

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Neuropatía diabética

Síntomas y causas

**Medidas para
prevenir o retrasar
el daño en los nervios**

**Ejercicio físico
para pacientes con
neuropatía diabética**

Nutrición

**Diabetes:
Mitos sobre la
alimentación**

Neuropatía diabética

Síntomas y causas

Dr. Mario Alejandro Nitsch Montiel, MSc, FACP

www.diabetcentro.com

Teléfono.: 2424-9412

Neuropatía, según el diccionario del Instituto de Diabetes, Enfermedades Renales y Digestivas y el Instituto Nacional del Cáncer (NCI) de los Estados Unidos es un problema de los nervios que produce dolor, adormecimiento, cosquilleo, hinchazón y debilidad muscular en distintas partes del cuerpo. Por lo general, comienza en las manos o los pies y empeora con el tiempo. El cáncer o su tratamiento, como la quimioterapia, pueden causar neuropatía.

También pueden ser causadas por lesiones físicas, infecciones, sustancias tóxicas o afecciones como diabetes, insuficiencia de los riñones o desnutrición. También se le llama neuropatía periférica. La neuropatía diabética es una de las complicaciones que acompaña en muchos casos a las personas con diabetes. Este diagnóstico se hace luego de excluir otras causas potenciales.

Característicamente se presenta con signos de disfunción de los llamados nervios periféricos que cubren áreas como las piernas, brazos, tórax, abdomen y en quienes se han descartado otras causas de daño en los nervios. La neuropatía diabética se presenta con más frecuencia en personas que tienen un control no adecuado de la enfermedad. Las neuropatías por diabetes son las complicaciones crónicas más prevalentes en diabetes.

En el desarrollo de la neuropatía diabética tienen que ver factores como la hiperglicemia, la dislipidemia, el estrés generado por moléculas inflamatorias que ocasionan daño a nivel de estructuras fundamentales de los nervios como las mitocondrias, dañando finalmente su DNA (ácido desoxirribonucleico mitocondrial, DNA por sus siglas en inglés).

En personas con diabetes tipo 1 usualmente no hay neuropatía al momento del diagnóstico, a diferencia de las personas con diabetes tipo 2, en quienes es frecuente hallar signos de neuropatía asociada a mayor tiempo de evolución de la enfermedad, que suele presentarse sin mayores síntomas.

La Asociación Americana de Diabetes recomienda con respecto a la prevención y tratamiento de las neuropatías lo siguiente:

- Optimizar los controles de glucosa lo más pronto posible para prevenir o retrasar el desarrollo de la polineuropatía distal simétrica y la neuropatía autonómica cardíaca en personas con diabetes tipo 1.
- Optimizar el control de la glucosa para prevenir o retrasar la progresión de la polineuropatía simétrica distal en personas con diabetes tipo 2.

Las neuropatías se clasifican como:

- **Difusa:** aquí se encuentra la polineuropatía simétrica distal, que es de las más frecuentes referidas por los pacientes dependiendo de si es afección de fibras nerviosas largas, pequeñas o mixtas siendo estas últimas las más frecuentes.
- **Autonómica:** corresponde a daño en los nervios que controlan órganos internos como el corazón, intestino, estómago, vejiga urinaria, órganos sexuales y otros. También es el tipo de neuropatía responsable de que personas con diabetes de mucho tiempo de evolución y control deficiente pierdan la habilidad de sentir cuando los valores de glucosa bajan demasiado (hipoglucemia)
- **Focales:** cuando la neuropatía afecta un área específica como la mano, la pierna, el brazo.
- **Proximal:** es poco frecuente, pero puede causar mucha incapacidad ya que afecta la cadera, glúteo o muslo. Pueden existir otras formas de neuropatía.

Control y tratamiento:

Considerar un abordaje multifactorial dirigido al control de la glucosa y otros como presión arterial, lípidos en sangre, sobrepeso, para prevenir la neuropatía autonómica cardiovascular en personas con diabetes tipo 2.

Estudios muy conocidos han demostrado que la neuropatía diabética puede prevenirse mediante un buen control glicémico de los demás factores asociados a diabetes.

El tratamiento específico de la neuropatía es difícil, comprende diversas combinaciones de medicamentos y el alivio de los síntomas no siempre se logra. Sin embargo, el buen control de la persona con diabetes puede ayudar a mitigar los síntomas de la neuropatía.

Referencias bibliográficas:

1. Diabetic Neuropathy: A Position Statement by the American Diabetes Association. Diabetes Care Volumen 40, January 2017, pp 136-154
2. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/neuropatias-diabeticas>



**El diagnóstico de la neuropatía debe confirmarse durante la evaluación clínica.
Las medidas terapéuticas deben continuarse a largo plazo para obtener los mejores resultados.**

Llega a Guatemala el glucómetro de confianza certificado a nivel internacional*

MODELO NEU

- Ligero, discreto y fácil de usar
- Resultados en 5 segundos
- Requiere una mínima muestra de sangre
- Almacenamiento de 480 resultados, con opción de traslado a computadora
- Dispositivo de punción hands free
- El glucómetro Neu brinda información del nivel de glucosa mediante colores

● Rojo: Alta ● Verde: Normal ● Azul: Bajo



*ISO 15197:2013
US FDA
TFDA Taiwan

IVD 98/79/EC Approved Medical Device
VTT Expert Services Ltd Finland
TÜV Rheinland Certified ID 0000049306

Neu

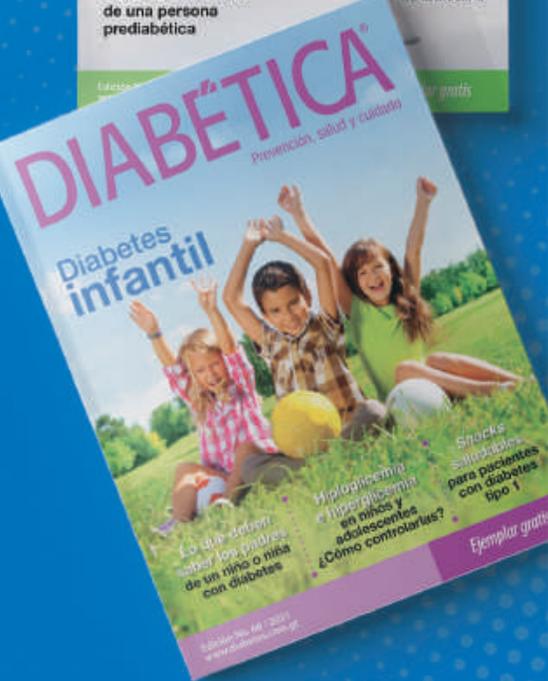


REALICE SU COMPRA EN LÍNEA EN:
<https://pagaloshop.com/Qualipharm>
ó al teléfono 24144242 ext 126 o 127

Encuétralo en: **Farmacias Cruz Verde** y **MEYKOS**

SUSCRÍBETE GRATIS

Recibe nuestras
próximas ediciones en
formato digital



Envíanos un correo electrónico a
rdiabetica@gmail.com

con tu nombre y correo electrónico
al cuál enviarte cada dos meses
nuestra más reciente edición.

Editorial

Estimados amigos, la **NEUROPATÍA** es un enemigo cruel para todas las personas que la padecen, especialmente para las personas con diabetes en las que es muy común, ya que se asocia al aumento de azúcar en la sangre. La neuropatía llega a afectar los nervios de las personas causándoles dolores extremos, al punto de afectar la movilidad.

Los síntomas de la neuropatía aparecen progresivamente. Es posible que no notes nada hasta que haya ocurrido un daño considerable en los nervios.

La neuropatía diabética es una complicación grave que puede afectar hasta el 50 % de las personas con diabetes. Es posible prevenirla o reducir su progreso con un control constante de la glucosa en sangre y un estilo de vida saludable.

¿Cuándo debes consultar al médico?

- Un corte o una llaga en el pie que esté infectado o que no se cure
- Ardor, hormigueo, debilidad o dolor en las manos o los pies que interfiera en tus actividades diarias o tu descanso
- Cambios en la digestión, la orina o la función sexual
- Mareos y desmayos

Según el Patronato del Diabético, debes realizar un chequeo anual con un especialista para revisar la neuropatía y reconocerla a tiempo.

Herbert Fernández
Director General

DIABÉTICA®

Director General
Herbert Fernández

Asesor Médico
Dra. Maya Serrano
Endocrinóloga Pediátrica

Fotografías
Servicios Internacionales

Avalada por

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

CONTENIDO

SOBRE DIABETES

2. Neuropatía diabética. Síntomas y causas

VIVE SALUDABLE

6. Ejercicios físicos para pacientes con neuropatía diabética
8. Medidas para prevenir o retrasar el daño en los nervios
10. Diabetes Mellitus 2. Tu nueva normalidad

NUTRICIÓN

12. Controlando mi diabetes con una buena alimentación
14. Diabetes: Mitos sobre la alimentación



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.

WhatsApp



+502 3031-0102

Podemos ayudarle si sufre de:

- 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

Neuropatía Diabética

Dr. Julio César Ovando Cárdenas
Centro Médico del Pie Diabético

La diabetes, afecta múltiples órganos y sistemas del cuerpo, y puede causar diversidad de molestias y daño, una de las complicaciones de diabetes es la **neuropatía**, algunas personas saben que la padecen y otras personas sufren los síntomas sin saber la causa. Lo cierto es que la neuropatía engloba diversidad de síntomas entre ellos, alteraciones en la sensibilidad, zonas de adormecimiento, rigidez en dedos o pies, sensaciones anormales como ardor (a veces tan intenso que siente como una quemadura), punzadas, dolor, frío, pies calientes, etc.

Síntomas de etapa avanzada

La neuropatía pasa por varias etapas, iniciando en forma leve y se incrementa progresivamente, en etapas avanzadas, afecta la calidad del sueño, las actividades diarias, limita la movilidad en especial cuando al caminar ocasiona dolor. En algunos casos no se limita solo a las molestias descritas, pues provoca deformidades en los pies, que con el tiempo causan la aparición de úlceras, infecciones, fracturas patológicas, **pie de Charcot** y, eventualmente, causa la pérdida de la extremidad.

Otras afecciones

Aunque la neuropatía es más común que afecte los pies y se extienda a las piernas, también afecta otras regiones, por ejemplo, las manos, puede haber sensación de dolor en las manos, sensación de manos hinchadas, dificultad para efectuar acciones como abrochar los botones de la ropa o escribir.

Dolor en hombros, brazos, dolor en espalda, caderas, dolor abdominal que se confunde con gastritis. Dolor en diferentes partes de la cara, cuello.

Es importante si usted padece diabetes:

Buscar asistencia médica para tratar prontamente este problema y así reducir el riesgo de complicaciones graves.

Ejercicios físicos

para pacientes con neuropatía diabética

Dr. Miguel Ángel Marín

Clínica del Dolor

Director Médico Patronato del Diabético

Sabemos que el ejercicio es una parte fundamental en el tratamiento de la diabetes ya que nos ayuda a disminuir la resistencia a la insulina y a mejorar los niveles de glucosa en nuestra sangre. Pero, ¿qué pasa si tenemos neuropatía periférica, podemos hacer ejercicio? ¿qué tipo de ejercicio podemos realizar que nos ayude y no nos ponga en riesgo?

Una de las complicaciones de la diabetes es la neuropatía periférica, la cual sucede fuera del **sistema nervioso central**. La neuropatía puede afectar los nervios que dan la sensibilidad (neuropatía sensorial) o que causan el movimiento (neuropatía motora), si afecta a ambos se denomina neuropatía sensitivomotora.

La polineuropatía sensitivomotora es un proceso que daña las neuronas, las fibras nerviosas (axones) y las cubiertas de los nervios (vaina de mielina), lo cual provoca retardo en la conducción de las señales nerviosas pudiendo ocasionar que el nervio deje de funcionar causando dolor, cosquilleo o adormecimiento, debilidad muscular y fatiga.

¿Se puede hacer ejercicio con neuropatía diabética?

El ejercicio regular ayuda en la reducción de los niveles de glucosa en sangre, ayuda a mantener un peso sano y además, la activación del cuerpo contribuye en nuestro estado de ánimo y nos ayudará a sentirnos con más energía.

Cuando tenemos algún daño en los nervios nos preguntamos si es seguro hacer ejercicio, ya que la neuropatía diabética al dañar las terminaciones nerviosas e inhibir el dolor no nos permite identificar si estamos haciendo algo mal que nos pudiera estar lastimando o bien, en ocasiones la neuropatía causa dolor lo cual hace difícil poder disfrutar el hacer ejercicio.

De acuerdo a un estudio realizado en el *Journal of Diabetes Complications*, si existe presencia de dolor en los pies, brazos, manos y/o las piernas, el ejercicio hace que el daño a los nervios se retrase; esto quiere decir que, aunque causen dolor, es más útil hacer ejercicio moderado 4 veces a la semana a no realizar ningún tipo de actividad física.

SI SOSPECHAS O TIENES NEUROPATÍA DIABÉTICA, NECESITAS CONSIDERAR LO SIGUIENTE ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS:

1. Visitar al médico si se tiene sospecha de tener neuropatía o si se siente dolor en los brazos, piernas o brazos. Antes de realizar cualquier actividad física, es importante que el médico evalúe el corazón, ojos y pies ya que la mayoría de personas con diabetes tiene mayor riesgo de presentar complicaciones cardíacas.
2. Revisar los niveles de glucosa antes y después de hacer ejercicio para reconocer cómo puede reaccionar el cuerpo ante la actividad física y cómo el médico puede hacer ajustes.
3. Evitar hacer ejercicio de alto impacto, que implique brincos como básquetbol o correr.
4. Preferir ejercicios de bajo impacto como nadar, la bicicleta, yoga o pilates, ya que de esta forma no estará causando una mayor presión directamente a los nervios y no tendrá tanto miedo del dolor que pudiera causar la neuropatía.
5. Algunos ejercicios de fortalecimiento sin peso como ejercicios con ligas, mejoran moderadamente la fuerza muscular en personas con neuropatía.
6. Revisar los zapatos deportivos y calcetines, para observar la existencia de alguna piedrita en el zapato o tejido en el calcetín que pudieran causar una lesión y no se sintiera mientras se realiza ejercicio.
7. Revisar los pies después de hacer ejercicio para poder identificar si existiera alguna lesión. En caso de que exista ir con el médico.



Lo más importante de hacer ejercicio es disfrutarlo y pensar que además de hacerle un bien a nuestra salud, es un espacio para estar con nosotros, es un momento en el que nos decimos y nos demostramos el amor que sentimos por nosotros al estar tomando acciones de autocuidado.

Sitios Web consultados:

1. <https://www.cochrane.org/es/CD003904/ejercicio-para-personas-con-neuropatia-periferica>
2. <https://www.vidaysalud.com/se-puede-hacer-ejercicio-con-neuropatia-diabetica/>



Farmacias Farmacias
BATRES

Tu Farmacia

Cuidamos tu salud y tu bolsillo

La mejor **MEDICINA**
es el
PERDÓN

#SanaTuCorazón

SALMOS 103:3

1763
Ranitaexpress

DESCARGA LA
APP



Compra sin salir de casa en:
www.farmaciasbatres.com.gt

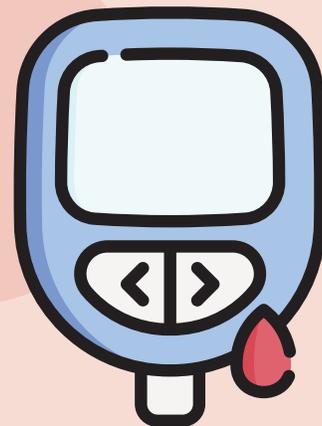
Medidas para prevenir o retrasar el daño en los nervios

Dr. Miguel Ángel Marín
Clínica del Dolor
Director Médico Patronato del Diabético

Usted puede hacer mucho para prevenir o retrasar el daño en los nervios. Y si ya tiene neuropatía diabética (daños en los nervios) las siguientes medidas pueden evitar que aumente el daño y mitigar los síntomas.

Reporte síntomas de neuropatía diabética

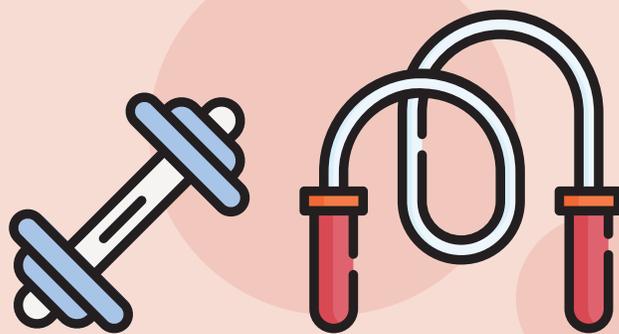
- **Si tiene problemas, empiece un tratamiento inmediatamente.** El tratamiento temprano puede ayudar a prevenir más problemas en el futuro. Por ejemplo, si cura una infección en el pie apenas la nota, puede prevenir una amputación.
- **Cuídese bien los pies.** Revíselos todos los días. Si ya no puede sentir dolor en los pies, es posible sufrir una lesión sin darse cuenta. Use un espejo para ver las plantas de los pies. Use las manos para ver si tiene puntos anormalmente fríos o calientes, bultos o piel reseca. Mire si tiene heridas, cortes o la piel agrietada. También vea si tiene callos, clavos (callos que pinchan), ampollas, zonas enrojecidas o hinchadas, uñas encarnadas o infecciones en las uñas. Si le resulta difícil ver o tocarse los pies, pida ayuda a un familiar o podólogo (médico especialista en pies).
- **Protéjase los pies.** Si tiene los pies resecos, aplique loción en la piel, pero no en el espacio entre los dedos del pie. Póngase zapatos y medias que le queden bien y úselos todo el tiempo. Lávese los pies con agua tibia y séquelos bien cuando termine.
- **Use zapatos especiales de ser necesario.** Utilice zapatos cómodos y amplios, ya que sus pies pueden sufrir cambios fisiológicos.



Mantenga el nivel deseado de glucosa en la sangre

- En conjunto, la planificación de comidas, la actividad física y de ser necesario los medicamentos, pueden ayudarlo a alcanzar el nivel deseado. Hay dos maneras de estar al tanto del nivel de glucosa en la sangre:
 1. Use un medidor de glucosa para ayudarlo a tomar decisiones sobre el cuidado diario.
 2. Realice una prueba A1c por lo menos dos veces al año para averiguar el nivel promedio de glucosa en la sangre de los últimos dos o tres meses

Medirse la glucosa en la sangre le dirá si su plan de diabetes está funcionando o si necesita hacer cambios.



Actividad física

- Tenga cuidado al hacer ejercicio. Algunas actividades físicas no son seguras para las personas con neuropatía. Pídale asesoría a un experto clínico en ejercicio para personas con diabetes.

Sitios Web consultados:

1. www.diabetes.org / Complicaciones Neuropatía

gullón

GALLETAS SIN AZÚCAR



¡La Magia de lo Saludable!

Disponibles en tu Supermercado favorito.

¿Tienes problemas para controlar tu glucosa?

NO DESCUIDES TU SALUD

Diabetes Mellitus 2

Tu nueva normalidad

Ing. Carlos Enrique Godoy CFS
Ingeniería y Nutrición

Usted recibió el diagnóstico de diabetes tipo 2, no es el fin. Una desafortunada noticia que le llevará emprender un largo viaje de autodescubrimiento, donde al inicio quizá le falte un mapa que le oriente donde está o para escoger un camino a donde ir. Se le plantearán en su mente múltiples opciones, la primera fase suele ser un drama y con justa razón, el reto que se enfrenta es mayúsculo, podrá señalar culpables, familia, genética, cultura, etc.

Esta fase acompañada de palabras de aliento de quienes lo rodean, en el caso que se atreva a informarlo. La segunda fase puede ser un periodo de negación, su mente tratará de borrar el diagnóstico y mientras espera el efecto mágico de las pastillas, continuar como que nada. Pero en su mente la idea fija que algo muy malo está pasando. En fin, quizás las fases no importen, pero la realidad, este viaje es en solitario, usted quizá esté acompañado, pero va solo, quizá aun no sepa a donde ir o cómo llegar a un destino seguro, pero va solo.

En esta fase le invito a dejar la autocompasión a un lado, será difícil, pero toca. Luego infórmese; lea, busque, encuentre información en sitios confiables, no busque soluciones mágicas, tenga algo en mente, esto no es el fin. Es el comienzo, lo mejor siempre está por llegar, pero dependerá de usted, nada más que de usted; como todo en la vida, nadie podrá caminar por usted para ejercitarse, nadie puede comer por usted, nadie puede tomar las decisiones que le corresponden a usted. Es tiempo de tomar decisiones difíciles, escoja a los compañeros de viaje, personas que lo apoyen y les interese que usted esté bien, deje a un lado a aquellos que le digan "proba de este pastelito" o un traguito de esa bebida que usted sabe que no debe beber.

Asegúrese de que en su barco sus acompañantes le ayuden, serán decisiones difíciles, pero tómelas. Tire por la borda la autocompasión y literalmente camine, caminar es uno de los principios básicos de esta etapa de su vida, camine diariamente, cinco o seis veces por semana, vaya poco a poco, no es la maratón de Boston, es caminar por su vida. Todos le dirán coma sano. Yo le digo tome el control de su dieta, no espere que su mamá, su esposa, su esposo, sus compañeros de trabajo y amigos le preparen alimentos o cocinen para usted, vuélvase experto, sorpréndalos; prepare el desayuno de domingo para la familia, ahora hay tantas opciones, vivimos en el siglo 21; usted no está solo.

La nueva normalidad toma tiempo, primero vino el susto, el encierro, luego salidas con miedo, pero aprendimos de los síntomas, aprendimos del distanciamiento social, a alejarnos de aquellos que no se cuidan, aprendimos a usar mascarilla, ¡abra la boca solo para lo bueno! Ya se acostumbrará y respirará tranquilamente.



¿Quiere saber más?

¿Como comprender, entender y vivir con DM2? Este será un largo viaje prepárese, asegúrese de llegar a un buen puerto desde el inicio de esta travesía.



¡No es aventura, no corra peligros innecesarios!

Multivitamínico
Para personas con diabetes

De venta en farmacias y
establecimientos de prestigio

www.alternativasaludables.com



Nueva clínica del pie diabético

Filial Calzada Roosevelt
10a. Avenida, Zona 3 de Mixco,
Locales 1 y 2

*Al lado de Auto Hotel Omni



Servicios médicos

Especialistas al cuidado de tu salud,
brindando el mejor diagnóstico y
tratamiento.

Para mayor
información
comunicate al:

1524



Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!

Llévala siempre

Nueva presentación 90g

contigo

Práctica y
funcional

¡Llévala en tu bolsa
o en tu automóvil!



www.alternativasaludables.com

Controlando mi diabetes con una buena alimentación

Licda. Ana Elisa Pacheco de Luttmann
Nutricionista / Colegiado 3253
Miembro de la Asociación de Nutricionistas de Guatemala
Directora General de Newtrition Center
Teléfono: 4214-4932
apacheconstrucion@gmail.com

La alimentación es uno de los pilares más importantes para el control de la diabetes y junto con el ejercicio, son fundamentales para lograr un control metabólico adecuado, alcanzando así un estilo de vida saludable.

Los cambios en el estilo de vida reducen factores de riesgo asociados a la DM2 (Diabetes Mellitus tipo 2) y prediabetes.

ASPECTOS IMPORTANTES Y VITALES PARA LOGRAR UN CONTROL ADECUADO:

1. Un patrón saludable de alimentación
2. Actividad física regular
3. No consumo de tabaco
4. Buen control del sueño

Un dato importante de mencionar es que, para mejorar el control de prediabetes o DM2, cuando el paciente presenta sobrepeso u obesidad, la disminución del 5 % del peso, mejora el control glucémico, perfil lipídico y niveles de presión arterial.

El objetivo general del tratamiento nutricional en personas con prediabetes y DM2 es ayudarles a ir modificando su estilo de vida y hábitos nutricionales para lograr los siguientes objetivos específicos:

- Prevenir y/o retrasar la enfermedad
- Mejorar su control metabólico
- Tratar complicaciones y procesos o comorbilidades asociadas
- Mantener o mejorar la calidad de vida

Ya sabiendo lo que queremos alcanzar... ¿cómo lo puedo lograr?
Cambiando mi estilo de vida.

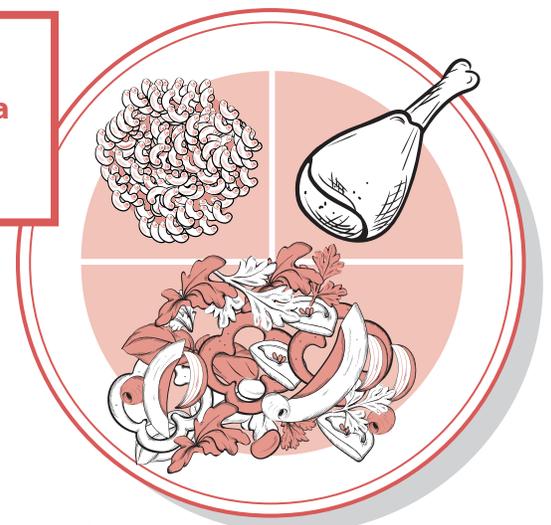
La importancia del plato en mi alimentación

Según la Asociación Americana de Diabetes, servir un plato más saludable y seguir recomendaciones puntuales en la alimentación, ayudará a alcanzar objetivos nutricionales en la prevención y control de la diabetes. Para lograrlo se deben seguir los siguientes pasos:

1. Dividir el plato en 4; en la mitad del plato colocar vegetales sin almidón como brócoli, coles, coliflor, tomate, champiñones, hojas verde oscuro como bledo, acelga, pepino, lechuga, apio, etc.
2. $\frac{1}{4}$ del plato debe llevar carne magra como pollo o pavo sin piel, corte magro de cerdo o carne asada, pescado como atún, salmón, bacalao o bagre, huevos, quesos bajos en grasas.
3. $\frac{1}{4}$ del plato debe llevar granos integrales como arroz, cebada, fideos o vegetales con almidón, pero en contenido moderado como la papa, yuca o ichintal, puede incluir pan integral o tortilla.
4. Si el plan nutricional se lo permite, agregar 1 fruta de preferencia con cáscara o bagazo para aumentar el consumo de fibra insoluble.
5. Elija grasas saludables para consumir en pequeñas cantidades. Para cocinar utilice aceites vegetales. Puede incluir en ensaladas nueces, semillas, aguacate y vinagreta.
6. Evite el consumo de bebidas gaseosas o refrescos altos en azúcar, puede acompañar su plato con agua pura o refresco natural endulzado con algún edulcorante como sacarina, acesulfame K, sucralosa o stevia avalado por la FDA (Food and Drug Administration).

IMPORTANTE

Realizar al menos
30 minutos de actividad física
de intensidad moderada,
la mayoría de días.



Referencias bibliográficas:

1. Manejo Nutricional de la diabetes tipo 2 en el adulto Revistaalad.com.
2. Actualización en el Tratamiento Dietético de la Prediabetes y Diabetes Tipo 2.
3. Guías ALAD sobre el Diagnóstico, Control y Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 con Medicina Basada en Evidencia Edición 2019.
4. Organización Mundial de la Salud- Diabetes. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>
5. Nutrition Therapy. Canadian Journal of diabetes.
6. Asociación Americana de Diabetes: Disponible en: <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/mtodo-del-plato.html>



SMOOTHIE CAPPUCCINO

INGREDIENTES

(para 1 porción)

- 1 botella Enterex® DBT Vainilla
- 2 shots (60ml) de café exprés congelado en cubitos
- 2 cdas de almendra sin cáscara tostadas
- ½ cda de canela molida



PREPARACIÓN

- En una licuadora que pueda moler hielo se agregan los ingredientes y se licúa por 2 mins. Se sirve en un vaso alto y ¡a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Número de porciones: 1

Contenido por porción	316 kcal (1323,0 kJ)	Proteínas	14,0 g	Grasas totales de las cuales:	15,3 g	Grasas saturadas	1,1 g	Ácidos trans	0 g	Coolesterol	2,6 mg	Carbohidratos totales de los cuales:	31,6 g	Fibra dietética	3 g	Azúcares	0,8 g	Sodio	211,0 mg	Calcio	250,0 mg	Potasio	370,0 mg	Vitamina A	450,0 mcg
-----------------------	----------------------	-----------	--------	-------------------------------	--------	------------------	-------	--------------	-----	-------------	--------	--------------------------------------	--------	-----------------	-----	----------	-------	-------	----------	--------	----------	---------	----------	------------	-----------



CONSULTE A SU MÉDICO

Victus



● Mito 1: Dieta restrictiva y limitada

Uno de los mitos, es la creencia que las personas con diabetes deben llevar una dieta especial que sea restrictiva y limitada. Algunos aseguran que se debe incluir productos especiales, superalimentos, suplementos y otros para alcanzar sus objetivos.

No existe una única manera saludable de comer, por lo que no hay que elegir un estilo o pauta dietética igual para todos, sino más bien, adaptarlo a las características de cada persona. Esta personalización no se basa solo en las calorías sino también en la distribución de carbohidratos, grasas y proteínas, cantidad de vitaminas y minerales, horario de las ingestas, tipo de diabetes, medicamentos y otros. Estas características deben adaptarse a situaciones vitales, de trabajo, de vida, otras enfermedades y circunstancias adicionales.



Diabetes: Mitos sobre la alimentación

Licda. Marisol Escobar Paiz
Nutricionista clínica,
educadora en Diabetes.
Edificio Salucentro Zona 9
Teléfono: 2496-6036
ldamarisolescorbar@gmail.com

● Mito 2: No más carbohidratos

Otro mito es que una vez diagnosticada la enfermedad, lo ideal es eliminar los carbohidratos de la dieta diaria.

Hemos pasado de considerar los carbohidratos como la base de la alimentación a convertirlos en “enemigos”, considerando las dietas muy bajas en carbohidratos en el tratamiento de la diabetes. Aunque la reducción en carbohidratos puede ser una alternativa, especialmente en adultos con DM2 que no alcanzan objetivos de control glucémico, la eliminación de los carbohidratos podría repercutir en una menor ingesta de algunos nutrientes presentes en los alimentos que son carbohidratos, como la fibra o los antioxidantes. No debería restringirse la ingesta de frutas, verduras y cereales integrales.

● Mito 3: Alimentos que “curan la diabetes”

Algunos de los llamados “superalimentos” prometen beneficios que, en muchos casos, no están demostrados para ser recomendados y consumidos de forma segura.

Ningún alimento ni dieta especial “va a curar la diabetes”. No se debe confundir el término superalimento con algo que creemos que va a curar, sino que se trata de productos que una persona con diabetes debe incluir en su alimentación por su alto contenido en elementos nutricionales que son escasos en la dieta de la persona. Son recomendables alimentos que contengan calcio, magnesio, fibra, omega 3, vitaminas, pre y probióticos. Entre ellos se encuentran los frutos secos, el pescado, los cereales integrales, lentejas, frijoles, garbanzos, los lácteos fermentados y otros.

● Mito 4: Consumir muchas comidas al día

Otro de los grandes mitos es la necesidad de consumir muchas comidas al día, no son necesarias 5-6 comidas al día.

Estudios evidencian que en personas con DM2, hacer tres comidas al día en vez de seis, se asocia a mayor pérdida de peso, disminución eficaz de la hemoglobina glicosilada (HbA1c), menores requerimientos de insulina y menor sensación de hambre y ansiedad.

● Mito 5: Dejar de consumir lácteos

Una de las falsas creencias que existen relacionadas con la alimentación, es que deben eliminar los lácteos de su dieta diaria.

Últimos estudios han demostrado que las personas que consumen productos lácteos de forma regular tienen menos posibilidades de padecer diabetes, hipertensión y otras enfermedades asociadas. Tampoco es importante que los lácteos sean descremados; la grasa láctea incluida en esta matriz no aumenta el riesgo cardiovascular ni el de obesidad.

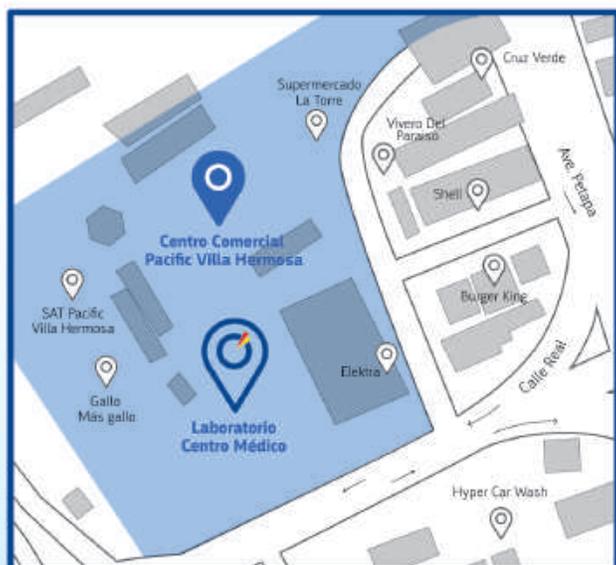
Referencias bibliográficas:

1. Carbohydrate quantity in the dietary management of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis.
2. Reduction in Glycated Hemoglobin and Daily Insulin Dose Alongside Circadian Clock Upregulation in Patients With Type 2 Diabetes Consuming a Three-Meal Diet: A Randomized Clinical Trial.
3. Consumption of dairy foods and diabetes incidence: a dose-response meta-analysis of observational studies.

El implementar una buena alimentación es uno de los ejes principales del tratamiento de la diabetes para mantener la enfermedad controlada.



**AHORA en Centro Comercial
PACIFIC VILLA HERMOSA
PRIMER NIVEL, LOCAL 1025**



**Laboratorio
y Fisioterapia**

Horario de atención:

**lunes a domingo
6:00 a 17:00 hrs.**

PBX: 2279-4949

Los *Especialistas* en ti

Farmacias del Patronato del Diabético



Productos y medicamentos para diabetes

Amplio inventario en nuestras farmacias.

Servicio a domicilio

Entrega de medicamentos dentro del perímetro de la ciudad capital.

Solicita tus medicamentos e información al:

1524

¡Visítanos!

De lunes a sábado en todas nuestras filiales.
Para conocer nuestro horario de atención comunícate al 1524.