

# DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

**Fin de año:**  
Mantén el control  
de tu diabetes

## Fin de año **saludable**

**Calendario  
de control**  
Inicia el año  
cuidando de tu  
diabetes

### **Nutrición**

**Tips para un fin  
de año saludable**

**Motivación y  
diabetes:**  
Sigue estos  
consejos

# Fin de año: Mantén el control de tu diabetes

Dr. Mario Alejandro Nitsch Montiel, MSc, FACP  
[www.diabetcentro.com](http://www.diabetcentro.com)  
Teléfono.: 2424-9412

## Diabetes y los cuidados para su control:

**Conocimiento:** Para poder mantener un adecuado control de los valores de glucosa en el día a día, es necesario conocer la diabetes. Conocimiento de qué es lo que está pasando en mi cuerpo, porqué hay aumentos o variaciones en los valores de glucosa, alimentos que provocan alzas en los valores de glucosa, interpretar qué nos dice el cuerpo por medio de los valores de glucometría, cuáles son los valores meta y qué medidas inmediatas tomar en caso de valores muy bajos de glucosa (hipoglucemia), o muy altos (hiperglicemia).

**Convicción:** según el diccionario es la seguridad que tiene una persona de la verdad o certeza de lo que piensa o siente. Elemento absolutamente necesario para hacer algo. En nuestro caso estar seguro de que siguiendo un adecuado plan, obtendremos el control de la diabetes. Que mientras más pronto actúe el resultado será mejor.

**Participación:** Tomar acción. No esperar que otros hagan por nosotros lo que nos toca hacer. No echar la culpa a otros de nuestras decisiones. Actuar en base a conocimiento. Uno de los argumentos más frecuentes que exponen muchos pacientes es la falta de oportunidad de cumplir con el cuidado de los alimentos por el tipo de trabajo (horarios irregulares, estancias fuera de casa por varios días, etc.) sin embargo, la decisión de tomar un espacio de tiempo dedicado a ingerir alimentos y conocer cómo seleccionarlos y sus respectivas porciones, hace posible mantener el nivel de control en diversos escenarios.

**Perseverancia:** Diabetes y otras enfermedades crónicas son procesos a largo plazo, por tanto, el control debe ser constante, permanente. Diabetes no hace ninguna diferencia entre fin de semana y día entre semana. Tampoco en sí es fin de año y medio año y ningún otro momento de nuestra vida. Por lo anterior, la perseverancia en los cuidados hacen una diferencia en los resultados.

**Autocuidado y querer a sí mismo:** El cuidado de la diabetes requiere de un compromiso personal basado en los puntos anteriores. En un proceso permanente, el cuidado debe ser permanente y el principal actor es la persona con diabetes, buscar la ayuda adecuada y poner en práctica las habilidades que permitan el control será fundamental siempre.

## El final del año 2021 marcará una diferencia:

**Gerber y su primer año con diabetes:** Hace unas pocas semanas tuve la oportunidad de evaluar de nuevo a Gerber. Hace un poco más de un año acudió a nuestra clínica en busca de ayuda por un agresivo proceso de diabetes. Después de la evaluación y explicar los pasos a seguir para su estabilización, Gerber inició un plan intensivo y ambulatorio de autocontrol basado en uso de insulina en dosis múltiples, monitoreo frecuente de glucosa y seguimiento tanto presencial como virtual hasta lograr su estabilidad. De usar múltiples dosis ha progresado a una muy pequeña dosis de insulina cada día. Ha tomado el tema de la diabetes muy en serio, ha logrado cambiar su esquema de alimentación sin necesidad de restricción extrema y mantiene regularidad en actividad física. Sin duda este fin de año será particular y diferente, pero especialmente porque mantendrá el cuidado personal durante estos períodos de celebración.

A todos los lectores y en especial a las personas con diabetes deseamos lo mejor en estas fiestas de fin de año, y porque el venidero sea un año de cambios para bien.

## Controla la diabetes y cambia tu historia.



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

Neu

Modelo  
**Mini**



\*ISO 15197:2013  
US FDA

TFDA Taiwan

IVD 98/79/EC Approved Medical Device

VTT Expert Services Ltd Finland

TÜV Rheinland Certified ID 0000049306



**REALICE SU COMPRA EN LÍNEA EN:**

<https://pagaloshop.com/Qualipharm>

ó al teléfono 24144242 ext 126 o 127

Encuétralo en:

Farmacias  Cruz Verde y



# 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 lectores de **Revista Diabética**, es un placer para nuestro equipo, terminar un año más, colaborando para que la diabetes sea mejor conocida por todas las personas que la padecen; entendemos que la mejor forma de tener una vida tranquila es informándonos más sobre la diabetes y controlándola con las herramientas que la ciencia y la medicina nos otorgan, es por eso que cada dos meses desarrollamos diversos temas sobre los avances en este ámbito, brindándoles las mejores recomendaciones de nuestros médicos y colaboradores.

Les recordamos que pueden leer de manera virtual nuestras ediciones, en el siguiente enlace: <https://issuu.com/revistadiabeticagt>

Despedimos este año 2021, con muchas anécdotas y recuerdos, una pandemia que nos sigue atacando y muchas experiencias que nos acompañarán toda la vida.

Recomendamos ser muy cuidadosos, ya que no llevar un adecuado control de lo que se come y bebe durante las fiestas navideñas y de Año Nuevo, puede elevar los niveles de azúcar en la sangre, y si estos no se controlan, pueden complicar el estado de salud de las personas con diabetes, sin embargo ahora que hay tantas opciones para preparar comidas muy sabrosas y a la vez muy saludables, una buena calidad de vida es posible.

¡Así que a disfrutar las fiestas de fin de año, con control!

**Herbert Fernández**  
Director General

## DIABÉTICA®

**Director General**  
Herbert Fernández

**Asesor Médico**  
Dra. Maya Serrano  
Endocrinóloga Pediátrica

Dr. Miguel Ángel 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. Fin de año: Mantén el control de tu diabetes
- 5.. Calendario de control. Inicia el año cuidando de tu diabetes
6. Cambiando vidas mediante la prevención
8. El factor que más influye en nuestra salud, es nuestro estilo de vida
10. Motivación y diabetes: Sigue estos consejos
12. Receta: Muffins de chocolate
14. *Tips* para un fin de año saludable



**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.

# Calendario de control

## Inicia el año cuidando de tu diabetes

Hay mucho que hacer para manejar la diabetes, desde las cosas que haces diariamente para cuidarte, hasta las pruebas de laboratorio y las visitas a los diferentes especialistas. Utiliza esta lista para mantenerte al día con los autochequeos, los exámenes y las citas durante todo el año.

Fuente: Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Diabetes Aplicada

### Todos los días

**Revisa tu nivel de azúcar en la sangre:** Revisa varias veces al día o según lo indique tu médico. Lleva un registro de tus números y compártelo con tu equipo médico durante tu próxima visita.

**Revisa tus pies:** Utiliza un espejo si no te puedes ver la planta de los pies o pídele ayuda a un familiar. Visita a tu médico si tienes cortes, enrojecimiento, inflamación o hinchazón, llagas, ampollas, callos, durezas, u otro cambio en la piel o las uñas.

**Medicamentos para la diabetes:** Toma la cantidad recetada por tu médico, aun cuando te sientas bien.

**Actividad física:** Realiza por lo menos 150 minutos a la semana de actividad moderada (caminata rápida o montar en bicicleta).

**Alimentación saludable:** Consume alimentos saludables que te den la nutrición que necesitas y que ayuden a mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de sus objetivos.

### Cada 3 meses

**Prueba de A1c:** Si tu tratamiento ha cambiado o si tienes problemas para alcanzar tus metas sobre el nivel de azúcar en la sangre, hazte esta prueba cada 3 meses.

**Visitas al médico:** Si tienes problemas para alcanzar las metas de tu tratamiento, visita a tu médico cada 3 meses para que revise tu presión arterial, peso, plan de autocuidados y medicación.

### Según sea necesario

**Chequeo de salud mental:** Consulta a un especialista si te sientes triste o sin esperanzas para que puedas recibir ayuda.

**Nuevos síntomas o problemas de salud:** Si notas problemas de salud nuevos o si los problemas existentes están empeorando, llama a tu médico de inmediato para que lo pueda evaluar.

### Cada 6 meses

**Examen dental:** Realiza una limpieza de dientes y encías al menos una vez al año (o más seguido si tu médico lo recomienda); menciona a tu dentista que tienes diabetes.

**Prueba de A1c:** Si estás alcanzando las metas de tu tratamiento y el nivel de azúcar en la sangre, hazte esta prueba cada 6 meses.

**Visitas al médico:** Si estás alcanzando las metas de tu tratamiento, visita a tu médico para que revise tu presión arterial, peso, plan de autocuidados y medicación.

### Cada año

**Vacuna contra la influenza**

**Pruebas de los riñones**

**Prueba del colesterol**

**Prueba de audición**

**Examen de ojos:** Quizás necesites hacerte este examen más seguido si tienes problemas en los ojos relacionados con la diabetes, podrías desarrollar retinopatía diabética.

**Chequeo completo de los pies:** Quizás necesites hacerte este chequeo más seguido si alguna vez has tenido problemas en los pies relacionados con la diabetes.

FEBRERO

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	01	02	03	04	05

# Cambiando vidas mediante la prevención

Prevenir para preservar la salud y evitar el desarrollo de Diabetes Mellitus (DM), o las complicaciones de la misma en el caso de que ya esté presente, es nuestro mayor desafío.

Ya que la DM es una enfermedad de larga duración, en la que existe el riesgo de progresión; he aquí algunos hechos a tomar en cuenta para esforzarnos en prevenirla o manejarla de la mejor manera para evitar desarrollar complicaciones.

## HECHO No. 1

A pesar de muchos esfuerzos realizados por los científicos, el tratamiento de la DM aún no es curativo.



## HECHO No. 2

Quienes padecen DM, pueden enfrentar limitaciones en su calidad de vida.



## HECHO No. 3

Su cuidado requiere del empleo de una cantidad importante de recursos financieros personales, familiares y del estado; además de imponernos una notable carga emocional, que se multiplica al enfrentar complicaciones.



## HECHO No. 4

Precisa de la atención rutinaria de un grupo multidisciplinario de profesionales que incluye un médico, una nutricionista y un psicólogo, entre otros.



## HECHO No. 5

Exige el aprendizaje de una serie de habilidades, para realizar e interpretar el automonitoreo, cuidar la alimentación y administrar insulina, especialmente en pacientes con DM1.



Dra. Maya Serrano  
Endocrino Pediatra

### Referencias consultadas:

1. Prevención de la enfermedad, Escola Galega de Saúde para Cidadáns <https://escolasaude.sergas.es>

# El mejor obsequio esta Navidad

**CREMA ESTIMULANTE**  
Contra la resequead extrema,  
estrías, celulitis y varices;  
Ayuda a prevenir el pie diabético.

  **Alternativas Saludables**

[www.alternativasaludables.com](http://www.alternativasaludables.com)



De venta en farmacias y establecimientos de prestigio.

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.



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

 2332-4084

 [www.centromedicodelpiediabetico.com](http://www.centromedicodelpiediabetico.com)

 @piediabeticogt

Centro Médico  
del Pie Diabético®

# El factor que más influye en nuestra salud,

es nuestro estilo de vida

1

## Enfoquémonos en las evidencias

Tener antecedentes familiares de Diabetes Mellitus (DM), historia de DM gestacional, y una edad avanzada, son importantes factores de riesgo para desarrollarla; pero la obesidad, el consumo de una dieta rica en carnes rojas, de bebidas azucaradas y alcohol, el sedentarismo y el tabaquismo los destronan.

2

## Antes de tenerla: Prevención primaria

Todas las intervenciones que fomentemos para proteger y mejorar nuestra salud (alimentación saludable, ejercicio físico, abandono del tabaquismo, consumo responsable de alcohol y control del estrés), serán las más beneficiosas y seguras en disminuir la probabilidad de padecerla. Es importante mencionar que únicamente podemos prevenir la diabetes tipo 2, la diabetes tipo 1 aún no puede ser prevenible.

3

## Luego del diagnóstico: Prevención secundaria

Tratar de detener el desarrollo, e incluso erradicar el riesgo de padecer complicaciones mediante su detección y tratamiento precoz, a través de las modificaciones del plan de tratamiento según sea necesario (control de porciones, conteo de carbohidratos, uso de herramientas como el factor de sensibilidad a la insulina, etc), además de valoraciones rutinarias del estado de salud y exámenes de laboratorio serán de gran ayuda.

4

## Cuando ya se tienen complicaciones: Prevención terciaria

Procura eliminar o reducir las complicaciones mediante tratamiento y rehabilitación, pero exige mayor adherencia a la terapia, mejorar la salud mental y buscar apoyo familiar y de otras personas que estén pasando por el mismo proceso.

## ¿Listos para prevenir?

Dra. Maya Serrano  
Endocrino Pediatra

### Referencias consultadas:

1. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963>
2. Prevención de la enfermedad, Escola Galega de Saúde para Cidadáns <https://escolasaude.sergas.es>







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

La **GRATITUD**  
es la **MEMORIA**  
del  
**CORAZÓN**

**#EjercitaTuCorazón**  
**Filipenses 4:6-7**

# Motivación y diabetes:

## Sigue estos consejos

Licenciado José Alejandro Armas  
Psicólogo Colegiado 6448  
EDUMED



La diabetes es una de las enfermedades crónicas que requieren apoyo de un grupo terapéutico multidisciplinario que ayude a las personas a adaptarse y tener una mejor adherencia al tratamiento de forma completa. Esta patología requiere también de la cooperación del paciente, quien debe aprender a manejar y seguir recomendaciones del tratamiento para prevenir complicaciones a largo plazo. La adherencia al tratamiento depende de la motivación del paciente. Por lo que hablaremos de cómo mejorar la motivación para el manejo de la enfermedad y las pautas necesarias para ayudarse y sentirse motivado; para permanecer motivados debemos crear un plan de tratamiento para controlar los niveles de glucosa, además ayudará a reducir el riesgo de sufrir complicaciones como problemas en los pies, enfermedades de los riñones o los ojos y depresión.

Las personas deben rodearse de gente a la cual le importen, esto le ayudará a mantenerse motivado, a realizar sus tareas diarias y además si las relaciones son sólidas y se reciben comentarios positivos, es probable que se sienta querido y mantenga una buena autoestima. Pero si fuese todo lo contrario y se reciben comentarios negativos, bromas o comentarios desvalorizantes es más probable que se tenga una baja autoestima. Todo esto tiene un gran impacto en las personas y debe enfocarse por cambiar para desarrollar un equilibrio sobre sí mismos.

Cuando las personas se valoran se sienten seguras y valoradas por otros, generalmente sus relaciones son positivas y sus capacidades cambian con deseos de aprender y recibir nuevas habilidades para enfrentar la diabetes.

### Las personas con una buena autoestima son:

- Personas más asertivas y expresan sus necesidades
- Obtienen mejor adherencia al tratamiento
- Logran tomar decisiones sobre su diabetes
- Son capaces de establecer relaciones más seguras y honestas
- Son capaces de tolerar el estrés y otros factores relacionados

### La autoestima

se conforma a partir de tus pensamientos, relaciones y experiencias. Comprende en qué consiste el nivel de autoestima y los beneficios de tener una opinión saludable de uno mismo.

#### Referencias consultadas:

1. <https://www.mayoclinic.org/es-es>
2. <https://www.joslin.org>

La autoestima afecta prácticamente todos los aspectos de la vida. Mantener una visión saludable y realista de sí mismos no significa alardear de sus capacidades, significa aprender a aceptarse, a respetarse y a aprender de los errores.



# 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  
comunícate al:

# 1524



Patronato del  
**Diabético**

¡Por una mejor calidad de vida!

## ¡Te ayuda a controlar la prediabetes!

Reduce los niveles de azúcar en la sangre.

Favorece tu función sexual.



  Alternativas Saludables

[www.alternativasaludables.com](http://www.alternativasaludables.com)

¡Adquiérello en farmacias y establecimientos de prestigio!

# Muffins de chocolate

## Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  taza de mantequilla
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$  taza de cacao en polvo sin azúcar
- $\frac{1}{2}$  taza de agua hirviendo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de harina
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{4}$  taza de leche baja en grasa
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de extracto de vainilla
- Edulcorante al gusto
- Frambuesas y arándanos al gusto

## Preparación:

1. Batir en un tazón el cacao en polvo y el agua hirviendo. Posteriormente, agregar los huevos y el extracto de vainilla.
2. Mezclar en otro tazón la harina, el edulcorante, el bicarbonato de sodio y la sal. Agregar la mantequilla; integrar bien todos los ingredientes.
3. En una batidora agregar  $\frac{1}{3}$  de la mezcla del huevo a la mezcla de la harina. Batir a velocidad baja hasta que se mezclen. Repetir con la mezcla restante.
4. Verter la mezcla en moldes para muffins.
5. Introducir en el horno precalentado a 350° y hornear durante 20 minutos o hasta que un palillo o cuchillo salga limpio.
5. Servir con frambuesas y arándanos o frutos rojos al gusto.

### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 muffin

Porción por receta: 1 porción

Energía (cal): **180**

Grasa total (g): **9**

Carbohidratos (g): **21**

Proteína total (g): **2**

Recuerda que es importante tomar en cuenta las porciones y otros alimentos que incluyas en tu dieta diaria.



Nutrición Especializada

## BEBIDA NUTRICIONAL ESPECIALIZADA PARA PERSONAS CON DIABETES.



Botella x 237mL  
Sabores vainilla y fresa



Fotografía: Reactivo Estudio

## INDICACIONES:

Como complemento de la alimentación de acuerdo a la recomendación de un profesional de la salud en:

- *Diabetes Tipo I*
- *Diabetes Tipo II*
- *Diabetes Gestacional*
- *Resistencia a la insulina*
- *Síndrome metabólico*
- *Hiperglicemia:*
  - *Con diagnóstico previo de diabetes*
  - *Sin diagnóstico previo de diabetes pero portadores de la enfermedad*
  - *Por estrés*
- *Como complemento de alimentación o como única fuente de nutrientes*



Conoce todos los **BENEFICIOS** de Enterex DBT

Fotografía: Reactivo Estudio

# Tips

## para un fin de año saludable

Licda. María José Bonilla Ávila  
Nutricionista Clínica - Deportiva  
Colegiado No.5566  
¡Agenda tu consulta nutricional! - Teléfono: 2375-7717  
IG / FB: @SoytuNutriActiva

Las fiestas de fin de año, son parte de las tradiciones más anheladas de esta temporada pos- COVID-19, sin embargo, vienen acompañadas del olvido de la gran mayoría de los buenos hábitos de alimentación y la disminución de la actividad física.

Es importante buscar un equilibrio en nuestras decisiones, tanto físicas como emocionales; para así disfrutar de estas fechas, sin problemas de salud y sin cargo de conciencia por los excesos, característicos de la época.

La carga de compromisos laborales y familiares en los últimos meses del año, se ven claramente aumentados; por consiguiente, pueden generar un nivel alto de estrés; lo que ocasiona una mayor acumulación de grasa visceral y segmental en las distintas partes del organismo. Es necesario cuidar de la alimentación junto con una correcta hidratación, combinando al menos 150 minutos de entrenamiento semanal y una suplementación deportiva adecuada.

Si no desean que su organismo, sufra el clásico **efecto rebote**, la clave esencial es mantener un adecuado balance nutricional; compartiendo todas las comidas tradicionales de la época, pero de forma simultánea, cuidando el tamaño de las porciones y además incorporando todos los grupos de alimentos como: verduras y frutas de distintos colores, proteínas magras sin grasa, carbohidratos complejos y grasas buenas, logrando así combinaciones increíbles de nutrientes.

Te compartimos varios *tips* específicos, para poder tener un fin de año totalmente saludable:

### Minimizar las señales de hambre:

Mantener un horario establecido, sin saltarse ningún tiempo de comida. Te recomendamos incluir *snacks* para la mañana y la tarde como: lácteos deslactosados/descremados, frutos secos sin cáscara, frutas cítricas y ensaladas frescas.

### Eliminar el consumo de azúcares simples y harinas refinadas:

Gaseosas, jugos de cajita, compotas, dulces, chocolates, postres, pasteles y helados, ya que son altos en azúcares e incluso contienen grasas saturadas. Idealmente debes elegir opciones más nutritivas, como: chocolate 70-80 % cacao sin azúcar, postres de frutas de temporada, gelatinas naturales, entre otros.

### Preferir carbohidratos complejos:

Es decir panes y cereales altos en fibra, que sean de grano completo. Así tendrás, una mejor digestión y una mayor saciedad para evitar consumir más porciones de las establecidas.

### Mantener una adecuada hidratación:

Ingerir al menos 8-12 vasos de agua pura. Recuerda que las infusiones herbales, se toman en cuenta como parte de tu hidratación diaria.

### Reducir el consumo de frituras, comida rápida y alimentos recalentados altos en sodio:

Sustituir dichas alternativas, por comidas preparadas al vapor, al horno, a la plancha o de forma totalmente fresca. Prefiere también 5 porciones de frutas y 5 porciones de verduras al día.

### Aprender a escuchar las señales de hambre y saciedad:

Compartir en familia y amigos es esencial, pero cuidando la ingesta de nutrientes que necesita tu organismo. Practica la técnica de *alimentación emocional*.

Puedes disfrutar de cada reunión de finales de año, compartiendo distintas opciones de comida, pero todo con balance y moderación.

Si deseas empezar el año 2022, con un correcto autocuidado, lo más importante es darle la importancia correcta a tu nutrición y actividad física.

Deseo que tu mejor regalo,  
sea obsequiarte una  
**salud integral.**

# Especialistas, siempre cerca de ti.



**Centro Médico, zona 10**  
6a. Ave. 3-22 zona 10

**Centro de Diagnóstico  
Cardales de Cayalá**  
zona 16

**Centro de Diagnóstico  
Condado Concepción**  
Km. 15.5 Ctra. a El Salvador

**Laboratorio Atanasio**  
C.C. Plaza Atanasio Tzul, zona 12  
Local 168

**Laboratorio San Cristóbal**  
C.C. Plaza San Cristóbal zona 8  
Mixco, Local 207-k

**Laboratorio MIX San Cristóbal**  
C.C. Mix San Cristóbal, zona 8  
Mixco, local 9

**Laboratorio Metronorte**  
C.C. Metronorte, zona 17  
Locales 35 y 44

**Laboratorio La Quinta**  
C.C. La Quinta, zona 7  
Local 103, 2do. nivel

**Laboratorio Roosevelt**  
C.C. San Jerónimo, zona 2 Mixco  
Local 2

**Laboratorio Santa Clara**  
C.C. Santa Clara, Villa Nueva  
Local 210

**Laboratorio El Naranja**  
C.C. Naranja Shops,  
Condado Naranja, Local L 15

**Laboratorio Xela**  
Torre Pradera Xela, Quetzaltenango  
Locales 115 y 116

## NUEVAS UBICACIONES

**Laboratorio Pacific Villa Hermosa**  
C.C. Pacific Villa Hermosa, San Miguel  
Petapa, Local 1025

**Laboratorio San Lucas**  
C.C. Las Puertas San Lucas,  
San Lucas Sacatepéquez  
Locales: 127 y 128

Para más información:  
**PBX: 2279-4949**  
[www.centromedico.com.gt](http://www.centromedico.com.gt)



*Especialistas en ti.*



# Patronato del **Diabético**

*¡Por una mejor calidad de vida!*



LE BRINDA LOS MEJORES  
**SERVICIOS MÉDICOS**  
PARA TODO TIPO DE PACIENTES



**¡NO DESCUIDES TU SALUD ESTE FIN DE AÑO!**

Visítanos en Patronato Central y sus filiales



## **CONSULTAS MÉDICAS**

- Consultas de diabetes con médicos especialistas y medición de glucosa
- Consultas de cardiología, reumatología; diagnóstico y tratamiento
- Clínica de nutrición
- Consultas de pie diabético, procedimientos y curaciones
- Clínica de oftalmología y óptica



## **LABORATORIO CLÍNICO**

Realizamos exámenes de laboratorio especializados, garantizando sus resultados para el mejor control de su diabetes.



## **FARMACIA**

Contamos con un amplio inventario de medicamentos para diabetes, de alta calidad y con precios accesibles.

**Se realizan electrocardiogramas (EKG)**

**24 y 31 de diciembre permanecerán cerradas todas nuestras filiales.**