta que estén tan suaves que puedas picarlas fácilmente con un tenedor, aproximadamente 25 minutos. Deja enfriar, pela y corta en cubos y reserva
- Aparte, cuece los romeritos en agua hirviendo con sal y una pizca de bicarbonato durante 5 minutos y escurre bien
- Calienta el aceite en una cazuela de barro a fuego moderado, agrega el mole y fríe durante unos minutos, moviendo con una cuchara de madera para evitar que se corte. Agrega 3 tazas del agua en que se remojaron los camarones y mezcla bien; deja que hierva. Añade los romeritos y los camarones enteros
- Por último, incorpora las papas y los nopales. Cocina hasta que todo se haya calentado y sazonado

TIP DE COCINA:

(Si el mole queda demasiado espeso, agrega más agua de camarón hasta alcanzar la consistencia deseada)

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Sodio
272.3 kilocalorías	27.9 gramos	12.5 gramos	12.5 gramos	280.7 miligramos



Recetas

Por:

LN ED Beatriz Portilla Camacho
Céd Prof: 11037028

MENÚ PARA PACIENTES CON DIABETES



Menú familiar Para comer sanamente



Glosario para la orientación alimentaria



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



Sistemas

Sistema de Alimentos Equivalentes para Pacientes Renales



PARA MAYORES INFORMES COMUNÍCATE A NUESTRAS OFICINAS:

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

¿VIVES CON DIABETES O TIENES DIAGNÓSTICO DE PREDIABETES?

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

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



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

¡Aprovecha y toma el control de tu salud!

Fin de año con actitud positiva

Cuando nuestra mente se queda atrapada en momentos del pasado frena nuestro desarrollo, impidiéndonos ver el presente lo que conocemos como apego, el cual obedece a vínculos afectivos impregnados de sentimientos agradables o desagradables, que nos atan a cosas, personas o situaciones limitándonos o impidiendo nuestra evolución.

En ocasiones nos confundimos tratando de olvidar eventos que nos causaron sufrimiento y que detienen nuestro avance y crecimiento. Por cruel que parezca es indispensable recordar y superar los eventos vividos, en especial situaciones dolorosas y desagradables; si no lo hacemos éstas se van acumulando por largo tiempo impactando en forma negativa nuestra salud con la inminente aparición de ansiedad y/o estrés, provocando descontrol en el manejo de la diabetes con acciones como:

- ✓ Alteración en los planes nutrimentales
- ✓ Falta de actividad física
- ✓ Olvido del esquema insulínico y/o farmacológico

Muchas veces queremos sepultar las emociones que vivimos ante los eventos dolorosos o que nos hicieron sufrir, esto puede ser factor de riesgo para caer en adicciones y conductas nocivas. Por ello es indispensable estar pendiente de nuestra salud mental y consultar a un(a) psicólogo(a) para que nos pueda orientar y asesorar sobre cómo superar estos eventos traumáticos o emociones negativas.

Se aproximan fechas importantes, de convivencia familiar y de conexión emocional, la finalización de un año más abre nuevas oportunidades para cuestionar situaciones que nos han sido nocivas y dañinas; nos volvemos más sensibles extrañando a familiares, pareja, hijos, etc. Incluso podemos lamentarnos y en ocasiones hasta culparnos de ciertos acontecimientos, por ello queremos cambiar algunas cosas de nuestro pasado.



Es momento de estar más receptivos y pensativos, hagamos una compilación de momentos vividos impregnados de sentimientos agradables o desagradables a los cuales nos apegamos. Iniciemos un nuevo proceso que nos dará la oportunidad de dejar atrás (sin olvidar) para permitir el paso a nuevas experiencias y emociones. ¡A esto se le llama cerrar ciclos!

A continuación enumeramos algunos puntos que pudieran ayudarnos a entender como cerrar ciclos para deshacernos de estas emociones que pueden o han dañado nuestra salud.

- ✓ Evitar juzgarnos y compararnos con alguien más, entonces evitaremos ser tan críticos e intolerantes con los demás
- ✓ Vivir el presente es cuando podemos observar lo que tenemos, admitir que todo está bien como está y que cada día es una nueva oportunidad para agradecer y realizar cambios sustanciales en nosotros
- ✓ Desprender ideas negativas que ocupan nuestra mente y dar entrada pensamientos nuevos y positivos



Recuerda que la salud mental es tan importante como cuidar cualquier condición e funcionamiento de tu cuerpo.



Vida saludable

Lic. ED Aurora García López

Por: Psicóloga en consulta particular
Céd Prof: 618144

Referencias

- Pablo Cohelo. Cerrar Ciclos.
- Sigmund Freud. Duelo y Melancolía



¿Planes de embarazo?

PLN Ana Karen Espinosa Angulo



Esto te interesa

Objetivo de acudir a una consulta prenatal

Es disminuir los riesgos relacionados con el embarazo como la Diabetes Gestacional y preeclampsia.

Objetivos glucémicos durante el embarazo para personas con DT1 o DT2 según la ADA 2023

- Glucosa en ayunas: 70-95 mg/dL
- Glucosa posprandial de una hora: 110-140 mg/dL
- Glucosa posprandial de dos horas: 100-120 mg/dL

Nota: el automonitoreo es importante para evitar episodios de hipoglucemia.



¡Recuerda!

1. Contar con el apoyo de un equipo multidisciplinario
2. Lograr metas de control de hemoglobina glucosilada (HbA1c) previo al embarazo, idealmente menor a 6.5%
3. Lograr los objetivos glucémicos previo al embarazo
4. Mantenerte activa y dormir bien
5. Corregir deficiencias de vitaminas
6. Llevar a cabo una suplementación adecuada antes, durante y después del embarazo
7. Disfrutar esta nueva etapa



Beneficios del ejercicio físico

PLN Monserrat Desales Cervantes



- Mejora de la sensibilidad a la insulina (aumento de la utilización de glucosa por el músculo, evitando la hiperglucemia)
- Aumento del gasto energético y de la pérdida de grasa, contribuyendo con el control del peso corporal y la obesidad
- Mejora la presión arterial y función cardíaca, además de reducir el riesgo de complicaciones
- Mejora los niveles de las lipoproteínas de alta densidad (HDL), además de disminuir los niveles de colesterol total y triglicéridos
- Previene la osteoporosis y ayuda a conservar la masa muscular
- Disminuye la ansiedad, depresión y el estrés (mejorando la sensación de bienestar y de la calidad de vida)



Recomendaciones antes de iniciar con el ejercicio

- ✓ Realizar un examen médico previo
- ✓ Mantener una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio
- ✓ Utilizar un calzado adecuado, los pies deben ser revisados antes y después del ejercicio, para evitar lesiones
- ⚠ Evitar realizar ejercicio si la glucosa es mayor de 250 mg/dL
- ✓ El programa de ejercicios debe incluir un período adecuado de calentamiento y enfriamiento
- ✓ Identificar cuál es la respuesta glucémica ante diferentes condiciones del ejercicio
- ✓ El tipo de ejercicio, la intensidad y la duración debe ser personalizada



Salud mental

— tema para la reflexión y la acción —

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, celebrado el pasado 10 de octubre, se llevó a cabo un foro virtual sobre salud mental, un esfuerzo para la concientización en torno este tema y la reducción del estigma a su alrededor.

En este foro participaron psiquiatras y una persona que ha experimentado problemas mentales, los especialistas abordaron temas como el acceso a la atención, la importancia de la prevención, la detección temprana, la derivación oportuna y la eliminación del estigma. Exploraron las conexiones entre la salud mental y otros aspectos de la vida, como el acceso a la educación, el empleo y la participación social.

En un contexto donde las preocupaciones sobre la salud mental están en aumento, el foro proporcionó un espacio para discutir temas apremiantes. La Dra. Elia Solís Villegas, psiquiatra en neurobiología de la esquizofrenia, resaltó el problema de la desinformación a causa del estigma sobre los problemas mentales, los cuales debemos hablarlos abiertamente para identificar síntomas importantes y poder acudir a una atención oportuna y personalizada.



Por su parte, la Dra. Zazzil Andrea Castillo Mendoza, psiquiatra infantil y de la adolescencia, señaló que no sólo existe el estigma en la población civil, sino también en los prestadores de servicios de salud, situación que retrasa el tratamiento.

Ceredisea Herrera Ortega, joven diagnosticada con depresión y ansiedad crónica, compartió su experiencia como paciente, señalando las barreras que enfrentó desde la fase diagnóstica. Aunque tuvo la posibilidad de acudir a la medicina privada recordó que en alguna ocasión, ante una crisis, su familia se vio en la necesidad de solicitar una ambulancia a una institución de salud pública, constatando la falta de oportunidad en la prestación de tal servicio. **“Hay que dejar de insultarnos con estigmas, porque eso impide que avancemos en nuestra recuperación”, agregó.**

En el foro se invitó a representantes del gobierno, organizaciones de la sociedad civil y al sector privado a unirse a la conversación para explorar maneras de trabajar juntos en la creación de sistemas de apoyo sólidos y accesibles para apoyar a quienes luchan con problemas de salud mental.

Es importante valorar la importancia de la salud mental, la colaboración y el entendimiento mutuo son esenciales para construir una sociedad donde la salud mental sea una prioridad, y donde todas las personas tengan acceso a la atención y el apoyo que necesitan.



Vida saludable

Por:

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Coordinador Editorial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Editor de Diabetes Hoy
Céd Prof: 128411925



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 **Cultura Sonora** Hermosillo - 104.3 FM



CULTURA SECRETARÍA DE CULTURA



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.



¿Qué es la dislipidemia mixta?

y ¿Por qué pone en riesgo a los mexicanos?

El pasado mes de septiembre durante una conferencia de prensa, especialistas de la Sociedad Mexicana de Cardiología (SMC) y expertos en nutrición alertaron sobre el impacto cardiovascular que provoca la dislipidemia mixta y triglicéridos altos en el 75% de los mexicanos con sobrepeso y obesidad¹. Ante ello, científicos mexicanos desarrollaron la primera combinación bajo prescripción médica y a dosis fija de atorvastatina con fenofibrato, que permite la reducción de riesgo de mortalidad por problemas cardiovasculares hasta en 52%, situación que toma relevancia, debido a que, las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en nuestro país².

La dislipidemia mixta es una enfermedad subdiagnosticada en el país, afecta a uno de cada cinco individuos³ quienes viven con diabetes, síndrome metabólico y obesidad y se caracteriza por niveles normales o elevados de colesterol LDL (malo) superiores a 200 mg/dL y triglicéridos en sangre en más de 150 mg/dL, así como bajas concentraciones de colesterol HDL (bueno) inferiores a 40 mg/dL⁴, el cual regula el equilibrio de los triglicéridos y el LDL en el organismo.

El Dr. Abel Pavía, cardiólogo intervencionista y coordinador de las Guías de Práctica Clínica de la SMC en dislipidemia y aterosclerosis, mencionó que dicha condición es un factor de riesgo crucial, pues los niveles altos de LDL y triglicéridos, contribuyen a la acumulación de placa en las arterias que al verse obstruidas generan un peligro cardiovascular. Tan sólo en nuestro país el 11% de las mujeres de más de 30 años y el 15% de los hombres en ese mismo rango de edad tienen alto riesgo cardiovascular.

"A nivel clínico podemos sospechar si el paciente tiene dislipidemia mixta en el momento de verificar si su diámetro abdominal es mayor del que corresponde a su género. Los reportes de laboratorio nos dirán los niveles de triglicéridos y colesterol, con ello se puede establecer la estrategia de control, porque no sólo bastan los cambios alimenticios y hacer ejercicio, se requieren tratamientos integrales que reduzcan las cifras que estén fuera de rango", explicó.

Si bien la dieta de los mexicanos se caracteriza por consumir alimentos ricos en grasas e hidratos de carbono (pan, harinas, bebidas azucaradas, etc.), la población tiene la oportunidad de hacer cambios sustanciales en su estilo de vida para prevenir el sobrepeso y la obesidad de manera consciente ante los más de 200 mil decesos por enfermedades del corazón, registradas en 2022, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)⁵.

"Uno de los principales retos es el autocuidado de la salud, es decir, cada persona debe conocer su peso y mantenerse en aquel que sea el adecuado según su género, edad e índice de masa corporal (IMC), por mencionar algunos criterios. Y el segundo reto es el de los mitos, pues creemos que comer sano es más caro, pero si nosotros mismos compramos todos los insumos para preparar los alimentos nos saldría incluso más económico", refirió la LN ED Mónica Hurtado González, Gerente Académica de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Al hablar del tipo de alimentación que las personas con dislipidemia mixta requieren seguir, la nutrióloga y Educadora en Diabetes, dijo que se recomienda llevar un estilo de vida saludable como primera línea de tratamiento y que incluya ejercicio al menos 30 minutos al día cinco veces por semana. Así como un plan de alimentación con limitación de la ingesta de grasas e hidratos de carbono simples que favorezcan a la disminución de la concentración de colesterol total y LDL; así como moderar la ingesta de alcohol y dejar de fumar.

Finalmente, el doctor Ángel Quiroz, Gerente Médico de Silanes, refirió que la actualización médica continua es indispensable para los profesionales de la salud, porque ellos son pieza clave para que pacientes y sus familiares cuenten con la más reciente información para prevenir y controlar las enfermedades cardiometabólicas de manera integral y juntos hacer de la vida una historia saludable.



Vida saludable

Por:

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Coordinador Editorial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Editor de Diabetes Hoy
Céd Prof: 128411925

Referencias

- [1] <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/31-Obesidad.y.riesgo-ENSANUT2022-14809-72498-2-10-20230619.pdf>
- [2] <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022.pdf>
- [3] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32237556/>
- [4] https://www.researchgate.net/publication/339586051_Dyslipidemia_prevalence_awareness_treatment_and_control_in_Mexico_results_of_the_Ensanut_2012
- [5] <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022.pdf>

Diabetes en adultos mayores

Recordemos que la diabetes es una condición que se presenta cuando los niveles de azúcar en la sangre son elevados. En las personas mayores, la diabetes cobra un mayor reto para la geriatría, ya que presentan manifestaciones no comunes en comparación con los jóvenes y dificultan su diagnóstico. Es todo un reto, ya que la diabetes predispone a un envejecimiento acelerado, esto se debe a la pérdida de funciones, la presencia de complicaciones, la asociación con otras condiciones y el uso de múltiples medicamentos.

Sabemos que la diabetes es una condición que no se puede revertir, pero el tratamiento va encaminado a mantener un buen control de nuestros niveles de azúcar en sangre y con esto disminuir el riesgo de complicaciones; es causante de múltiples problemas de salud que se agravan en los adultos mayores.



Vida saludable

Dr. ED Jorge Rafael Vazquez Flores

Por:

Médico Geriatra
Céd Prof: 10204324
drjrvazquez@gmail.com

Un mal control puede llevar a la aparición de complicaciones microvasculares (afecta a los pequeños vasos sanguíneos), como: la retinopatía (afectación en la vista), neuropatía (alteración en los nervios), nefropatía (daño al riñón); macrovasculares (afecta a los grandes vasos sanguíneos), como: enfermedad del corazón, cerebro, enfermedades de las arterias y venas (brazos y piernas). También existen otras complicaciones en la piel, boca e infecciosas; pero la complicación aguda más temida en los adultos mayores es la hipoglucemia (tener niveles bajos de azúcar en sangre, menos de 70 mg/dL); cada vez que se presenta una baja de azúcar se tendrán repercusiones a nivel cognitivo (alteraciones en la memoria), mayor deterioro funcional (dependencia a un familiar) y menos apego al tratamiento por miedo a presentar otra baja de azúcar.

El adulto mayor tiene características particulares que dificulta el control de su condición y que repercuten de forma directa y negativa en la evolución de la diabetes, un ejemplo, una persona con deterioro cognitivo puede no entender bien el tratamiento y no saber qué hacer en caso de una baja de azúcar (hipoglucemia); también el riesgo de errores en la toma de medicamentos (aplicarse una mayor dosis de insulina u olvidar o confundir la toma de sus pastillas).

Otras circunstancias que pueden complicar el manejo de la diabetes son: el deterioro de la agudeza visual (dificultad para ver) y auditiva (dificultad para escuchar), así como depresión, mala red de apoyo familiar y limitación a una alimentación equilibrada.

Ten presente que las personas de más de 75 años que viven con diabetes presentan mayor riesgo de fallecer que la población que no la tenga.

Las siguientes recomendaciones te ayudaran a mejorar su calidad de vida:

- ▶ Las indicaciones deben ser sencillas y fácil de entender
- ▶ Educación constante para la familia
- ▶ El tratamiento médico debe ser individualizado
- ▶ Realizar ejercicios de resistencia como caminar o bicicleta, 30 a 40 minutos al día e iniciar de forma lenta y progresiva
- ▶ Vigilar el aumento de peso, la presión arterial, la microalbuminuria (estudio de laboratorio para detectar daño renal), hemoglobina glucosilada (para valorar el nivel de control realizarlo cada 3-6 meses), niveles de colesterol y triglicéridos, así como la revisión constante de los pies e hidratación correcta de la piel
- ▶ Monitoreo de glucosa constante (lo que el médico indique)
- ▶ Comunicación estrecha con el médico, una revisión cada 6 meses; en adultos mayores muy dependientes debe ser mas frecuente para vigilar la medicación apropiada y evitar complicaciones

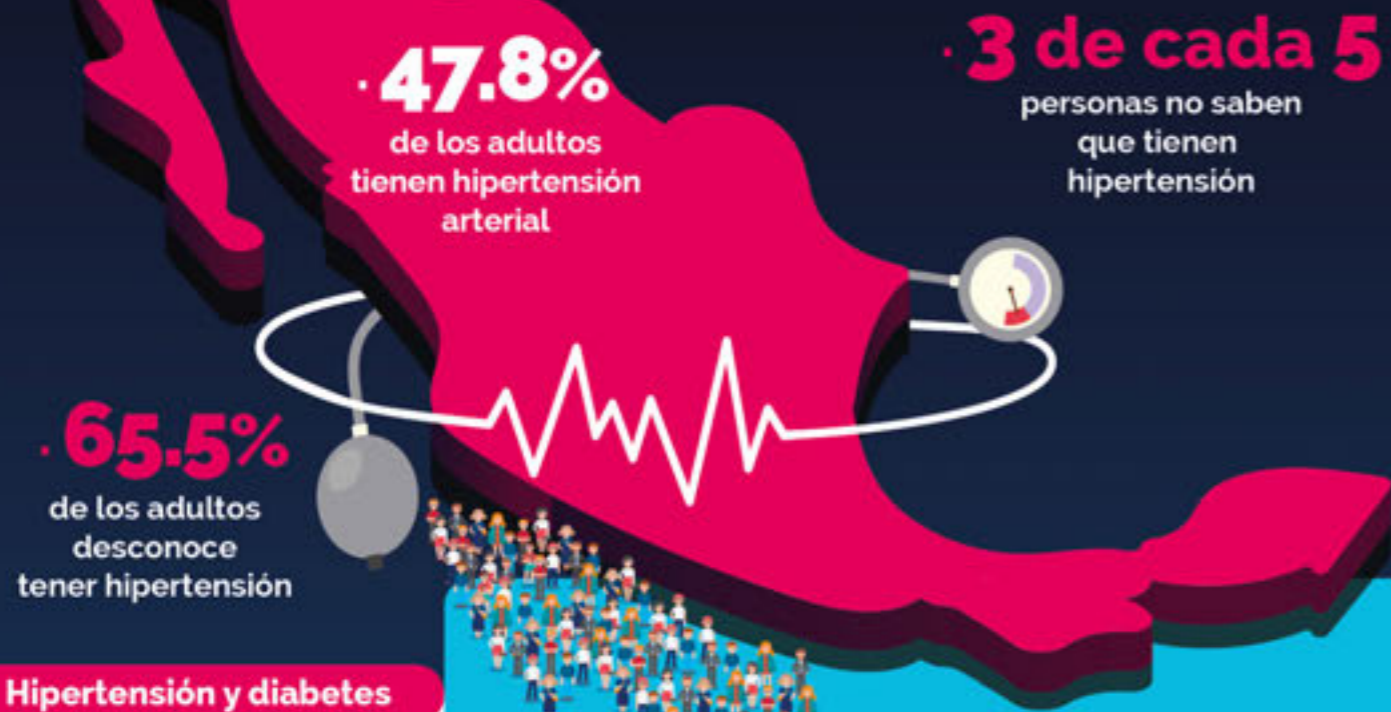
Espero que esta información sea de utilidad para el cuidado de nuestros adultos mayores, recuerda siempre mantener comunicación con el médico tratante.



Referencias

Pacientes geriátricos con Diabetes Mellitus tipo 2 e impacto de factores modificables:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2021000400005

Hipertensión arterial (HTA) en México ENSANUT 2022



Hipertensión y diabetes

Las personas con diabetes presentan una **mayor resistencia arterial** (dificultad que opone el vaso sanguíneo al paso de la sangre) y un mayor volumen de líquido corporal asociado con la **resistencia a la insulina que origina hipertensión arterial**.

La prevalencia de hipertensión es **56.3%** más alta en los adultos que viven con diabetes en comparación con los que no tienen.



En México, casi **la mitad de los adultos tiene hipertensión arterial** y de ellos, **3 de cada 5** no habían sido diagnosticados durante el año 2022. El diagnóstico tardío y el mal control de la presión arterial **ocasiona discapacidad, mala calidad de vida o, incluso cardiopatía isquémica**.

Mujeres y la hipertensión

Las mujeres, en comparación con los hombres, **acuden con mayor frecuencia** a los servicios de salud y por ello son más susceptibles de ser tamizadas y conocer su diagnóstico de HTA.



En los países con ingresos bajos e ingresos medianos, el control de la hipertensión es mayor en las localidades urbanas en comparación con las rurales.



¿Conoces tus niveles de glucosa?

PLN Santiago Herrera



El nivel de **glucosa en sangre** es la cantidad de glucosa que una persona tiene.

Es importante acudir a revisiones periódicas para identificar a tiempo cualquier alteración y poder **implementar acciones oportunas**.



Conocer tus **niveles de glucosa** te puede ayudar a identificar a tiempo cualquier **alteración** y junto con el personal de salud realizar **acciones oportunamente**.

Nivel de glucosa	Normal	Prediabetes	Diabetes
Glucosa en ayuno	Menor a 100 mg/dL	100 - 125 mg/dL	Mayor o igual a 126 mg/dL
Hemoglobina glucosilada (HbA1c)	Menor a 5.7%	5.7 - 6.4%	Mayor o igual a 6.5%

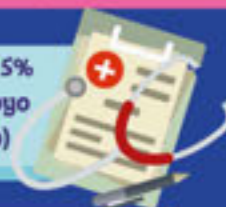
Toma en Cuenta

En personas que viven con obesidad y Diabetes tipo 2, la **pérdida moderada de peso** puede ayudar a mejorar los niveles de glucosa en sangre



Una **pérdida de peso moderada** en personas que viven con Diabetes tipo 2 y obesidad mejora los niveles de glucosa

Para lograr y mantener una **pérdida de peso mayor o igual al 5%** del peso actual en personas con obesidad es importante el apoyo de un equipo multidisciplinario (médico, nutriólogo, psicólogo)



La **alimentación, la actividad física y la adopción de hábitos saludables** juegan un papel importante para preservar la salud

¿Cómo mantenerse saludable

aún en temporada de influenza?



La temporada de influenza está cada vez más cerca. Por ello es importante que las personas que viven con diabetes tomen medidas preventivas como la vacunación para protegerse de este virus que en ocasiones puede significar un alto riesgo. Recordemos que nuestro mejor aliado es la prevención, en donde las vacunas juegan un papel relevante.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la influenza estacional es un padecimiento infeccioso, que es causado por un virus que circula en todo el mundo y durante todo el año. Es más común en las semanas frías en el hemisferio norte; y en zonas tropicales y subtropicales de nuestro país durante todo el año, en donde se han registrado entre 290 a 650 mil muertes anuales¹.

En una persona sin algún padecimiento, la influenza puede tratarse con diferentes medidas, pero en grupos considerados más susceptibles, como niños(as) desde los seis meses de edad, en etapa preescolar o escolar; adultos mayores y personas con condiciones de salud como diabetes, entre otras, la enfermedad puede ser más agresiva e incluso llevar a la muerte. Por ello, expertos de múltiples disciplinas han hecho el llamado en diferentes ocasiones a que en cada temporada de influenza estos grupos se protejan con la vacunación.

Si hacemos una acotación para quienes viven con diabetes, la susceptibilidad se da porque esta enfermedad metabólica deteriora el sistema inmune y, en consecuencia, favorece el contagio de virus, hongos y bacterias. De esta manera, el riesgo es seis veces mayor en quienes tienen esta condición de vida, con complicaciones como neumonía e influenza, en comparación con la población general. Así, la tasa de mortalidad oscila entre 5% y 15%, y aumenta ante la coexistencia de enfermedades cardiovasculares y renales crónicas².



Expertos destacan la importancia de la vacunación contra influenza en personas con diabetes, ya que el virus causante de la influenza muta cada temporada, por lo que no es suficiente el haberse vacunado una vez para estar bien protegido. Tanto las personas que viven con diabetes como sus familiares, deben vacunarse cada temporada, de esta forma toda la familia podrá estar inmunizada y reducir el riesgo de contagio.

Además de la vacunación, existen medidas que son muy fáciles, pero no por ello deben ser obviadas:

- ▶ Lavar manos
- ▶ Cubrir nariz y boca al toser y estornudar, para no propagar más gérmenes
- ▶ Ventilar adecuadamente las habitaciones
- ▶ Tener una alimentación saludable
- ▶ Evitar tocar ojos, nariz y boca, ya que los gérmenes se diseminan por estas vías
- ▶ En caso de estar enfermo, debes quedarte en casa para evitar contagiar a más personas, además de consultar siempre a tu médico

La prevención es trabajo de todos. cuidate a ti mismo y cuida de los que más quieres.



Vida saludable

Dr. Fermín Avendaño Álvarez

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



Referencias

1. Organizacional Mundial de la Salud, Gripe estacional, disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/es/>
2. Revista Española de Cardiología, Infección por influenza. Riesgos, complicaciones y prevención, <http://www.revespcardiol.org/es/content/articulo/13071734/>



#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.



Diabetes y salud bucal

PLN. Ana Karen Espinosa Angulo



Un mal control de la glucosa en sangre puede ocasionar complicaciones en las **encías**, como **gingivitis** (inflamación de encías) y **periodontitis** (destrucción de tejidos).

Signos de alerta



- Encías rojas, inflamadas y con sangrado
- Mal aliento, dientes flojos, problemas para masticar
- Áreas blancas en encías o lengua
- Llagas
- Boca seca

Cuidados

Te compartimos algunas recomendaciones para cuidar tu boca:

1. **Monitorear** y controlar los niveles de **glucosa** (azúcar en sangre)
2. Cepillar de dos a tres veces al día o después de cada comida con una **pasta fluorada**
3. Usar **hilo dental**
4. Acudir al dentista para un chequeo de rutina
5. **Evitar** fumar y **disminuir** tu consumo de alcohol

¡Ante la presencia de lesiones, inflamación o sangrado de encías, es importante acudir con un odontólogo(a)!





TU ALIADO
A UN CLIC

Desmontando mitos: cómo la telemedicina está transformando la atención a la diabetes

La tecnología ha tenido un gran impacto en la forma en que recibimos atención médica actualmente, uno de los avances más emocionantes en este campo es la telemedicina, que ha abierto nuevas puertas en el cuidado de la salud. En particular, la telemedicina especializada o de nicho está revolucionando la forma en que se trata la diabetes, una condición crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Aquí desmontaremos algunos de los mitos comunes sobre la telemedicina en la atención a la diabetes y exploraremos los beneficios de esta práctica para las personas con diabetes.

A medida que la telemedicina se ha vuelto más popular, han surgido algunos mitos sobre su eficacia en el cuidado de la diabetes, uno de los más comunes es que no se puede proporcionar un control adecuado de la condición. Sin embargo, esto no es cierto, varios estudios han demostrado que la telemedicina puede mejorar el control al permitir un monitoreo más frecuente de los niveles de glucosa en sangre y una comunicación regular con el médico.

Otro mito común es que la telemedicina no es tan efectiva como la atención médica en persona, sin embargo, la evidencia muestra lo contrario, algunos estudios han demostrado que las personas con diabetes que reciben atención a través de la telemedicina tienen resultados de salud similares o incluso mejores que aquellos que reciben atención médica en persona.

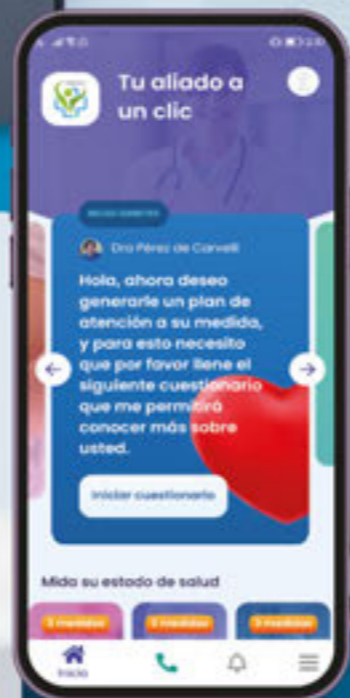


Vida saludable

Por:

Dra. Omídes Pérez de Carvellí

Medicina Interna
Endocrinología y Metabolismo
Telemedicina en México y
América Latina



Los beneficios de la telemedicina para las personas con diabetes

La telemedicina permite un control más preciso, las personas con esta condición pueden monitorear sus niveles de glucosa y registrarlos en una plataforma en línea, lo que permite a los médicos ver la evolución de la condición. Esto a su vez facilita ajustar el tratamiento farmacológico de manera más eficaz.

Una historia de éxito que respalda la eficacia de la telemedicina en la atención a la diabetes es la de María, ella ha experimentado una mejora significativa en su control de la condición desde que comenzó a utilizar una plataforma de telemedicina. Ahora puede comunicarse regularmente con su médico, realizar un seguimiento de sus niveles de glucosa en sangre y recibir orientación sobre su tratamiento desde la comodidad de su hogar.

Plataformas de telemedicina para el cuidado de la diabetes

Existen varias plataformas de telemedicina especializadas en el cuidado de la diabetes que brindan acceso a recursos y herramientas útiles. Algunas ofrecen monitoreo continuo de glucosa en sangre, recordatorios de medicamentos, seguimiento de la actividad física y acceso a Educación en diabetes. Estas plataformas permiten tener una visión específica de su condición y les brindan las herramientas necesarias para el autocuidado de manera efectiva. Lo ideal es poder tener estos beneficios sincronizados con su historia clínica y el acceso en tiempo real. Lo que hasta ahora parecía un sueño, ahora ya es una posible gracias a MEDDI Diabetes®.

**¡El futuro de la atención médica
ya está aquí! Entérate de todo aquí.**



**¡No dudes en compartir tus experiencias con la
telemedicina en el cuidado de la diabetes o aclarar
tus dudas! Te leemos en Info.litam@meddi.com**

Referencias

- Caballero Ruiz, E. (2017). Propuesta y evaluación de un sistema de telemedicina y de ayuda a la decisión para el cuidado de pacientes con diabetes gestacional. Universidad Politécnica de Madrid - University Library. <http://dx.doi.org/10.20868/upm.thesis.47824>
- García Olaya, A. (2022). Arquitectura multiacceso de telemedicina para el cuidado compartido de pacientes diabéticos. Universidad Politécnica de Madrid - University Library. <http://dx.doi.org/10.20868/upm.thesis.342>
- Gurcay, B., Taskin Yılmaz, F., & Bilgin, A. (2023). The Effectiveness of Telehealth Interventions on Medication Adherence Among Patients with Type 2 Diabetes: A Meta-Analysis. *Telemedicine and e-Health*. <http://dx.doi.org/10.1089/tmj.2023.0088>

Asociaciones Mexicanas de Diabetes



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

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

Correo: baja.california.norte@fmdibabetes.org

Presidente Lic. Oscar Bladimir Sarmiento Hernández

Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel Matildes Victorino

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.

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

Teléfono: 614 115-9066

WhatsApp: 614 5472699

Correo: amdchihuahua@fmdibabetes.org

Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel

Jurado Aguirre

Presidenta LEM Florencia Vargas Conde

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

Calle 26 No. 1803

Col. Santa Rita, C.P. 31020, Chihuahua,

Chihuahua. Tel. 654 480 1919

Correo: capitulo.chihuahua@fmdibabetes.org

Presidente: Sra. Gloria Chong de Peña

Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel Nájera

Gómez

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@fmdibabetes.org

Presidente Sr. Alvaro Villanueva Acosta

Presidente Médico: Dr. Jesús Jaques

Dominguez

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@fmdibabetes.org

Presidente: LN ED Oscar David Romero

Casique

DAVIVIR, Aprendiendo a Vivir con

Diabetes, A.C.

Calzada General Luis Caballero S/N

Tamatán C.P. 87060

Cd. Victoria, Tamaulipas.

Tel. 834150 2037

Correo: davivir@fmdibabetes.org

Presidenta: Lic. Martha Imelda Zapata

Pesina

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@fmdibabetes.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@fmdibabetes.org

Presidenta: Sra. Georgina Cano del Río

Presidente Médico: Dr. Fernando Mendoza

Morfin

Asociación Mexicana de Diabetes Santa

Fe de Guanajuato, A.C.

Camino a San José de Cervera Km 7.5

contra esquina Universidad de Santa Fe

Col. Lomas del Padre, C.P. 36280,

Guanajuato, Guanajuato,

Tel. 473 732 1629

Correo:

capguanajuato@fmdibabetes.org

Presidenta: Sra. Ma. Marta Arroyo Boyzo

Presidente 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: valledesantago@fmdibabetes.org

Presidenta: Sra. Silvia Elvia Castro Salmorón

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: guerro@fmdibabetes.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@fmdibabetes.org

Presidenta: Sra. Ernestina Gómez Llanos

Leaños

Presidenta Médica: Dra. María de Lourdes

Sánchez Aldama

Asociación Mexicana de Diabetes en

Morelos, A.C.

Paraje J. Casa 10 Mz B, Col. U.H. El Paraje

Texcal, C.P. 62578 Jutepec, Morelos

Tel. 777 323 0996

Correo: morelos@fmdibabetes.org

Presidente Lic. Alberto Medina Renaud

Presidente 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@fmdibabetes.org

Presidenta: Lic. María Magdalena Robles Gil

Presidente Médico: Dr. Jorge Fausto

Bustamante Martínez

Asociación Mexicana de Diabetes en

Nuevo León, A.C.

Modesto Ameola 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@fmdibabetes.org/

direccionamndnl.org

Presidenta: Ing. Alejandra Clariond Rangel

Presidente Médico: Dr. René Rodríguez

Gutiérrez

Asociación Mexicana de Diabetes en San

Luis Potosí, A.C.

Las Fuentes No. 195, Col. del Valle o Jardines

de la Rivera frente a la plaza "El dorado",

San Luis Potosí, S.L.P.

Tel. 444 811 58 25

Correo: san.luis.potosi@fmdibabetes.org

Presidenta: Sra. Claudia Palomino Viramontes

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@fmdibabetes.org

Presidente: Ing. Jorge Alberto Barrera

Ortega

Presidente Médico: Dr. Manuel Antonio

Cervera Cebina

Asociación Sonorense de Diabetes, I.A.P.

General Peña #155 Esq. Othón Almada

Colonia Balderama C.P. 83180, Hermosillo,

Sonora, Tel. 01 662 2121791 Cel. 662 410

4547

Correo electrónico: sonora@fmdibabetes.org

Presidente: Lic. Yadira Idalia Martínez

Schmidt

Presidente 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@fmdibabetes.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. 614 435 4387

correo: akamsurachihuahua@fmdibabetes.org

Presidenta: LEM Florencia Vargas Conde

Presidente Médico: Dr. Luis Enrique Vega

Carrillo

Consejo Directivo

Presidenta Fundadora

María Levy de Alva

Presidente del Consejo Directivo

CPC Fernando Alcántara Huitzache

Presidente Médico

Dr. Josafat E. Camacho Arellano

Vicepresidenta

Lic. María Magdalena Robles Gil

Tesorera

Lic. Alejandra Morales Palafox

Secretaría

Lic. Ruth Véliz Braunschweiger

Vocal

Lic. María Francisca Flores Rivas

Vocal

María Elena Mota Oropeza

Vocal

CP Juan José Irazábal Lujambio

Vocal

Dr. Héctor Sánchez Mijangos

Vocal

LEM Claudia Florencia Vargas Conde

Staff FMD

Lic. Gisela Ayala Téllez

Dirección Ejecutiva

CP Alma Lucia Cortés Rodríguez

Gerencia Administrativa

Mtra. Tania Paulina Molezuma Curiel

Gerencia de Comunicación y Relaciones

Públicas

LN ED Mónica Ivonne Hurtado González

Gerencia Académica

LN ED Adriana Luna Hernández

Coordinación de Nutrición

LN ED Bárbara Mendoza Jimenez

Coordinación Digital

Lic. Alejandro Sánchez Chavarria

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

Coordinación Administrativa

Karla Yazmin Pacheco Chim

Auxiliar Académica

Angel Sánchez

Logística

Consejo Consultivo

2012-2014

Presidenta: Lic. Claudia Helena Durán

González

Directora Médica: Dra. Guadalupe Fabián

San Miguel

2014-2016

Presidente: Lic. M. Arturo Martínez Barrera

Director Médico: Dr. Jorge Humberto

Morino García

2016-2018

Presidente: CP Juan José Irazábal Lujambio

Vicepresidente médico: Dr. Daniel

Blumenkron Romero

2018-2020

Presidente: CP Juan José Irazábal Lujambio

Presidente médico: Dr. J. Héctor Sánchez

Mijangos

2020-2022

Presidente: CPC Fernando Alcántara Huitzache

Presidente médico: Dr. Josafat E. Camacho

Arellano

¡CONOCE NUESTRA OFERTA EDUCATIVA!

Diplomado de Formación de Educadores en diabetes:

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