

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Actividad física ¿Por qué es importante?

Pilares básicos
en el tratamiento
de la diabetes

Adecuar un
plan nutricional
a tu actividad
física diaria

Artículo especial

**Dejar de vivir para
poder sobrevivir**

Historia de vida de
Jenny Schutt, *Fitness Coach*

PILARES BÁSICOS EN EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES

Dra. Maya Serrano / Endocrino Pediatra



Construyendo un futuro saludable

DAR ATENCIÓN A LA DIABETES ES ECONÓMICAMENTE RENTABLE

La DM (Diabetes Mellitus), es una de las enfermedades crónicas que demanda más gastos relacionados a su manejo (monitoreo de la glucosa, medicamentos, laboratorios, etc.), pero las descompensaciones de la misma pueden llevar a un incremento del costo, asociado a una disminución de los días laborados y la consecuente reducción de ingresos.

EL CUIDADO DE LA DM DEBE FUNDAMENTARSE EN ENTENDERLA

¡LOS RESULTADOS DEL TRATAMIENTO DEPENDEN EN GRAN MEDIDA DE LA COLABORACIÓN DEL PACIENTE!

La educación en DM permite mejorar el compromiso de cada uno con los cambios requeridos en el estilo de vida, y el cumplimiento del tratamiento medicamentoso.



OBJETIVOS GENERALES DEL TRATAMIENTO

- Mantener los niveles de glucosa lo más cercano a la normalidad posible, evitando las bruscas subidas o bajadas de la misma.
- Prevenir o retrasar las complicaciones crónicas.
- Disminuir el riesgo de muerte debido a la DM.
- Mantener buena calidad de vida.



NO SE TRATA SOLO DE AZÚCAR

Controlar la glucosa ayuda a prevenir lesiones de riñones, ojos y nervios; pero para evitar desarrollar un infarto, un derrame cerebral o pie diabético, necesitamos también cuidar los niveles de colesterol, mantener normal la presión arterial y dejar el cigarro.

Referencias

1. Tratamiento de la diabetes mellitus: objetivos generales y manejo en la práctica clínica Rafael Simó y Cristina Hernández Sección de Endocrinología Hospital General Vall d'Hebron Barcelona Rev Esp Cardiol 2002;55(8):845-60

PILARES DEL TRATAMIENTO

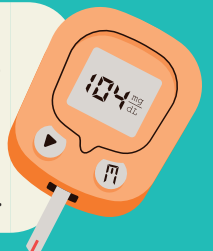
1. Plan de alimentación saludable que incluya el consumo de vegetales, frutas y cereales ricos en fibra, además de reducir la ingesta de grasas animales y azúcares refinadas.



2. Ejercicio físico, cuyo efecto produce reducción de la glucosa y mejora la sensibilidad a la insulina, colaborando también en mantener o alcanzar un peso saludable.



3. El monitoreo de la glucosa en casa, que nos permite la modificación de las dosis de insulina, siguiendo los lineamientos que nos proporciona nuestro endocrino, dándole flexibilidad y calidad a nuestra vida.



4. Actualmente el tratamiento de la DM, se dirige tanto al control de la glucosa como a la reducción del riesgo cardiovascular, ya que los infartos constituyen la principal causa de muerte en pacientes con DM.



MI HIJO SUFRE DE DIARREA CONSTANTEMENTE, ¿SON INFECCIONES?



DR. EDDY IXTABALÁN ESCALANTE
Gastroenterólogo pediatra

Edificio Medico San Lucas of 218, Quetzaltenango.
Tel: 77368899 / 77674257

Caso clínico

«Mi hijo Carlitos de 2 años de edad se enfermaba frecuentemente de "infecciones intestinales"; desde los 6 meses presentaba diarrea casi cada mes, incluso en ocasiones con moco y sangre; ha requerido de varios tratamientos antibióticos que solamente le aliviaban parcialmente; me preocupaba que su ganancia de peso

y talla no eran los adecuados, a veces dejaba de comer y su abdomen se "embotaba". Visité al gastroenterólogo pediatra, quien sospechó en alergias alimentarias. Después de iniciar el tratamiento para ayudarle a sus intestinos y la dieta que él me sugirió, mi hijo se ha recuperado considerablemente, ahora come mejor, tiene un buen crecimiento y ya no se me enferma de diarrea.»

Así como el caso de Carlitos, existen muchos pacientes que presentan diarrea crónica, así que hablemos de ésta enfermedad.

La diarrea hasta el día de hoy, se considera una de las principales causas de desnutrición y la segunda causa de morbilidad en menores de 5 años en países subdesarrollados.¹

Pero, ¿a qué le llamamos diarrea?, diarrea es el aumento en el volumen y número de evacuaciones o en la disminución de la consistencia habitual de las mismas, a veces acompañado de fiebre y vómitos. Cuando la duración es menor de 14 días, se le conoce como diarrea aguda. Las principales causas son infecciones virales en un 70 a 90% principalmente, *Rotavirus*, *Norovirus*, *Astrovirus* y *Adenovirus*; bacterianas de 10 a 20%, y parásitos en un 5%. Otras causas de diarrea aguda son, intoxicación por alimentos, medicamentos, principalmente antibióticos, alergia alimentaria, deficiencias enzimáticas y sustancias tóxicas.

Cuando la diarrea dura más de 14 días o más de 4 semanas para otros autores, hablamos de diarrea crónica. Entre las principales causas son los procesos infecciosos intestinales y la consiguiente desnutrición, y otras como, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, diarrea funcional, malabsorción intestinal, alergias alimentarias y otros factores dietéticos como el exceso en el consumo de jugos y otros alimentos.

Un buen interrogatorio y exámen físico, son la clave para un diagnóstico preciso, de éste dependerá el tratamiento a utilizar y probablemente evitar el uso y abuso de antibióticos. Las sales de rehidratación oral y zinc son la base en la terapéutica, aunque los probióticos tiene evidencia científica que contribuyen a reducir los días de las deposiciones diarreicas y mejorar la recuperación intestinal.



Recomendado para:



Infecciones gastrointestinales



Efectos colaterales gastrointestinales de antibióticoterapia y medicamentos



Terapia coadyuvante para el tratamiento de *Helicobacter pylori*



Borde Intestinal del Paciente quirúrgico



Síndrome diarreico

1. Flores Calderón, J. et al. Enfermedades gastrointestinales y hepáticas en niños. P 63; México 2017.



Alianza Médica GT

AUTOHEMOTERAPIA Y HEMOVACUNAS

CONOCIDA COMO LA VACUNA AUTOINMUNE

¡SANGRE QUE CURA!

VENTAJAS:

1. Aumenta y fortalece el SISTEMA INMUNOLÓGICO hasta 5 veces su valor normal en 24 horas desde la primera dosis.
2. Resultados de 1 a 10 semanas.
3. Tecnología de última generación sin efectos secundarios ya que todo lo que se utiliza es de origen natural y con tu propia sangre.
4. Desintoxica y rejuvenece el organismo.

ESPECIALMENTE ÚTIL PARA:

DIABETES MELLITUS
ÚLCERAS DE PIE DIABÉTICO
NEUROPATÍA DIABÉTICA
PROBLEMAS CIRCULATORIOS

Tratamiento de medicina alternativa comprobado científicamente.



¡HAZ TU CITA HOY!

2335-2094 4857-3552

Gran Centro Comercial Zona 4
Torre 2 6to nivel oficina 612A
www.alianzamedica.com.gt

Editorial

Si tienes diabetes, la actividad física es tu mejor aliada para lograr una vida tranquila y sin altibajos.

Al padecer diabetes, se indica que el ejercicio y la dieta es la parte más importante para mejorar nuestra calidad de vida, esto no sucede únicamente si padecemos diabetes, esto debiera de ser un patrón de vida de todas las personas.

Con el tiempo, nuestros músculos se van atrofiando y necesitamos del ejercicio para fortalecerlos, pero en el caso de las personas con diabetes, este se convierte en el motor para mantenernos sanos, ya que el ejercicio, disminuye los requerimientos de insulina ya que mejora la sensibilidad a la misma.

El efecto que se produce durante el ejercicio es que el cuerpo tiende a utilizar más glucosa, siendo el resultado una disminución de los niveles de azúcar durante la actividad física. Por lo tanto, siempre es importante que antes de empezar a hacer ejercicio se realice un control glucémico, ya que puede ser riesgoso hacer ejercicios fuertes y que como consecuencia se tenga un bajón de glucemia.

Los deportes más recomendables son caminar, correr y montar en bicicleta, pero siempre hay que tener en cuenta el historial médico del paciente. Las personas con diabetes deben llevar un registro de entrenamiento y consultar siempre con su médico antes de realizar un ejercicio de forma continua.

Así que... ¡a mantenernos activos!

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. Pilares básicos en el tratamiento de la diabetes
6. Actividad física ¿Por qué es tan importante?
10. Controla tu glucosa al realizar actividad física o deportes
12. Dejar de vivir para poder sobrevivir
14. Adecuar un plan nutricional a tu actividad física diaria

¡Nuevo sitio web!



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.

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

www.centromedicodelpiediabetico.com

2332-4084

@piediabeticogt



Centro Médico
del Pie Diabético®

¿La diabetes te produce
cansancio y sueño?

APROVECHA TU
BONO 14

¡Invierte en tu salud!



Multivitamínico
Para personas con diabetes

De venta en farmacias y establecimientos de prestigio



ACTIVIDAD FÍSICA

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Fundación Diabetes / Revista Diabética

Beneficios de la actividad física en nuestro cuerpo

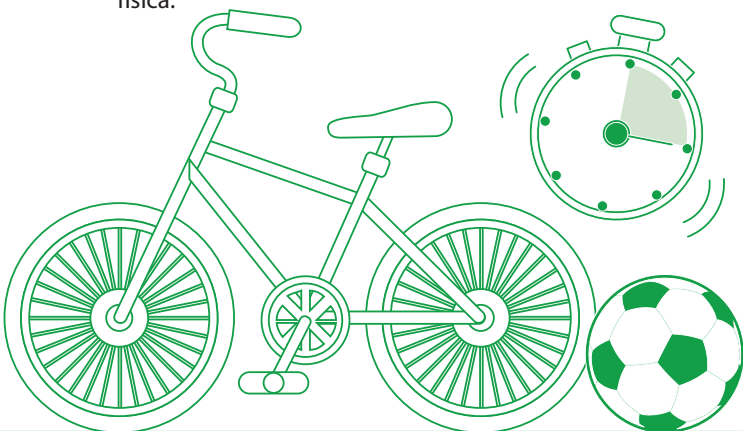
Para una mejor calidad de vida, control glucémico, de la diabetes y de las funciones del cuerpo, todas las personas deberían de realizar algún tipo de actividad física. Algunos de los beneficios:

- El ejercicio aumenta el gasto calórico y ayuda a mantener el peso adecuado.
- Ayuda a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos en rango normal.
- Ayuda a mantener la tensión arterial dentro de límites normales.
- Mejora la vascularización del corazón.
- Mejora la sensación de bienestar.
- Ayuda a mantener una buena vascularización de los pies.

Es recomendable realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico diariamente.

Efectos del ejercicio en la glucosa

- Aumenta la absorción de la insulina desde el lugar de inyección hacia la sangre.
- Disminuye los requerimientos de insulina ya que mejora la sensibilidad a la misma.
- El efecto que se produce durante el ejercicio es que el cuerpo tiende a utilizar más glucosa, siendo el resultado una disminución de los niveles de azúcar durante la actividad física.



¿Qué ejercicios físicos puedes realizar?

Los más aconsejables son los ejercicios aeróbicos como el ciclismo, correr moderadamente, o el fútbol, porque favorecen la circulación sanguínea y nutrición de todas las células. Para que el ejercicio sea más eficaz es importante que sea diario, de intensidad y duración similar.

Recomendaciones al realizar actividades físicas

- Tomar en cuenta los valores glucémicos antes de hacer ejercicio, qué tipo de ejercicio se va a realizar, la cantidad de insulina que se ha administrado y la alimentación previa.
- La insulina previa al ejercicio no se debe administrar en un área del cuerpo que vaya a ser muy activa durante el ejercicio (por ejemplo, no pinchar en las piernas si se va a montar en bicicleta).

Prevención de una hipoglucemia

- Planificar con antelación de forma que se pueda comer y administrar la insulina de acción rápida de 1 a 2 horas antes de hacer ejercicio. Así se podrá disminuir la dosis de insulina previa e inyectarla en un lugar que no vaya a ser muy activo durante el ejercicio.
- Realizar controles de glucemia antes, durante y después del ejercicio. Los valores adecuados para comenzar a realizar ejercicio físico son entre 130 y 250 mg/dl. Si la glucemia está por debajo de 130 mg/dl se debe comer algo antes de comenzar. Si la glucemia es mayor de 250 mg/dl se debe hacer una determinación de cuerpos cetónicos ya que si estos son positivos no se debe realizar ejercicio.
- Si el ejercicio es prolongado (mayor a 30 o 45 minutos) se debe comer algo durante la realización de éste. Por cada 30 minutos de ejercicio intenso se necesitarán de 10 a 15 gramos extra de hidratos de carbono.

Hiperglucemia y ejercicio

La hiperglucemia asociada al ejercicio físico se debe a la liberación de catecolaminas (las hormonas del estrés) que aumentan la glucemia. El efecto de estas hormonas es corto ya que suelen durar de 1 hora a 1 hora y media. Por ello no se debe corregir la hiperglucemia inmediata postejercicio.

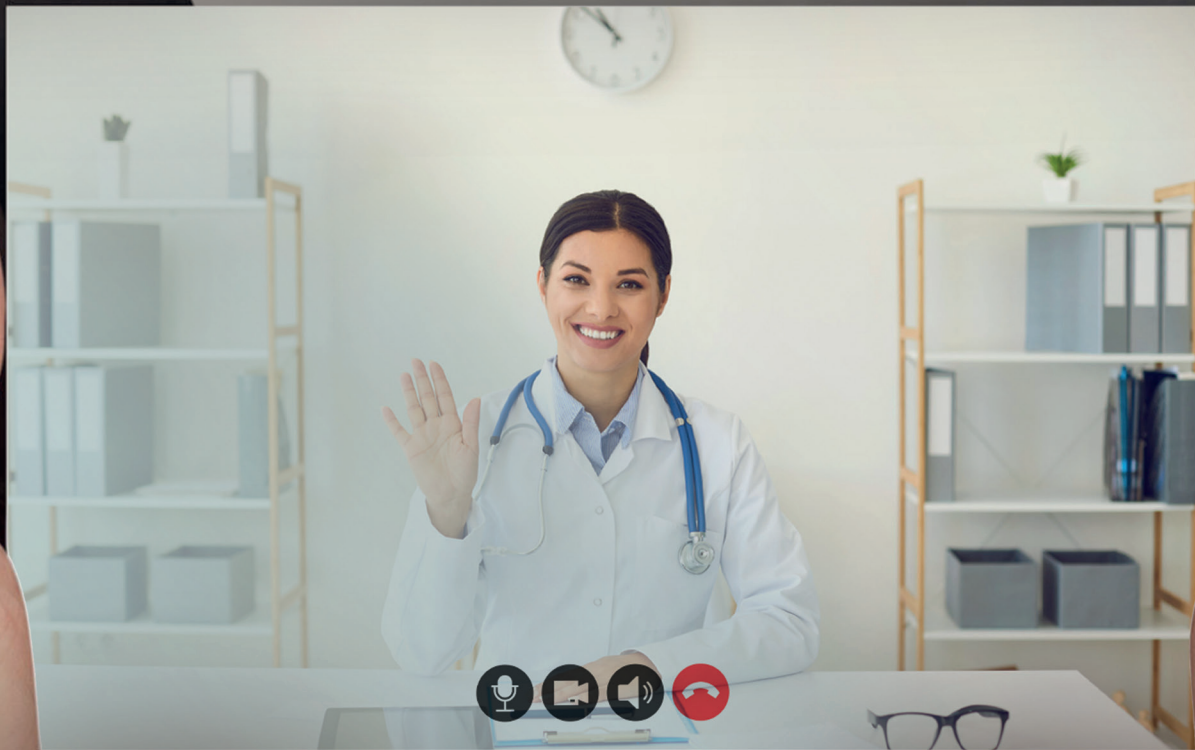
El nivel de glucosa también puede aumentar si se realiza ejercicio y los niveles de insulina en el cuerpo son bajos. Las células musculares necesitan más energía, que consiguen "quemando" glucosa, pero al no haber suficiente insulina, la glucosa no puede entrar en las células, y por lo tanto el cuerpo actúa como si no hubiera suficiente azúcar en la sangre y estimula al hígado para que saque más azúcar de su reserva. Esto hace que los niveles de glucosa en sangre aumenten más. Se debe corregir este problema inyectándose insulina.

Referencias

1. <https://www.fundaciondiabetes.org>; Sección actualizada por: Roque Cardona, Endocrinólogo pediátrico, Barcelona. Contenidos originales realizados por: Esmeralda Colino, Endocrinólogo pediatra, Madrid

Telemedicina 24/7

desde cualquier parte del mundo



Escanea aquí



o llama al 2411-6000

- Orientaciones médicas ilimitadas
- Recetas médicas
- Interpretación de resultados de laboratorio a través de chat y video llamada

NUEVO SITIO WEB

Encuentra artículos actualizados sobre diabetes y nuestras más recientes ediciones de Revista Diabética.

www.revistadiabetica.com

¿Quiénes somos?

Conoce nuestra historia, visión, misión y cómo apoyamos al paciente con diabetes.



Artículos

Información actualizada sobre la prevención y cuidado de la diabetes.

Revista

Puedes descargar y compartir los ejemplares más recientes de Revista Diabética.



**SUSCRÍBETE GRATIS A
NUESTRA REVISTA:**

suscripciones@revistadiabetica.com

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS:**

ventas@revistadiabetica.com



El Roble
Seguros y Fianzas

Salud Siempre

Seguro Médico

¡ELIGE EL PLAN PERFECTO PARA TI!



Salud Siempre Individual Desde **Q260** al mes



Salud Siempre Familiar Desde **Q730** al mes



Salud Siempre Adulto Mayor Desde **Q1000** al mes



Salud Siempre Grupo Desde **Q250** al mes

-7%
de 3 a 5 personas

-10%
de 6 a 9 personas

-15%
de 10 a 99 personas

Para cubrir a tus **colaboradores, familia extendida y pequeña empresa.**

Adquiere lo llamando al 1747 opción 3 o en:
Banco Industrial

Un producto de:



Con el respaldo de:



CONTROLA TU GLUCOSA AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTES

Dr. Mario Alejandro Nitsch Montiel, MSc, FACP / Diabetcentro / Teléfono: 2424-9412 / www.diabetcentro.com

Los elementos básicos en el control de la diabetes son alimentación, actividad física y medicación. Parte complementaria y necesaria, es también la medición de los valores de glucosa. Cuando medimos y comprendemos lo que nos dicen los números, podremos tomar las acciones correctas para mantener el control adecuado de los valores de glucosa.

01 El ejercicio es un elemento importante en el control de la diabetes:

Recordemos que el ejercicio es actividad física, pero con una estructura, un programa o rutina. Cuántas veces al día, qué tipo de ejercicio, qué intensidad de ejercicio, cuánto tiempo en cada sesión. El ejercicio es uno de los pilares en el mantenimiento de la salud, pero cuando aparece la diabetes en nuestra vida, el ejercicio al igual que la comida, se transforman en parte integral del tratamiento. Requiere disciplina, esfuerzo, regularidad, y asesoría. Los beneficios del ejercicio se verán poco a poco y a largo plazo.

02 Variaciones de glucosa con el ejercicio:

Nuestro cuerpo presenta variaciones a lo largo del día dependiendo del grado de actividad física, que va desde el reposo hasta el deporte competitivo. También influyen los horarios de práctica. Mientras más regulares sean los horarios de práctica la respuesta y la manera de abordar los cambios en los valores de glucosa serán más fáciles de resolver. El uso del glucómetro se vuelve de mucha importancia y el conocimiento de qué hacer de acuerdo con la demanda del cuerpo, nos permitirán tener resultados previsible y evitar variaciones muy amplias en los valores de glucosa.

03 Mediciones de glucosa para conocer la respuesta del cuerpo y la necesidad de usar cargas de CHO:

Durante el proceso de práctica de ejercicio la medición por medio del glucómetro convencional antes, durante y después de ejercicio de acuerdo a nuestras rutinas y en consenso con el proveedor de salud nos permiten conocer la respuesta de nuestro cuerpo al ejercicio y desarrollar una estrategia de aporte de carbohidratos que suplan nuestras necesidades para evitar hipoglucemias o respuestas con variaciones no apropiadas.

04 Corregir preventivamente:

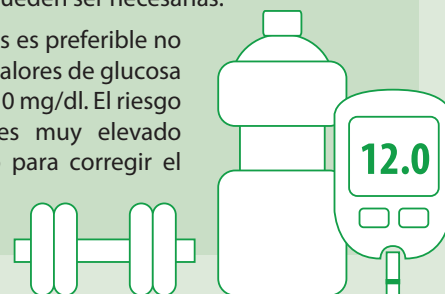
Si conocemos las tendencias de los valores de glucosa en los pacientes y ellos mismos han aprendido a conocer la respuesta de su organismo al tipo de ejercicio de su preferencia, entonces sabrán que si los valores de glucosa se encuentran en promedio por debajo de 110 mg entonces será aconsejable el consumir una porción de carbohidratos en forma de una fruta o 4 onzas de jugo de fruta. También hay que recordar que, si la sesión de ejercicio va a durar más de una hora, es aconsejable consumir una porción de carbohidrato al término de esa hora y de cada hora adicional. De igual manera el medir los valores de glucosa cada hora. El día de la sesión de ejercicio o de competencia se deberá reducir la dosis de medicamentos (especialmente insulina y medicamentos tipo sulfonilurea) ya que los riesgos de hipoglucemia aumentan.

Personas que usan insulina o microinfusoras de insulina requieren cuidado adicional reduciendo dosis de insulina previa al ejercicio. Estas reducciones pueden de un 50% o más dependiendo la intensidad y duración del ejercicio.

En caso de hipoglucemia / hiperglicemia:

Como siempre en caso de que ocurra una hipoglucemia la manera mas estandarizada es por medio de la regla de los 15, aportando 15 g de carbohidratos por vía oral, que en promedio equivale a 4 onzas de una bebida con tipo jugo de fruta o bebida carbonatada con azúcar. Esperar 15 minutos y repetir el procedimiento de ser necesario. Hay que recordar que la hipoglucemia se puede presentar hasta 24 horas después de la práctica de ejercicio por lo que las mediciones seriadas 4 y hasta 8 horas después de finalizada la prueba pueden ser necesarias.

En términos generales es preferible no hacer ejercicio si los valores de glucosa están por arriba de 250 mg/dl. El riesgo de complicaciones es muy elevado y debe ser evaluado para corregir el descontrol.



Referencias

1. Turner G, Quigg S, Davoren P, Basile R, MacAuley S, Coombes J. Resources to Guide Exercise Specialists Managing Adults with Diabetes. Sports Medicine - Open. 2019 May;(20).

Promoción Especial

**Llévate una TOALLITA
MULTIUSOS**

- ▲
- ▲ Al comprar una Diabecrem 240g.
- ▲ **TE REGALAMOS** una toallita multiusos para que la lleves a donde quieras.



**NO TE QUEDES
SIN LA TUYA**

¡Encuétrala en farmacias
de prestigio!

www.alternativasaludables.com



Cuidado de los pies ¿Por qué es importante?

Con el tiempo, la diabetes puede provocar la pérdida de sensibilidad en los pies. Si usted pierde la sensibilidad en los pies, es posible que no sienta una piedra dentro del calcetín o una ampolla en el pie, lo que puede dar lugar a cortes y heridas.

La diabetes también puede reducir la cantidad del flujo de la sangre en los pies. El adormecimiento y el tener menos flujo de sangre en los pies pueden dar lugar a problemas en ellos.

El cuidado de los pies es muy importante para todas las personas con diabetes, pero más aún si usted tiene en ellos:

- dolor o pérdida de sensibilidad (adormecimiento, hormigueo)
- cambios en la forma de los pies o de los dedos de los pies
- llagas, cortes o úlceras que no sanan.

Si usted se cuida los pies todos los días, puede reducir la posibilidad de perder un dedo, el pie o la pierna. Controlar el nivel de su azúcar (glucosa) en la sangre también le puede ayudar a mantener los pies sanos.

Consejos para elegir el calzado adecuado:

Usar el tipo adecuado de zapatos es importante para mantener los pies sanos. Los zapatos para caminar y los zapatos deportivos son buenos para el uso diario, ya que dan el soporte necesario y permiten ventilar los pies.

- Nunca use zapatos de plástico o de vinilo, porque no se estiran ni permiten ventilar los pies.
- Al comprar zapatos, asegúrese de que le sean cómodos desde el principio y que tengan suficiente espacio para los dedos.
- No use zapatos puntiagudos ni de tacón alto con frecuencia, ya que ponen demasiada presión sobre los dedos.
- Compre los zapatos al final del día, cuando los pies están más hinchados, para que pueda encontrar los que le quedan mejor.

Con información del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)

DEJAR DE VIVIR PARA PODER SOBREVIVIR

Jenny Schutt De Lou / *Fitness Coach*



"...para mi es más desgastante el descontrol y ver niveles elevados o muy bajos de azúcar."



Una frase muy fuerte pero muy cierta para las personas que vivimos con **diabetes tipo 1**. Esta frase como posiblemente para muchas personas, define la forma en la que he decidido llevar mi vida.

Bajo un régimen estricto y muchas veces privativo en cuanto a mi alimentación y a la vez lleno de mucha actividad física lo que me ha llevado a tener un control bastante bueno en mis niveles de azúcar y excelente salud.

Soy Jenny Schutt, *fitness coach*, viviendo con diabetes tipo 1.

Mucha gente realmente no tiene ni idea lo que significa vivir con diabetes tipo 1 y todo lo que involucra no tener una gota de insulina en el cuerpo. Y es que, por la poca información y falta de conocimiento la gente cree que todo se arregla "dejando de comer azúcar"...ojalá fuera así de fácil.

Desde mi diagnóstico en el 2018 en donde estuve cerca de entrar en un coma diabético y perder la vida, decidí que esto no sería un obstáculo para mí, sino más bien un reto y un compromiso a mantenerme lo más sana posible. Son muchos los factores que impactan nuestros niveles de azúcar y por eso es que se vuelve tan difícil lograr un buen control. Yo siempre he tenido un régimen de alimentación sano y un estilo de vida activo, y esto es vital para una persona con diabetes tipo 1. En este artículo quisiera explicarles la importancia y los beneficios que se obtienen de llevar una alimentación sana combinada con una vida activa.

El ejercicio y la alimentación definitivamente juegan un papel muy importante para las personas con diabetes tipo 1 que quieren comprometerse a un buen control. **En cuanto a mi alimentación**, soy bastante estricta, llevo una dieta baja en carbohidratos y jamás consumo nada que tenga un índice glicémico alto (arroz, harinas, azúcar). Mi comida se basa en proteínas, verduras, carbohidratos con índice glicémico bajo (lentejas, garbanzos, frijol, arroz integral) y algunas frutas (manzana verde, fresas, moras y arándanos). **En cuanto al ejercicio**, pues siendo *fitness coach* hago bastante, a veces tanto que tengo que modificar mi insulina para evitar hipoglicemias severas. Le dedico al ejercicio de 3 a 4 horas diarias y es increíble el impacto que esto tiene sobre la cantidad de insulina que uso y aquí viene lo interesante; por mi altura, constitución física y peso debería de usar alrededor de 45 unidades de insulina al día y por el ejercicio y la forma en que me alimento uso entre 20 y 25 unidades, ¡casi la mitad!, la razón de esto es que el ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina pues el músculo la absorbe mejor y esto hace que se reduzcan las necesidades diarias de esta. Al llevar una alimentación baja en carbohidratos también es poca la cantidad de insulina que el cuerpo requiere para transformar los carbohidratos en azúcares y luego utilizarlos como energía.

Para muchas personas puede ser desgastante vivir en un régimen tan estricto, pero para mí es más desgastante el descontrol y ver niveles elevados o muy bajos de azúcar, ya que los dos traen consecuencias severas como perder la vista, un riñón o hasta la vida. De cierta forma yo llevo una vida de "dejar de vivir para sobrevivir" viviendo de forma pausada, haciendo cálculos matemáticos en mi cabeza para lo que vaya a hacer y así dosificar la cantidad de insulina que requiero.

Puede ser agobiante por las exigencias que yo misma me pongo, pero tengo 3 razones que me empujan a buscar una vida lo más sana posible: la primera y la más importante soy yo, amo la vida y quiero vivirla al máximo así sea con una enfermedad crónica y sé que tengo la capacidad, las herramientas y la disciplina para hacerlo. La segunda son mis tres hijos, mi motor y mi razón de estar bien, tengo la obligación de cuidarme y darles el ejemplo que cuando uno quiere alcanzar algo, no hay excusa, ni enfermedad que valga para cumplir metas. La tercera razón, es mi esposo, quien ha vivido de cerca todo este proceso conmigo, como bajones severos en los que si él no se despierta hubiera perdido la vida, cambios de humor que le ha tocado aguantar, pero también hemos vivido lindas experiencias, momentos inolvidables que me dan la fuerza para seguir, así sea... **dejando de vivir para poder sobrevivir!**



SAVORĒ

Fibra Prebiótica 100% Natural



Ligero sabor natural a: **Manzana y Papaya**



0% Azúcar

Mejora la digestión y absorción de nutrientes

Ayuda a controlar el peso

Promueve el confort del tránsito intestinal.

Reduce los niveles de azúcar en la sangre.

Apto para diabéticos

De venta en:



Savoré Guatemala



@productos_savore

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!

ADECUAR UN PLAN NUTRICIONAL A TU ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Licda. María José Bonilla Ávila

Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566

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

¿Sabían que la **nutrición es medicina preventiva**, por lo tanto, es muy importante cuidar su **alimentación**, mediante distintas **estrategias nutricionales**, adaptadas a las necesidades individuales de cada persona?

Comúnmente, escuchar la palabra **dieta**, nos asusta y creemos que será una **restricción extrema** de distintos alimentos, pero es todo lo contrario, mediante **planes de alimentación saludables**, elaborados por un especialista en nutrición y adaptados a las necesidades físicas no pasarán hambre y aprenderán a formar **hábitos saludables** a largo plazo.

Recordemos que todos diariamente realizamos **actividad física**, ya que abarca actividades tan básicas como despertar, moverse, caminar o incluso correr. Si de forma específica, realizamos algún tipo de **ejercicio o deporte**, nos centramos en activar el cuerpo realizando movimientos específicos y constantes, dentro de un período de tiempo establecido como 30 o 45 minutos al menos 3-4 veces por semana.

En ambos casos de activación física (actividad física o ejercicio-deporte), nuestro organismo necesita energía, para tener el combustible necesario para cumplir con nuestras actividades diarias. Y ese combustible, son los alimentos. Por eso, es tan importante brindarle a nuestro organismo una elevada cantidad y variedad de nutrientes, desde que nos despertamos hasta que nos vamos a dormir.

Un plan de alimentación saludable, incluirá desde 4 hasta 6 tiempos de comida al día, incluyendo dos pequeñas refacciones (a.m. y p.m.), un desayuno completo, un almuerzo equilibrado y una cena balanceada. Incluso es necesario, contemplar que debemos consumir algún alimento nutritivo, antes y después de finalizar nuestro entrenamiento físico.

Es importante consultar a un especialista en nutrición, ya que cada persona tiene necesidades nutricionales diferentes y será él o ella quien, para el diseño de cada **menú**, tome en cuenta indicadores como: antecedentes médicos y familiares, exámenes de laboratorio, tipo de entrenamiento que realicen, horarios de trabajo y descanso y definitivamente todas las mediciones antropométricas (báscula tanita, cinta métrica y calíper). Es importante no seguir la dieta de otra persona, ya que la misma debe ser individualizada y personalizada, para poder cumplir con objetivos, tanto estéticos como de salud general.

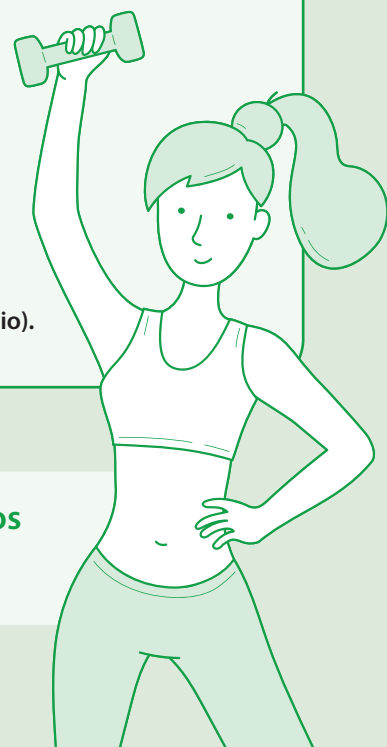
De forma general puedo mencionarles, que un buen desayuno saludable debe incluir: frutas, algún lácteo bajo en grasa, verduras de distintos colores, proteína de origen vegetal o animal y un carbohidrato complejo. En el caso de las refacciones, se busca que no sobrepasen 90 calorías y que sean ligeras como: una fruta, algún lácteo bajo en grasa o frutos secos. (Incluyendo los *snacks*, para antes y después del ejercicio).

En el caso del almuerzo, debemos llenar la mitad del plato con verduras de distintos colores (cocidas, al vapor o frescas), acompañar de una opción de proteína animal o vegetal y algún carbohidrato alto en fibra de nuestra preferencia. Y finalmente la cena, debe ser reducida en porción y en calorías, evitando los carbohidratos en exceso y priorizando el consumo de proteína magra y también más vegetales, cerrando cada día con broche de oro. No podemos olvidar mencionar, que es importante consumir 8-12 vasos de agua pura en el transcurso del día y deben evitar el consumo excesivo de sodio (sal), grasas saturadas y azúcares refinadas.

La **nutrición es prevención**, está en nuestras manos poder hacer las mejores elecciones de alimentos, no solo para nutrirnos adecuadamente, sino también para tener una adecuada condición física y metabólica, evitando así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Los 4 pilares de una buena salud:

- 01 **Una alimentación saludable**
- 02 **Suplementarnos adecuadamente**
- 03 **Dormir al menos de 6-8 horas diarias**
- 04 **Activarnos diariamente (actividad física o ejercicio).**



Todos los cambios que son saludables, llevan tiempo y debemos ser constantes y perseverantes. ¡Nútranse y quiéranse!

SPLENDA®, EL ALIADO PERFECTO PARA MANTENERTE HIDRATADO

La diabetes es una condición en la que hay niveles altos de azúcar (glucosa) en la sangre, es progresiva e incurable, pero es **completamente controlable a través de alimentación saludable, actividad física y tratamiento farmacológico.**





En Guatemala, se estimó que, en el 2021, 13.1% de la población de entre 20 y 79 años vivía con diabetes y que había aproximadamente 561 mil adultos con diabetes sin diagnosticar.¹

La actividad física regular es fundamental en el manejo de esta condición; cuando se está activo, las células del cuerpo se vuelven más sensibles a la acción de la insulina, esto quiere decir que funcionará de manera más efectiva para mantener la glucosa en sangre en niveles saludables.²

La meta es hacer al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada **a la semana e incluir dos o más días a la semana de actividades que trabajen los grupos musculares principales** (piernas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos); una forma de lograrlo es hacer **entre 20 y 25 minutos al día de actividades como caminata rápida, nadar o andar en bicicleta.** Recuerda que, aunque todo cuenta, es importante que destines tiempo específico para su realización.^{3,4} Además de algunas medidas que debes tomar para realizar ejercicio de manera segura, como **medir tus niveles de glucosa** o elegir un calzado adecuado, **si vives con diabetes es importante que prestes**

atención al estado de hidratación de tu cuerpo. Los niveles altos de glucosa en sangre (hiperglucemia) tienen diversas manifestaciones, entre ellas **aumento en las ganas de orinar y aumento de la sed.** Cuando los niveles de glucosa en la sangre están elevados, el cuerpo intentará deshacerse del exceso a través de la orina y como consecuencia tendremos más sed⁵, es por esta razón que las personas con diabetes deben **mantener una adecuada hidratación con bebidas que no aumenten sus niveles de azúcar en sangre.** La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA por sus siglas en inglés) **recomienda que los varones consuman 2.5 litros de agua y las mujeres 2 litros⁶,** sin embargo, estas necesidades son variables según el nivel de actividad física, condiciones ambientales, patrones dietéticos y más.

Para un deportista promedio, se ha determinado que el agua es suficiente para mantenerse bien hidratado durante un entrenamiento y durante el día, **el Consejo Americano del Ejercicio recomienda⁷:**

-  Beber entre 500 y 600 ml de agua **dos o tres horas antes de hacer ejercicio**
-  **230 ml de agua antes** de hacer ejercicio
-  Entre **200 y 300 ml de agua por cada 20 minutos** de ejercicio
-  230 ml de agua **dentro de los 30 minutos después** del ejercicio

Quizá puede parecer demasiado, pero **es importante que seas cada vez más consciente de la cantidad de agua que bebes,** y que sepas que tienes alternativas para hacer tu consumo de agua mucho más sencillo y delicioso y sin impacto negativo en el manejo de tu diabetes. **Splenda® es un endulzante sin calorías que puedes utilizar para preparar bebidas hidratantes para el día y para tu entrenamiento, será tu mejor aliado para reducir tu consumo de azúcar, aumentar tu consumo de agua y controlar tus niveles de glucosa en sangre.**

Una gran opción es preparar bebidas a base de agua, frutas y hierbas, endulzadas con Splenda®, lo que te ayudará a incrementar tu consumo de agua porque tendrán un sabor delicioso. **¡Prueba preparando esta increíble y refrescante receta, no te arrepentirás!**

AGUA DE LIMA Y JENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 rodaja de lima en media luna
- 1 rodaja de pepino en cubos
- 1 ramita de albahaca
- 3 rebanadas de jengibre pelado y en rebanadas
- 1 ½ taza de agua
- 1 sobre de Splenda® Original
- ½ taza de hielo

PREPARACIÓN

1. Lava los ingredientes, coloca lima, pepino, albahaca y jengibre en el agua.
2. Endulza con Splenda® Original.
3. Sirve en un vaso con helios y disfruta.



1. Prevalencia de la diabetes (% de la población de 20 a 79 años) - Guatemala [Internet]. Bancomundial.org. [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://datos.bancomundial.org/indicador/sh.sta.diab.zs?locations=GT>
 2. Fitness [Internet]. Diabetes.org. [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://diabetes.org/healthy-living/fitness>
 3. ¡Haga actividad física! [Internet]. Cdc.gov. 2022 [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/beactive.html>
 4. Merck. Píldoras en el tratamiento de la prediabetes [Internet]. 2021 [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://prediabetes.mx/pildoras-en-el-tratamiento-de-la-prediabetes/>
 5. Gomez M. 5 razones para Tomar Agua [Internet]. Beyond Type 2. 2021 [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://es.beyondtype2.org/5-razones-para-tomar-agua/>
 6. CIEAH-ICASH. La European Food Safety Authority (EFSA) publica nuevas recomendaciones para la ingesta de agua en humanos [Internet]. Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación. [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cieah.ulpgc.es/es/efsa-issues-new-recommendations-for-water-intake-in-humans>
 7. Gomez M. El Impacto de las Bebidas Deportivas en la Glucosa (Azúcar en Sangre) [Internet]. Beyond Type 1. 2022 [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://es.beyondtype1.org/bebidas-deportivas-y-diabetes/>

Patronato Zona 10

Ampliamos nuestras
instalaciones
para brindarte un mejor servicio

19 calle y 10 avenida esquina, zona 10

Patronato del
Diabético
¡Por una mejor calidad de vida!



Clínica de nutrición



Clínica de oftalmología



Diabetología



Cardiología

Contamos con laboratorio clínico y farmacia

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524