



FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.



¡La espera ha terminado!

Se acerca la fecha de nuestro **33er Congreso Nacional de Diabetes**

¿Cuándo?
05, 06 y 07 de septiembre de 2024

¿Dónde?
San Juan del Río, Querétaro

Modalidad híbrida:
Presencial y virtual
para profesionales de la salud
y pacientes y familiares

Inscríbete hoy mismo

para conocer más sobre innovación y Educación en diabetes

congresodediabetes.org

Diabetes Hoy

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



***MEL Y DIABETES: ¿UN DULCE ENEMIGO O ALIADO?**

***MONITOREO CONTINUO DE GLUCOSA: RECOMENDACIONES**

***¿NECESITO BATIDOS CON SUPLEMENTO ALIMENTARIO?**



Ahora el acceso a
nuestra revista digital
ES GRATUITO



Diabetes Hoy

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



y puedes consultarla en cualquier momento

Entra a **revistadiabetes.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 ED Jorge Medina Véliz

Dr. Fermín Avendaño Álvarez

Lic. Alejandro Sánchez Chavarria

Lic. Gisela Ayala Téllez

Dr. EDC Josafat E. Camacho Arellano

Dr. Rubén Oswaldo Silva Tinoco

LN ED Rebeca Alejandra Aranda Castro

LN ED Arely Gutiérrez Lara

Dra. Omidres Pérez de Carvelli

Dra. Guillermina Muñoz

PLN Santiago Luna

LN ED Adriana Luna Hernández

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez



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@fmdiaabetes.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.27 Número 127. 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 Grupo Gama Impresores, Pascual Orozco #53 Col. Barrio San Miguel Iztacalco C.P. 06650 CDMX. Tel: 5512513333

CONTENIDO

6

Miel y diabetes:
¿dulce enemigo o aliado?

24

Diabetes
y complicaciones de los ojos

8

¿Necesito batidos con
suplemento alimentario?

34

Monitoreo continuo
de glucosa: recomendaciones

12

Asociación Mexicana
de Diabetes en Durango, A.C.

38

¿Qué debo saber sobre
microinfusoras de insulina?

14

Protección a las personas
con diabetes en Latinoamérica

42

La telemedicina: un nuevo amanecer
en la autogestión de la diabetes

18

¿Qué son y cómo me afectan
los días de enfermedad?

44

¿Vives con diabetes?
Cuida tu corazón y tus riñones

20

Ejercicio, tu mejor
herramienta para el control

46

Detección oportuna, aliada
en la lucha contra el cáncer



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

Estimado lector(a) de Diabetes Hoy, estamos muy contentos de reencontrarnos contigo este 2024 con muchos ánimos y bríos renovados. Como seguramente ya sabes, este año la periodicidad de la revista pasará de ser bimestral a ser trimestral, esta medida no afectará la calidad de los contenidos de nuestras publicaciones y seguiremos brindándote información veraz y actualizada en cada edición. Si quieres conocer más sobre esta actualización puedes consultar el comunicado en la página cinco de esta revista.

En esta primera edición del 2024 te compartiremos información muy interesante relacionada con miel y diabetes, monitoreo continuo de glucosa, ejercicio, cuidado de los ojos y batidos con suplemento alimentario, entre muchos temas más que esperamos sean de tu agrado.

Finalmente, es importante recordar que en la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. seguiremos trabajando en beneficio de las personas que viven con diabetes y sus familiares. Por ello, te invitamos a seguir al pendiente de nuestras redes sociales (Instagram y X como @fmdiabetes, y en Facebook como Federación Mexicana de Diabetes, A.C.) y de la versión digital de Diabetes Hoy, disponible sin costo para ti en: <https://revistadiabeteshoy.org>

¡Hasta la próxima!

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Editor de Diabetes Hoy

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



Educación
en diabetes
para todos

Ciudad de México, 19 de febrero de 2024

Estimado suscriptor(a):

Muchas gracias por ser un fiel lector de la revista Diabetes Hoy. En este comunicado tenemos información relevante que compartir contigo.

En 2024 la revista **Diabetes Hoy** dejará de enviarse cada dos meses y se enviará cada tres meses. Esto con la finalidad de generar contenidos que puedan profundizar en las necesidades de los lectores de acuerdo con cada estación del año.

Nuestro nuevo calendario editorial es el siguiente:

- Edición de primavera (marzo, abril y mayo 2024)
- Edición de verano (junio, julio y agosto 2024)
- Edición de otoño (septiembre, octubre y noviembre 2024)
- Edición de invierno (diciembre 2024, enero y febrero 2025)

Si renovaste tu suscripción para adquirir seis ediciones impresas en tu domicilio, seguirás recibiendo cada edición de acuerdo con el nuevo calendario hasta completar el número de revistas por el que pague; posteriormente te invitaremos a que renueves tu suscripción por cuatro ediciones al año.

También te informamos que, debido al incremento en los gastos de envío e impresión, a partir del martes 20 de febrero de 2024, el costo de la suscripción será de \$300 pesos.

En la **Federación Mexicana de Diabetes, A.C.** tenemos el compromiso de que la revista **Diabetes Hoy** mantendrá la misma calidad y contenidos atractivos para seguir informando acerca del cuidado de la condición.

Tania
Moctezuma

Atentamente
Mtra. Tania Moctezuma
Gerente de Comunicación y Relaciones Públicas



Pomona #15, Colonia Roma.
C.P. 06700 Ciudad de México

fmd@fmdiabetes.org
55 5511 42 00

FedMexDiabetes
@fmdiabetes

@fmdiabetes
www.fmdiabetes.org

Miel y diabetes:

¿dulce enemigo o aliado?

El consumo de miel en personas con diabetes es un tema que ha generado cierta controversia en los últimos años. La miel es un endulzante natural producido por las abejas y durante siglos ha sido utilizada como alimento y en algunas culturas como remedio medicinal. Sin embargo, su contenido de azúcar y su índice glucémico (clasificación que hace referencia al aumento de los niveles de glucosa en sangre después de la ingesta de un alimento) han llevado a algunas personas a cuestionar si es seguro o benéfico para aquellas personas que viven con diabetes.

Es importante destacar que la miel no sólo es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales, también tiene propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias lo que la convierte en una opción más saludable en comparación con otros edulcorantes procesados. Estos beneficios pueden ser especialmente relevantes para las personas con diabetes, quienes a menudo tienen un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y complicaciones relacionadas con un manejo inadecuado de sus niveles de glucosa.

Uno de los beneficios potenciales de la miel para las personas con diabetes es su efecto en el control del azúcar en la sangre, ya que puede ser una excelente opción en periodos de hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en sangre). A diferencia de la azúcar refinada, que se absorbe rápidamente en el torrente sanguíneo y puede provocar picos de glucosa, la miel tiene un índice glucémico un poco más bajo y se absorbe lentamente. Esto significa que la miel puede ayudar a elevar las caídas bruscas en los niveles de azúcar en la sangre, lo cual es bueno para mantener la diabetes en control.

Sin embargo, a pesar de estos posibles beneficios es importante tener en cuenta que la miel sigue siendo una fuente de hidratos de carbono y azúcares. Las personas con diabetes deben tener cuidado con la cantidad que consumen y deben incluirla dentro de su plan de alimentación. Se recomienda consultar al médico y/o nutriólogo(a) para determinar la cantidad adecuada de miel que se puede consumir de acuerdo con las necesidades de cada persona.

Es importante mencionar que no todas las mieles son iguales, es recomendable buscar opciones de alta calidad, preferiblemente cruda y no procesada, ya que estos tipos de miel conservan mejor sus nutrientes y beneficios para la salud. También se debe tener en cuenta que la miel **no debe ser considerada como un sustituto de los medicamentos recetados o de otras recomendaciones médicas para el control de la diabetes.**

En resumen, el consumo de miel en personas con diabetes puede tener ciertos beneficios debido a sus propiedades nutritivas e índice glucémico. Sin embargo, es esencial considerar las restricciones y la cantidad sugerida de consumo, ya que es una fuente de azúcares o hidratos de carbono simples que pueden influir directamente en los niveles de glucosa en sangre.



Vida saludable

Por:

LN ED Jorge Medina Véliz

Nutriólogo en consulta particular
Colaborador en la Asociación Mexicana
de Diabetes en Jalisco, A.C.
Céd Prof: 13265686
jorge_medin@live.com.mx

Referencias

- MEDICINA NATURISTA, 2019; Vol. 13 - Nº 1 — I.S.S.N.: 1576-3080,34 2019; Vol. 13 - Nº 1 - MEDICINA NATURISTA. Miel como medicina. Pablo Saz-Feiró
- Valor medicinal de la miel: beneficios en la salud humana, con especial referencia en sus efectos sobre la regulación glicémica. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=30718-14202011000200015
- ¿Es más recomendable la miel que el azúcar?. <https://diabetesmadrid.org/es-mas-recomendable-la-miel-que-el-azucar/>

¿Cómo saber si necesito batidos con suplemento alimentario?

Actualmente el consumo de suplementos alimentarios ha incrementado debido a una gran desinformación que circula en redes sociales como Facebook e Instagram; sin dejar de lado la radio y la TV. Una gran variedad de suplementos son anunciados en diversas presentaciones que van desde tabletas, cápsulas, bebidas, barritas, polvos, malteadas o batidos; muchas veces prometen que te harán sentir mejor, evitarán que te enfermes o incluso te ayudarán a vivir por más tiempo o curar un sinfín de enfermedades. Sin embargo, pocos de estos productos han comprobado su efectividad y seguridad en términos científicos **(y no anecdóticos)**.


En México, la Ley General de Salud define a los suplementos como **"productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica (cápsulas, tabletas, emulsión, jarabe, polvo, etc.)"**. La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) es el organismo encargado de regular estos productos. También informa sobre los riesgos relacionados al consumo de productos engaño **(antes conocidos como "milagro")**, ya que pueden poner en riesgo tu salud pues no están elaborados bajo un sustento científico, utilizan ingredientes de dudosa procedencia y no siguen las normas regulatorias para su producción.



Debido a esto, es importante entender que existen ciertas condiciones fisiológicas (naturales) como la edad, crecimiento, embarazo y nivel de actividad física que van a exigir mayor cantidad de nutrimentos (**proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas o minerales**) y quizás será necesario el consumo de suplementos para evitar un estado de desnutrición. También, existen enfermedades que hacen que el organismo no aproveche o absorba los nutrimentos de forma correcta como en el caso de la gastritis, síndrome del intestino irritable, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer. En este sentido, la función de los suplementos alimentarios será aumentar, complementar o reemplazar alguno de los componentes que adquieres a través de los alimentos que ingieres a diario.

Para saber si tienes deficiencia de algún nutrimento es necesario visitar a tu médico y/o nutriólogo(a); quien a través de una revisión detallada, medición corporal o estudios de laboratorio podrá brindarte un diagnóstico oportuno.

En conclusión, el consumo de batidos con suplemento alimentario dependerá de las características de cada persona, sobre todo de su alimentación y estilo de vida. Los suplementos pueden llegar a ser muy caros, pueden dañar tu salud o simplemente no ser útiles. Por ello, es indispensable consultar a un profesional de la salud antes de consumir cualquier producto.

 Recuerda que los suplementos jamás van a suplir una alimentación saludable.

No porque diga "natural" significa que es seguro o bueno para ti.



Dr. Fermín Avendaño Álvarez
Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Maestro en Nutriología Aplicada
Consultor privado / Ced.Prof.11543676
Ced.Esp.12248589 / Ced.Mtr.12881162
lg@salud7confermin
Ftr.Salud-7 con Fermín Avendaño

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

Referencias

- Suplementos Alimenticios | Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios | Gobierno | gov.mx <https://www.gob.mx/cofepris/acciones-y-programas/suplementos-alimenticios-42063>
- Castellano AK, Castellano AF. Suplementos alimenticios: entre la necesidad y el consumismo. Ciencia. 2020;71(3):8-12. https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/online/X2_71_3_1305_SuplementosAlimenticios.pdf
- National Institute of Health. Datos sobre los suplementos dietéticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento físico. <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/ExercisePerformance-DatosEnEspañol.pdf>

SÍNTOMAS DEL PIE DIABÉTICO

¿QUÉ LO PROVOCA?

APARECE CUANDO EXISTEN NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE FUERA DE RANGO Y OTROS FACTORES COMO HIPERTENSIÓN ARTERIAL O HIPERCOLESTEROLEMIA. ESTA CONDICIÓN CAUSA UN DAÑO EN LOS VASOS Y NERVIOS QUE PUEDEN PRODUCIR COMPLICACIONES A MEDIO O LARGO PLAZO¹



RIESGOS:

ES IMPORTANTE PONER ATENCIÓN EN EL CUIDADO DE LOS PIES, YA QUE EL PIE DIABÉTICO TIENE DIVERSOS RIESGOS COMO:

- DISMINUCIÓN DE LA SENSIBILIDAD
- MALA CIRCULACIÓN
- HERIDAS
- COMPLICACIÓN DE LAS HERIDAS^{2,3}



IMPORTANTE:

ANTE LA PRESENCIA DE HERIDAS, ACUDE CON UN MÉDICO ESPECIALISTA PARA RECIBIR TRATAMIENTO ADECUADO Y APOYATE DE UN ANTISÉPTICO DE AMPLIO ESPECTRO COMO MICRODACYN[®] PARA EVITAR INFECCIÓN Y FACILITAR LA CURACIÓN DE LA HERIDA^{4,5}



SÍNTOMAS MÁS COMUNES:

- HORMIGUEOS Y CALAMBRES
- APARICIÓN DE ÚLCERAS
- ATROFIA Y DEBILIDAD DE LA MUSCULATURA DE LA EXTREMIDAD INFERIOR (DEFORMIDADES DE LOS PIES)
- SEQUEDAD (PIEL MÁS FRÁGIL Y CON TENDENCIA A AGRIETARSE)^{2,3}

¿QUÉ GENERA?



PRODUCE ALTERACIONES QUE HACEN QUE LA PIEL SEA MÁS SENSIBLE, DIFICULTANDO LA CICATRIZACIÓN Y ALTERANDO LOS MECANISMOS DE DEFENSA INMUNITARIOS. LA PRINCIPAL COMPLICACIÓN ES LA ISQUEMIA CRÓNICA DE LOS MIEMBROS INFERIORES, QUE ES CUANDO LOS PIES RECIBEN MENOS APORTE SANGUÍNEO^{2,3}

SÍNTOMAS POR DISMINUCIÓN DE LA CIRCULACIÓN DE SANGRE PERSISTENTE^{2,3}

- DOLOR AL CAMINAR, QUE OBLIGA AL PACIENTE A PARARSE, LLEGANDO INCLUSO A SER INVALIDANTE
- LESIONES TRÓFICAS. SON LESIONES EN ZONAS DE PRESIÓN DEL PIE, LOCALIZADAS EN LOS DEDOS Y EN EL TALÓN QUE VAN LIGADAS A SIGNOS INFLAMATORIOS POR INFECCIONES ASOCIADAS
- CAMBIOS EN LA COLORACIÓN DE LA PIEL DEL PIE
- PIEL SECA, FINA, CON AUSENCIA DE VELLO, UÑAS ENGROSADAS Y ATROFIA DE LA GRASA PLANTAR DEL PIE



Referencias

1. 12. Retinopathy, Neuropathy, and Foot Care: Standards of Care in Diabetes—2023. Diabetes Care Volume 46, Supplement 1, January 2023. Disponible en: https://diabetesjournals.org/care/article/46/Supplement_1/5203/148042/12-Retinopathy-Neuropathy-and-Foot-Care-Standards
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. AT VILAA, J, DALMAU, L. PUIG El pie diabético. Vol. 18, Núm. 1. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-el-pie-diabetico-13057198>
4. Talaya Navarro E, Tarraga Marcos L, Madrona Marcos F, Romero de Avila JM, Tarraga López PJ. Prevención de amputaciones relacionadas con el pie diabético. JONNPR. 2022;7(2):235-65. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X202200200005#rev11
5. Asociación Latinoamericana de Diabetes. Guías ALAD de Pie Diabético. 2010. Disponible en: <https://www.revistaalad.com/pdfs/vxiii2piedab.pdf>

Únete a nuestro

Diplomado de Facilitadores de Educación en diabetes

y aprende a cuidar tu salud y la de tus seres queridos.



Iniciamos el 06 de mayo de 2024

Periodo de inscripción: del 08 de abril al 03 de mayo



Dirigido a:



Personas que viven con diabetes y sus familiares



Público en general interesado en diabetes

Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A.C.



Datos oficiales colocaron a Durango en el segundo lugar nacional al reportar que 10.2% de personas viven con Diabetes Mellitus en el Estado. Actualmente la **Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A.C.** atiende en promedio a mil 600 personas al año.

Es importante mencionar que la Asociación se creó el 03 de febrero del año 2000, por sus miembros fundadores:

- Sr. Amadeo Gutiérrez Corral
- Dra. Gloria M. Lazcano Burciaga
- Sr. Arturo Martínez
- Sr. José Mario Arreola Gurrola
- Sr. Juan Rodríguez Ochoa
- Sra. Luz Rosales Cárdenas
- Sr. José Burciaga Cabral
- Sra. Magdalena González Gorgón
- Sr. Gonzalo Páez Orozco
- Sra. Olga Ornelas Martínez
- Sr. Juan Rosales Serrano

Desde su fundación la atención a personas es una de sus principales actividades, por ello brindan monitoreo de glucosa, presión arterial, peso, talla e índice de masa corporal (IMC) a toda persona que lo solicite.

También llevan a cabo campañas de monitoreo en módulos instalados en lugares públicos y zonas rurales de Durango, aquí se detectan las necesidades de salud y se promueve el apoyo de instituciones gubernamentales con el fin de pensar en el bienestar de la población. También se detectan personas en riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2 (DT2) y se les brinda orientación para tener un manejo adecuado de esta condición; como el caso del proyecto WDF dirigido a personas con DT2.

Otra de las actividades de esta Asociación es impartir Educación en diabetes mediante pláticas e información impresa (como el caso de la revista Diabetes Hoy), explicándoles sobre las estrategias y comportamientos recomendados para mantener la diabetes en control.

La Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A.C. también participa en la Semana Nacional de Diabetes en el marco de la conmemoración de Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre), iniciando con misa de acción de gracias, seguida de una caminata con perifoneo sobre información de la condición y culminando en un punto determinado para realizar activación física y formar el círculo azul.

Uno de los retos más grandes de esta Asociación es lograr incrementar la asistencia y permanencia en los cursos del proyecto WDF logrando así una mejor prevención y control de la diabetes.

La Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A.C. seguirá trabajando en beneficio de las personas que viven con diabetes y sus familias, brindando Educación en diabetes y logrando que las personas tengan un manejo adecuado de su condición y puedan prevenir o retrasar sus complicaciones.



Vida saludable

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

Datos de contacto

Francisco de Ibarra 1000 A Oriente, Zona Centro
C.P. 34000 Durango, Durango

Presidente: Prof. Álvaro Villanueva Acosta
Presidente Médico: Dr. Jesús Jaques Domínguez

 durango@fmdlabetes.org

 Tel. 618 116 5241

Protección a las personas con diabetes en Latinoamérica



Desde México hasta Chile, los países de América Latina enfrentamos retos similares, como el incremento de la pobreza con marcada desigualdad económica, el crecimiento del empleo informal con escasa o nula cobertura de salud, y grandes dificultades en los ámbitos educativos y de cobertura social.

A finales de 2023, la **Asociación Latinoamericana de Diabetes, ALAD**, convocó a representantes de sociedades médicas y organizaciones de pacientes de 19 países de la región con el objetivo de analizar y proponer acciones de política pública que garanticen programas efectivos de prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones.

Entendiendo la política pública como las acciones de gobierno con objetivos de interés público, los representantes de las naciones latinoamericanas coincidieron en que para atender la diabetes de manera efectiva es necesario identificar prioridades y proteger a las personas con la condición garantizando calidad en los servicios de salud.

La ciudad de Panamá fue el escenario de este encuentro que concluyó con una declaración que estableció tres propuestas de acciones específicas a desarrollar en cada nación: garantizar el acceso a la atención, al cuidado, al medicamento y a las tecnologías para el manejo de la diabetes; fortalecer la atención primaria o de primer contacto con Educación en diabetes; y el establecimiento de registros nacionales que ofrezcan información de calidad para la toma de decisiones.



En el análisis de la situación en nuestros países, el sistema de salud de Costa Rica se destacó por sus excelentes resultados con la mayor esperanza de vida del continente con 80.8 años y un índice de satisfacción con los servicios de salud de 70 por ciento entre los ciudadanos de ese país.

La Federación Mexicana de Diabetes, A.C. estuvo presente en este encuentro. El diplomado de Formación de Educadores en diabetes para profesionales de la salud resaltó como una de las acciones necesarias en los países latinoamericanos para mejorar la calidad de la atención.



América del Norte y Caribe



1 de cada 7 adultos
57 M para el 2030 y 63 M para el 2045
1 de cada 4 adultos no diagnosticado
931 K muertes por diabetes 2021
415 mil millones de gasto por diabetes 2021
121 mil niños y adolescentes con DT1
1 de 6 nacimientos por Diabetes Gestacional

América Central y del Sur



1 de cada 11 adultos
40 M para el 2030 y 49 M para el 2045
1 de cada 3 adultos no diagnosticado
410 K muertes por diabetes 2021
65 mil millones de gasto por diabetes 2021
193 mil millones y adolescentes con DT1
1 de 6 nacimientos por Diabetes Gestacional

Actualmente, en América Latina hay alrededor de **70 millones de personas con diabetes** y de seguir la tendencia **llegaremos a 100 millones para 2030.**



Vida saludable

Lic. Gisela Ayala Téllez

Por: Directora Ejecutiva de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Vive con Diabetes tipo 1 desde 1991

-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 nutrimental 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 nutrimentos**

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



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

¿Qué son y cómo me afectan los días de enfermedad?

Cuando te sientas mal no asumas que la culpa es de la diabetes o su manejo, hay muchas causas de enfermedad por ejemplo gripe, neumonía, diarrea, vómito, faringitis, entre otras que necesitan atención médica. Tienes que distinguir si la enfermedad se asocia a hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en sangre), esto ocurre generalmente ante episodios de gastroenteritis o vómitos; o a hiperglucemia (niveles altos de azúcar en sangre), en las enfermedades respiratorias que generalmente son acompañadas de fiebre o necesitan medicinas que elevan la glucemia (será necesario valorar si se incrementa o disminuye la dosis de tus medicamentos).

Tener diabetes exige que tengas especial cuidado cuando estás enfermo.

Si tienes un buen control no tendrás más riesgo de enfermedad aguda que el resto de la población, pero sí vas a requerir cuidados especiales durante el periodo de enfermedad para evitar situaciones de descontrol.



Quando estás enfermo tu cuerpo libera **hormonas de estrés** que pueden propiciar una hiperglucemia y muy raramente cetoacidosis (condición producida cuando la cantidad de insulina es insuficiente para aprovechar la glucosa en sangre y el cuerpo comienza a descomponer grasas para obtener energía), por lo que debes tener conocimientos básicos sobre cada uno de estos aspectos. Es recomendable tener normas escritas de actuación y un teléfono de contacto con el equipo de salud para reaccionar ante una emergencia.

Algunas enfermedades necesitan atención inmediata en la sala de emergencias, mientras que otras pueden tratarse en casa, consultando al médico. Durante la enfermedad tienes que monitorear con más frecuencia tu glucosa y los cuerpos cetónicos en sangre o en orina. En estos casos te sugiero utilizar un medidor de glucosa de uso casero y que requiere una pequeña punción para conocer tus niveles.



Pídele a tu médico recomendaciones específicas sobre los días de enfermedad, a continuación te daremos algunos puntos esenciales:

Monitorea la glucosa cada dos a cuatro horas **(en Diabetes tipo 1)** o cada cuatro a 12 **(en Diabetes tipo 2)** o como te recomiende tu médico tratante

- ▶ Uno de los consejos más importantes es que nunca dejes de aplicarte la insulina, recuerda que es indispensable para que el cuerpo humano aproveche la glucosa en sangre y la transforme en energía, necesaria para realizar nuestras funciones del día a día
- ▶ En caso de gastroenteritis (**infección intestinal que se caracteriza por presentar diarrea, cólicos estomacales, náuseas o vómitos y fiebre**) tenemos que bajar la dosis de insulina, o los hipoglucemiantes orales, ya que hay menos aporte de hidratos de carbono (**azúcares**) por vómitos o alteración de la absorción de los alimentos

Vida saludable

Por:

Dr. EDC Josafat E. Camacho Arellano
Médico Internista Diabetólogo
Presidente Médico de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Céd. Prof. 337244
mail: presidencia.medica@fmdibabetes.org
cel: 55-2702-9121
consultorio: 55-5912-6316

Referencias

- Marzo 2020 Clínica d-médical Diabetes tipo 1 en la edad pediátrica. Lo que se necesita saber para la autogestión de la diabetes
- Diabetes Education Online Diabetes Teaching Center at the University of California, San Francisco
- San Joan de Déu, Barcelona Hospital. Guía de la diabetes tipo 1, Los días de enfermedad.

Quando hay fiebre o enfermedad que no sea gastrointestinal, suelen aumentar las necesidades de insulina por liberación de las hormonas del estrés que se oponen a la acción de la insulina y se necesita aumentar su dosis.

Hay que hacer hincapié en los aspectos específicos:

- ▶ Debes tener una comunicación pronta con tu médico
- ▶ Debes tener en cuenta tu hidratación y el control de tus niveles de azúcar en sangre
- ▶ Si la glucemia es superior 250-300 mg/dL debes aportar líquidos sin hidratos de carbono (**azúcar**)
- ▶ Debes contar con insumos suficientes para tu automonitoreo (**tiras reactivas, agujas**) incluyendo la medición de cuerpos cetónicos en orina
- ▶ Contar con suficiente cantidad de medicamentos o insulina para el control de tu diabetes

Finalmente es indispensable resaltar que nunca debes automedicarte, sólo tu médico está autorizado para indicarte los ajustes en tu tratamiento durante los días de enfermedad.



Ejercicio, tu mejor herramienta para el control

Tener una rutina de ejercicio es una parte muy importante del tratamiento de las personas que viven con diabetes, sin embargo, en ocasiones las actividades del día a día **(como trabajar, estudiar, atender a nuestros familiares, etc.)** o bien circunstancias externas como el clima (lluvia, tormenta, etc.) pueden dificultar la realización de una rutina de ejercicio.

Recientemente se ha reconocido la importancia de romper los episodios de sedentarismo, es decir disminuir el tiempo en que uno permanece sentado o acostado durante el día, ya que esto puede tener múltiples beneficios en la salud, que inclusive pudieran llegar a ser igual de importantes que la práctica de ejercicio.

Periodos cortos del movimiento de tu cuerpo realizados frecuentemente pueden mejorar mucho tu salud.



Tener frecuentemente momentos durante el día en los que nos levantamos de la silla, el sillón o la cama han demostrado tener un impacto positivo en la reducción de los niveles de glucosa de las personas que viven con diabetes. Además, puede ayudarte a quemar calorías y bajar o mantener tu peso, disminuir la probabilidad de tener una enfermedad cardíaca, sentirte mejor en general, entre otros beneficios.

El estilo de vida **"moderno"** que llevamos en la actualidad hace que pasemos mucho tiempo sentados trabajando frente a una computadora, o frente a una pantalla telefónica o de televisión. Por lo anterior, se recomienda que todas las personas, incluyendo las que tienen diabetes, sean alentadas a interrumpir episodios de sedentarismo que duren más de 30 minutos con actividades como ponerse de pie y estirarse por algunos segundos o minutos, dar algunos pasos, u otras actividades ligeras en casa o el trabajo de corta duración. Es decir, se recomienda que dejes de estar sentado o acostado por lo menos cada 30 minutos.

Así que considera moverte más a lo largo del día, darte pausas frecuentes en beneficio de tu salud. Para moverte más no necesitas invertir dinero y puede ser sencillo y hasta divertido, ya que lo puedes hacer en el trabajo o la escuela **(hacer medias sentadillas o levantar las rodillas)**, en tu tiempo libre **(pasear a tu mascota o jugar al aire libre)**, realizando tus desplazamientos a pie o en bicicleta, o como parte de las actividades del hogar **(tareas cotidianas, domésticas o de jardinería)**.

¡Lo importante es moverse!



Dr. Rubén Oswaldo Silva Tinoco
Endocrinólogo Clínica Especializada
en el Manejo de la Diabetes
del Gobierno de la Ciudad de México
Céd Prof: 5879822
mail: ruben_ost@hotmail.com
Tic: @profesorruben



Referencias

1. Dogra, Shilpa, et al. Start with reducing sedentary behavior: A stepwise approach to physical activity counseling in clinical practice. Patient Education and Counseling, 2021.
2. <https://saludentuvida.cdmx.gob.mx/>





¡L@s niñ@s con
Diabetes tipo 1
necesitan de ti!

AYÚDALOS A LLEGAR

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



DOÑA AHORA

www.ayudalosallegar.org



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

PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITA
www.ayudalosallegar.org

Diabetes y complicaciones de los ojos

Si bien es cierto que cualquier persona con diabetes puede llegar a desarrollar alguna complicación en los ojos, su riesgo aumenta si no se trata el nivel alto de glucosa en sangre y la presión arterial elevada. Los niveles altos de colesterol en la sangre, así como el tabaquismo también pueden aumentar el riesgo de llegar a tener daño en los ojos.

¿Cómo es que la glucosa daña mis ojos?

Si el nivel de glucosa en la sangre permanece alto por mucho tiempo, puede dañar los pequeños vasos sanguíneos en la parte posterior de los ojos. La mayoría de las enfermedades de los ojos asociadas con la diabetes empiezan con problemas de los vasos sanguíneos. **Las cuatro enfermedades de los ojos que pueden representar una amenaza para la vista son:**

Retinopatía diabética: la retina es la membrana interior que se encuentra en la parte posterior de cada ojo. Los vasos sanguíneos dañados pueden causar daños a la retina, lo que causa una enfermedad llamada retinopatía diabética.

Edema macular diabético: es una derivación de la retinopatía diabética, ya que ésta daña los vasos sanguíneos del ojo y permite que cierta cantidad de líquido se filtre por debajo de la retina, causando hinchazón en la mácula.

Glaucoma: es una enfermedad del nervio óptico (el conjunto de nervios que conecta el ojo con el cerebro) que provoca una pérdida progresiva y lenta de sus fibras.

Catarata: los lentes que tenemos dentro de los ojos, llamados cristalinos, son estructuras transparentes que nos permiten tener una visión clara. Las personas con diabetes tienen mayor predisposición a que se les nuble los cristalinos u opaquen, esto se conoce como catarata.

Algunos alimentos con alto contenido de hidratos de carbono y grasas pueden ocasionar un aumento de peso y aumento descontrolado de la glucosa, por ello es recomendable:

- Disfrutar de la comida, pero considera no excederte
- Limitar el consumo de azúcares y harinas (hidratos de carbono) durante la cena
- Probar cantidades pequeñas de los platillos



Vida saludable

Por:
LN ED Rebeca Alejandra Aranda Castro
Nutrióloga clínica - Fundación Hospital
Nuestra Señora de la Luz
Céd Prof: 9822951
lic.nutricion.rebearanda@gmail.com
Cel: 5544477759

➤ Consumir pequeñas porciones de ponche, ensaladas de frutas en almíbar y postres, estos alimentos son muy altos en azúcares

➤ Evitar consumir refrescos y dulces

➤ Tener cuidado con el maquillaje, no olvides retirar los restos de cosméticos al final del día, podrías incrementar el riesgo de sufrir infecciones oculares

➤ Tomar todas las precauciones con los petardos, fuegos artificiales y bengalas. Un mal uso puede provocar quemaduras en la superficie ocular, laceraciones en la córnea y daños más severos en el nervio óptico y la retina

➤ Acudir con un(a) oftalmólogo(a) una vez al año, incluso si no hay problemas de visión para prevenir complicaciones

Es importante recordar que no se debe suspender el tratamiento médico durante esta temporada ni dejar de hacer ejercicio, ya que la alimentación, los medicamentos y la actividad física son pilares fundamentales para el autocuidado de la diabetes.



Referencias

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: Las enfermedades diabéticas del ojo.
<https://www.nidk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/ojos>



Recetas

Deliciosas y saludables

Grepas de espinaca con pollo

Porciones 2

Ingredientes

Para las Grepas:

Huevo entero	1 pieza
Clara de huevo	(½ de taza) 2 piezas
Hojuelas de avena	1 taza
Harina de trigo integral	2 ½ cucharadas
Espinacas lavadas y desinfectadas	2 tazas
Bebida vegetal de almendras sin azúcar	1 taza
Pimienta negra	1 pizca

Preparación

- Pulverizar la avena en la licuadora
- Incorporar el huevo, claras, bebida vegetal de almendras, harina de trigo integral, pimienta y espinacas y licuar hasta obtener una mezcla homogénea
- Calentar una sartén con antiadherente a fuego bajo, agregar un poco del batido y mover la sartén de manera que la mezcla cubra toda la superficie
- Dejar cocer por unos segundos y cuando las orillas comiencen a despegarse, voltear la crepa cuidadosamente y dejar cocer a fuego bajo (reservar)

Para el relleno:

Pechuga de pollo cocida y deshebrada	90 gramos
Nopales picados y cocidos	1 taza
Cebolla picada	½ taza
Champiñones rebanados	3 tazas
Aceite de oliva	1 cucharadita
Orégano seco	1 pizca

- En una sartén calentar el aceite de oliva y saltear ligeramente la cebolla picada
- Agregar los champiñones y saltear
- Incorporar los nopales cocidos y la pechuga de pollo desmenuzada
- Sazonar con pimienta y orégano molido
- Rellenar las crepas con el pollo y enrollar
- Servir calientes



Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Fibra	Sodio
292 kilocalorías	31.8 gramos	26 gramos	8.4 gramos	7.8 gramos	179 miligramos



Por:

PLN Santiago Herrera

REVISADO POR
LN ED Adriana Luna Hernández, Céd. Prof. 2819607
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez, Céd. Prof. 8784955

Recetas:

Hotcakes de manzana con canela

Porciones 2

Ingredientes

Avena en hojuelas	1 taza
Salvado de trigo	2 cucharadas
Huevo entero	1 pieza
Claras de huevo	½ de taza (2 piezas)
Bebida vegetal de almendras (sin azúcar)	½ taza
Polvo para hornear	1 cucharadita
Esencia de vainilla	1 cucharadita
Edulcorante	1 sobrecito
Manzana con cáscara rallada	½ pieza
Crema de almendra	2 Cucharadas

Preparación

- Licuar avena y salvado de trigo
- Agregar el huevo, claras, bebida vegetal de almendra, polvo para hornear, vainilla, canela en polvo y el edulcorante
- Licuar hasta obtener una mezcla homogénea
- Dejar reposar por 5 minutos para que tome consistencia
- Incorporar la manzana rallada
- Calentar una sartén con antiadherente y verter un poco de la mezcla
- Dejar cocer a fuego bajo, hasta que salgan pequeñas burbujas en la superficie
- Con ayuda de un volteador, dar la vuelta y cocer por el otro lado a temperatura baja
- Servir y untar crema de almendras

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
179 kilocalorías	11 gramos	6 gramos	23 gramos	4 gramos	119 miligramos



Recetas

Por:

PLN Santiago Herrera

REVISADO POR
LN ED Adriana Luna Hernández, Céd. Prof: 2819607
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez, Céd Prof: 8784955

Fideos de calabacín con pollo y requesón

Porciones 2

Ingredientes

Calabacín (calabaza italiana)	5 piezas
Aceite de oliva	2 cucharaditas
Ajo	2 dientes
Hierbas finas	1 cucharadita
Pechuga de pollo (sin piel en fajitas)	1 cucharadita
Cebolla picada	½ taza
Jugo de limón verde	1 pieza
Pimienta molida negra	Al gusto
Jitomate cherry cortados por mitades	1 taza
Hierbas finas	1 cucharadita
Pistaches tostados	18 piezas
Requesón	6 cucharadas

Preparación

- Lavar los calabacines y cortarlos en forma de fideos. En caso de no contar con cortador, puedes picar en julianas utilizando un cuchillo
- Sazonar el pollo con el jugo de limón y pimienta
- Calentar el aceite en una sartén y sofreír ligeramente la cebolla
- Agregar el pollo y dejar cocer a fuego bajo
- Una vez cocido el pollo, agregar el ajo y los pistaches y sofreír ligeramente
- Incorporar los fideos de calabacín, los jitomates cherry y las hierbas finas y cocer ligeramente por unos segundos
- Servir inmediatamente y colocar el requesón encima, para darle una textura cremosa a la pasta

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Fibra	Sodio
315 kilocalorías	17 gramos	28 gramos	14 gramos	5 gramos	128 miligramos



Recetas

Por:

PLN Santiago Herrera

REVISADO POR
LN ED Adriana Luna Hernández, Céd. Prof: 2819607
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez, Céd Prof: 8784955

Burrito de lechuga espinaca y pollo

Porciones 1

Ingredientes

Lechuga orejona	5 hojas
Espinaca	6 hojas
Jitomate rebanado	1 pieza
Cebolla en julianas	Al gusto
Aguacate rebanado	½ de pieza
Pechuga de pollo sin piel en fajitas	60 gramos
Mostaza dijon	1 cucharadita
Ajo triturado	1 diente
Jugo de limón verde	1 pieza
Pimienta negra molida	1 pizca

Para el aderezo

Yogur natural griego sin azúcar	½ taza
Aceite de oliva extra virgen	1 cucharadita
Hierbas italianas	½ cucharadita
Jugo de limón verde	½ limón
Ajo triturado	½ diente

Preparación

- Lavar y desinfectar las hojas de lechuga y espinaca
- Para el marinado: mezclar mostaza, ajo, jugo de limón y pimienta (dejar marinando las fajitas de pollo al menos por 20 minutos o puedes dejarlo marinando desde una noche antes en refrigeración)
- Preparar el aderezo, mezclando yogur griego, hierbas italianas, ajo y jugo de limón. Una vez integrado, incorporar el aceite de oliva poco a poco y reservar
- En una sartén con antiadherente, asar las fajitas de pollo y reservar
- Cortar los tallos de la lechuga y espinaca, para que sean más fáciles de enrollar
- Sobre un papel encerado, colocar las hojas de lechuga ligeramente sobrepuestas, formando una superficie plana
- Extender una capa de aderezo sobre las hojas
- En seguida, colocar las hojas de espinaca extendidas
- A continuación, acomodar las fajitas de pollo, el jitomate rebanado y el aguacate
- Enrollar cuidadosamente y posteriormente cortar por la mitad

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
323 kilocalorías	5 gramos	14 gramos	23 gramos	5 gramos	164 miligramos



Recetas

Por:

PLN Santiago Herrera

REVISADO POR
LN ED Adriana Luna Hernández, Céd. Prof. 2819607
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez, Céd. Prof. 8784955

Panna cotta de jengibre con limón y coco

Porciones 2

Ingredientes

Yogur griego sin azúcar	1 taza (200 gramos)
Bebida vegetal de coco sin azúcar	½ taza
Ralladura de limón amarillo	Al gusto
Jengibre fresco rallado	½ cucharadita
Coco rallado	1 ½ cucharadita
Grenetina natural	1 sobrecito (7g)
Agua fría	42 mililitros
Edulcorante	1 sobrecito

Preparación

- Hidratar la grenetina con el agua fría y mezclar hasta incorporar perfectamente (reservar)
- Calentar el yogur, la leche de coco, la ralladura de limón amarillo y el jengibre rallado (mover constantemente para que no se quemé)
- Cuando suelte el primer hervor, retirar del fuego e incorporar la grenetina hidratada
- Colar e incorporar el coco rallado y el edulcorante
- Verter dentro de moldes de cristal y dejar enfriar unos minutos a temperatura ambiente
- Posteriormente refrigerar por 2 horas

Información nutrimental por porción

Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
116 kilocalorías	9 gramos	5 gramos	10 gramos	1 gramos	131 miligramos



Recetas

Por:

PLN Santiago Herrera

REVISADO POR
LN ED Adriana Luna Hernández, Céd. Prof. 2819607
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez, Céd. Prof. 8784955

Pizza de avena

Porciones 2

Ingredientes

Para la masa

Harina de trigo integral	1 taza
Avena en hojuelas	1 taza
Levadura seca	1 cucharadita
Agua templada	1 taza
Aceite de oliva extra virgen	2 cucharaditas
Hierbas italianas	1 cucharadita
Sémola de trigo	2 cucharaditas
Pure de tomate en lata	½ taza
Queso mozzarella reducido en grasa	60 gramos
Champiñones rebanados	1 ½ tazas
Pimientos en julianas	1 taza
Pechuga de pollo	90 gramos
Albahaca	16 hojas

Preparación

- Hidratar la levadura con un poco del agua templada y reposar por 5 minutos
- Pulverizar la avena en un procesador de alimentos o licuadora
- Mezclar harina de trigo integral con la avena molida y formar una fuente
- Agregar la levadura hidratada y el resto del agua poco a poco
- Amasar hasta obtener una masa lisa y un poco elástica
- Agregar el aceite de oliva
- Reposar en refrigeración por 20 minutos
- Extender con ayuda de un rodillo, espolvoreando sobre la mesa un poco de sémola de trigo para evitar que se pegue la masa a la mesa
- Colocar en una charola y reposar por 20 minutos



Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Fibra	Sodio
208 kilocalorías	25 gramos	13 gramos	6.2 gramos	5 gramos	101 miligramos

Montaje de la pizza:

- ✓ Extender una ligera capa de puré de tomate sobre la masa
- ✓ Añadir los champiñones, pimiento y pollo
- ✓ Espolvorear el queso Mozzarella
- ✓ Decorar con las hojas de albahaca
- ✓ Hornear a 200°C durante 25 minutos aproximadamente



Recetas

Por:

PLN Santiago Herrera
REVISADO POR
LN ED Adriana Luna Hernández, Céd. Prof. 2819607
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez, Céd. Prof. 8784955

Postre

Paletas de yogur con fresas

Porciones 4

Preparación

Ingredientes

Granola	6 cucharadas
Yogur griego sin azúcar	1 taza
Leche de coco	1 taza
Semillas de chía	5 cucharaditas
Fresas	2 tazas
Palitos de paleta	2 palitos
Edulcorante	1 sobrecito

- Licuar la leche de coco con el yogur griego, el edulcorante y las fresas
- Agregar las semillas de chía
- En un molde para paletas, colocar un poco de granola y después la preparación de yogur
- Agregar un poco más de granola y colocar cuidadosamente el palito
- Congelar por 2 horas
- Desmoldar y disfrutar

Información nutrimental por porción

Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos	Fibra	Sodio
130 kilocalorías	15 gramos	6 gramos	5 gramos	2 gramos	81 miligramos

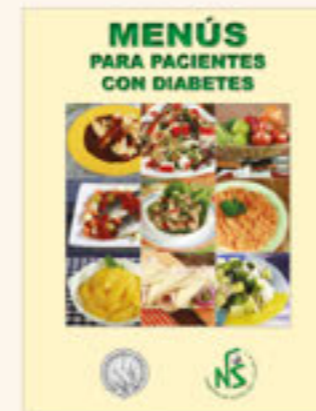


Recetas

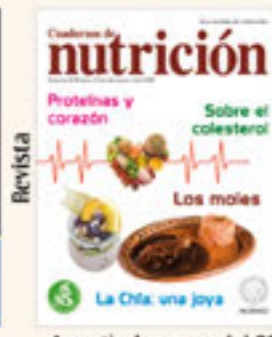
Por:

PLN Santiago Herrera

REVISADO POR
 LN ED Adriana Luna Hernández, Céd. Prof. 2819607
 LN ED Bárbara Mendoza Jiménez, Céd. Prof. 8784955



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



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



PARA MAYORES INFORMES COMUNICATE A NUESTRAS OFICINAS:

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

DIABETES Y YO

Propuestas para lograr una mejor calidad de vida

Todos los viernes, 12 h en CDMX

Señal
1060 AM
 Ciudad de México

Señal
96.5 FM
 Ciudad de México

Martes, 11 h (hora local) en Hermosillo

Señal
Cultura Sonora
 Hermosillo - 104.3 FM

Más información: mexicoescultura.com



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA





Monitoreo continuo de glucosa: recomendaciones

De acuerdo con el consenso mexicano "Recomendaciones del uso de monitoreo continuo y evaluación de la variabilidad glucémica en diabetes", esta herramienta permite conocer tus niveles de glucosa y sus fluctuaciones a lo largo del día con el objetivo de ajustar de manera inteligente el tratamiento, el plan de alimentación y ejercicio, identificar las hipoglucemias (bajas de glucosa o azúcar) principalmente las que se presentan cuando estamos dormidos y reconocer las hiperglucemias (elevaciones de glucosa) sobre todo después de las comidas.

Toda esta información se muestra en una gráfica con la que puedes relacionar tus actividades con los niveles de glucosa.

El monitoreo continuo de glucosa puede ser utilizado por personas con prediabetes, Diabetes tipo 1, Diabetes tipo 2 y Diabetes Gestacional. Se recomienda en periodos como cambios en el tratamiento, dificultad para alcanzar las metas de manejo adecuado o identificar fluctuaciones bruscas en los niveles de glucosa.

Una de las herramientas más útiles son las flechas de tendencia que anticipan el comportamiento de la glucosa en los siguientes minutos y actuar en consecuencia.

Actualmente, en México hay dos marcas de monitoreo continuo de glucosa: *FreeStyle Libre*¹ de la empresa Abbott y *Guardian Connect* de Medtronic.

Ambos siguen el mismo principio: la medición de glucosa en el líquido intersticial, es decir, en el líquido que se encuentra en los espacios que rodean las células. Debido a que está compuesto por sustancias que se escapan de los más pequeños vasos sanguíneos o capilares, la medición de glucosa en este líquido intersticial presenta un retraso de 10 a 20 minutos en comparación con la de la glucosa que mides en la gota de sangre de tu dedo, es decir, primero está en tu sangre y después pasa al líquido intersticial.

Transmisión de datos

*FreeStyle Libre*¹ de Abbott requiere un lector, como un pequeño dispositivo portátil proporcionado por el fabricante o una aplicación de teléfono inteligente compatible, que debe acercarse al sensor para capturar los datos.

En el sistema *Guardian Connect* de Medtronic las lecturas de glucosa se transmiten automáticamente cada cinco minutos del sensor a la aplicación del teléfono inteligente compatible o a la microinfusora de insulina.

Duración del sensor

El período de tiempo durante el cual un sensor de monitoreo continuo de glucosa puede permanecer en el cuerpo y proporcionar lecturas precisas de glucosa tiene variaciones entre ambas marcas: *FreeStyle Libre*¹ de Abbott dura 14 días y *Guardian Conect* de Medtronic, 7 días.

Warm up o calentamiento

Después de la inserción del sensor, ambos sistemas requieren de un periodo de espera para empezar a funcionar. En el caso de *FreeStyle Libre*¹ es de una hora y en el caso de *Guardian* puede tardar hasta dos horas.

Alarmas

El sistema *FreeStyle Libre*¹ no cuenta con alarmas sonoras o visuales.

El sistema *Guardian Conect* de Medtronic cuenta con alertas sonoras y visuales que notifican al usuario cuando los niveles de glucosa están subiendo o bajando con rapidez. El sistema permite ajustar la configuración de alarmas de acuerdo con las indicaciones del médico tratante.

Calibración

*FreeStyle Libre*¹ de Abbott viene precalibrado de fábrica por lo que el sistema no exige la alimentación con datos externos de glucosa en sangre.

Guardian Conect de Medtronic requiere al menos dos calibraciones al día para mantener la precisión de las lecturas de glucosa. Es importante seguir las instrucciones del fabricante.

Finalmente, vale la pena señalar que el costo de ambos dispositivos es diferente por lo que es necesario consultar sus páginas para identificarlo y sumarlo a tu lista de factores para tomar la decisión en conjunto con tu equipo de salud.



Vida saludable

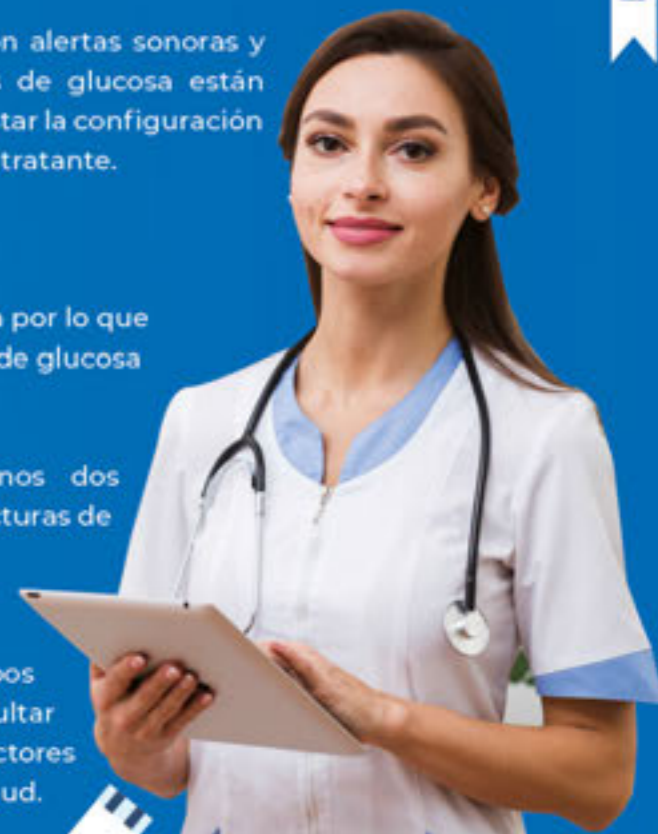
Uc. Gisela Ayala Téllez

Directora Ejecutiva de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Vive con Diabetes tipo 1 desde 1991

"Este artículo está redactado con fines informativos, no se recomienda el uso de ningún producto y/o servicio. Recuerda que antes de usar cualquier dispositivo se debe tener orientación médica."

Referencias

- Lavalle-González FJ, Antillón-Ferreira C, Flores-Coloca O, Márquez-Rodríguez E y col. Recomendaciones del uso de monitoreo continuo y evaluación de la variabilidad glucémica en diabetes. *Med Int Méx*. 2020 marzo-abril;34(2):185-198. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.3055>
- Shidhara Alva. Accuracy of a 14 Day Factory Calibrated Continuous Glucose Monitoring System With Advanced Algorithm in Pediatric and Adult Population With Diabetes. 2020 *Journal of Diabetes Science and Technology* <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2020/mim2020h.pdf>
- Guía de inicio monitoreo continuo de glucosa para el sistema Minimed 670G <https://www.freestyle.abbott/mx-es/blog/diferencias-entre-el-sistema-flash-y-otros-sistemas-de-monitoreo.html>
- La cubierta del sensor *FreeStyle Libre*, y las marcas relacionadas son marcas de Abbott



¿Qué debo saber sobre microinfusoras de insulina?

La microinfusora o bomba de insulina es un dispositivo pequeño que permite administrar insulina (de forma continua a lo largo del día) a la persona que vive con diabetes, simulando la acción de un páncreas saludable. La administración de insulina debe planearse especialmente para cada paciente (de acuerdo con sus necesidades y características); se suministra a través de un catéter que debe ser cambiado cada tercer día (el paciente y/o familia pueden aprender a colocarlo).

¿Quiénes pueden usarlas?

Pueden utilizarla personas que vivan con diabetes (tipo 1 o tipo 2) que utilicen insulina rápida y no logren alcanzar un adecuado control glucémico mediante el método tradicional (de inyecciones de insulina), debido principalmente a:

- ✓ Hipoglucemias (bajas de glucosa) frecuentes e inadvertidas
- ✓ Hiperglucemias (altas de glucosa) de forma recurrente a lo largo del día
- ✓ Fenómeno del alba (elevaciones de glucosa en ayuno)
- ✓ Constantes cetoacidosis u hospitalizaciones
- ✓ O simplemente deseo del paciente para tener mayor flexibilidad con su estilo de vida



Antes de utilizar la bomba de insulina, se debe tener amplio conocimiento sobre su funcionamiento. También es fundamental tener en cuenta el conteo de carbohidratos como herramienta para cuantificación de comidas, esto ayudará a mejorar el plan de alimentación. Recuerda que su uso debe ser supervisado y monitoreado por un médico, pues él será el encargado de verificar posibles cambios en la dosis de insulina.

Beneficios

El objetivo principal es buscar un mejor control glucémico para el paciente, algunos beneficios son:

- a) Controlar mejor los niveles de glucosa con la administración de insulina de acción rápida, tanto de forma basal como en bolos en cantidades precisas
- b) Disminuir la frecuencia y severidad de hipoglucemias
- c) Mejorar el estilo de vida o bien hábitos de alimentación

Actualmente, existen opciones en el mercado que dejan al alcance de las familias el uso de la microinfusora como herramienta principal en el control de la glucosa.

Recomendaciones

No hay una edad establecida para el uso de la bomba, mientras exista alguna de las situaciones mencionadas anteriormente, puede utilizarla. Es importante consultarlo con su médico endocrinólogo de cabecera, él se encargará de guiar y brindar recomendaciones adecuadas.

Usar bomba de insulina requiere énfasis en algunos cuidados importantes que aseguren un mejor control como:

- ✓ Monitorear los niveles de glucosa de forma constante dará información para ajustes de bomba en caso de ser necesario
- ✓ Corrección de forma adecuada en una baja de glucosa, esto ayudará a identificar las causas para corregir posibles errores en el manejo de la bomba
- ✓ Manejar oportunamente las hiperglucemias



Por: **LN ED Arely Gutiérrez Lara**
 Depto. de nutrición en Diabetes tipo 1
 Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.
 Céd Prof: 8667949
 arely.lara@amdrnl.org

Vida saludable

Siempre que se presente una duda o problema es importante consultar a un endocrinólogo(a), nutriólogo(a), Educador(a) en diabetes o al personal capacitado en el uso de bombas de insulina.

Referencias

- https://www.medtronicdiabetes.com/sites/default/files/library/download-library/workbooks/ES_BasicsofInsulinPumpTherapy.pdf
<https://www.aace.com/files/bodepumpingprotocol-spanish.pdf>



#NutrivloggersFMD

Es una iniciativa
AUDIOVISUAL

DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

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.

BÚSCANOS COMO
FMDIABETES



Hiperglucemia grave



PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

El estado hiperglucémico es una emergencia endocrina potencialmente mortal que se manifiesta por una marcada elevación de glucosa (azúcar en la sangre).

Durante largos periodos de tiempo puede dañar vasos sanguíneos, enfermedades renales, del corazón y accidentes neurológicos.

Se caracteriza por:

- 1) Altos niveles de glucosa (>540mg/dL o > 30mmol/L)
- 2) Deshidratación profunda y disminución del volumen sanguíneo
- 3) La concentración alta de sodio, glucosa y otras sustancias en sangre provocan un estado mental alterado y en casos extremos, un estado de coma



¿Como prevenirla?

- Acudir constantemente al médico
- Tener un buen control de la glucosa (azúcar en la sangre)
- Adiminstrar correctamente la insulina
- Monitorear glucosa y cetonas en sangre
- Mantenerse bien hidratado

Las causas más comunes de esta condición son infecciones, ciertos medicamentos, falta de adherencia al tratamiento médico, diabetes no diagnosticada, abuso de sustancias y enfermedades coexistentes.

La telemedicina: ⁺ un nuevo amanecer ⁺ en la autogestión de la diabetes ⁺



Por: **Dra. Omidres Pérez de Carvelli**
Medicina Interna/Endocrinología y
Metabolismo
Telemedicina en México y América Latina



La revolución digital en el sector salud ha encontrado en la telemedicina una de sus más prometedoras aplicaciones, especialmente para el manejo de condiciones crónicas como la diabetes, que demanda un seguimiento constante y detallado.

Las personas que viven con diabetes se han visto beneficiadas enormemente por las innovaciones tecnológicas que les permiten monitorear su condición de forma remota y en tiempo real. En este artículo exploraremos el impacto positivo de la telemedicina especializada en diabetes y su autocuidado.

La telemedicina utiliza tecnologías de la información y comunicación para brindar atención médica a distancia, superando las barreras geográficas y facilitando el acceso a servicios de salud. En el contexto de la diabetes, la telemedicina se ha especializado en ofrecer esquemas estructurados según las normas de las organizaciones internacionales de atención en diabetes, permitiendo consultas virtuales que posibilitan el seguimiento de los niveles de glucosa, presión arterial, peso y circunferencia de cintura abdominal. Por otra parte, también ayuda a brindar educación al paciente y una comunicación directa con su equipo de salud de manera dinámica y oportuna.

La evidencia científica respalda la eficiencia de la telemedicina, destacando su capacidad para mantener un control metabólico comparable al de las visitas presenciales.

Automonitoreo: piedra angular en el manejo de la diabetes

El seguimiento regular de los niveles de glucosa es fundamental para adaptar el tratamiento a las necesidades específicas de cada persona, permitiendo ajustes en el tratamiento farmacológico, dieta y ejercicio. Tecnologías como los sistemas de monitoreo continuo de glucosa (CGM) se integran con plataformas de telemedicina, haciendo posible un seguimiento detallado y la toma de decisiones informadas sobre el tratamiento. Tal es el caso de las plataformas que estructuran y programan horarios de las tomas de mediciones de glucosa y las necesidades del tratamiento de cada persona, facilitando que su equipo de salud pueda acceder en tiempo real a esta información, ofreciéndole los beneficios de la inmediatez.

La telemedicina ofrece múltiples ventajas para las personas con diabetes:

- ✓ Monitoreo continuo: permite a los profesionales de la salud ajustar tratamientos y brindar retroalimentación oportuna, personalizando los cuidados
- ✓ Reducción de costos: al minimizar visitas presenciales se reducen gastos de desplazamiento y se optimiza el uso de recursos de atención médica
- ✓ Mejora en la calidad de vida: la educación y el soporte continuo empoderan a las personas para gestionar mejor su condición, mejorando su bienestar

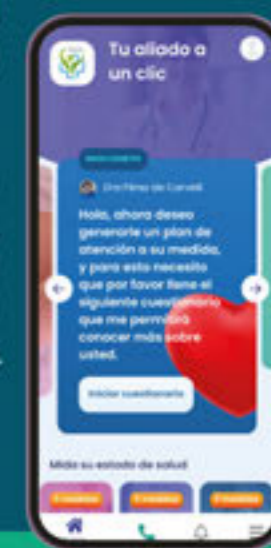
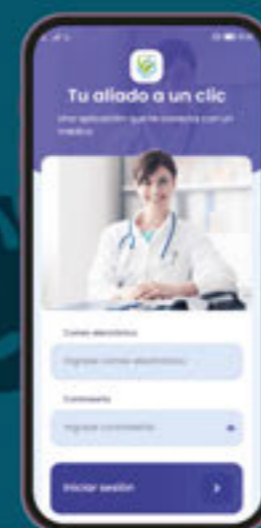
Desafíos y consideraciones éticas

A pesar de sus beneficios, la implementación de la telemedicina enfrenta retos como la protección de datos del paciente y la necesidad de asegurar la competencia clínica en el uso de estas tecnologías. La adhesión a regulaciones y la implementación de medidas de ciberseguridad son cruciales para su éxito. Es importante que estas cumplan con normas de ciberseguridad con ISO 27001.

Estudios en Colombia y Perú han demostrado la capacidad de la telemedicina para reducir costos y mejorar el control glucémico, subrayando su valor en la prevención de complicaciones y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. Estos casos de éxito refuerzan el papel de la telemedicina como un componente esencial en el manejo contemporáneo de la diabetes.

En conclusión la telemedicina representa un avance significativo en el manejo de la diabetes, ofreciendo un control más efectivo de la condición, mayor autonomía para los pacientes y una atención sanitaria más equitativa y accesible. Su integración en el manejo diario de la diabetes promete transformar la atención médica, marcando el camino hacia un futuro donde la tecnología y la salud van de la mano.

Para explorar más sobre cómo la telemedicina especializada está redefiniendo el cuidado de la diabetes, visita www.meddi.com donde la innovación y el bienestar se encuentran para crear un nuevo paradigma en la atención de la salud en México y toda Latinoamérica.



Referencias

- Storch, K. V., Groff, E., Wunderlich, M., Riets, C., Follador, M. C., & Woopen, C. (2019). Telemedicine-Assisted Self-Management Program for Type 2 Diabetes Patients. *Diabetes Technology & Therapeutics*, 21(9), 814-821.
- Harrison, P., Daines, L., Campbell, C., McKinstry, B., Weller, D., & Finnoch, H. (2017). Telehealth Interventions to Support Self-Management of Long-Term Conditions: A Systematic Meta-Review of Diabetes, Heart Failure, Asthma, Chronic Obstructive Pulmonary Disease, and Cancer. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e172.
- Tempel, P., Oswald, S., Schwarz, P. E., & Harz, L. (2020). Mapping the Evidence on the Effectiveness of Telemedicine Interventions in Diabetes, Dyslipidemia, and Hypertension: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), e14771.

¿Vives con diabetes?



Cuida tu corazón y tus riñones

La diabetes es un factor de riesgo para desarrollar afectaciones en el corazón y los riñones a través de una serie compleja de procesos físicos y químicos donde, en ocasiones, no queda claro cuál es el órgano inicialmente dañado. Esta combinación de síndrome cardiorenal y diabetes se asocia con un mayor riesgo de hospitalización y mortalidad.

Actualmente, más del 60% de las personas con diabetes fallece por enfermedad cardiovascular, y la relación de personas con diabetes que tienen insuficiencia cardíaca puede llegar hasta 40% y entre 30% a 60% presentan enfermedad renal crónica y, en consecuencia, insuficiencia renal, situación que obliga a implantar una estrategia médica enfocada en el manejo de todas estas variables.



Vida saludable

Dra. Guillermina Muñoz

Por: Directora Médica de Boehringer Ingelheim México, Centroamérica y el Caribe.



En México, el 50% de los más de 14 millones de adultos que actualmente viven con diabetes están en riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y/o enfermedad renal crónica, condiciones que, sin un adecuado control, incrementan el riesgo de presentar daños graves en su salud que pueden incluso provocar la muerte.

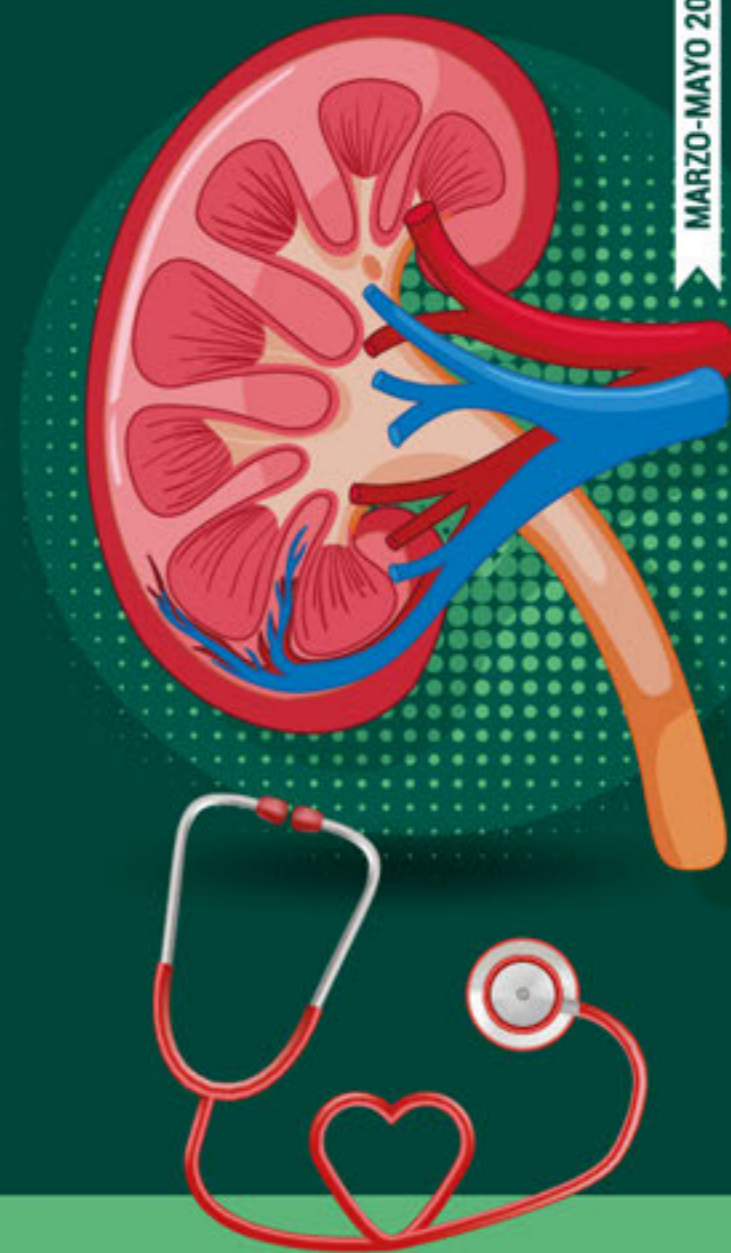
En el marco del mes de la diabetes y la conmemoración de los 50 años del sitio de producción de Boehringer Ingelheim en México, especialistas médicos destacaron que existe una estrecha relación entre la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad renal crónica, manifestación conocida como síndrome cardiorenal metabólico. Este desequilibrio metabólico es originado por los elevados niveles de glucosa en sangre y puede afectar al corazón y los riñones simultáneamente, es decir que el deterioro de un órgano puede promover el mal funcionamiento del otro de forma crónica o aguda.

Se estima que 58% de las personas con diabetes desconoce que la tiene, mientras que siete de cada diez personas diagnosticados no tienen un adecuado control de su condición. Sin duda, es un importante problema de salud pública que requiere nuevos esquemas médicos de abordaje interdisciplinario, donde adicional al control óptimo de los niveles de glucosa, se prevengan y traten padecimientos asociados como la insuficiencia cardíaca y la enfermedad renal crónica; a fin de salvaguardar la calidad y expectativa de vida de las personas.

Conscientes de que las enfermedades cardiovasculares, renales y metabólicas figuran entre las principales causas de mortalidad en México y el mundo, Boehringer Ingelheim continúa enfocando sus esfuerzos en el desarrollo de innovaciones terapéuticas que contribuyan a brindar el tratamiento óptimo para los millones de pacientes que se ven afectados por estas condiciones.

El compromiso de la compañía con las personas con diabetes es poder garantizar la disponibilidad de las terapias requeridas, y en ese sentido, cuenta con una Planta de Producción de Antidiabéticos Orales que es una de las más modernas en el continente y un sitio estratégico de producción en América encargado de distribuir medicamentos terminados a más de 50 países alrededor del mundo y además cuenta con

certificaciones por parte de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) y la Agencia Europea de Medicamentos (EMA).



Referencias

- International Diabetes Federation. (2021). IDF Diabetes Atlas 10th Edition. URL <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
- Sociedad Española de Médico Generales y de Familia; Documento SEMG de Manejo y Derivación de la diabetes mellitus tipo 2 (DM2) en Atención Primaria: Aproximación - Valoración de la insuficiencia cardíaca y síndrome cardiorenal en paciente con diabetes mellitus tipo 2; 2022:24-40. URL https://www.semg.es/images/2022/Documentos/MANEJO_Y_DERIVACION_EN_DIABETES_TIPO_2.pdf
- Thomas MC, et al. Changing epidemiology of type 2 diabetes mellitus and associated chronic kidney disease. *Nat Rev Nephrol.* 2014;12(2):73-81.
- Pereira-Rodríguez JE, Boada-Morales L, Niño-Serrato DR, Caballero-Chavarría M, Rincón-González G, Jaimes-Martín T, et al. Síndrome cardiorenal. *Rev colomb cardiol.* 2017;24(6):402-13. URL <http://dx.doi.org/10.1016/j.rccar.2017.05.019>

Deteccción oportuna, aliada en la lucha contra el cáncer

El cáncer ha sido un padecimiento ligado con la humanidad y con el envejecimiento celular, así como también ha estado de la mano del crecimiento como sociedad. Datos de Globocan, en 2020, reportan un total de 19,292,789 casos nuevos de cáncer a nivel mundial correspondiendo a Oceanía 254,291 (1.3%), África 1,109,209 (5.7%), América Latina y el Caribe 1,479,274 (7.6%), América del Norte 2,556,862 (13.3%) Europa, 4,398,443 (22.8%) y Asia con 9,503,710 (49.3%).¹

Donde 2,261,419 (11.7%) corresponden a cáncer de mama; 2,206,771 (11.4%) cáncer de pulmón; 1,931,590 (10%) cáncer colon y recto; 1,414,259 (7.3%) cáncer de próstata; 1,089,103 (5.6%) cáncer gástrico; 905,677 (4.7%) cáncer hepático; 604,127 (3.1%) cáncer cérvico uterino; 8,879,843 (46%) otros tipos de cáncer.¹

El Dr. Humberto Bautista Rodríguez, Psico-Oncólogo vocero especializado de PiSA Farmacéutica, destacó que, anteriormente no se contaba con la suficiente tecnología para poder diagnosticar este padecimiento de forma oportuna por lo tanto en muchas ocasiones las personas podían llegar a fallecer por complicaciones de la misma enfermedad y sin conocer que padecían cáncer. Por fortuna esto ha quedado en el pasado ya que hoy se cuenta con avances científicos para detectar la enfermedad en etapas tempranas.



Vida saludable

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

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

Por:

La detección oportuna juega un papel muy importante, porque al diagnosticar cáncer en etapas iniciales se aumenta la posibilidad de lograr un tratamiento curativo. Se estima que se podrían curar hasta el 90% de los casos de cáncer de colon y recto si se detectan precozmente y para los casos del cáncer de mama, se puede reducir entre 25% y el 31% la mortalidad. El 98% de los casos de cáncer de próstata en estadios clínicos iniciales logran una supervivencia a 5 años.²

"La detección precoz se realiza a través de pruebas diagnósticas (dependiendo del tipo de cáncer), con el objetivo de poder identificar los casos de cáncer en personas que aún no presentan síntomas pero que ya lo padecen y así iniciar tratamientos menos agresivos mejorando la calidad de vida y aumentando las posibilidades de curación y supervivencia, afirmó el Dr. Humberto Bautista.

Es recomendable que las mujeres se realicen una exploración mamaria o mastografías para detectar el cáncer de mama. Y revisiones periódicas ginecológicas como Papanicolaou o colposcopia para detectar cáncer cervicouterino.

En hombres es recomendable análisis de sangre con Antígeno Prostático Específico para detectar a tiempo un cáncer de próstata y revisiones prostáticas con el urólogo de forma periódica. Y para el cáncer de colon y recto en ambos sexos por igual, realizar pruebas de sensibilidad de materia fecal; si resulta alguna alteración, realizar entonces una colonoscopia o sigmoidoscopia. No se tiene como tal un análisis de sangre para cáncer de colon, la prueba de sensibilidad fecal busca muestras de sangre.

Este 2024, la comunidad global conmemora el 4 de febrero como el Día Mundial contra el Cáncer, bajo el lema "Por unos cuidados más justos" y hace un llamado a unir nuestras voces y actuar.

Referencias

GLOBOCAN Disponible en <https://gco.iarc.fr/today/en/fact-sheets-populations#countries> Consultado el 01 de febrero 2024.
2 SEOM Disponible en https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/SEPD_SEOM_Dia_Mundial_del_Cancer_de_Colon_2018.pdf Consultado el 01 de febrero 2024.

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@fmdiabetes.org

Presidente: Lic. Oscar Bladimir Sarmiento Hernández

Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel Matldes Victorino

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.

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

Teléfono: 614 115-9066
WhatsApp: 614 5472699

Correo: amdchihuahua@fmdiabetes.org

Presidenta LEM Florencia Vargas Conde

Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel Jurado Aguirre

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

Calle 26 No. 1803
Col. Santa Rita, C.P. 31020, Chihuahua,
Chihuahua, Tel. 614 480 1919

Correo: capitulo.chihuahua@fmdiabetes.org

Presidenta: 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@fmdiabetes.org

Presidente Sr. Álvaro Villanueva Acosta

Presidente Médico: Dr. Jesús Jaques Domínguez

Asociación Metropolitana de Diabetes, A.C.

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

Tel. 6234 8549

Correo: metropolitana@fmdiabetes.org

Presidente: LN ED Oscar David Romero Casique

DAVIMR, 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@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic. Martha Imelda Zapata Pesina

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

Atlixco # 94 int. 6 Col. Condesa
C.P. 06540, Cuauhtémoc, Ciudad de
México Tel. y WhatsApp: 5566499553

5528505278 / 5546951643

Correo: condiabetesnaucalpan@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic. Ana Laura Landa Ramirez

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato, A.C.

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

Correo: guanajuato@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra. Georgina Cano del Río

Presidente Médico: Dr. Sergio Márquez Gamíño

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

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

Correo: capguanajuato@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra. Ma. Marta Arroyo Boyzo

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: valledesantiago@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra. Silvia Elvia Castro Salmerón

Presidente Médico: Dr. Irving Rico Restrepo

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

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

Correo: guerrero@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic. María Francisca Flores Rivas

Presidente Médico: Dr. Gerardo J. González Grón

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

Olivo No. 1439, Col. Del Fresno
C.P. 44900, Guadalajara, Jalisco
Tel. 33 3658 4356

Correo: jalisco@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra. Ernestina Gómez Llanos

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@fmdiabetes.org

Presidente Lic. Alberto Medina Renaud

Presidente Médica: Dr. Claudia Ascencio Peralta

Centro integral para personas con Diabetes Mellitus tipo 1, A.C.

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

/cel. 311 267 2920

Correo: nayarit@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic. María Magdalena Robles Gil

Presidente Médico: Dr. Jorge Fausto Bustamante Martínez

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

Modesto Ameola No. 3040 Poniente
Col. Centro, C.P. 64000, Monterrey, N.L.
Tel. 81 83 43 06 82, 81 83 43 06 92

Correo: nuevo.leon@fmdiabetes.org/

direccion@amdl.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@fmdiabetes.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

Correo: sureste@fmdiabetes.org

Presidente Ing. Jorge Alberto Bamera Ortega

Presidente Médico: Dr. Manuel Antonio Cervera Cetina

Asociación Sonorense de Diabetes, I.A.P.

General Pita #965 Esq. Othón Almada
Colonia Balderrama C.P. 83180, Hermosillo,
Sonora, Tel. 01 662 2121792 Cel. 662 410 4547

Correo electrónico: sonora@fmdiabetes.org

Presidenta: Lic. Yadira Idalia Martínez Schmidt

Presidenta Médica: Dr. Gabriela García Galván

Fundación Chabely, A.C.

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

Correo: fundacionchabely@fmdiabetes.org

Presidenta: Sra. Adriana Isabel Guerrero Pachuca

Asociación Chihuahuense de Diabetes Akam Surá, A.C.

Calle Urueta 3402, col. Dale, C.P. 31050,
Chihuahua, Chih. MX Tel.
6541 691 62 29, 614 547 2699

Correo: akamsurachihuahua@fmdiabetes.org

Presidenta: LEM Florencia Vargas Conde

Presidente Médico: Dr. Luis Enrique Vega Camilo

Consejo Directivo

Presidenta Fundadora

María Levy de Alba

Presidente del Consejo Directivo

CPC Fernando Alcántara Huitzache

Presidente Médico

Dr. Josafat E. Camacho Arellano

Vicepresidenta

Lic. María Magdalena Robles Gil

Tesorera

Lic. Alejandra Morales Palafox

Secretaria

Lic. Ruth Velez 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 TMD

Lic. Gisela Ayala Téllez

Dirección Ejecutiva

CP Alma Lucía Cortés Rodríguez

Gerencia Administrativa

Mtra. Tania Paulina Mocetzuma Curiel

Gerencia de Comunicación y Relaciones Públicas

LN ED Mónica Ivonne Hurtado González

Gerencia Académica

LN ED Adriana Luna Hernández

Coordinación de Nutrición

LN ED Bárbara Mendoza Jimenez

Coordinación Digital

Lic. Alejandro Sánchez Chavarría

Coordinación Editorial

Ivonne Rangel

Coordinación de Asociaciones

Lic. Luis Enrique Torres Pérez

Coordinación de Diseño

Lic. Silvia Gabriela García

Coordinación de Talento Humano

Lic. Dalía Viviana Martínez

Coordinación de Educación Continua

Selene Rodríguez Sánchez

Recepción

Lic. José Antonio Martínez Palma

Coordinación Administrativa

Karla Yazmin Pacheco Chim

Auxiliar Académica

Ángel Sánchez

Logística

Consejo Consultivo

2012-2014

Presidenta: Lic. Claudia Helena Durán

González

Directora Médica: Dra. Guadalupe Fabián

San Miguel

2014-2016

Presidente: Lic. M. Arturo Martínez Barrera

Director Médico: Dr. Jorge Humberto

Moreno García

2016-2018

Presidente: CP Juan José Irazábal Lujambio

Vicepresidente médico: Dr. Daniel

Blumenkrön 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



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

¡Conoce nuestra oferta EDUCATIVA!

Diplomado de: Formación de Educadores en Diabetes

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

¿Qué aprenderás?

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

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

✓ Cursos de: Actualización

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

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

* Se cuenta con un profesor titular y varios profesores adjuntos.
**Se emite diploma con aval académico universitario.

✓ Diplomado de: Facilitadores de Educación en Diabetes

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

¿Qué aprenderás?

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

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



fmdiabetes.org



FedMexDiabetes



@fmdiabetes



@fmdiabetes



Para mayores informes llama al
(55) 5511 4200
o escribe un correo a
e.continua@fmdiabetes.org