

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Avances y
métodos de apoyo
en diabetes

Cómo mantener
hábitos saludables
para el control de
tu diabetes

**Comprendiendo
la diabetes**
¡Mantente positivo!

Educar para
proteger
el futuro



EDUCAR PARA PROTEGER EL FUTURO

Dra. Maya Serrano
Endopedia

“LA EDUCACIÓN ES EL ARMA MÁS PODEROSA QUE SE PUEDE USAR PARA CAMBIAR EL MUNDO”

NELSON MANDELA

La educación en diabetes es la única que nos da el poder, nos despierta; permitiéndonos comprender que tan falible, racional, y cercano a la verdad es lo que vemos, escuchamos o leemos. La ignorancia sobre esta condición suele sembrar solo miedo, enfermedad y sufrimiento.

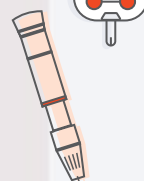
La educación es la piedra angular del cuidado de la diabetes; y es la clave para un resultado exitoso a corto y largo plazo.



El objetivo de la educación diabetológica debe ser el de enseñarle a pensar.



A traducir el conocimiento adquirido, en conductas de autocuidado que pueda usar en su vida diaria.



Debe brindarle información práctica, que le permita desarrollar habilidades orientadas según su edad, el tipo y etapa de su diabetes; y estar encaminada a conseguir su control metabólico y bienestar social.

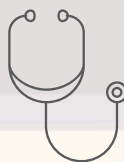


La educación diabetológica es la herramienta que le empodera a transformar su futuro y tomar las riendas de su vida.

El proceso de educación/aprendizaje debe ser evolutivo

La educación inicial debe estar orientada a brindarle los conocimientos necesarios para enfrentar por primera vez el reto del diagnóstico y promover su autocontrol y autonomía de por vida. Es necesario incluirle a usted y a su círculo cercano (padres, pareja, etc). Tanto en la niñez como en la adolescencia, se comparten la educación y la responsabilidad del cuidado con padres/madres o cuidadores. Es importante que sea continua, y que evolucione con sus conocimientos y los avances en el tratamiento.

¿Quiénes la pueden impartir?



Profesionales de la salud con formación especializada en educación diabetológica, acostumbrados al trabajo interdisciplinario.

¿Cómo debe estar estructurada?

1. Plan detallado para diferentes edades, tipos y etapas de la diabetes, con recomendaciones sobre métodos y herramientas para alcanzar los objetivos.
2. Equipo multidisciplinario pediátrico entrenado en el uso de multidosis de insulina, con experiencia en terapia intensificada, basada en las necesidades de insulina basal y pradiál.
3. Incluye discusiones entre el paciente, la familia y el equipo de salud; sobre resolución de situaciones de la vida cotidiana, establecimiento de metas, habilidades de comunicación y resolución de conflictos.



PONCHE NAVIDEÑO

¡SALUDABLE!

INGREDIENTES:

- 5 Medidas grandes de Enterex Espesante
- 2 Botellas de Enterex DBT de vainilla
- 1 Taza leche de coco
- ½ Cda clavos de olor en polvo
- 1 ½ Cda canela en polvo
- ¼ Cda nuez moscada
- ½ Cda extracto de vainilla
- 2 Cda Stevia

TIPS:

- Ten tus ingredientes líquidos fríos, de esta manera obtendrás un mejor sabor.
- Si no vas a consumir de inmediato todo el producto, consérvalo en un recipiente de vidrio en la nevera.
- Si deseas una consistencia mas líquida para tu ponche, solo agrega tres medidas grandes de Enterex Espesante.

PREPARACIÓN:

- En el vaso de la licuadora agregar el Enterex DBT de vainilla, leche de coco, clavos de olor, canela en polvo, nuez moscada, y licuar a velocidad baja por veinte segundos.
- Agregar a la preparación anterior el extracto de vainilla, Stevia y licuar a velocidad media por veinte segundos.
- En un bowl mediano verter la mezcla anterior, agregar el Enterex® Espesante y con ayuda de una espátula ir mezclando en forma envolvente hasta que no quede ningún grumo. (Puede usar licuadora a velocidad media 10s).
- Servir en un vaso y decorar con canela.



¡ENCUÉNTRALOS EN FARMACIAS
Y SUPERMERCADOS!

2416 7599

Enterex®
DBT

Especialidad en:
Diabetes, Daño Renal
Pie Diabético y
Ovarios Poliquísticos

DIABETIC
con lo último en tratamientos
HOMEOPÁTICOS
BIOREGULADORES
es la mejor opción para
regenerar:
HÍGADO, RIÑONES
Y PÁNCREAS



Llame hoy mismo y descubra
porqué la **Homeopatía**
es la opción más segura
sin efectos secundarios

 **7763-7106**

 **4216-6510**

2a Calle "A" 4-09, Zona 9
La Floresta, Quetzaltenango

Editorial

Es un placer poder compartir con ustedes esta edición especial de Revista Diabética, que conmemora el mes de la diabetes (14 de noviembre).

Actualmente se está promoviendo el acceso a los medicamentos y a la información relacionada a la diabetes; es increíble que a estas alturas existen muchos países y comunidades que no cuentan con programas o información sobre la diabetes, es por eso que la IDF (Federación Internacional de Diabetes), trata de hacer conciencia en las grandes organizaciones para que se involucren, ya que no han logrado medir lo que representa para las comunidades y para las economías de los países el buen control de la enfermedad.

El slogan del 2022, es "Educar para proteger el futuro", teniendo como eje central la formación y la educación de los pacientes con diabetes, familiares y círculo cercano, ya que es la herramienta clave para que las personas que conviven con este padecimiento puedan evitar y/o reducir complicaciones futuras, y gozar de una buena calidad de vida.

Esta es la razón por la que existe nuestra revista, es la forma como nosotros ponemos nuestro granito de arena, para llevarles a ustedes los principales avances y noticias de los médicos e investigadores, siempre buscando su bienestar.

Y recordemos...
Si no es ahora, ¿cuando?

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. Educar para proteger el futuro
6. Avances en diabetes
10. Comprendiendo la diabetes
¡Mantente positivo!
12. Cómo mantener hábitos saludables
para el control de tu diabetes
14. Educación nutricional y su
importancia si se tiene diabetes



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.



APASIONADOS
POR LA SALUD
Y LA NUTRICIÓN

MÁS FIBRA MÁS VIDA

Con una cucharada al día puedes bajar tu colesterol,
regular los niveles de azúcar y reducir el apetito
gracias a los betagluanos.



Conoce
más de
nosotros



MUNDOAVENA.COM   @mundoavena

¡INSCRÍBETE EN NUESTRO
PROGRAMA DE FIDELIDAD Y
OBTÉN MUCHOS BENEFICIOS!

 + 502 4170-2238

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!

AVANCES EN DIABETES

Dr. Mario Alejandro Nitsch Montiel, MSc, FACP

www.diabetcentro.com

Teléfono: 2424-0412

Para hablar de los avances en diabetes mellitus haría falta espacio en más de una revista completamente dedicada al tema, por lo que dividiremos en breves segmentos la presentación. Con excepción de la insulina semanal, los demás elementos descritos se encuentran en nuestro país.

Métodos de apoyo diagnóstico:

Sensores implantables: La tecnología ha dado un giro hacia lo que llamamos el Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG). Se caracteriza por el uso de sensores implantables y que duran entre una y dos semanas, midiendo continuamente los niveles de glucosa y permitiendo conocer el movimiento de los valores de glucosa sin necesidad de utilizar las continuas mediciones en sangre de los todavía vigentes glucómetros. En nuestro país el único equipo registrado oficialmente es el de Medtronic®. Existen desde hace ya algunos años y se prevé que continuarán en su expansión ya que son de gran apoyo por la cantidad de información que proveen, facilitando el control de la glucosa.

Medicamentos no insulínicos: Los medicamentos no insulínicos han marcado en los últimos 10 años un verdadero movimiento después de varias décadas de pocos cambios. A continuación, presentamos los más relevantes.

Inhibidores de los receptores SGLT2: Son también llamados gliflozinas (dapagliflozina, empagliflozina y canagliflozina que son las moléculas en nuestro medio). Utilizan el sistema renal para eliminar glucosa. Tienen efectos protectores a nivel cardíaco y renal que han generado más investigación y usos. Entre sus efectos secundarios se describen infecciones en sistema urogenital en 8% de pacientes y la llamada cetoacidosis diabética euglicémica que se presenta con muy poca frecuencia. Es importante preguntar a su médico sobre estos efectos.

Lo que nos hace falta:

Existen ya una serie de estrategias de abordaje que han demostrado ser muy eficaces en controlar la diabetes, las enfermedades que con frecuencia se asocian y la prevención de complicaciones. Estas estrategias comienzan con las políticas nacionales de salud, reevaluar los principios de enseñanza en pre y post grado universitario en las carreras relacionadas con la salud y el abordaje con cada persona, la detección temprana y el empoderamiento para el autocuidado.

Agonistas de los receptores GLP1: Pertenecen al grupo de medicamentos del tipo incretinas. Por su efecto son moléculas que ayudan en el control de la glucosa al optimizar el funcionamiento de la insulina circulante. Tienen otros efectos que al reducir el movimiento intestinal y mejorar el sentido de saciedad, reducen la ingesta de alimentos y actualmente se indican como auxiliares en la reducción de peso. Cuentan también con efectos de protección a nivel cardíaco y renal.

Insulina: En sus más de 100 años desde su descubrimiento, la insulina sigue siendo uno de los medicamentos más necesarios en el control de la diabetes. En los últimos 10 años las modificaciones en la conformación de la molécula y nuevos desarrollos han generado una serie de presentaciones más amigables y eficientes de insulina.

Degludec y Glargina U-300: Dos desarrollos de reciente lanzamiento. Son insulinas de tipo basal para usar una dosis al día. Tienen mucha más estabilidad en su mecanismo de liberación reduciendo la frecuencia de hipoglucemias o bajones de glucosa. Bien utilizadas mejoran la calidad de vida de la persona con diabetes.

Glargina asociada a GLP1 AR: Representa una novedosa mezcla de dos moléculas diferentes administradas en una sola inyección. Ofrece muchas ventajas y de nuevo representa una ayuda muy interesante en un grupo de pacientes.

Insulina de aplicación semanal: Actualmente en una fase muy avanzada de investigación en personas con diabetes, se perfila como un elemento que en poco tiempo estará a disposición y que será de gran apoyo en el control de los valores de glucosa.

Bombas infusoras de insulina: En uso desde la década de los 70 en el siglo XX, han evolucionado hasta lo que hoy se llama el páncreas artificial. Por medio de la mejora en los programas de cómputo que manejan la automatización en el aporte de insulina, integran la medición continua de glucosa con el aporte apropiado de insulina, ayudando a mantener por más tiempo niveles adecuados de glucosa en sangre y reduciendo episodios de hipoglucemia.



**ALERTA
MÉDICA** 1711

Salva su vida



Solicita tu **Plan de Alerta Médica**
en cualquier **Agencia Bi**

Visitas médicas, traslados
y telemedicina 24/7

www.alertamedica.com.gt

AGUA DE SANDÍA Y ROMERO

🕒 Porciones: 1

🕒 Tiempo de preparación: 5 minutos

INGREDIENTES

- ⅓ de taza de sandía en cubos
- 1 ramita de romero
- 1 ½ taza agua
- 1 sobre de Splenda® Original
- ½ taza de hielo

PREPARACIÓN

1. Consigue todos los ingredientes para hacer esta deliciosa agua fresca, coloca la sandía y el romero en el agua.
2. Después endúlzala con Splenda® Original a tu gusto.
3. Finalmente sírvela con hielo y disfrútala.



Prepara esta deliciosa bebida fría y descubre más bebidas naturales.

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2022



¿Sabías qué el **Día Mundial de la Diabetes se celebra cada 14 de noviembre** por ser el aniversario del nacimiento de Sir Frederick Banting, quien descubrió la insulina junto con Charles Best en 1921?

La Federación Internacional de Diabetes (IDF por sus siglas en inglés) eligió el tema “El acceso a los cuidados de la diabetes” para 2021 - 2023, específicamente este año el tema se centrará en la educación con el lema **“Educar para proteger el futuro”**, esto con el objetivo de visibilizar la necesidad de **un mejor acceso a educación en diabetes de calidad para quienes viven con diabetes y para los profesionales de la salud.**¹

La alimentación y actividad física son pilares fundamentales en el manejo y prevención de la diabetes. De acuerdo con la IDF, más del 50% de los casos de diabetes tipo 2 podría prevenirse, para ello, las personas que están en riesgo de desarrollar diabetes necesitan acceso a **alimentación correcta y a educación en diabetes que les permita tomar decisiones informadas con respecto a su salud.**²

Uno de los aspectos más difíciles de modificar es la dieta, sin embargo, algunos estudios han demostrado que modificando el estilo de vida y reduciendo un 7% del peso corporal se lograba retrasar el desarrollo de diabetes tipo 2 hasta por 10 años.^{3,4}

Debes saber que reducir no se traduce en prohibir, con apoyo de un nutriólogo y educador en diabetes puedes ir integrando poco a poco a tu dieta alimentos saludables e **ir moderando el consumo de otros elementos que no favorecen tu salud, como el azúcar.**⁵

Además, **incorporar nuevos hábitos con amigos o familia hace mucho más sencillo** que este nuevo hábito perdure y que alcances tus metas de salud con mayor facilidad.

Uno de los aspectos principales que influye en la elección de alimentos es el sabor, tener conocimiento y **acceso a alternativas seguras que permitan a todos los miembros de la familia disfrutar de los sabores que disfrutan sin dañar su salud es primordial para fomentar buenos hábitos de alimentación.**

Es este sentido, la Asociación Americana de Diabetes y la Asociación Latinoamericana de Diabetes han establecido que **usar edulcorantes sin calorías en lugar de azúcar, miel o jarabes, puede ayudar a reducir el consumo de calorías y carbohidratos** y ser una **herramienta para el control de la glucosa o el peso.**^{6,7}

Splenda®, en combinación con un estilo de vida saludable y activo es **el aliado perfecto para alcanzar y mantener un peso saludable y tener un mejor manejo de los niveles de glucosa en sangre.** Así que, si estás en el camino de la adopción de buenos hábitos, ya sea para prevenir el desarrollo de diabetes o para mejorar tu manejo, piensa en estas alternativas seguras y no renuncies a los sabores que disfrutas. **Acércate con un profesional de la salud actualizado y logra tus metas de salud.**



REFERENCIAS:

1. Theme [Internet]. Worlddiabetesday.org. [citado el 19 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://worlddiabetesday.org/about/theme/>
2. HOME - Día Mundial Diabetes [Internet]. Diamundialdiabetes.org. Federación Mexicana de Diabetes, A.C.; 2017 [citado el 19 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://diamundialdiabetes.org/>
3. Merck. ¿Cómo reducir el riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2? [Internet]. Prediabetes. 2020 [citado el 19 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://prediabetes.mx/como-reducir-el-riesgo-de-desarrollar-diabetes-tipo-2/>
4. Grupo de investigación DPP. Lanceta. 2009; 374: 1677-86.
5. Modificación del estilo de vida en prediabetes [Internet]. Federación Mexicana de Diabetes, A.C. 2019 [citado el 19 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://fmd diabetes.org/modificacion-del-estilo-vida-prediabetes/>
6. Diabetes Care 2022;45(Suppl. 1):S60–S82
7. H. Laviada-Molina, et al.: Consenso ALAD sobre edulcorantes en diabetes.

COMPRENDIENDO LA DIABETES ¡MANTENTE POSITIVO!

Jose Armas / Licenciado en Psicología / Colegiado 6448
Asociación Edumed

La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. Esta es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, en donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Una persona con diabetes puede mantener niveles altos o bajos de glucosa en la sangre y con el tiempo desencadenar daño o causar otras enfermedades como: problemas cardiovasculares, derrame cerebral, insuficiencia renal, ceguera, neuropatía, entre otras. Existen diferentes tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional y pre-diabetes.

Señales y alertas de la diabetes:

El diagnóstico temprano, puede prevenir problemas de salud. La mayoría de las personas no tienen síntomas hasta que la diabetes ya ha causado problemas en el organismo o es grave. Es importante detectarle y tratarla de manera temprana.

Si tiene alguno de estos síntomas, consulte a un endocrinólogo: Visión borrosa, cansancio, orina frecuentemente, irritabilidad, mucha sed y hambre, piel muy seca, llagas que sanan lentamente, pérdida de peso inexplicable, hormigueo o entumecimiento en las manos o pies, infecciones frecuentes.



Cómo debe manejarse la diabetes:

Las medicinas y los cambios en el estilo de vida son muy importantes para controlar los niveles de glucosa en la sangre y prevenir problemas de la salud. Las decisiones que tome sobre su forma de vida a menudo pueden ayudarle a manejar y controlar los niveles de glucosa. El conservar una alimentación saludable y hacer ejercicio con regularidad puede aportar a su calidad de vida.

Seguramente muchas personas han experimentado cambios desde que fueron diagnosticados con diabetes, viendo afectado su estado de ánimo y su salud mental; estos cambios suelen derivarse por los altibajos que atravesaron cuando su diabetes no había sido controlada, manifestando un estado de desesperación, hasta que logran conseguir su objetivo.

Es acá donde se ve la importancia de mantener una mente positiva, esto es la clave para ayudar a las personas a que puedan disfrutar de las experiencias más gratificantes de la vida, las que muchas veces pueden dejar ir si se dejan impulsar por pensamientos negativos. De hecho, una de las principales formas de autosabotaje son los pensamientos negativos.

Por otra parte, el tener pensamientos positivos también permite que las personas sean más felices, y compartir esta clase de pensamientos motivan a otras personas a tomar mejores decisiones, que pueden impactar de forma positiva en el comedido de su vida. Cuando las personas logran mantener una mente positiva, es posible que sientan mayor motivación para efectuar toda clase de actividades. Esto muchas veces las empuja a alcanzar el éxito, lo cual los hará más cautos a pensar de forma optimista.

Beneficios de pensar en forma positiva:

Mejora de la concentración: Los pensamientos positivos ayudan a concentrarse en la búsqueda de una solución a los elementos negativos.

Reducción del estrés: Cuando una persona con la mente positiva enfrenta a una situación estresante suele resolver de mejor manera y se preocupa menos, se estresa menos.

Mejora la salud: Las personas que piensan en positivo suelen tener un menor riesgo de padecimientos y un mayor bienestar psicológico y físico.

Mantener la autoestima: Cuando se tiene una perspectiva optimista tiendes a creer en ti mismo y en tus capacidades. Esto te da la motivación para lograr tus objetivos.

Éxito y bienestar: El pensamiento positivo tiene el poder de cambiar tu vida y todo tu medio. Una actitud positiva tiene como consecuencia éxito y la felicidad.

Referencias:

1. <https://www.mayoclinic.org/es-es>
2. <https://profesional.diabetes.org/> Asociación American Diabetes ADA
3. <https://d-net.idf.org/en/library.html> Federación Internacional de Diabetes IDF

**“No hay mejor medicina que tener pensamientos alegres.
Cuando se pierde el ánimo, todo el cuerpo se enferma.” Proverbios 17:22**

WhatsApp



+502 3031-0102

Podemos ayudarle si sufre de:

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

Precio de la consulta

Q100.00

Horario de atención de 7:00 a 13 horas

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



Centro Médico del Pie Diabético®

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

2332-4084

www.centromedicodelpiediabetico.com

@piediabeticogt

DIABECREM

Crema estimulante de la circulación sanguínea



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

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio



Alternativas Saludables

CÓMO MANTENER HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CONTROL DE TU DIABETES

Lda. Keren Julissa Santos Avila
Nutricionista / Colegiado activo No. 5233
kerennutricion@gmail.com
Miembro Activo Asociación de Nutricionistas de Guatemala
-ANDEGUAT-

La llamada diabetes mellitus, es un trastorno del metabolismo de la glucosa, que se da con bastante frecuencia en los países occidentales. En realidad ese término incluye dos enfermedades cuya característica común es la de presentar un nivel elevado de azúcar en sangre:

Diabetes tipo I:

Se le llama también diabetes juvenil o insulino dependiente. Debido a una infección vírica, a una toxina o a una reacción autoinmune, todo ello favorecido por una predisposición hereditaria, se destruyen las células productoras de insulina en el páncreas. Las personas con este tipo de diabetes, suelen ser delgadas y necesitan administrarse insulina desde la infancia.

Diabetes tipo II:

También llamada diabetes de adulto o no insulino dependiente. Sus causas se desconocen, aunque se sabe que está favorecida por una alimentación rica en productos dulces y refinados, y pobre en cereales integrales.

En cualquier caso, las personas con diabetes pueden presentar complicaciones agudas, como hipoglucemias y cetoacidosis, y otras enfermedades crónicas, como retinopatía, neuropatía, nefropatía, pie diabético o enfermedad cardiovascular, que afectan a su calidad y esperanza de vida. Estos problemas están relacionados con la edad, los años de evolución de la diabetes, el grado de control metabólico y el resto de los factores de riesgo cardiovascular. Por tanto, es fundamental adquirir hábitos saludables que ayuden a mantener este trastorno.

Además del tratamiento con fármacos e insulina, la alimentación y el ejercicio son pilares básicos en el control de la diabetes.



Alimentación sana:

La alimentación en los pacientes con diabetes no es muy diferente a la que debería tomar cualquier persona, lo único es que debe controlar o evitar los azúcares de absorción rápida (azúcar, miel, harinas refinadas, dulces, pan blanco) porque elevan de forma brusca los niveles de glucosa en la sangre. Por lo demás, son muy recomendables las verduras, las legumbres, la carne magra, el pescado, los huevos y la fruta. Para cocinar lo mejor es el aceite de oliva. Se deben eliminar las grasas de origen animal. Otro consejo es procurar que las comidas no sean copiosas. Es mejor comer poca cantidad y más veces al día.



Ejercicio físico:

La práctica regular de alguna actividad como nadar, andar en bicicleta o correr, a una intensidad moderada, aporta importantes beneficios: mejora la fuerza y la elasticidad muscular, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, retrasa la desmineralización ósea, ayuda al control de la tensión arterial y aporta mayor bienestar psíquico. Asimismo, en el caso de las personas con diabetes, favorece la disminución de la glucemia y mejora la sensibilidad a la insulina.



Día Mundial de la diabetes



Patronato del Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!



Promociones noviembre

Patronato central y filiales

Jornada de Osteoporosis

11 de noviembre
Patronato Central

25 de noviembre
San José Las Rosas,
Zona 6 de Mixco

Jornada de Optometría

Jornada 2x1

Del 14 al 18 de noviembre
Patronato Central y Anexo

Del 3 al 8 de noviembre
Filial Zona 6

Del 17 al 19 de noviembre y
del 28 al 30 de noviembre
Filial Zona 10

Del 14 al 16 de noviembre
San José Las Rosas,
Zona 6 de Mixco

Del 9 al 12 de noviembre y
del 24 al 26 de noviembre
Filial Calzada Roosevelt

2, 21, 22 y 23 de noviembre
Filial Villa Nueva



Laboratorio Todo noviembre Hombres

- Hematología completa
- Examen de heces
- Examen de orina
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glicosilada
- Colesterol total
- Colesterol HDL
- Colesterol LDL
- Colesterol VLDL
- Lípidos totales
- Triglicéridos
- TGO
- TGP
- Ácido úrico
- Creatinina
- Nitrógeno de urea
- Helicobácter pilory en heces
- Antígeno prostático

Costo Q. 625.00
Ahorra 40 %



Laboratorio Todo noviembre Mujeres

- Hematología completa
- Examen de heces
- Examen de orina
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glicosilada
- Colesterol total
- Colesterol HDL
- Colesterol LDL
- Colesterol VLDL
- Lípidos totales
- Triglicéridos
- TGO
- TGP
- Ácido úrico
- Creatinina
- Nitrógeno de urea
- Helicobácter pilory en heces
- TSH femenino

Costo Q. 580.00
Ahorra 40 %

¡Gratis!

Detección de glucosa del 14 al 18 de noviembre
en todas nuestras filiales

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524

EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y SU IMPORTANCIA SI SE TIENE DIABETES

Licda. María José Bonilla Ávila

Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566

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

Todo cambio positivo para nuestra salud, comienza cuando aprendemos a cuidar nuestra **alimentación**, ya que es una ciencia de medicina preventiva. Por lo tanto, debemos tener presente, que no todo se basa en un **régimen de alimentos restrictivos**, ni debemos tenerle miedo a la palabra "dieta"; ya que específicamente, engloba todos los alimentos que necesita una persona, pero en las proporciones adecuadas de forma individualizada. Por lo cual, no hay "alimentos malos", sino el consumo excesivo de ciertos grupos de alimentos, no tan nutritivos, para el cuerpo. Así comenzaremos resaltando, los principales puntos importantes sobre la nutrición clínica, lo que transformamos en educación nutricional progresiva.

Continuemos platicando, sobre los **hábitos alimenticios saludables**, son acciones positivas que, si las empezamos a ejecutar de forma diaria, se convertirán en parte fundamental de nuestra vida. Tal como: tomar 8 vasos de agua pura al día, no saltarse ningún tiempo de comida, realizar 5-6 ingestas diarias e incluir refacciones, incorporar 4-5 tazas de verduras y 4-5 frutas diariamente, evitar el consumo de comida rápida y azúcares, entre otras pautas positivas de consumo. Las pueden aprender con el tiempo, lo más importante, es la práctica y la constancia con las decisiones de cambio, que deseamos implementar.

Educación alimentaria nutricional:

La educación alimentaria nutricional, es un proceso dinámico de cambio, en el cual cada persona adquiere y reafirma sus actitudes, conocimientos, prácticas y habilidades. En efecto, debemos aprender a mantener un balance con las distintas comidas, para tener un buen estado de salud, ánimo y energía.

Mediante distintas estrategias educativas, como nutricionistas, buscamos facilitar la adopción de distintas conductas alimentarias sostenibles. Y es aún más importante al tener diabetes tipo 1, 2 o gestacional. Como les mencionaba, al inicio del artículo, no hay alimentos dañinos como tal, sino su consumo excesivo, el cual puede perjudicar la salud general.

Los pacientes con diabetes, deben limitar la ingesta de **carbohidratos simples** (harinas blancas, dulces, jugos de cajita, gaseosas y bebidas alcohólicas principalmente), pero sí pueden incorporar **carbohidratos más naturales** en su alimentación como una variedad medida de frutas e incrementar de forma simultánea, el consumo de carbohidratos.

Carbohidratos complejos, que incluyan fibra (cereales integrales, verduras y leguminosas). Incluso, si se acostumbran a realizar un conteo de carbohidratos diariamente, podrán combinar distintos nutrientes y mantener un plan nutricional balanceado.

Recordemos que la información es poder, pero debemos cerciorarnos, que las fuentes sean siempre científicas, para poder validar y aprender adecuadamente y de forma confiable sobre la nutrición específica y adaptable al estilo de vida de cada persona.

La educación nutricional, toma en cuenta cada cultura, país o costumbres individuales, pero todas las personas, deben buscar mantener una alimentación variada, adaptada, suficiente, equilibrada y completa.

La alimentación saludable, que es guiada de forma correcta, debe ser deliciosa y nutritiva, disfrutarse según cada etapa de la vida.



Todos necesitamos una **guía alimentaria**, que nos ayude al cuidado de nuestro organismo, a través de una correcta **educación nutricional**. De esta forma reducimos el riesgo de enfermedades crónicas y progresivas. Y, además, aseguramos la salud propia, familiar y comunitaria.



**Especialistas en ti,
porque tratamos
el cáncer de mama**

DURANTE OCTUBRE

50%
DESCUENTO

EN MAMOGRAFÍAS*

*Aplican restricciones.
Válido hasta el 31 de octubre.



PBX: 2279-4949

www.centromedico.com.gt f @

Centro Médico Zona 10 - Cardales de Cayalá - Condado Concepción



**Hospital del Pie Diabético
y Cirugía Vascular**

**16 AÑOS DE TRAYECTORIA
+ DE 3000 CIRUGÍAS REALIZADAS**

ESPECIALISTAS EN

- **PIE DIABÉTICO;**
- **TRATAMIENTO DE ÚLCERAS Y CUIDADO DE HERIDAS**
- **PROBLEMAS EN LA CIRCULACIÓN; NEUROPATÍA** (debilidad, punciones, entumecimiento y dolor, generalmente en las manos y pies);
- **PROBLEMAS VASCULARES;**
- **CONTROL METABÓLICO;**
- **PIE DE CHARCOT; GANGRENAS; OSTEOMIELITIS;**
- **CIRUGÍAS MAYORES Y MENORES; Y MÁS.**



PEDICURE CLÍNICO Q100.00

Realizado por un profesional capacitado y con protocolos estrictos de esterilización, asepsia y antisepsia.



CONSULTA Q185.00

Aplica únicamente para consulta de lunes, miércoles y viernes en el horario de 5:00 a 7:00 am.



PAQUETE DE 3 SESIONES DE LÁSER Q150.00

Tres sesiones de láser para eliminación de hongo en uña

PROMOCIONES APLICAN ÚNICAMENTE EN EL
MES DE OCTUBRE A NOVIEMBRE DE 2022 CON
PAGO EN EFECTIVO



**Visítanos, nos encontramos ubicados en la
31 avenida 5-22, Zona 7 Colonia Tikal I
Guatemala, Guatemala**



2474-8150 2508-5061 2258-7711

¡COMPROMETIDOS CON TU SALUD!



**Facebook, Instagram y TikTok
@hospitaldepiediabeticogt**