

# DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

**Mujer  
saludable**  
Tu diabetes  
bajo control

**Ansiedad y  
depresión  
en mujeres**

**Diabetes:  
factores de riesgo  
en mujeres  
y cómo prevenirlos**

**Yoga,  
¿un aliado para  
tu diabetes**

**Artículo especial**

**Tratamiento para  
la Hiperplasia  
Prostática Benigna**

# DIABETES: FACTORES DE RIESGO EN MUJERES Y CÓMO PREVENIRLOS

Dra. Maya Serrano / Endocrino Pediatra

## En Diabetes Mellitus, el género sí importa

La frecuencia, la distribución y los factores determinantes de muchas enfermedades, entre ellas la Diabetes Mellitus (DM), pueden ser muy diferentes para ambos sexos.

### Dato 1

De los 536.6 millones de personas entre los 20 y los 79 años que vivían con DM en 2021, había

**17.7 millones**  
más hombres que mujeres.

### Dato 2

Sin embargo, las mujeres con DM tienen 14 % más probabilidades de tener una **HbA1c superior a 9 %**, 42% más probabilidades de tener colesterol malo superior a 130 y un 50 % más de probabilidades de tener obesidad.

### Dato 3

El síndrome de ovario poliquístico, el embarazo, la menopausia natural o quirúrgica, o cualquier causa de insuficiente función de los ovarios, se asocian a alteraciones de la composición corporal, aumento de grasa visceral y resistencia a la insulina; y en quienes ya la padecen:

**mal control de la Diabetes Mellitus.**

Las hormonas modulan el metabolismo de la glucosa, la distribución de la masa magra, ósea, grasa y muscular, la producción de triglicéridos y de colesterol bueno.

**Las mujeres muestran más resistencia a la insulina incluso desde la pubertad.**

### Mortalidad superior en mujeres, especialmente en DM1

37 % mayor que varones, reportándose además, dos veces más enfermedad cardiovascular.

### Alertas:

El tratamiento insuficiente con insulina relacionado con racionamiento de la misma, miedo a la hipoglicemia, atracones de comida o diabulimia causan:

- Inadecuado control e inestabilidad glucémica.
- Vigile las alteraciones del periodo menstrual, que pueden estar asociados con una inadecuada producción de hormonas femeninas.
- La frustración debido a los malos resultados del control de la glucosa, se relaciona a depresión, ansiedad y mala calidad de vida, que finalmente hacen más propensas a las mujeres a una cetoacidosis diabética.

### Referencias

1. El género en las enfermedades endocrinas: función de las hormonas gonadales sexuales
2. Riesgo de mortalidad por todas las causas y eventos vasculares en mujeres frente a hombres con diabetes tipo 1: revisión sistemática y metanálisis.
3. IDF Diabetes Atlas 2021

# EL RIESGO NUTRICIONAL EN EL PACIENTE CON PIE DIABÉTICO

Se debe tomar en cuenta que para un adecuado abordaje del paciente con diabetes y pie diabético, se debe formar un equipo multidisciplinario: - Endocrinólogo/Internista/Diabético, especialista en Pie Diabético/Cirujano Vascular, ortopodólogo, nutricionista, psicólogo y enfermería capacitada en heridas y cuidados del paciente con Pie Diabético - cada cual con la misma importancia cuya integralidad logrará un SALVATAJE no solo del miembro inferior del paciente sino del paciente como un todo.

El tratamiento nutricional, contribuye al retraso de las complicaciones a largo plazo que contribuyen a las úlceras del pie.

Todo paciente con pie diabético debe ser considerado MALNUTRIDO debido a que las lesiones de Pie Diabético son de alto gasto proteico/calórico; específicamente las de clasificación San Elian II y III ó Wagner Meggit III, IV y V.

Se ha visto que la malnutrición prolonga la fase inflamatoria, desciende la proliferación de fibroblastos, altera la síntesis de colágeno, debilita el sistema inmunitario y aumenta las probabilidades de infección.

La GNEAUPP (Grupo Nacional Para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas) afirma la terapia nutricional es un aspecto importante en el manejo de este problema de salud.

Tan importante es el tratamiento local de la herida, como la terapéutica clínica diaria y las intervenciones tan sencillas como una nutrición adecuada.

El Pie Diabético es una de las principales causas de ingresos hospitalarios a nivel mundial y que provoca un alto índice de muertes por sepsis y la pérdida de un miembro inferior cada 20 segundos, en donde el estado de malnutrición del paciente es un predictor de empeoramiento de la herida y de amputación; ya que se ha llegado a la conclusión de que la tasa de amputación es once veces mayor en un grupo de pacientes malnutridos que los que no lo están.

ABINTRA provee nutrientes necesarios para ayudar a promover la reparación y cicatrización de heridas.



## CASO CLÍNICO

**PACIENTE:** C.E. I.H.  
**GENERO:** MASCULINO  
**EDAD:** 40 Años  
**MOTIVO DE CONSULTA:** Úlcera en pie derecho de 8 días evolución con salida de material purulento.

### DIAGNÓSTICOS DE INGRESO

1. Sepsis de Tejidos Blandos secundario a Pie Diabético Derecho
2. Ataque Agudo Infeccioso de Pie Diabético San Elian III (Severo 23 puntos)
3. Diabetes Mellitus Descompensada
4. Hipertensión Arterial

Se indica ingreso hospitalario para abordaje integral y tratamiento quirúrgico de salvataje.

Se realiza en sala de operaciones, exploración de retropie con abordaje bilateral, desbridamiento y remodelación ósea del calcáneo con los siguientes hallazgos: tejido celular subcutáneo y fascia plantar con necrosis de licuefacción irradiado hacia medio pie además de afección a hueso calcáneo.

Autor: **DR. DANIEL CANTÉ**  
Experto en Pie Diabético  
Director Médico CEDIPA Guatemala



**CEDIPA**  
Centro de Diabología y Prevención de Amputaciones

10 AVENIDA 9-49 ZONA 1  
CIUDAD DE GUATEMALA

# Editorial

Estimados amigos y amigas de Revista Diabética, este número lo dedicaremos a las mujeres.

La diabetes afecta tanto a hombres como a mujeres, aunque son las mujeres las que tienen una mayor dificultad para controlar la enfermedad debido a los cambios hormonales que sufren a lo largo de la vida, además, las mujeres están expuestas a más complicaciones. Por ejemplo, las mujeres con diabetes presentan más riesgo de enfermedad cardiovascular que los hombres con igual condición, ya que existen diferencias en la forma como actúan las hormonas.

La menopausia, los embarazos, la menstruación, todos estos cambios que presentan las mujeres las hacen más susceptibles a la diabetes y estos cambios hormonales hacen que la resistencia a la insulina sea mayor, por lo tanto, aumentan los niveles de glucosa en la sangre.

La mujer con diabetes puede hacer frente a todos los desafíos que esta enfermedad trae consigo a través de un estilo de vida saludable, evitando el sedentarismo, el tabaco, el alcohol y otros factores de riesgo cardiovascular.

De esta forma puede mantener sus niveles de azúcar en sangre dentro de los valores recomendados y frenar en alguna medida algunos de los riesgos asociados a la diabetes.

Esperamos que los consejos de esta edición sean de beneficio para su salud.

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. Diabetes: Factores de riesgo en mujeres y cómo prevenirlos
6. Ansiedad y depresión en mujeres
8. Yoga ¿un aliado para tu diabetes?
10. Alimentación en mujeres con diabetes gestacional
12. Alimentación e hidratación como aliado de la salud en la mujer de hoy
14. Tratamiento para la Hiperplasia Prostática Benigna

¡Nuevo sitio web!



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



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.

## 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**

  
**Patronato del Diabético**  
¡Por una mejor calidad de vida!

Visítanos en Patronato Central y Calzada Roosevelt

# **Diabenor**® tu mejor aliado en la lucha contra la Diabetes

El desarrollo e instalación de la Diabetes es multifactorial; desde los malos hábitos alimenticios y conductuales hasta un fallo orgánico metabólico.

Lo cierto es que el paciente diagnosticado con esta enfermedad inicia y se adapta a una nueva manera de vivir, ya que con el aumento de los niveles de glucosa aumentan al mismo tiempo las probabilidades y riesgo a desarrollar complicaciones que afectan diferentes órganos que conducen a múltiples enfermedades.

El sedentarismo, dieta alta en grasas y azúcares, enfermedades asociadas, el estrés emocional, entre otros, provocan una oxidación excesiva en las células, conduciendo a lo que se conoce como estrés oxidativo y el deterioro de diferentes órganos.

La exhortación fundamental, siempre será mejorar el estilo de vida (dieta y ejercicio moderado). Pero cuando esto no es suficiente se hace necesario el uso de tratamientos que consigan regular los altos niveles de glucosa.

Diabenor® es "El aliado número 1 en el tratamiento de Prediabetes y la mejor terapia coadyuvante en el manejo de Diabetes Mellitus II". Es un tratamiento que se puede utilizar como monoterapia en aquellos pacientes prediabéticos o bien aquellos debutantes; sin embargo; Diabenor® también es de gran utilidad asociado en terapias combinadas con otros fármacos de base.

Los componentes de Diabenor® han sido específicamente seleccionados para el cuidado del paciente prediabético y diabético, los cuales contribuyen a que el paciente logre sus objetivos glicémicos; brindando simultáneamente protección a los distintos órganos que se ven afectados en el desarrollo de complicaciones, como neuropatías, pie diabético, fallas cardiovasculares.

Contiene además, ácidos grasos de la serie del Omega 3 los cuales aportan a la protección cardiovascular y metabolismo de grasas, nutrientes como colina y glicina de cobre, potentes antioxidantes y protectores de las células pancreáticas.



*A la venta en farmacias de prestigio.  
Consulta a tu especialista por Diabenor®.*

# ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN MUJERES

Lic. José Armas / Psicólogo / Colegiado 6448 / EDUMED

**Cuando hablamos de depresión y ansiedad, son dos condiciones diferentes, que a menudo ocurren juntas.**

La ansiedad, es una respuesta natural a situaciones estresantes. Sin embargo, los sentimientos persistentes y severos de ansiedad y depresión pueden ser un signo de un trastorno de salud mental. La depresión puede ocurrir a cualquier edad. Un mayor riesgo de depresión está asociado con experiencias biológicas, situacionales y/u otras experiencias de la vida, tales como:

## 01 Pubertad y el desarrollo

Los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de depresión en algunas niñas. Los cambios de humor relacionados con las hormonas durante la adolescencia son normales; estos cambios por sí mismos no causan depresión. Después de la pubertad, la depresión es más común en mujeres que en hombres, sucede porque las niñas presentan una pubertad más anticipada.

## 02 Ciclo menstrual

Los cambios hormonales continuos alteran la función de los procesos químicos que controlan el estado de ánimo en el cerebro, como la serotonina. Algunas mujeres solo experimentan ciertos dolores físicos, ansiedad, irritabilidad y tristeza, pero otras sufren síntomas severos que afectan diferentes áreas de sus vidas.

## 03 Embarazo

Durante este período, ocurren cambios hormonales drásticos que afectan el estado de ánimo de la mujer, así como otro tipo de problemas que pueden aumentar el riesgo de depresión durante el embarazo o al intentar concebir, tales como: cambios en el estilo de vida o factores que le ocasionen estrés, falta de apoyo de la pareja, aborto y embarazo no deseado o no planeado.

## 04 Posparto

Las nuevas madres se sienten tristes, enojadas, irritables y experimentan episodios de llanto después del parto. Estas sensaciones, a veces llamadas melancolía, son normales y generalmente desaparecen después de algunas semanas. Sin embargo, si los sentimientos de depresión empeoran o duran más, pueden ser signos de depresión posparto, especialmente si los signos y síntomas incluyen: llorar más de lo normal, baja autoestima, ansiedad, dificultad para dormir, incapacidad para cuidar al bebé, e incluso pensamientos sobre dañar a un niño; problemas de lactancia, complicaciones o necesidades especiales del bebé. La depresión posparto necesita atención inmediata.

## 05 Otras causas

Las mujeres con depresión a menudo tienen otros problemas de salud mental que requieren tratamiento. En las mujeres, no solo las causas son biológicas, sino también existen otras circunstancias de la vida y factores estresantes pueden tener un impacto sobre ellas: **ansiedad, trastornos de la alimentación, drogadicción y alcoholismo, desigualdad, sobrecarga de trabajo o abuso sexual o físico.**

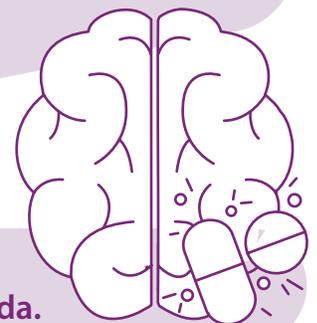


### ¿La depresión tiene cura o se puede tratar?

Un terapeuta u otro profesional de la salud mental puede ser muy eficaz. La psicoterapia funciona bien para muchas personas y, a veces, suele combinarse con medicamentos en casos graves.

Al trabajar con un terapeuta, también se puede aprender comportamientos y estrategias específicos para superar la depresión. La psicoterapia puede ayudarte a:

- Encontrar mejores formas de enfrentar los desafíos de la vida.
- Lidar con traumas emocionales.
- Manejar las relaciones de una manera más sana.
- Aprende a reducir el impacto del estrés en tu vida.
- Resolver problemas desde una perspectiva diferente.



**Recuerde que la depresión es común y tratable. Si cree que está frustrado(a), no tenga miedo de pedir ayuda.**

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

 @piediabeticogt

# DIABECREM

Crema humectante e hidratante  
¡Ideal para este verano!



Para pieles irritadas y resacas debido a la exposición del sol.  
**¡Rejuvenece tu piel!**



# YOGA

## ¿UN ALIADO PARA TU DIABETES?

Licda. María José Bonilla Ávila / Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No.5566

¡Haz tu cita! - Tel. 2375-7717 / IG-FB @SoytuNutriActiva

Actualmente, es un desafío para la salud pública mundial, las enfermedades crónicas no transmisibles, dentro de las cuales podemos destacar la Diabetes Mellitus (DM), que se caracteriza por presentar cuadros de hiperglucemia, generando distintos disturbios metabólicos en la absorción de carbohidratos, grasas y proteínas, provocando defectos en la acción de la insulina. Su elevada prevalencia, se puede mejorar al **evitar el sedentarismo**.

Se recomienda, la incorporación diaria de **actividad física**, que se define como los distintos movimientos corporales, producidos por la contracción de los músculos esqueléticos del organismo, requiriendo un gasto de energía elevado y el **ejercicio físico**, que se considera como todos los movimientos planeados, estructurados y repetitivos para mantener una buena salud.

Es decir, que debemos elegir un ejercicio idóneo para comenzar. Lo más recomendable son los **ejercicios aeróbicos**, dentro de los cuales podemos centrarnos en las distintas posturas que la práctica de **yoga** nos brinda, como una excelente alternativa para el control terapéutico de los niveles de azúcar en sangre.

Al hablar de yoga, debemos tener presente que representa un conjunto de técnicas de dominio, incluyendo la meditación, encaminada a la liberación e integración armónica a nivel físico, mental y espiritual; logrando mejorar la calidad de vida de toda persona con DM, que lo practique de forma habitual.

### Beneficios del yoga:

- **Genera una condición de hipometabolismo**, creando una atmósfera interna, que conduce al bienestar de varios sistemas celulares. Mejora las respuestas inflamatorias y neuroendocrinas del organismo, controlando las glicemias sanguíneas y el perfil lipídico.
- **Alinea, estira y brinda más fuerza** a los músculos y huesos, ya que se utilizan posturas isométricas.
- **Libera las articulaciones**, por consiguiente, se genera un mayor grado de flexibilidad corporal.
- **Reduce** la mala circulación sanguínea, el sobrepeso y obesidad e incluso disminuye la depresión.

### Posturas básicas

Aprendamos que, a través de la práctica de yoga, se mejora la respiración (Pranayana), se fortalecen posturas específicas (Asanas), incluyendo posturas de relajación (Dharana), meditación (Dhyana) y purificación (Kriyas).

01

#### Postura de la silla:

Fortalece piernas y glúteos, así como los brazos, al ser como una sentadilla.



02

#### Postura del perro boca abajo:

Alarga la columna, evita problemas de cervicales o dolores de cabeza.



03

#### Postura de cobra:

Aporta flexibilidad en la columna, fortalece los músculos abdominales, glúteos y piernas.



04

#### Postura de la barca:

Fortalece los abdominales y promueve la flexibilidad de todo el cuerpo.



Practica e involucra el yoga en tu vida diaria, ya que se trata de una alternativa *wellness*, que integra el cuerpo y la mente. Los ejercicios físicos, son parte de los pilares más importantes, para una salud óptima, pero recuerda que también debe mantenerse una **alimentación saludable**, baja en carbohidratos simples y alta en grasas buenas, que incorporen proteínas magras y una variedad amplia de verduras y frutas.

De forma específica, si empiezas a practicar yoga, tu alimentación debe proporcionarte un balance de energía y enfoque para tu entrenamiento, por lo tanto lo ideal es consumir verduras de hoja verde, frutos rojos y cítricos, cereales integrales y legumbres.



Farmacias

**BATRES**

Tu Farmacia

Cuidamos tu salud y tu bolsillo

# ¡Escanea y descarga la app **AQUÍ!**



## Compra tus medicamentos en **línea**



Compra sin salir de casa en:

[www.farmaciasbatres.com.gt](http://www.farmaciasbatres.com.gt)

*"Todo lo que el hombre siembra,  
eso también cosecha" Gálatas 6:7*

# ALIMENTACIÓN EN MUJERES CON DIABETES GESTACIONAL

Msc. Elizabeth Samayoa / Nutricionista especialista en diabetes y síndrome metabólico / Colegiado 4526

10 calle 2-45, zona 14 Clínicas Médicas de las Américas, Nivel 15 Oficina 1501

Teléfono: 4708-4227 / terapianutricional.gt@gmail.com

Se conoce como **diabetes gestacional** a la presencia de hiperglucemia que comienza o se diagnostica por primera vez durante el embarazo, siendo las mujeres con antecedentes familiares de este tipo de diabetes, hipertensión arterial o sobrepeso previo al embarazo quienes tienen mayor riesgo de padecerla.

Normalmente debuta en la mayoría de los casos en la mitad del embarazo, por lo cual se debería recomendar a todas las futuras mamás realizarse una prueba de tolerancia oral a la glucosa entre las semanas 24 y 28 para detectar su presencia. Las mujeres que tengan factores de riesgo de diabetes gestacional deben hacerse el chequeo previamente.

## Plan nutricional adecuado para diabetes gestacional

Para mantener niveles de glucosa bajo control, es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones dietéticas durante tu embarazo.

### ▶ **Dieta saludable y equilibrada:**

Es importante que tu alimentación te provea la cantidad apropiada de calorías y nutrientes esenciales que necesitas para cubrir tus necesidades diarias y mantener tus niveles de glucosa dentro de un rango apropiado. Te recomendamos consultar con un nutricionista certificado para establecer tus requerimiento energéticos.

### ▶ **Tiempos de comida:**

Se suelen recomendar tres tiempos de comida principal en el día y dos refacciones (una por la mañana y una por la tarde) con el fin de evitar hipoglucemias. Incluso se recomienda una ingesta de hasta seis comidas al día en porciones pequeñas a ingerir cada dos a tres horas.

### ▶ **Alimentos con elevado contenido de azúcares simples:**

Se deben evitar dulces, gaseosas, zumos de fruta y pasteles. El consumo de estos alimentos incrementa los niveles de glucosa en sangre.

### ▶ **No realizar dietas restrictivas:**

Las "dietas fuertes" pueden ser peligrosas tanto para ti, como para tu bebé, ya que no les proporcionarán la cantidad apropiada de calorías y nutrientes que necesitan.

### ▶ **Cuida las porciones de alimentos que ingieres:**

Es importante ingerir al día las porciones de alimentos apropiadas según tus necesidades energéticas.

### ▶ **Actividad física:**

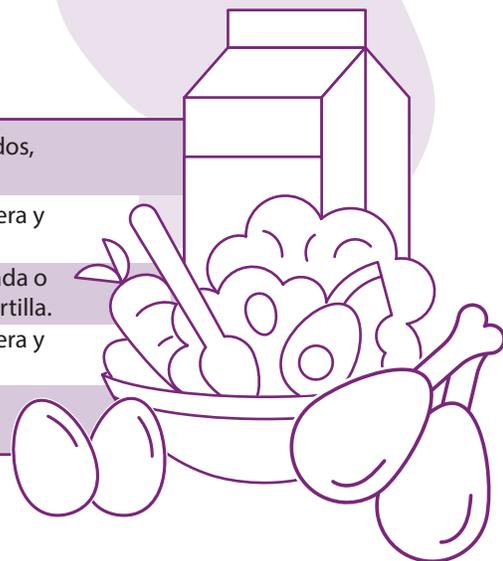
En medida de lo posible y sin tener que realizar grandes esfuerzos, la realización de actividad física es importante.

### ▶ **Alimentos con alto contenido de fibra:**

Incluir en tu dieta frutas y verduras que se puedan consumir con cáscara, verduras y alimentos integrales.

## Ejemplo de menú saludable

<b>Desayuno</b>	1 taza de leche descremada o incaparina sin azúcar, ½ taza de frijoles parados, 1 tortilla y 2 huevos revueltos.
<b>Refacción</b>	1 taza de fruta, de preferencia que contenga cáscara como la manzana o pera y 1 cucharada de semillas o nueces.
<b>Almuerzo</b>	6 onzas de pollo, pescado o carne de res a la plancha, asada cocida, horneada o al vapor, 1 taza de vegetales, ½ taza de arroz integral, pasta o quinoa y 1 tortilla.
<b>Refacción</b>	1 taza de fruta, de preferencia que contenga cáscara como la manzana o pera y 1 cucharada de semillas o nueces.
<b>Cena</b>	2 tortillas con queso fresco o 1 tortilla, ½ taza de frijoles parados y 2 huevos revueltos.



Plan  
**CONFIANZA**  
Caplin



# Cuida tu Diabetes

con el Plan  
**CONFIANZA**  
Caplin



Encuentra los medicamentos  
especializados que necesitas para controlar  
tu diabetes y obtén un beneficio adicional

## ¡Inscríbete ya!

### Proceso

- Solicita tu inscripción en tu farmacia de prestigio.
- Llena nuestro formulario
- Con la compra de 2 productos bajo tu suscripción obtén un tercero totalmente gratis.
- Realiza tu canje en tu farmacia de confianza suscrita al plan.
- Para solventar tus dudas escríbenos al 5622-0503

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



# ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

## COMO ALIADOS DE LA SALUD EN LA MUJER DE HOY

MSc. Vivian Elizabeth López Oliva / Nutricionista  
vivilopeznutricion@gmail.com / Miembro de la  
Asociación de Nutricionistas de Guatemala ANDEGUAT

La alimentación e hidratación, son dos pilares importantes que forman parte del proceso integral del cuidado y planificación de un estilo de vida saludable que están al alcance de toda persona que busca cuidar su salud, es por ello que no se deben dejar al azar.

En el caso de las mujeres es importante conocerlo ya que, dependiendo de la edad, el estado fisiológico, el ritmo de vida, las costumbres y peculiaridades del mundo actual, se requiere adecuar las necesidades individuales y conocer algunos puntos clave que permitan prevenir y combatir la aparición de todo tipo de enfermedades o disminuir el proceso de las mismas.

El alimentarse de una forma saludable implica la inclusión de todos los alimentos (carbohidratos, proteínas y grasas saludables) de acuerdo a las necesidades diarias individuales recomendadas por un nutricionista, con la finalidad de mantener un estado de salud óptimo que permita realizar las actividades diarias con mayor facilidad, que se pueden notar a través del aumento de energía, concentración en el trabajo, periodos regulares de sueño, fortalecimiento del sistema inmunológico y digestivo, entre otras.

La alimentación saludable se debe acompañar de una hidratación adecuada de acuerdo a la edad y requerimientos de la persona ya que es un componente esencial para el mantenimiento de la vida y que debe ser aportado tanto por líquidos como por alimentos, con la finalidad de que el cuerpo mantenga un equilibrio metabólico estable.

El agua se incluye como parte de la olla alimentaria en Guatemala, en conjunto con la actividad física. El nivel o cantidad de agua en el cuerpo se refleja en la piel, estado de ánimo, sensación de sed, etc.

### Referencias

1. EFSA, Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010; 8:1459.
2. Guías para la calidad del agua de consumo humano: cuarta edición que incorpora la primera adenda [Guidelines for drinking-water quality: fourth edition incorporating first addendum]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Dentro del proceso del cuidado de la salud, se debe tomar en cuenta los siguientes puntos básicos clave:

- **Incluir frutas y vegetales de forma diaria**, el consumo de ellas no solo permite aportar vitaminas y minerales, si no que también color, sabor y textura a los platillos.
- **Consumir alimentos de todos los grupos con moderación**, es importante incluir todo tipo de alimentos saludables tomando en cuenta las cantidades adecuadas.
- **Limitar el uso de alimentos procesados**, como todos aquellos enlatados, envasados e industrializados; preferir los elaborados en casa con productos naturales.
- **Realizar actividad física de forma constante.**

La acción de alimentarnos conlleva diferentes tiempos durante el día, razón por la cual también existen momentos clave durante el día, en los cuales la buena hidratación contribuye al buen desarrollo de actividades cotidianas:

- **Al estudiar o trabajar:** el cerebro representa un 2 % del peso corporal, pero recibe un 20 % del flujo sanguíneo, la realización de tareas físicas y mentales puede verse afectada por el calor y la deshidratación, si no se bebe la suficiente cantidad de agua.
- **Al realizar actividad física:** al realizar ejercicio de alta intensidad o por tiempo prolongado es importante la ingesta de cantidades suficientes de agua en el cuerpo debido a la pérdida de agua.
- **Al conducir:** la deshidratación puede provocar dolores de cabeza, cansancio y falta de concentración, afectando el estado de alerta mental.

En definitiva, el consumo de alimentos variados en cantidades adecuadas y el consumo de agua pura como fuente de hidratación por excelencia, contribuye al buen funcionamiento del cuerpo y el mantenimiento de la salud de la mujer en el mundo actual, en el cual se desarrolla en múltiples ámbitos que permiten desarrollar también sus habilidades integrales y mantener la salud como fuente principal y objetivo durante la vida.



La sed es un indicador útil y temprano del requerimiento de líquidos en el cuerpo, que muchas veces puede ser confundido con la sensación de hambre, esto implica que es necesario conocer nuestro cuerpo e identificar las sensaciones.

Consulte a su médico



Para la  
**DESHIDRATACIÓN**  
del *diabético,*



toma

**LevuSol**

Suero Oral

PARA DIABÉTICOS

*y sigue con tu vida.*

**Levusol** De venta en todas las farmacias del país.

  
**FRYCIA**  
DESDE 1944

# Centro Médico

## Realiza novedosa opción de tratamiento para la Hiperplasia Prostática Benigna

**Centro Médico en su constante mejora ofrece ahora a sus pacientes lo último en tecnología para el tratamiento de la próstata.**

Un buen porcentaje de hombres tienen un agrandamiento de la próstata a partir de los 50 años de edad, este incremento de tamaño de la glándula se conoce como Hiperplasia Prostática Benigna. Es una situación que ocasiona síntomas de restricción del flujo de orina, esfuerzo miccional, chorro de orina lento y delgado, a veces intermitente, mayor frecuencia urinaria diurna y nocturna, escape de orina y en casos más avanzados cuadros de infecciones urinarias recurrentes, sangrado por la orina e imposibilidad de lograr la micción.

Entre los procedimientos Terapéuticos Mínimamente Invasivos para el tratamiento de la Hiperplasia Prostática Benigna, Rezum es la más reciente de las alternativas que le puede ofrecer Hospital Centro Médico, la cual se une a una serie de procedimientos terapéuticos en los cuales se tiene una amplia experiencia, como lo son:

- Resección transuretral bipolar de la próstata
- Terapia Green Light (Láser Verde)

Debe ser el especialista en Urología quien determine, de acuerdo a su situación particular, qué opción es la más adecuada para usted.

## ¿Cómo Centro Médico viene a revolucionar el tratamiento prostático?

La novedosa opción de tratamiento que ahora se realiza en el Hospital Centro Médico, se llama REZUM, y consiste en una terapia térmica transuretral que usa vapor de agua estéril que se inyecta directamente en la próstata, lo cual ocasiona una reducción en el volumen de la glándula, lo que se traduce en alivio de los síntomas de restricción urinaria.

## Ventajas del nuevo procedimiento

Es un procedimiento que se realiza en forma ambulatoria (sin hospitalización), aprobado por FDA y que ha demostrado en más de cinco años beneficios claros en los pacientes que han sido tratados en otros países. Los riesgos de sangrado son mínimos, solo requiere una sedación de anestesia, el paciente suele estar poco tiempo en el hospital y la terapia ha demostrado preservar las funciones sexuales y mejorar los síntomas urinarios.

Esta terapia disponible ya en Guatemala y en el Hospital Centro Médico, es ahora otra opción de terapia a los pacientes con Hiperplasia Prostática y que no desean continuar sufriendo los síntomas urinarios que afectan su calidad de vida.

## Procedimiento REZUM de terapia térmica única en Guatemala.



# 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.



## Rezūm™

Terapia térmica con vapor de agua.



*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.