

# DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

## Obesidad *y diabetes*

¿Cuál es su relación  
y riesgos?

**Sobrepeso y  
obesidad en niños  
y adolescentes**  
¿cómo prevenirlos?

**Obesidad:**  
factores  
psicológicos

**Resistencia  
a la insulina,**  
síntomas y causas

**Nutrición**

¡Cuidado con las  
dietas! Aliméntate  
correctamente

# SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ¿CÓMO PREVENIRLOS?

Dra. Maya Serrano / Endocrinóloga Pediatra  
Endopedia

La obesidad y el sobrepeso son enfermedades complejas, resultado de la suma de componentes genéticos, ambientales, neuroendocrinos, metabólicos y de comportamiento. En ellas, la ingestión de energía excede al gasto; por lo que el exceso, se transforma en grasa que es depositada en el tejido subcutáneo y alrededor de los órganos internos, y se manifiestan por un peso corporal mayor con relación al valor esperado según el sexo, talla y edad.

Aunque son enfermedades crónicas, deben considerarse una emergencia médica importante; y actualmente se constituyen en una pandemia a nivel global que requiere el desarrollo de medidas prioritarias en salud pública; por lo que cada paso que demos en su prevención ayudará a que se reduzca en el futuro el número de personas afectas de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, dislipidemias, apnea obstructiva, cáncer, entre otras.

**Para bajar de peso sin comprometer la salud, debemos:**

- Obtener todas las herramientas necesarias para tener el estilo de vida deseado.
- Realizar cambios en dieta, actividad física y estilo de vida que incluyan la participación familiar y se adapten a los hechos de la vida real.
- Establecer y mantener un estilo de vida activo, mientras más temprano mejor; ya que la actividad física disminuye en los niños entre los 5 y los 10 años de edad. Solos, el ejercicio o la dieta, son insuficientes para mantener una pérdida sostenida de peso.
- Mejorar los conocimientos sobre nutrición y los beneficios del ejercicio.
- Modificar creencias.
- Motivarse a realizar cambios en el estilo de vida, tanto personal como familiar.
- Permitir la comunicación con su médico pediatra y su nutricionista respecto al tema.
- Evaluar qué tan adherentes han sido usted y su familia a los cambios que le sugirieron realizar.

Las decisiones relativas a lo que comen los niños, y la forma en que se presentan los alimentos como elementos promotores de sobrepeso y obesidad dependen en gran medida de:

## Concepto familiar de niño sano.

La mitad de las madres no perciben adecuadamente los problemas de peso de sus hijos, por lo que es importante el seguimiento del pediatra durante toda la infancia y la adolescencia, para comparar el peso y la estatura, con parámetros normales para su edad y sexo.

## Filosofía familiar sobre la alimentación.

Las creencias sobre la alimentación, son ideas a veces erróneas, sin que su beneficio se haya comprobado; pero influyen la forma como comemos.

## Actitud hacia la comida.

El rechazo a consumir vegetales y frutas en los más pequeños, porque los mismos no son usados por los adultos de la casa, los lleva a ingerir dietas desbalanceadas, ricas en carbohidratos.

## Alimentos fuera de casa.

La frecuencia con la que se toman fuera de casa, especialmente el desayuno y la cena, y el consumo calórico que proviene de las refacciones también debe tomarse en cuenta.

## La dieta típica de los adolescentes.

Su contenido en grasas corresponde al 36 % de las calorías diarias; asociado a una ingesta elevada de carbohidratos simples, especialmente relacionado con bebidas ricas en fructosa; sumado a la mayor preocupación por el rechazo y abandono de otros, que se sufre durante la adolescencia y mayor insatisfacción consigo mismos (sobre todo en el sexo femenino), hacen que este grupo tenga mayor riesgo de presentar trastornos alimentarios que van en el espectro de la obesidad y sobrepeso, pasando por la bulimia y la anorexia nerviosa.

## Factores sociales y culturales.

Las recomendaciones de la familia, amigos, publicidad, prensa, o experiencia personal, determinan las creencias, sentimientos y acciones de aproximación o evitación de cada uno con respecto a la comida. Son adquiridas a través de la experiencia de nuestra vida individual y grupal e involucran una alta carga afectiva y emocional, reflejando finalmente nuestros deseos, voluntad y sentimientos.

## Nivel socioeconómico.

Es más barato adquirir y consumir algunos alimentos procesados que los más nutritivos.

Combina

Motivación

Ejercicio

Nutrición

# La triada de la salud para: **Revertir la Prediabetes** y coadyuvar al tratamiento contra la Diabetes

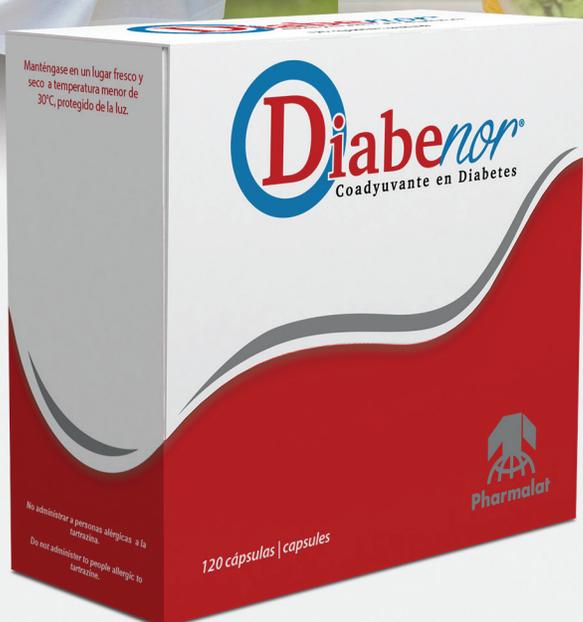
**1** Hacer ejercicio



**2** Comer saludablemente



**3** Tomar Diabenor



**Caja con 120 Cápsulas**  
**Dosis:** 4 cápsulas al día  
(2 por la mañana y 2 por la noche).  
**\*CONSULTA A TU MÉDICO\***

# ¡Amamos tu salud!

## Fiables

BSX-516



Monitor de Presión Arterial

## Precisos



Gold  
AQ  
Plus

Monitor de Glucosa en Sangre

## Accesibles

**Sinocare**  
Productos de calidad

## Editorial

En esta edición estaremos tocando uno de los temas más importantes relacionados con la diabetes... **la obesidad.**

La obesidad, es el exceso de grasa acumulada en nuestro cuerpo y se mide a través del IMC (Índice de Masa Corporal). El IMC se calcula dividiendo el peso en kg entre la estatura en metros.

Si su IMC se encuentra entre 18.5 y 24.9, el rango de masa corporal es saludable, si su IMC se encuentra entre 25.0 y 29.9, el rango es de sobrepeso y si su IMC es 30.0 o superior, se encuentra en el rango de obesidad.

Algunas estadísticas indican que, el 90 % de las personas que padecen diabetes tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad y en el caso de las personas con obesidad su riesgo a padecer diabetes es tres veces mayor.

Nuestro propósito es hacer énfasis en la importancia de la nutrición a través de un profesional calificado, recuerden siempre que la nutrición y la actividad física están altamente ligados a la prevención de la diabetes.

No todas las personas que padecen obesidad, tienen diabetes, o viceversa. Es importante conocer nuestro cuerpo, realizar actividad física regularmente y visitar a un nutricionista, para tener una dieta saludable y comer adecuadamente.

¡Les deseamos un feliz verano!

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)  
Patronato del Diabético

## CONTENIDO

2. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes ¿cómo prevenirlos?
5. Pasos para mantenerse sano con la diabetes
6. Obesidad y diabetes: ¿cuál es su relación y riesgos?
8. Resistencia a la insulina, síntomas y causas
10. ¡Cuidado con las dietas! Aliméntate correctamente
11. Receta: ensalada de pollo
12. Obesidad: factores psicológicos
14. Cómo combatir la obesidad y el sobrepeso con una nutrición adecuada



[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, Tecniscan y sus centros de diagnóstico, Centro Médico y sus laboratorios clínicos.

# Pasos para mantenerse sano con la diabetes

Fuente:



Centers for Disease Control and Prevention  
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion



## PASO 1

**Consulte a un médico especialista para un diagnóstico y tratamiento adecuado para el automanejo de la diabetes**

Un especialista le ayudará a tomar mejores decisiones, le enseñará cómo mantenerse sano y cómo hacer que lo que aprenda se convierta en parte de la rutina normal de su vida. Un diagnóstico correcto le ayudará a prevenir complicaciones.



## PASO 2

**Conozca los factores clave de la diabetes**

Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre: A1c, presión arterial y colesterol, y sobre cómo dejar de fumar. Esto puede ayudarle a evitar un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas relacionados con la diabetes.



### PRUEBA A1C

La A1c es una prueba de sangre que mide su nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos tres meses. No es lo mismo al monitoreo de azúcar en la sangre que posiblemente se haga todos los días.



### PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Si su presión arterial está muy alta, hace que su corazón se esfuerce mucho. Su meta para la presión arterial debería ser menos de 140/90, a menos que su médico lo ayude a establecer una meta diferente.



### COLESTEROL

Hay dos tipos de colesterol en la sangre: LDL (colesterol "malo"), puede acumularse en los vasos sanguíneos y taponarlos y HDL (colesterol "bueno"), ayuda a eliminar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos. Consulte qué valores de colesterol debería tener, y cómo mejorarlos.



### DEJAR DE FUMAR

Fumar aumenta los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y los niveles de colesterol. Si deja de fumar, reducirá el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral, enfermedad de los nervios, riñones y bucal.



## PASO 3

**Aprenda cómo vivir bien con la diabetes**

**Aprenda cómo sobrellevar la diabetes y el estrés:**

- Pase tiempo con amigos o haga algo que disfrute: trabajar en el jardín, salir a caminar, o dedicarse a un pasatiempo.
- Pida ayuda si se siente desanimado. Hablar de cómo se siente con un consejero de salud mental, algún grupo de apoyo, amigo o familiar puede ayudarlo a sentirse mejor o pueden ayudarlo a conseguir el apoyo que necesita.



### Seleccione alimentos saludables:

- Consulte un nutricionista que tenga conocimientos sobre la diabetes y pueda ayudarlo a crear un plan de comidas personal que satisfaga sus necesidades particulares.
- Planifique sus comidas cada semana para tener opciones saludables. Cuando salga, lleve refrigerios saludables, como zanahorias pequeñas, manzanas en rodajas o frutos secos.
- Solicite ayuda para aprender a leer la información y las etiquetas nutricionales, manejar el tamaño de las porciones y elegir alimentos saludables cuando salga a comer.



### Sea físicamente activo:

- Realice actividad física al menos 30 minutos al día. Comience con caminatas de 10 minutos, 3 veces al día.
- Dos veces a la semana haga ejercicios para aumentar su fuerza muscular. Use bandas de resistencia o practique yoga.



### Qué debe hacer todos los días:

- Tome sus medicamentos aunque se sienta bien. Informe a su médico si le provocan efectos secundarios.
- Examine los pies todos los días para ver si tiene cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Consulte a su médico de inmediato si tiene alguna llaga.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener la boca, los dientes y las encías saludables.
- Consulte con su médico con qué frecuencia y cuándo se debe revisar el nivel de azúcar en la sangre y lleve un registro.
- Tómese la presión arterial si su médico le dice que lo haga, y lleve un registro de los resultados.
- No fume. Si ya fuma, pida ayuda para dejar de hacerlo.

# OBESIDAD Y DIABETES: ¿CUÁL ES SU RELACIÓN Y RIESGOS?

MSc. Leslie Rivera / Nutricionista clínica, diabetes, trastornos de la conducta alimentaria, psicología de la alimentación y nutrición deportiva  
17 avenida 28-01, zona 11 Clínica 219  
Centro Hospitalario La Paz,  
Teléfono: 5302-0262



La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica relacionada con el porcentaje de grasa corporal del individuo, mientras más alto es el porcentaje de grasa más altos son los riesgos que se corren.

El IMC (índice de masa corporal) nos ayuda a identificar si la relación peso/estatura está en rangos saludables, su utilidad es de gran ayuda a nivel poblacional, pero al hacer una revisión de las personas de forma individual se debe valorar como factor de composición corporal principal el porcentaje de grasa y su relación con la masa muscular.

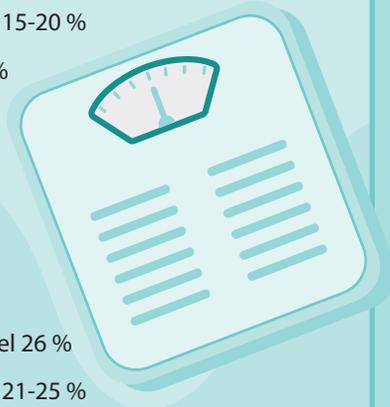
El porcentaje de grasa saludable depende de la edad y del sexo de cada persona, podemos clasificarlo de forma general en los siguientes rangos:

## Hombres:

- **Obesidad:** Porcentaje de grasa arriba del 40 %
- **Sobrepeso leve/moderado:** Porcentaje de grasa por arriba del 20 %
- **Normal:** Porcentaje de grasa de 15-20 %
- **Bajo:** Porcentaje de grasa 6-14 %

## Mujeres

- **Obesidad:** Porcentaje de grasa arriba del 45 %
- **Sobrepeso leve/moderado:** Porcentaje de grasa por arriba del 26 %
- **Normal:** Porcentaje de grasa de 21-25 %
- **Bajo:** Porcentaje de grasa 16-20 %



La medición del porcentaje de grasa corporal se puede realizar de distintas formas: medición por pliegues cutáneos, bioimpedancia o DXA; los resultados pueden variar por diferentes factores por lo que siempre será adecuado obtener esta medición de un profesional de la salud.

La relación músculo-grasa también es de vital importancia ya que una persona que se encuentra en obesidad con porcentaje de grasa alto y posee poca masa muscular (llamados obesos sarcopénicos) tienen mayor riesgo. Ambos se asocian con inflamación crónica y resistencia a la insulina, estos factores alteran el metabolismo de la glucosa y favorecen la aparición de hiperglicemias (glucosa alta). La diabetes puede empeorar la condición de pérdida de masa muscular; la diabetes no controlada puede provocar daño a nivel nervioso y vasos sanguíneos que inervan e irrigan los músculos, lo que reduce su fuerza y función. Adicional la diabetes puede provocar una degradación proteica y una menor síntesis muscular (creación de músculo magro) y llevar a que la persona pierda más masa muscular en un tiempo más corto.



## También aumenta el riesgo de:

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión arterial
- Aumento de colesterol y triglicéridos en sangre
- Apnea del sueño
- Problemas articulares y óseos (muy propensos a fracturas)
- Problemas hepáticos como hígado graso
- Problemas renales como nefropatía diabética o insuficiencia renal crónica
- Neuropatía diabética
- Pie diabético
- Retinopatía diabética
- Cataratas

Mantener los niveles de glucosa en control, junto con una rutina de actividad física, alimentación acorde a sus necesidades fisiológicas y su esquema de medicamentos adecuado puede ayudarle a preservar las funciones vitales de sus órganos, disminuir el riesgo y tener una buena calidad de vida en cada etapa incluyendo a los adultos mayores.

- 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

# LESIÓN NERVIOSA O VASCULAR Y COMPLICACIONES DEL PIE DIABÉTICO

Fuente del contenido: Atlas de la Diabetes por la Federación Internacional de Diabetes -FID-

## La neuropatía periférica

Es la forma más frecuente de neuropatía relacionada con la diabetes. Afecta a los nervios distales de las extremidades, en particular a los de los pies. Altera principalmente a la función sensitiva simétrica, lo que provoca sensaciones anormales y entumecimiento progresivo. Estas afecciones facilitan el desarrollo de úlceras como resultado de un traumatismo externo o a la distribución anormal de la presión ósea interna (lo que se conoce como “pie diabético”).

## Las complicaciones del pie diabético y de las extremidades inferiores

afectan desde 40 hasta 60 millones de personas con diabetes en todo el mundo, son una fuente importante de morbilidad en personas con diabetes.

Las úlceras crónicas y las amputaciones provocan una reducción significativa en la calidad de vida y aumentan el riesgo de muerte prematura.

Las complicaciones por pie diabético son graves y crónicas. Consisten en lesiones en los tejidos profundos que se asocian con trastornos neurológicos e insuficiencia venosa periférica (IVP) en las extremidades inferiores. La prevalencia informada de la neuropatía periférica relacionada con la diabetes oscila entre el 16 % y el 87 % mientras que se informa que el 26 % de los adultos con diabetes padecen una neuropatía dolorosa relacionada con esta enfermedad.

# RESISTENCIA A LA INSULINA, SÍNTOMAS Y CAUSAS

Dr. Miguel Ángel Marín Bonilla  
Director Médico  
Patronato del Diabético

La resistencia a la insulina ocurre cuando el cuerpo no usa bien la insulina.

También es conocida como prediabetes.

## La insulina:

Es una hormona producida por el páncreas que ayuda a que la glucosa en la sangre entre a las células de los músculos, grasa e hígado, donde se usa para obtener energía.

Cuando los niveles de glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre), aumentan después de comer, el páncreas libera insulina en la sangre. La insulina entonces reduce la glucosa en la sangre para mantenerla en el rango normal.

## ¿Qué es la resistencia a la insulina?

Se produce cuando las células no responden bien a la insulina y no pueden absorber la glucosa de la sangre, es entonces cuando el páncreas produce más insulina para ayudar a que la glucosa entre a las células. Mientras el páncreas pueda producir suficiente insulina la glucosa en la sangre se mantendrá en un rango saludable.

## ¿Qué es la prediabetes?

Significa que los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para ser diagnosticados como diabetes. Usualmente ocurre en personas que ya tienen cierta resistencia a la insulina o que no están produciendo suficiente insulina para mantener la glucosa en la sangre en el rango normal. Con el tiempo, una persona podría desarrollar diabetes tipo 2.

## Síntomas

La resistencia a la insulina y la prediabetes usualmente no presentan síntomas. Algunas personas con prediabetes pueden tener la piel oscurecida en la axila o el cuello, (*acantosis nigricans*) y a quienes a menudo les aparecen crecimientos pequeños de la piel llamados papilomas cutáneos a menudo aparecen en estas mismas áreas.



## Causas

Las personas que tienen los siguientes factores de riesgo tienen más probabilidad de desarrollar resistencia a la insulina o prediabetes.

- Sobrepeso u obesidad (índice de masa corporal mayor a 25)
- Tener 45 años o más
- Familiar sanguíneo con diabetes
- Inactividad física
- Presión arterial alta
- Niveles elevados de colesterol
- Haber padecido diabetes gestacional
- Síndrome de ovario poliquístico, también llamado SOP
- Cintura grande
- Consumo de ciertos medicamentos (esteroides, antipsicóticos, algunos para el VIH)
- Trastornos hormonales
- Apnea del sueño

Cambios del estilo de vida relacionados con la alimentación, la actividad física y el peso pueden disminuir la probabilidad de desarrollar resistencia a la insulina o prediabetes. Las personas con prediabetes tienen hasta un 50 por ciento de probabilidad de desarrollar diabetes en los próximos 5 a 10 años.

Estudios han mostrado que para las personas con alto riesgo de desarrollar diabetes, perder entre un 5 a 7 % de su peso inicial ayudó a reducir la probabilidad de desarrollar la enfermedad. Llevar la cuenta del progreso y obtener el apoyo de un médico, un nutricionista y una guía para realizar actividad física, así como el apoyo de familiares y amigos puede ayudar a una persona a realizar cambios en el estilo de vida que pueden prevenir o revertir la resistencia a la insulina y la prediabetes.



# MANTÉN TUS NIVELES DE **ENERGÍA EN ALTO**

Con nuestro  
**MULTIVITAMÍNICO  
PARA DIABÉTICOS**



- Ayuda al páncreas a una mejor absorción de la insulina.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a retrasar el apareamiento de las complicaciones de la Diabetes.
- Da vitalidad y energía todo le día.
- Ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre, NORMALES.

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

# ¡CUIDADO CON LAS DIETAS! ALIMÉNTATE CORRECTAMENTE

MSc. Elizabeth Samayoa / Nutricionista Colegiado 4526  
Master en diabetes y síndrome metabólico  
10 calle 2-45, zona 14 Clínicas Médicas Las Américas  
Nivel 15 of 1501 / Teléfono: 4708-4227  
terapianutricional.gt@gmail.com

En la actualidad existen alteraciones en la definición de la palabra "dieta". Vamos a hacer una revisión breve de los significados que esta palabra puede tener según el contexto con el cual la aplicamos.

Al hablar de la palabra "dieta", lo primero que viene a nuestra mente es: enfermedad, restricción, aburrido, comer todo cocido, dejar de comer, hambre, omitir tiempos de comida e incluso grupos de alimentos específicos. Pero... ¿realmente sabes cuál es la definición de la palabra dieta?

## Dieta

Es el conjunto de sustancias alimenticias que un individuo consume diariamente.

## Alimentación

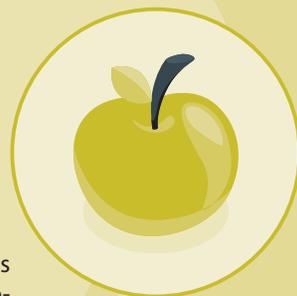
Es el acto consciente por el cual le proporcionamos a nuestro cuerpo los alimentos necesarios.

## Nutrición

Es el conjunto de procesos fisiológicos involuntarios por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.

## Dieta saludable

Es la que contiene todos los grupos de alimentos en cantidades apropiadas, según las necesidades de cada individuo, tomando en cuenta su sexo, edad, presencia de enfermedades, actividad física, talla, peso, entre otras características.



## Dieta peligrosa ¿Cómo reconocerla?



- 01 Omite grupos de alimentos (por ejemplo carbohidratos, no dejes de consumirlos solo asesórate con tu nutricionista para saber tus requerimientos).
- 02 No es compatible con tu estilo de vida.
- 03 Demasiado restrictiva.
- 04 No cubre tus necesidades nutricionales.
- 05 Te sientes cansado(a) todo el tiempo.

Una persona con diabetes debe consumir una dieta saludable como cualquier persona con o sin diabetes.

Incluir todos los grupos de alimentos, macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasa) y micronutrientes, según tus necesidades. Al tener una alimentación balanceada tu nutrición también será apropiada y serás una persona saludable.

# Ensalada de pollo

## Ingredientes:

- 1 filete de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de yogur natural, bajo en grasa o griego (sin sabor)
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile pimiento picado
- 1 tallo de apio picado
- Mostaza
- Sal y pimienta

## Preparación:

1. Cocer el filete de pollo en agua con sal.
2. Dejar enfriar y agregar el yogur, mostaza, cebolla, apio, chile pimiento, sal y pimienta.
3. Listo para disfrutar.

MSc. Elizabeth Samayoa  
Nutricionista Colegiado 4526  
Master en diabetes y síndrome metabólico  
10 calle 2-45, zona 14 Clínicas Médicas Las Américas  
Nivel 15 of 1501 / Teléfono: 4708-4227  
terapianutricional.gt@gmail.com

### Información nutricional

Tamaño de la porción: 4 porciones

**Porción por receta: 1 porción**

Energía (cal): **112**

Grasa total (g): **4**

Carbohidratos (g): **3**

Proteína total (g): **14**

**Como sugerencia puedes utilizar esta opción saludable para comer con 2 tortillas o tostadas de maíz o un sándwich de pan integral tostado.**

# OBESIDAD: FACTORES PSICOLÓGICOS

Jose Armas / Licenciado en Psicología / Colegiado 6448  
Edumed

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, entre otras. Cuando se habla de los niños con sobrepeso estos tienen un mayor riesgo de padecerlo en la edad adulta. La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), el cual se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros.

La región de las Américas tiene la prevalencia más alta de todas las regiones según la Organización Mundial de la Salud, con 62,5 % de los adultos con sobrepeso u obesidad (64,1 % de los hombres y 60,9 % de las mujeres). Si se examina únicamente la obesidad, se estima que afecta a un 28 % de la población adulta (un 26 % de los hombres y un 31 % de las mujeres). La epidemia no es ajena a los niños y adolescentes. De acuerdo con las últimas estimaciones de UNICEF, la OMS y el Banco Mundial, los niños, niñas y adolescentes de 5 a 19 años, afectados por sobrepeso u obesidad son el 33,6 % y el 8 % son niños y niñas menores de cinco años.

## Tratando la obesidad desde lo psicológico o emocional

Los factores son varios y en ocasiones suelen tener comorbilidades (morbilidad asociada), este es un término utilizado para describir dos o más trastornos o enfermedades que ocurren en la misma persona. Pueden ocurrir al mismo tiempo o uno después del otro. Esto significa que los tratamientos para superar este problema deben ser de manera multidisciplinaria: desde el ámbito médico-endocrinólogo, nutricional, psicológico y o la psiquiatría que pueden ayudar a las personas que sufren esta patología.

La obesidad es una enfermedad que afecta la calidad de vida de las personas y que conlleva otros problemas importantes:

**Comorbilidad:** la obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades como hipertensión, cardiopatías, cáncer, trastornos del sueño, ansiedad y estrés.

**Estigma social:** Las personas que padecen este problema de salud son fuertemente estigmatizadas en la escuela, trabajo o cualquier espacio público. Esto acarrea incremento de inseguridad y aislamiento social empeorando sus relaciones personales.

**Trastornos psicológicos y psiquiátricos:** La obesidad tiene un alto índice de comorbilidades con psicopatologías como la ansiedad, adicciones, depresión, trastornos de la conducta alimentaria, entre otros.

## Cómo afrontar la obesidad desde la psicología

El trabajo debe implicar diferentes ejes, no solo se trata de desarrollar recursos para el control de impulsos, sino también abordar la autoestima y el autoconcepto. Por otro lado, también habrá indicaciones de índole informativo y nutricional respecto a cómo leer las etiquetas de los productos, cómo elegir la comida y preparar un plato balanceado. Se trata de brindar herramientas para que poco a poco, puedan tomar mejores decisiones. Es importante que participen diferentes profesionales para lograr un abordaje integral, donde se fomenta el autocuidado y la búsqueda de intereses. De esta manera, el objetivo es que las personas puedan salir de la comida como único tema para pensar en otras cosas y tener proyectos propios. Cada quien tiene su propia construcción respecto a lo que vive. Solo conociendo el marco de interpretación del paciente se le podrá brindar las herramientas para ayudarlo a crear hábitos saludables y sostenibles en el tiempo.

Afrontar la obesidad no quiere decir que desconozcamos la diversidad de los cuerpos. Así como hay personas de menor y mayor estatura, también las hay más delgadas y más robustas. Lo que sí hay que tener en cuenta es que el sobrepeso tiene consecuencias sobre la salud general. Aceptar la obesidad significa no estigmatizar los cuerpos diversos, no burlarse de quien no tiene un cuerpo de un modelo y no promover estereotipos como delgadez extrema. Sin embargo, aceptar la obesidad también es adoptar un rol proactivo en términos de autocuidado, buscando un equilibrio entre nuestra contextura física y la herencia genética, sin pretender ocupar y convertir al cuerpo en algo que no es.



### Referencias

1. OMS. (2014). Nota descriptiva N°311
2. Banegas, J.R. (2007). El reto de la obesidad para la salud pública. I Convención NAOS. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Madrid, 27 de marzo de 2007.
3. Estrategia, N. A. O. S. (2005). Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Madrid.
4. Stunkard, A. J. (2000). Factores determinantes de la obesidad: opinión actual. La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública, 576, 27-32.
5. McRoberts, C., Burlingame, G. M., & Hoag, M. J. (1998). Comparative efficacy of individual and group psychotherapy: A meta-analytic perspective. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 2(2), 101

# 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



Patronato del  
**Diabético**

## 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

Consultas de lunes a viernes de 7:00 a 12:00 horas en Patronato Central, zona 1.

Comunícate al teléfono:

**1524**



## CÓMO COMBATIR LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO CON UNA NUTRICIÓN ADECUADA

Alimentarse, se refiere “a saciar el hambre”, sin importar qué tipo de alimentos elegimos. En cambio, nutrirse, es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene todos los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento. Por lo tanto, deben combinarse todos los grupos de alimentos (carbohidratos complejos, grasas buenas, proteína magra animal y vegetal, frutas y verduras variadas), para mantener al organismo, en una adecuada condición de salud.

Una **alimentación adecuada**, no debe presentar carencias, ya que se generan situaciones de bajo peso, malnutrición o desnutrición. Y si la alimentación diaria se centra en excesos, se provocan casos de sobrepeso y obesidad, creando complicaciones cardiovasculares, como: hipertensión arterial, perfil lipídico alto, diabetes mellitus tipo 2 e incluso una combinación de patologías, lo que se traduce en el conocido: síndrome metabólico.

Por lo tanto, para nutrirnos de forma óptima, es vital que la mayoría de alimentos que incluimos en desayunos, almuerzos, cenas y refacciones, sean naturales y orgánicos, que realmente, nos proporcionen una alta cantidad de nutrientes: **vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y aminoácidos**. Se debe evitar en lo posible, todo tipo de comidas procesadas como: enlatados,

### Es importante:

- Recordar que en sus manos está, el poder de elegir, qué desea comer diariamente. Elija sabiamente y escuche lo que pide su organismo.
- Se vale darse un gusto, con alimentos que no contienen tantos nutrientes e incluso aportan calorías vacías, como los mencionados anteriormente, pero no debe ser al 100% la base de su alimentación.
- La clave está, en buscar un estilo de vida saludable, donde se hidrate adecuadamente (con al menos 10-12 vasos de agua pura al día), comer de forma balanceada (mantengan la ingesta de refacciones) e incluir actividad física diaria (al menos 30-45 mins diarios).
- Cuide su motor, recuerde que nuestros órganos: estómago, intestino delgado/grueso, hígado y páncreas (sistema digestivo), necesita soporte, para que puedan desempeñarse funciones específicas y necesarias, como: protección, secreción, transformación, absorción, almacenamiento, deglución y excreción de nutrientes. Por lo cual, es esencial, el poder de decisión sobre los alimentos que le daremos al cuerpo.
- Disfrute su alimentación y así se nutrirá adecuadamente. Controlar el apetito será muy fácil, no debemos pasar hambre, pero sí hacer elecciones más conscientes.

embutidos, encurtidos, postres con azúcar, golosinas, galletas refinadas, pan blanco, gaseosas, bebidas alcohólicas, jugos de cajita y comida rápida, entre otros. Dichas alternativas, nos quitan el hambre emocional pero no física. No hay alimentos malos, pero deben consumirse eventualmente con moderación; porque aportan una alta cantidad de calorías, principalmente que proviene de azúcares, sodio y grasas saturadas.

Normalmente, escuchamos el término “dieta” y se asocia comúnmente, a una restricción de alimentos. Pero una dieta, es un **plan de alimentación y nutrición balanceado**. Cada persona, necesita nutrientes distintos, cantidades variables de porciones y calorías; dependiendo su situación clínica y antropométrica, estilo de vida, actividad física y objetivos personales.

Es importante asesorarse con un profesional en alimentación, para disfrutar un estilo de vida saludable, que incluya una nutrición más consciente a largo plazo. **Recuerda: una nutrición adecuada, se basa en amor propio.**

**Lda. María José Bonilla Ávila**

**Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566**

**¡Haz tu cita! - Teléfono 2375-7717 / IG-FB @SoytuNutriActiva**

# ¿CONOCES LAS DIFERENCIAS ENTRE LINA FRUIT Y COLFIX ON?

## LINA FRUIT

- ✓ Fibra soluble e insoluble
- ✓ Componente: Linaza, Psyllium plantago, manzana, piña, papaya deshidratada en polvo, levadura de cerveza y áloe vera
- ✓ Ligero sabor a piña, papaya y manzana
- ✓ No se disuelve en agua
- ✓ Eficaz contra el estreñimiento
- ✓ Fuente natural de Omega 3
- ✓ Regula niveles de glucosa en sangre



## COLFIX ON

- ✓ Fibra soluble
- ✓ Componente: Inulina de achicoria, manzana y papaya deshidratada en polvo
- ✓ Ligero sabor a papaya y manzana
- ✓ Se disuelve en agua
- ✓ Regula el equilibrio de la flora intestinal
- ✓ Reduce la carga de las bacterias patógenas
- ✓ Estimula el crecimiento de las bacterias benéficas del colon
- ✓ Ayuda a regular colesterol en sangre



## FORMAS DE PREPARACIÓN

1. Puedes combinarlas con tu bebida favorita.



2. Con jugo de naranja ¡Sabe exquisito!



3. Con agua también es una muy buena opción.



DE VENTA EN:



LATORRE

Walmart



Paiz

Farmacias Cruz Verde

FARMACIAS GALENO

plus

agudef



Herdez farmacias

MEYKOS

# PESO SALUDABLE

## CONSEJOS PARA PODER OBTENERLO

Fuente del contenido: Guías Educativas del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)

### Es importante:

Los pasos que tomes para manejar tu peso te ayudarán a sentirte mejor y pueden mejorar los niveles del azúcar en tu sangre. Mantenerte en un peso saludable te puede ayudar a prevenir problemas como enfermedades del corazón y la presión arterial alta.

#### 01 Haz 60 minutos de actividad física:

Casi todos los días para quemar las calorías adicionales y mantenerte en buen estado físico.

#### 02 Elimina algunas calorías:

La cantidad de calorías en un alimento muestra cuánta energía te puede dar. Para perder peso, tienes que comer entre 200 a 300 calorías menos de lo usual cada día.

#### 03 Toma más agua:

¡No tiene calorías! Las bebidas de frutas sin azúcar pueden ser una buena opción.

#### 04 Consulta a un nutricionista:

Un profesional en nutrición, puede ayudarte a que tú y tu familia hagan mejores selecciones alimenticias. Si comes menos y eres más activo puedes perder alrededor de una libra al mes. Cuando pierdes peso es mejor hacerlo poco a poco. ¡Consulta a tu médico!



Patronato del  
**Diabético**

*¡Por una mejor calidad de vida!*

# Clínica de **nutrición**

- **Consulta nutricional**
- **Evaluación médica profesional**
- **Plan nutricional personalizado**



# Clínica de **odontología**

**Control odontológico con especialistas para la prevención de inflamación de encías y la pérdida de piezas dentales.**

**Contamos con laboratorio clínico y farmacia**

**¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!**

**1524**