

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Cuidado integral de la diabetes

Pruebas para el
diagnóstico
oportuno de la
diabetes

**Endocrinólogo
pediatra**

y su papel en el
diagnóstico y
tratamiento de la
diabetes tipo 1

Consultando a un
nutricionista
experto en diabetes

Nutrición

Obesidad y diabetes

CUIDADO INTEGRAL DE LA DIABETES

Sayda Sofía Méndez / Nutricionista / Promotora Educadora de división Diabetes Nipro Medical Corporation

La diabetes es una enfermedad que afecta la forma en la que el cuerpo utiliza la glucosa contenida en la mayoría de alimentos dulces que consumimos, provocando un desbalance de dicha sustancia en la sangre. Mantener niveles altos de glucosa con el paso del tiempo, puede llegar a perjudicar diferentes órganos del cuerpo humano como el corazón, lo cual puede generar un accidente cerebrovascular, así como los riñones, lo cual podría llegar a causar una enfermedad renal crónica que se conoce como nefropatía diabética. Además, puede afectar los pies con ulceraciones o infecciones; los oídos, en los que potencia la pérdida de audición; los ojos, dificultando la visión; los dientes y encías, así como también puede llegar a afectar la salud mental.

El tratamiento:

Se basa, no únicamente en tomar los medicamentos necesarios, sino en una serie de factores que en conjunto mejorarán la calidad de vida, por lo que es recomendable integrar:



01

Educación

Es fundamental informarse sobre las causas de la enfermedad, cómo tratarla y las consecuencias que pueden surgir en caso de que esta se agrave. Esto conlleva a una mejor toma de decisiones que permitan, en la medida de lo posible, cuidar de la salud.

02

Apoyo familiar

Las personas que cuentan con apoyo familiar poseen una mayor adherencia al tratamiento, ya que se facilita la modificación del estilo de vida. Además, los familiares también se ven beneficiados, puesto que adoptando hábitos saludables disminuyen el riesgo de padecer la enfermedad.

03

Alimentación

En cualquier etapa y situación de la vida, la alimentación es básica para promover la salud. A pesar de que han existido muchos mitos sobre la alimentación para las personas con diabetes, es recomendable una alimentación completa, variada y suficiente en la que se incluyan frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras, lácteos descremados y sus derivados, preparándolos adecuadamente, disminuyendo las frituras y haciendo más frecuente el cocerlas, asarlas, hornearlas y cocinarlas a la plancha. Se debe evitar el consumo de azúcares añadidos y el consumo excesivo de alimentos procesados y en la medida de lo posible, el alcohol.

04

Ejercicio

Ayuda a disminuir el porcentaje de grasa que favorece la aparición y complicación de la diabetes, ayuda a mantener niveles de glucosa más adecuados, a controlar la presión arterial, a dormir mejor y a mejorar el estado anímico debido a la elevación de endorfinas.

05

Automonitoreo

Conocer los niveles de glucosa por medio de glucómetros permite evaluar la eficacia del tratamiento y prevenir complicaciones, ya que a partir de los resultados de las mediciones se pueden tomar decisiones oportunas para el mantenimiento de la calidad de vida.

06

Salud mental

La salud puede verse afectada por pensamientos y sentimientos. La salud mental es básica para mantener el bienestar en la vida diaria. Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de presentar depresión, estrés y ansiedad. Esto puede ser el resultado del miedo que causa la enfermedad y es ahí donde radica la importancia de la educación en diabetes y el apoyo familiar.

07

Medicamentos

Existen diferentes tipos de medicamentos que ayudan a mantener adecuados los niveles de glucosa en la sangre. La prescripción de ellos depende del tipo de diabetes que se padezca y del estado en el que se encuentre el paciente.

A pesar de ser una enfermedad compleja, la diabetes puede mantenerse estable, controlando los niveles de glucosa y por medio de un cuidado integral oportuno.

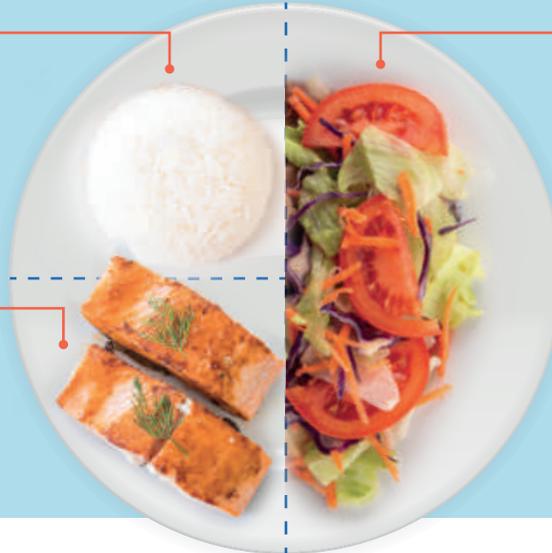
EL PLATO DEL BUEN COMER

CARBOHIDRATOS

1/4 de tu plato debe contar con carbohidratos. Puedes incluir arroz, frijoles, tortilla, pan o pasta.

PROTEÍNAS

Para complementar, agrega: carne roja, pollo, pescado, huevo o proteína vegetal.



FRUTAS Y VERDURAS

Son la base de toda la dieta. Deben abarcar la mitad de la ración que consumes con cada comida.



Ayuda a manejar niveles de azúcar en sangre cuando se usa como parte de un régimen nutricional para la diabetes.



CONSULTE A SU MÉDICO



Asociación dedicada a la fabricación de aparatos protésicos y ortesis para personas amputadas de escasos recursos a un bajo costo.



Atrás del Centro de Salud
Hospital Regional de Zacapa

 (502) 7941-0968

 guatemala@rompglobal.org

 Lunes a viernes
de 9:00 a 17:00 hrs.

Técnicos especializados en
Universidades Nacionales y
de Estados Unidos

Editorial

Amigos lectores de nuestra revista, este año que empieza, compartiremos con ustedes los más importantes adelantos relacionados a la diabetes, así como los anteriores 11 años que tenemos de estar a su lado, recomendándoles y sugiriéndoles las mejores alternativas y productos para seguir adelante disfrutando de esta vida linda.

En esta oportunidad, queremos recordarles que independientemente de llevar una vida saludable, y siguiendo al pie de la letra sus tratamientos, la salud mental juega un papel muy importante y siempre debemos de tratar de tener una visión positiva, no importando los altibajos a los que nos enfrentemos.

En la diabetes funciona de la misma manera, la actitud hacia nuestra persona, hacia nuestros familiares y amigos que padecen diabetes, siempre debe de ser constructiva y productiva, ayudando y colaborando para mantener el ánimo muy en alto.

La carga de salud mental a la que los pacientes con diabetes se enfrentan es preocupante. En comparación con los pacientes no diabéticos, la gravedad de las depresiones y de los trastornos de ansiedad suelen ser mucho más acusados. La combinación de los trastornos psicológicos y la diabetes es especialmente perjudicial porque puede tener un impacto negativo en los resultados psicosociales y médicos.

Buscar y recibir ayuda de este tipo, para mejorar y mantener una vida saludable es muy importante.

Herbert Fernández
Director General

DIABÉTICA®

Director General
Herbert Fernández

Asesor Médico
Dra. Maya Serrano
Endocrinóloga Pediátrica

Dr. Miguel Angel Marín
Director Médico Patronato del Diabético

Fotografías
Servicios Internacionales

Avalada por

International Diabetes Federation (IDF)
Organización Mundial de la Salud (OMS)
Patronato del Diabético

CONTENIDO

2. Cuidado integral de la diabetes
6. Pruebas para el diagnóstico oportuno de la diabetes
8. Endocrinólogo pediatra y su papel en el diagnóstico y tratamiento de la diabetes tipo 1
10. Receta: Ensalada de frutas
12. Consultando a un nutricionista experto en diabetes
14. Obesidad y diabetes



Revista Diabética



Revista Diabética-Guatemala

LA INFORMACIÓN AQUÍ PROPORCIONADA NO PRETENDE REEMPLAZAR NI COMPLEMENTAR LA CONSULTA Y EL DIAGNÓSTICO DE SU MÉDICO.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin contar con la autorización previa, expresa y por escrito del editor. Derechos Reservados. Los artículos así como su contenido, su estilo y las opiniones expresadas en ellos, son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan la opinión de Especialidades Escritas.

Algunos puntos de distribución:

Patronato del Diabético y sus 10 filiales, Supermercados La Torre, Tecnisca y sus centros de diagnóstico, Centro Médico y sus laboratorios clínicos, CIAM y sus centros de atención médica, entre otros.



@NiproDiabetes



Premier Alpha

Clínica del Pie Diabético

- Examen del pie diabético
- Sensibilidad profunda táctil
- Prevención de amputaciones
- Vibratoria
- Termostática-térmica
- Detección de pulsos
- Índice de brazo y tobillo
- Tratamiento de úlceras



Comunícate
al teléfono:

1524

Visítanos en Patronato Central y Calzada Roosevelt

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!



Patronato del
Diabético
¡Por una mejor calidad de vida!

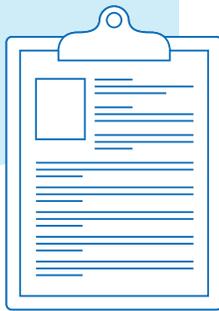
PRUEBAS PARA EL DIAGNÓSTICO OPORTUNO DE LA DIABETES

Dr. Miguel Angel Marín Bonilla / Especialista en diabetología y pie diabético

Diagnóstico:

Con frecuencia, los síntomas de la diabetes tipo 1 aparecen de forma repentina, mientras que los síntomas de otros tipos de diabetes y prediabetes se manifiestan de forma más gradual y no son evidentes, la Asociación Estadounidense para la Diabetes recomienda realizar análisis de detección de diabetes en:

- ▶ Cualquier persona con un índice de masa corporal superior a 25 independientemente de la edad, con factores de riesgo, como presión arterial alta, niveles anormales de colesterol, un estilo de vida sedentario, antecedentes de síndrome de ovario poliquístico o enfermedad cardíaca, y que tenga un pariente cercano con diabetes.
- ▶ Se aconseja que cualquier persona mayor de 45 años se realice un examen de detección inicial de glucosa en la sangre, y si los resultados son normales, hacer controles cada tres años.
- ▶ Mujeres que han tenido diabetes gestacional. Se recomienda realizar pruebas de detección de diabetes cada tres años.
- ▶ Cualquier persona que haya sido diagnosticada con prediabetes. Se aconseja realizar la prueba todos los años.



Pruebas para diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y prediabetes:

- **Prueba de hemoglobina glucosilada (A1C).** Este análisis de sangre, que no requiere ayuno, indica el nivel de glucosa sanguínea promedio en los últimos dos a tres meses. Mide el porcentaje de glucosa sanguínea unida a la hemoglobina, la proteína que transporta oxígeno en los glóbulos rojos.

Cuanto más altos sean los niveles de glucosa sanguínea, mayor será la cantidad de hemoglobina con azúcar. Un nivel del 6,5 % o más en dos pruebas de hemoglobina glucosilada separadas indica que se tiene diabetes. Un nivel de entre el 5,7 y 6,4 % en esta prueba indica prediabetes. Un nivel por debajo del 5,7 % se considera normal.

Si los resultados de la prueba de hemoglobina glucosilada no son consistentes, el médico puede utilizar las siguientes pruebas para diagnosticar la diabetes:

- **Examen aleatorio de glucosa sanguínea.** Se tomará una muestra de sangre en un horario al azar. Un nivel de glucosa sanguínea de 200 miligramos por decilitro (mg/dL), es decir, 11,1 milimoles por litro (mmol/L) o más sugiere diabetes.
- **Examen de glucemia en ayunas.** Se tomará una muestra de sangre después de una noche de ayuno. Un nivel de glucosa sanguínea en ayunas menor que 100 mg/dL (5,6 mmol/L) es normal. Entre 100 y 125 mg/dl (5,6 a 6,9 mmol/l) se considera prediabetes. Si el resultado es 126 mg/dL (7 mmol/L) o más en distintos análisis, se considera diabetes.
- **Examen de tolerancia oral a la glucosa.** Para esta prueba, se debe ayunar durante la noche, y se mide el nivel de glucosa sanguínea en ayunas. Luego de beber un líquido azucarado, se mide el nivel de glucosa sanguínea periódicamente durante las siguientes dos horas. Un nivel de glucosa sanguínea inferior a 140 mg/dL (7,8 mmol/L) es normal. Un valor de más de 200 mg/dL (11,1 mmol/L) después de dos horas indica diabetes. Un resultado de entre 140 y 199 mg/dL (7,8 y 11,0 mmol/L) indica prediabetes.

Pruebas para diabetes gestacional:

Factores de riesgo de diabetes gestacional en la primera etapa del embarazo:

- Obesidad al comenzar el embarazo; diabetes gestacional durante un embarazo anterior; madre, padre, hermano o hijo con diabetes, el médico puede realizar la prueba de detección de diabetes durante la primera visita prenatal o en algún momento del segundo trimestre, generalmente entre las 24 y las 28 semanas de embarazo si se está en riesgo.

Exámenes para la detección:

- **Prueba de sobrecarga de glucosa inicial.** Un nivel de azúcar en sangre inferior a 140 mg/dL (7,8 mmol/L) generalmente se considera normal, aunque puede variar. Si el nivel de azúcar en sangre es más alto que lo normal, significa que se tiene un riesgo mayor de padecer diabetes gestacional. Debe realizar una prueba de seguimiento.
- **Prueba de tolerancia a la glucosa de seguimiento.** En esta prueba se controlará el nivel de azúcar en sangre cada hora durante un periodo de tres horas. Si al menos dos de los valores de azúcar en sangre son más altos que los valores normales establecidos para cada una de las tres horas de la prueba, se diagnosticará diabetes gestacional.



Inhala,
exhala 
y dale paz a tu vida...

#LosPlanesdeDios
son perfectos

Jeremías 29:11

#2022



Farmacias Farmacías **BATRES**
BATRES
Tu Farmacia
Cuidamos tu salud y tu bolsillo

ENDOCRINÓLOGO PEDIATRA

Y SU PAPEL EN EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA DIABETES TIPO 1

Dra. Maya Serrano / Endocrino Pediatra
Endopedia / Teléfono: 238- 9741
Torre Empresarial, 7 Avenida 3-33 Zona 9

El enfoque diagnóstico y de tratamiento de un **endocrino pediatra**, difiere del de uno de adultos, ya que en el entrenamiento del primero, se ha dado una connotación importante a los temas relativos al crecimiento y el desarrollo, lo que en el manejo del adulto ya no tiene importancia.

¡Causas diferentes!

La mayoría de los pacientes pediátricos (menores de 18 años), pueden incluirse en dos grandes categorías, la Diabetes Mellitus (DM) 1 y la Diabetes Mellitus 2.

Sin embargo, entre el 2 y 5 % de los casos, existen enfermedades genéticas, entre ellas más de 80 síndromes asociados a intolerancia a la glucosa.

Los niños tiene derecho a un diagnóstico preciso y precoz

La instauración de un tratamiento y seguimiento correctos, puede evitar el riesgo de **cetoacidosis diabética** con su potencial letalidad; previenen, retrasan y tratan las complicaciones crónicas.

Los objetivos más importantes del manejo de la DM en este grupo de edad, consisten en lograr un crecimiento y desarrollo adecuados.

Referencias

1. Rev Esp Endocrinol Pediatr 2015; Volumen 6. Número 2

Seguimiento

Cada dos o tres meses evaluar el automanejo de la DM, revisar el registro de los controles de glucosa; evaluar el crecimiento, el desarrollo y la salud en general. Una vez por año revisión más profunda de los conocimientos, enfermedades asociadas (tiroiditis, enfermedad celíaca), factores de riesgo de complicaciones (lípidos, factores de riesgo cardiovascular), errores de manejo y actualización de educación.

La administración fisiológica de insulina desde el momento del diagnóstico, el consumo de una alimentación balanceada, el ejercicio físico, la monitorización de la glucosa, la educación continua en diabetes y la motivación.

Logran obtener una buena calidad de vida, y el menor riesgo de complicaciones agudas y crónicas.

Diferencias entre un niño y un adulto con DM

- Intelecto y desarrollo cognitivo en constante evolución
- Dependencia de la familia
- Cambios emocionales y sociales
- Gran parte de su vida transcurre en el ambiente escolar y con los amigos
- Cambios de la apariencia, función y el tamaño corporal debido a la producción de hormona de crecimiento y hormonas sexuales, que provocan resistencia a la acción de la insulina y mayores necesidades de la misma
- Más abiertos a utilizar tecnología avanzada para el manejo de la DM



#Haz tu vida Smart dale un check a tu salud

Glucómetro
Professional
+ caja de tiras



SmartCheck®

Evolución en el monitoreo,
obtén resultados con
exactitud en segundos en
una sola App al utilizar
los equipos de
la familia SmartCheck.

¡Nuevos integrantes en
la familia SmartCheck!

Nueva Balanza



Nuevo

Medidor
de presión



Resultados
en tu teléfono



Compatible con
Healthy Check



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

DISTRIBUIDO POR

CASA MEDICA®

PBX 2428 9898 •  casamedica.com.gt •  5000 6361

Ensalada de frutas

Ingredientes:

- ½ taza de arándanos
- ½ taza de moras
- ½ taza de frambuesas
- ½ taza de fresas peladas y rebanadas
- 2 melocotones maduros de tamaño mediano: en rodajas finas
- 1 taza de uvas sin semillas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de edulcorante líquido

Preparación:

1. Combinar la fruta en un tazón grande.
2. Combinar el jugo de limón y el edulcorante líquido. Agregarlo a la mezcla de frutas y revolver para integrar.
3. Dejar reposar la ensalada de frutas durante 20 minutos antes de servir para permitir que los sabores se mezclen.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Porción por receta: 4 porciones

Energía (cal): **106**

Grasa total (g): **1**

Carbohidratos (g): **27**

Proteína total (g): **1**

Recuerda que es importante tomar en cuenta las cantidades de otras frutas que reemplaces en la receta.



SAVORĒ



Savoré Guatemala



@productos_savore



Fibra

Prebiótica 100% Natural

Ligero sabor natural a:
Manzana y Papaya



- Promueve el confort del tránsito intestinal
- Promueve el crecimiento de bacterias benéficas en el intestino
- Mejora la digestión y absorción de nutrientes

0%
Azúcar

Apto para diabéticos

De venta en:

Farmacias Cruz Verde

FARMACIAS GALENO

LABORATORIOS LUKO

plus agudaf

MULTIVITAMÍNICO
FORMULADO PARA
**PERSONAS
CON DIABETES**

¡Tu mejor aliado
para la diabetes!



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio



Alternativas Saludables

CONSULTANDO A UN NUTRICIONISTA EXPERTO EN DIABETES

Licda. Nancy Carolina Alvarado A. / Nutrición clínica / IOC Diploma in Sports Nutrition

Miembro de la Asociación de Nutricionistas de Guatemala -ANDEGUAT-

Teléfono: (502) 2256-7745

Cuando hablamos de diabetes está claro que debemos de pensar en el manejo integral de la misma, así como del manejo que se requiere ya sea si se trata de diabetes tipo 1 o 2. Para ello la **nutrición como ciencia** y sus principios como lo son, el aporte de macronutrientes y micronutrientes es clave en ambas y la dieta en ambos casos debe ser como bien se sabe completa, balanceada, suficiente y con un aporte de energía apropiado a cada paciente. Dado lo anterior y para no atentar contra la salud y el buen control de la glucemia es importante no caer en dietas de moda, planes de alimentación recomendados por algún amigo o bien por alguna persona que no tenga el título de **nutricionista o nutriólogo**.

En un paciente con diabetes tipo 1 o 2 se debe saber principalmente que los objetivos nutricionales se centran en mantener la glucemia dentro de los rangos normales así como tener una composición corporal adecuada (es decir niveles de grasa y músculo apropiados).

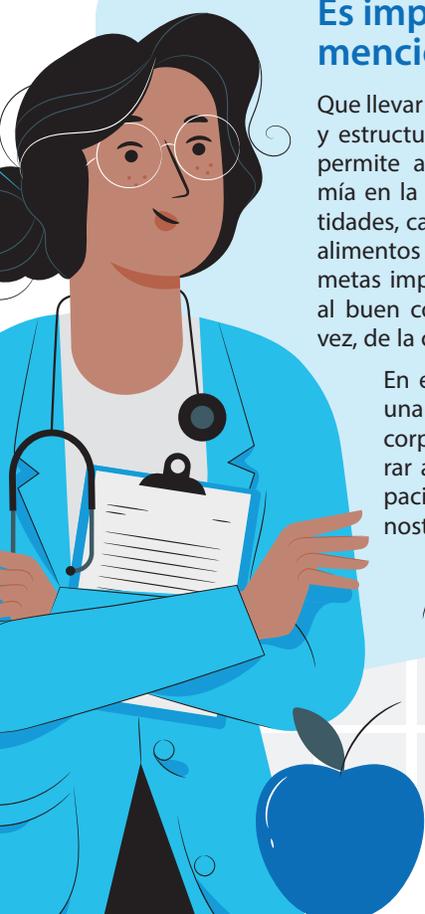
Es importante mencionar:

Que llevar una alimentación planificada y estructurada por un nutricionista, le permite al paciente adquirir autonomía en la selección de alimentos, cantidades, calidad y cómo distribuir estos alimentos a lo largo del día, logrando metas importantes en lo que respecta al buen control de la glucemia y a la vez, de la composición corporal y peso.

En el caso de la diabetes tipo 2 una pérdida del 15-20 % del peso corporal inicial, puede colaborar a la remisión de diabetes en pacientes recientemente diagnosticados.

Es aconsejable que los pacientes con diabetes al menos cumplan con las siguientes recomendaciones que ayudan al buen control:

- ▶ Establecer horarios para comer, y evitar estar realizando picoteo de alimentos o de refacciones a lo largo del día, ya que esto puede significar, por ejemplo, en paciente en donde esté indicado el uso de insulina, que estos requieran de más aplicaciones de la misma.
- ▶ Evitar los productos que contienen harina blanca procesada como pan blanco, galletas dulces, churros, cereales de hojuela de maíz, papalinas, nachos o productos similares. En su lugar, consumir alimentos integrales tales como cereales integrales, arroz y pasta integral, galletas integrales sin azúcar y harinas integrales, por lo que el paciente debe tratar de mantener en la despensa este tipo de alimentos.
- ▶ Además, se recomienda evitar grasas como mantequilla, margarina, manteca, crema, queso crema, consomé, sopas de sobre. Algo que hace la diferencia y son buenos hábitos de alimentación, es que los pacientes preparen sus alimentos al vapor, cocidos, asados, horneados, a la plancha o a la parrilla en lugar de fritos, envueltos fritos o empanizados fritos.
- ▶ Para el buen control de la glucemia es importante preservar y/o desarrollar masa muscular, por lo que se recomienda consumir proteína de alto valor biológico (carne magra y lácteos descremados) siempre que la salud renal lo permita. Se puede comer variedad de frutas y verduras, pero en el caso de las frutas es importante la cantidad que el paciente vaya a comer.
- ▶ El buen control de la glucemia implica evitar el consumo de azúcar blanca o morena, jaleas con azúcar, miel, maple, galletas dulces, golosinas, pasteles, helados, nieves, postres, cereales azucarados, pan dulce. Por último, pero no menos importante, el paciente con diabetes no debe descuidar su hidratación, ya que esto puede influir en la glucemia, por lo que como recomendación general es importante beber al menos 2.5 a 3 litros de agua distribuidos durante todo el día, siempre y cuando la salud renal y cardíaca así lo permitan.



- Diabetes • Neuropatía diabética • Presión alta • Gangrena
- Úlceras • Pie diabético • Pie de Charcot • Úlceras por varices
- Osteomielitis (infección de huesos)

Precio de la consulta
Q100.00

Horario de atención de
7:00 a 13 horas

Dolor, ardor, rigidez, pérdida de sensibilidad, mala circulación, sensación de punzazos en manos, piernas y pies, uñas encarnadas, uñas con hongos, neuropatía por quimioterapia, colesterol anormal.



Centro Médico
del Pie Diabético®

 3a. calle 6-43, zona 9 Ciudad de Guatemala

 2332-4084

 www.centromedicodelpiediabetico.com

 @piediabeticogt

DIABECREM

Crema estimulante de la
circulación sanguínea



Apta
para mujeres,
hombres y
también ayuda a
**prevenir el
pie diabético**

OBESIDAD Y DIABETES

MSc. Leslie Rivera / Nutricionista Clínica

Diabetes, Trastornos de la Conducta Alimentaria Psicología de la Alimentación y Nutrición Deportiva
17 avenida 28-01 zona 11, Centro Hospitalario La Paz, Clínica 219 / Teléfono: 5302-0262

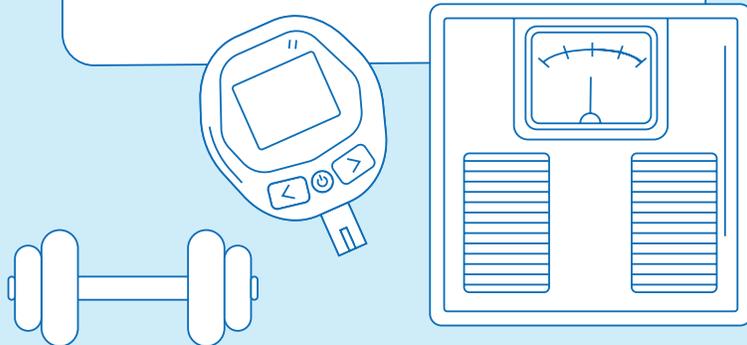
Desde 2019, se ha incrementado de forma exponencial el porcentaje de personas con algún grado de obesidad, desde el inicio de la pandemia se fomentó el teletrabajo/escuela en casa y como resultado la disminución de la actividad física y el incremento en el consumo de alimentos altos en calorías como lo son la comida rápida y galguerías.

Existen muchas discrepancias sobre el término "obesidad" y estas giran en torno a que el peso no necesariamente define el estado de salud de una persona, es más bien un conjunto de características que lo conforman. Una de las características principales de la obesidad es que el individuo debe tener un balance positivo, debe tener un exceso de grasa en su composición.

La composición corporal de una persona tiene una relación directa con su estado de salud, para lograr entender los distintos tipos de composición corporal observemos el siguiente cuadro:

Una persona que puede tener las siguientes composiciones corporales:

- Poco músculo-mucha grasa
- Poco músculo-poca grasa
- Mucha grasa-mucho músculo
- Mucho músculo-poca grasa
- Balance Neutral (persona que tiene un peso catalogado como "normal" según su índice de masa corporal y su relación músculo grasa esta normalizado)



► ¿Quiénes tienen más riesgo de padecer enfermedades crónicas?

Personas con poco músculo y mucha grasa (obesos sarcopenicos), personas con mucha grasa y mucho músculo, estos últimos dependen directamente de la relación músculo grasa, por ejemplo, si una persona actualmente posee 15 kilos de músculo esquelético y 30 kilos de grasa (duplica la cantidad de músculo). Mientras más grasa corporal posea la persona mayor será el riesgo de padecer enfermedades crónicas, debido a que el músculo no es suficiente, tanto para soportar la carga del peso corporal, como para ayudar a mantener los procesos vitales del cuerpo humano. Aún se cataloga obesidad por medio del Índice de Masa Corporal (la relación peso/estatura y este debe ser mayor a 30kg/m²).

► Factores ambientales que pueden promover la obesidad:

Entre ellos podemos mencionar, factores psicológicos que influyen en el apetito (trastorno por atracón o picoteo), aumento del tamaño de las raciones, sedentarismo, embarazo (ganancia de tejido graso fuera de lo esperado), menopausia (desorden hormonal), edad (cada etapa de la vida conlleva una composición corporal distinta, mientras más envejecemos acumulamos más grasa).

La alimentación saludable es primordial para el tratamiento de diabetes tipo 2 secundaria a obesidad, no solamente hablamos de la reducción de peso corporal, sino de la modificación de la composición corporal, cambios en los hábitos de alimentación, aumento de la actividad física y chequeo constante.

► Recomendaciones para prevenir la diabetes tipo 2 secundaria a obesidad:

- Aumentar el consumo de líquidos (agua purificada) y evitar refrescos con azúcar o gaseosas.
- Aumentar el consumo de alimentos de bajo índice glicémico y tratar de incluirlos en tus principales tiempos de comida.
- Incluye alimentos altos en fibra (apio, brócoli, espinaca, etc.)
- Disminuir el consumo de galguerías y sustituirlas por *snacks* con menor aporte de carbohidratos y grasas.
- Aumentar la actividad física, comenzar con lo básico: caminar.
- Tratar el picoteo. Si eres de las personas que les gusta comer mucho entre comidas debes evaluar si tu ansiedad es secundaria a factores emocionales o físicos (la resistencia a la insulina también los puede causar).

Si tienes dudas sobre tu composición corporal y cómo puedes mejorar tu estado de salud y el de tu diabetes asiste con un especialista para chequearte.

En Centro Médico somos especialistas en ti.

Porque estamos innovando constantemente para ofrecer la mejor tecnología para cuidar de tu salud. Ahora te presentamos un nuevo procedimiento para el tratamiento de la **Hiperplasia Prostática Benigna**, Rezūm®, que utiliza vapor de agua estéril a altas temperaturas, que se inyecta directamente en la próstata, logrando reducir el volumen de la glándula sin las complicaciones de los tratamientos tradicionales, como estadias prolongadas y riesgo de complicaciones.



Rezūm™

Terapia térmica con vapor de agua.



Especialistas en ti.

Servicios médicos

para todo tipo de pacientes



Oftalmología

Evaluación y prevención de enfermedades de la vista. Contamos con variedad de aros.

Odontología

Control odontológico, prevención de infecciones en encías y la pérdida de piezas dentales.

Endocrinología

Diagnóstico y tratamiento de problemas hormonales.

Reumatología

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades que afectan a las articulaciones, los músculos, tendones y huesos.

Nefrología

Prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del riñón.

Ginecología

Cuidado integral de la salud femenina a través del control ginecológico.

Urología

Chequeo con urólogo para la prevención de cálculos renales o infecciones urinarias.

Pie Diabético y Flebología

Control de úlceras y mala circulación.

Pedicure Clínico

Evaluación, corte, limpieza y tratamiento de uñas encarnadas.

Cardiología

Especialistas en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades del corazón y vasos sanguíneos.



Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!



Productos y medicamentos para diabetes en farmacias de todas nuestras filiales

Contamos con servicio a domicilio dentro del perímetro de la ciudad capital



Visítanos de lunes a sábado en todas nuestras filiales.

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524