

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

¡Disfruta de un
verano
saludable!

Una vida normal
después del
diagnóstico
de diabetes

Recomendaciones
nutricionales
para el control
de la diabetes

La importancia
de mantenerse
hidratado

de **Golpe**
calor
Síntomas y cómo evitarlo

GOLPE DE CALOR

SÍNTOMAS Y CÓMO EVITARLO

Federación Internacional de Diabetes (FID), SACA (South and Central America)

¿Qué es?

Es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como resultado de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas.

Síntomas:

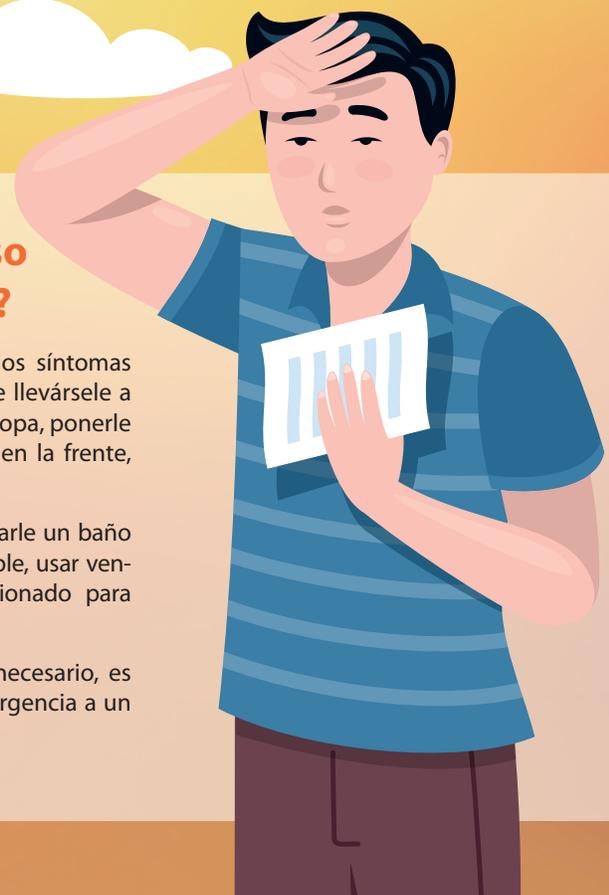
- Sudoración excesiva en un primer momento; luego falta de sudor. La piel comienza a presentar signos de enrojecimiento y sequedad.
- La temperatura del cuerpo comienza a subir hasta convertirse en una fiebre superior a los 39 grados.
- Posteriormente aparecen síntomas más fuertes como mareos, náuseas, dolor de cabeza y confusión.
- Luego pueden sumarse signos de mayor preocupación como: palpitaciones, dificultad para respirar, comportamiento inadecuado como quitarse la ropa sin importar el lugar y la pérdida de conocimiento y convulsiones.

¿Cómo prevenir un golpe de calor?

- Evitar asolearse entre las 11:00 y 16:00 horas, cuando el calor se encuentra en su mayor intensidad; así como realizar actividades físicas intensas bajo el sol.
- Vestir ropa ligera, de manga larga y colores claros, permanecer en la sombra y lugares frescos, utilizar lentes de sol, gorra, sombrero o sombrilla.
- Mantenerse hidratado, comer alimentos frescos, frutas y verduras, así como evitar las bebidas alcohólicas.
- Prestarles especial atención a estas recomendaciones en los adultos mayores de 65 y a los niños menores de 5 años.

¿Qué hacer en caso de golpe de calor?

- Si una persona presenta los síntomas de un golpe de calor, debe llevarse a un lugar fresco, quitarle la ropa, ponerle paños frescos y húmedos en la frente, abdomen y axilas.
- Posteriormente, tratar de darle un baño de agua fresca y, si es posible, usar ventiladores y/o aire acondicionado para refrescarla.
- La última opción, de ser necesario, es trasladar a la persona de urgencia a un hospital cercano.



Recuerda protegerte adecuadamente de los rayos del sol y mantenerte hidratado.

MANTÉN LA DIABETES BAJO CONTROL

GLUCÓMETROS EASY MAX

Con resultados en tan solo 5 segundos



Glucómetro
Easy Max **MINI**

Q260



Glucómetro
Easy Max **NEU**

Q349.96

Aprobado por:
FDA IVD



Fácil
de usar



Tamaño
compacto



Certificados a nivel
internacional

DISPONIBLE EN:



Puede realizar su compra llamando
al 2414 4242 ext 126, 127 o 199

Farmacias **Cruz Verde**

MULTIVITAMÍNICO PARA PERSONAS CON DIABETES

Ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre normales.

De venta en farmacias



Te brinda
vitalidad
y **energía**

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.

  Alternativas Saludables

Editorial

¡Que calor! El calor y el cambio de hábitos que se producen durante las vacaciones dificultan la tarea de toda persona con diabetes, principalmente el mantener buenos niveles de glucosa en sangre, por lo que el riesgo de sufrir una hipoglucemia aumenta.

El calor influye de una forma determinante en la absorción de insulina.

Esto es lo que pasa: el calor provoca que los vasos sanguíneos se dilaten, por lo que absorberán más cantidad de insulina, provocando que la glucosa no llegue a su destino (las células). Esto produce una disminución de la cantidad de azúcar en la sangre (por debajo de 70 mg/dl) que es lo que se denomina "hipoglucemia".

Además del calor, existen otros condicionantes que dificultan la tarea de mantener buenos niveles de glucosa en sangre durante el verano, uno de ellos es el cambio de hábitos diarios, que se produce en el estilo de vida de la persona con diabetes cuando llegan las vacaciones, tanto en alimentación como en actividad física.

Este tipo de cambios pueden generar serias repercusiones, por lo que es importante realizarse varios controles durante el día.

Les recomendamos tomar en cuenta los consejos y recomendaciones de esta edición y así disfrutar el verano de una manera saludable y con responsabilidad.

Herbert Fernández
Director General

DIABÉTICA®

Director General
Herbert Fernández

Asesor Médico
Dra. Maya Serrano
Endocrinóloga Pediátrica

Fotografías
Servicios Internacionales

Avalada por
International Diabetes Federation (IDF)
Patronato del Diabético

CONTENIDO

2. Golpe de calor. Síntomas y cómo evitarlo
5. Receta: Yogur con gelatina y fresas
6. Cuidados para un verano saludable
8. La importancia de mantenerse hidratado si se tiene diabetes
10. Una vida normal después de un diagnóstico de diabetes
12. Verano y diabetes, consejos para disfrutarlo al máximo
14. Recomendaciones nutricionales para el control de la 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.

Yogur con gelatina y fresas

Ingredientes:

- 25 g (1 sobre) de gelatina de fresa sin azúcar
- 1 litro de agua
- 2 tazas de fresas cortadas en cubos
- 2 tazas de yogur griego
- 1 cucharada de extracto de vainilla

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Cortar las fresas en cuadritos.
3. Vaciar el contenido del sobre de gelatina en un recipiente, agregar 2 tazas de agua hirviendo de 250 ml cada una y revolver hasta disolver.
4. Agregar 2 tazas de agua fría de 250 ml cada una y refrigerar hasta que cuaje. Dejar cuajar en contenedores individuales o en un solo contenedor.
5. Una vez lista, cortar la gelatina en cuadros pequeños o servir en los contenedores individuales.
6. En un recipiente agregar 2 tazas de fresas, 2 tazas de yogur griego, 1 cucharada de extracto de vainilla y la gelatina previamente cortada.
7. Mezclar los ingredientes hasta que se integren o servir por capas.

Información nutricional

Porción por receta: 10 porciones

Energía (cal): **62.1**

Grasa total (g): **1.2**

Carbohidratos (g): **9.16**

Proteína total (g): **4.07**

CUIDADOS PARA UN VERANO SALUDABLE

Dra. Maya Serrano / Endopedia

En verano nos gusta estar al aire libre, explorar, divertirnos y descansar; tomar el sol, escaparnos a la playa, la montaña, el río, o un imponente lago; lo que definitivamente altera nuestra rutina, cambia la dieta, el ejercicio o el sueño y el plan de tratamiento de la diabetes mellitus (DM); pero lamentablemente ella, la diabetes, nos acompañará a cada destino que escojamos.

Los viajes, una forma de aventura popular, pueden poner a prueba nuestras habilidades físicas, conocimientos y capacidad de mantener la DM bajo control; ya que por lo general incluyen actividades en lugares remotos, donde la atención médica tiende a ser limitada, los cambios climáticos pueden presentarse de forma inesperada y la comunicación puede tornarse poco confiable; por lo que es muy importante planificar cada salida lo mejor posible, pensando en poder cubrir las necesidades de la diabetes en el peor de los escenarios.

Cómo puede afectarte el calor

Tanto si te quedas en casa como si sales de viaje, el clima veraniego puede afectar tu DM si no tomas suficiente agua. El calor obliga a tu cuerpo a refrescarse a través de la sudoración y si ésta es excesiva, puede asociarse a deshidratación; lo que eleva los niveles de glucosa, incrementando la cantidad de líquidos y sales perdidos también a través de la orina; por lo que es recomendable que además de beber suficientes líquidos, no pierdas de vista tu glucosa, midiéndola con más frecuencia y ajustando tus dosis de insulina de acuerdo a los resultados que obtengas. Otra cosa relevante es que la acción de la insulina puede potenciarse con el calor, ya que se absorbe más rápido; por lo que también debes estar preparado para corregir hipoglucemias, especialmente si te has mantenido muy activo.

Es recomendable

- No olvidar la dieta en casa, mantente firme midiendo el tamaño de las porciones y contando carbohidratos. Recuerda que las frutas y las verduras también pueden contribuir a tu hidratación debido a la cantidad de agua que contienen; pero trata de comerlas y de beber agua de forma segura, consumiendo alimentos bien preparados, sobre todo cocinados frescos, enlatados o embotellados y siempre lávate bien las manos. Las frutas y verduras son más confiables si las lavas y las pelás tú mismo. No compres alimentos en ventas ambulantes.
- Procura mantener tus horarios de rutina en lo que respecta a comida, uso de medicamentos, controles de glucosa y horas de sueño, tomando en cuenta llevar contigo el doble de los insumos que requieres en días normales en casa. Prepara un botiquín de emergencia, en el que no deben faltar también elementos para cuidar tu piel, como el protector solar (SPF15 o superior), repelente contra insectos, toallitas desinfectantes y alcohol en gel.
- Cuida tus pies usando siempre sandalias o zapatos para agua, lo que evitará el riesgo de accidentes provocados por basura (latas, vidrios, etc.), así como conchas, corales y otros animales marinos. También, debes revisar tus pies buscando cortaduras o lesiones, lavarlos diariamente, sin olvidar aplicar protector solar en el área expuesta al sol, y crema humectante en las partes que encuentres resacas.
- Los suministros dedicados al cuidado de tu diabetes, tales como el glucómetro, las tiras reactivas, la insulina y algunas microinfusoras también pueden sufrir el impacto del calor, la humedad, la sal y la luz solar; por lo que debes mantenerlos a una temperatura estable, en un ambiente seco y protegidos, colocándolos rodeados de botellas de agua fresca en una hielera pequeña, impidiendo que los mismos tengan contacto con alimentos o agua.
- No olvides llevar también contigo carbohidratos de rápida absorción (cajas tetrabrik de leche o Incaparina, jugo, azúcar o miel), así como semillas y alguna proteína para corregir o evitar hipoglucemias; ya que, al viajar podemos encontrar embotellamientos o accidentes que podrían impedir que mantengas tus horarios de comida e insulina.

¡Mantente activo, aléjate de las aglomeraciones y no dejes de disfrutar de tus vacaciones de verano!

NUESTROS SERVICIOS

- Examen del pie diabético
- Sensibilidad profunda táctil
- Prevención de amputaciones
- Vibratoria
- Termostática-térmica
- Detección de pulsos
- Índice de brazo y tobillo
- Tratamiento de úlceras

JORNADA DE PEDICURE

Costo Q. 125.00
(Gratis crema DIABECREM de 90g)

18 de abril
PATRONATO ZONA 10

26 de abril
PATRONATO ZONA 6

24 de mayo
PATRONATO ZONA 6

1524
Comunícate
con nosotros

CONSULTAS:

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

DIABETES
EN RANG

Agujas Ultra Finas 4mm

Si sufres cada vez que te inyectas insulina, esta opción es para ti. Facilita el control de tu diabetes con agujas para plumas de insulina ultra finas de 4mm.



● Sin dolor

● Fácil de usar

● Más económico que usar jeringas

Precio / caja de 100 pcs.

Q125.00

Solicítala por medio de
WhatsApp: 3967-4998
o escaneando el código QR



Menos dolor, menor costo

LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE HIDRATADO SI SE TIENE DIABETES

El agua en el organismo

Componente importante del organismo, forma parte del proceso de digestión, de la excreción, protege estructuras y articulaciones, transporta nutrientes y elimina sustancias de deshecho y tóxicos. Además, regula la temperatura corporal mediante el sudor.

La hiperglucemia aumenta la eliminación de glucosa por la orina, incrementando el riesgo de deshidratación.

Importante seguir un modelo de ingesta de líquidos rutinario, es decir todos los días y repartiendo la ingesta a lo largo del día. No sirve consumir 2,5 litros durante la mañana y no volver a beber a lo largo del día.

Síntomas de una inadecuada hidratación

- Aumento de la sensación de sed
- Boca reseca y pegajosa
- Mareos o dolores de cabeza
- Fatiga y falta de concentración
- Baja diuresis (poca orina)
- Piel reseca

Consecuencias de una inadecuada hidratación

- Síntomas de deshidratación
- Malestar general
- Disminución del rendimiento físico e intelectual
- En casos graves: problemas cardiovasculares

¿Con qué hidratarse si se tiene diabetes?

- **Agua:** debe ser la base de hidratación diaria.
- **Zumos y néctares:** los zumos contienen los azúcares propios de la fruta y los néctares pueden tener azúcar añadida, que elevan la glucemia con mayor rapidez.
- **Infusiones:** frías o calientes no aumentan la glucemia si no se les añade azúcar. Evitar el abuso de bebidas con cafeína (café o té).

Fuente: Fundación para la Salud
(fundacionparalasalud.org)



¿DIABETES?

MANTENTE HIDRATADO CON

LevuSol[®]

EL SUERO ORAL

PARA DIABÉTICOS



*CONSULTE A SU MÉDICO SI LOS SÍNTOMAS PERSISTEN.

  **Levusol** De venta en farmacias y supermercados.


FRYCIA[®]
DESDE 1944

UNA VIDA **NORMAL,** DESPUÉS DE UN DIAGNÓSTICO **DE DIABETES**

José Alejandro Armas / Psicólogo, Edumed / Colegiado 6448

Un diagnóstico de diabetes puede resultar abrumador para cualquier persona, y es muy probable que se tengan muchas preguntas: ¿De alguna manera causé la diabetes? ¿Cómo será tu vida a partir de ahora?

Según la Federación Internacional de Diabetes (FID) define la diabetes como una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas no es capaz de producir insulina, o cuando el cuerpo no puede hacer un buen uso de la insulina que produce. La diabetes es un serio problema de salud pública debido al aumento de su incidencia y prevalencia a nivel mundial, nacional y estatal, la enfermedad es compleja porque impacta a la economía, al sistema de salud y de manera psicológica, por lo que es importante reflexionar los efectos desde un punto de vista individual.

Vivir con diabetes: no te imposibilita llevar una vida normal; la vida cambia después del diagnóstico y para esto deberás aprender a tomar buenas decisiones y tener algunos cuidados especiales como: checar tu glucosa en sangre de manera constante y en ocasiones especiales.

Algunas personas que ahora padecen diabetes declaran que antes del diagnóstico varios aspectos eran diferentes, tales como la alimentación, la cual se basaba en satisfacer sus gustos sin medida, sin tener una preocupación de las consecuencias. También mencionan que sus actividades cotidianas eran inadecuadas, es decir, se alimentaban de manera incorrecta y llevaban una vida tranquila, divertida, sin preocupaciones.

Ciertamente, muchas personas experimentan cambios después del diagnóstico que afectan su salud y su estado de ánimo. Estos cambios suelen deberse a la conmoción y la decepción; pero la clave para ayudar a las personas a mejorar su estilo de vida, es estableciendo metas y fijando objetivos, para que puedan disfrutar de experiencias satisfactorias. Y en la mayoría de los casos el apoyo de la familia es primordial, porque es considerada el grupo primario, ya que la persona está inmersa en ella desde que nace, allí vive y desarrolla experiencias y habilidades que son la base de la vida.

Desde el diagnóstico se busca abordar la diabetes de forma multidisciplinaria ya que se requiere de cambios en los hábitos de vida, los cuales son parte de un proceso lento y difícil, especialmente en



términos del área emocional y de alimentación. Otro tema importante es recibir educación en diabetes. La diabetes requiere atención todos los días. Solicítele a su médico especialista, que le remita servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes. Allí se enterará de cómo equilibrar la insulina, los alimentos y la actividad física, y obtendrá consejos acerca de cómo sobrellevar el lado emocional de vivir con diabetes.

Controla tu diabetes

En el proceso, se dará cuenta que muchas cosas pueden afectar sus niveles de glucosa, que con el tiempo pueden causar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, pérdida de la visión e insuficiencia renal. Pero solo usted puede reducir el riesgo de presentar estas y otras complicaciones en la salud. Tendrá que comprender cómo los alimentos, la falta de actividad física y otros factores en su vida pueden afectar su glucosa, y necesitará hacer cambios para mejorar su salud. Experimente. Pruebe diferentes cosas para ver qué funciona mejor para usted. Prepare una versión más saludable de su plato preferido o salga a caminar después de comer, y mantenga un registro de sus valores de azúcar en la sangre. Esta información puede ayudarle a controlar su diabetes en lugar de sentir que ella le controle. Su educador sobre diabetes o el endocrinólogo puede sugerirle opciones que le hayan servido a otras personas con diabetes para que usted las pruebe.

En Guatemala la asociación EDUMED (Asociación Educación Médica en Salud); se dedica a generar planes de educación en diabetes. Estos planes, se caracterizan por la ejecución de diversas actividades, cuyo objetivo es difundir en la sociedad guatemalteca qué es la diabetes, cómo prevenirla en caso de que no sea causa genética y cómo tratarla. Así como, orientar a las familias de los pacientes en la adquisición de herramientas necesarias para enfrentar de manera proactiva la realidad de tener un hijo diagnosticado con dicho padecimiento.

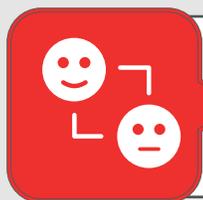
Controlar una enfermedad crónica como la diabetes requiere trabajo, pero no es necesario que lo haga solo.

10 CONSEJOS

PARA SOBRELLEVAR EL DISTRÉS

— POR LA DIABETES —

El distrés por diabetes se refiere a toda preocupación, frustración, enojo y agotamiento que hacen difícil cuidarse y cumplir con las demandas diarias de la diabetes. La buena noticia es que hay 10 cosas que puede hacer para sobrellevarlo y manejar el estrés:



1 Preste atención a sus sentimientos



2 Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre lo que siente



3 Converse con un profesional de la salud sobre la reacción negativa que podrían tener otras personas acerca de su diabetes.



4 Pregunte si hay asistencia disponible para los costos de los medicamentos y suministros para la diabetes.



5 Hable con su familia y sus amigos y dígame cómo se siente.



6 Permita que sus seres queridos lo ayuden a manejar la diabetes



7 Hable con otras personas que tienen diabetes



8 Haga una cosa a la vez



9 No se apesure



10 Tómese el tiempo de hacer cosas que disfrute

VERANO Y DIABETES

CONSEJOS

PARA DISFRUTARLO AL MÁXIMO

Lda. María José Bonilla Ávila / Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566
¡Haz tu cita! - Teléfono 3015-3839 / IG-FB @SoytuNutriActiva /

Empezó la época de calor y el inicio del verano 2024. Es totalmente necesario disfrutar de la temporada de vacaciones, para recargar nuestras energías.

La importancia de la hidratación

Debemos tener presente que, en los días calurosos, la hidratación es lo más importante. Tomar al menos 8 vasos de agua pura al día y buscar otras formas de absorber electrolitos, por lo tanto, recomiendo el consumo de frutas frescas y variadas, que son altas en líquidos, vitaminas y minerales.

Si tienen diabetes, recuerden que no hidratarse eleva los niveles de azúcar al máximo. Es decir que las temperaturas altas, pueden cambiar la forma en que el organismo usa la insulina, por lo que será necesario medir los niveles de azúcar en sangre, con más frecuencia y ajustar las dosis de insulina.



Alimentación saludable

La alimentación saludable cotidiana durante el verano, tiende a romperse, por lo cual es vital mantener un monitoreo constante de los niveles de glucosa en la sangre. También, buscar alimentos que sean diferentes a lo tradicional, para variar un poco la rutina diaria, pero buscar que nos aporten líquidos, vitaminas, minerales, hidratos de carbono con fibra, proteínas magras y grasas buenas. Es decir, tener cerca alimentos que sean deliciosos, pero también nutritivos.

Mantener disponibles *snacks* prácticos: helados de fruta con yogur, yogures bebibles, agua pura (pueden agregarle rodajas de limón, hojas de hierbabuena o trozos de frutas), mix de semillas tostadas y sin sal, frutas variadas de temporada, ensaladas frescas, gelatinas sin azúcar, entre otras alternativas.

Otros consejos importantes en la alimentación de verano son: darle prioridad al pescado y a los mariscos frente a la carne roja, evitar las comidas abundantes, buscar carbohidratos de absorción lenta (cereales integrales), consumir preparaciones ligeras, frescas y libres de grasas.



Actividad física

En el verano, se generan oportunidades para realizar mayor actividad física, por lo tanto, es preferible activarse en las primeras horas del día o en el atardecer, cuando las temperaturas son bajas.

Durante el ejercicio los músculos, consumen mayor cantidad de glucosa, por lo cual, se incrementa el riesgo de azúcar baja en sangre, sobre todo en ejercicios intensos, se eleva la sensibilidad a la insulina. Todo con horarios y moderación.

Además, debemos de viajar preparados, mantener los medicamentos, suministros y equipos para la diabetes, siempre en un lugar fresco, como en una nevera portátil y evitar las temperaturas elevadas.

Refréscate externamente: duchándote, estando en la piscina o en la playa. Es una época fantástica para el descanso y la diversión.

Disfrutar el verano y controlar tu diabetes es posible.

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 humectante e hidratante
¡Ideal para este verano!



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



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio



Alternativas Saludables

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

Licda. Jacqueline Soto Roldán / Nutricionista / Máster en Alimentación y Nutrición
Especialista en atención de pacientes con diabetes / Colegiado 3056

Los alimentos que consumimos son importantes porque nos ayudan a tener fuerza, movilidad y llevar a cabo diversas actividades. Contribuyen para lograr un funcionamiento cardiovascular, gastrointestinal e inmunológico saludable, por lo que debemos considerar que cada día cuenta, principalmente si nos toca comer fuera de casa y deseamos mantener niveles de glucosa estables.

Los niveles elevados de glucosa en sangre pueden afectar las funciones de nuestro cuerpo a corto y largo plazo, principalmente dañando vasos sanguíneos, arterias y nervios periféricos, desencadenando las temidas complicaciones: cataratas, ceguera, gastroparesia (mal funcionamiento del intestino causado por la diabetes), neuropatía, enfermedades cardiovasculares, infartos, enfermedad renal crónica, riesgo de desarrollar otras enfermedades crónicas tales como: hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

Es necesario conocer estos valores de glucosa normales o esperados para lograr los objetivos de tratamiento y evitar las complicaciones mencionadas anteriormente.

Recomendaciones nutricionales para valores de glucosa estables:

- 01 Incluir vegetales al vapor o crudos, diferentes tipos de ensaladas en los tiempos de comida, principalmente elegir aquellos ricos en fibra tales como: brócoli, coliflor, arvejas, zanahoria cruda, zucchini, tomate, chile pimiento, espinaca, kale, entre otros.
- 02 Elegir una guarnición rica en fibra como, por ejemplo: elote, papa al horno con cáscara, arroz o una pasta integral.
- 03 Incluir proteína magra o proteína de origen vegetal, tales como: pechuga de pollo sin piel, carne sin grasa visible, frijol, lentejas, garbanzos, soya y sus derivados.
- 04 En el plato las porciones cuentan, por lo que las 2/3 partes deben ser cubiertas por la ensalada o los vegetales, tratando de consumir antes estos alimentos para tener un buen aporte de fibra, ya que ésta ayuda a que la glucosa se absorba lentamente.
- 05 Preferir las frutas más ricas en fibra, por ejemplo: frambuesas, manzana, pera, mandarina, ciruela, naranja, fresas y kiwi.
- 06 Evitar aderezos ricos en grasas saturadas, es decir aquellos que están envasados, siempre es mejor elegir vinagretas con aceite de oliva extra virgen.
- 07 Evitar el consumo de alcohol, ya que es un aperitivo, puede estimular el apetito y ocasionar subidas de glucosa.
- 08 Preferir agua pura, siempre es mejor opción que elegir bebidas con edulcorantes artificiales.
- 09 Se recomienda realizar una caminata después de comer para que los niveles de glucosa puedan permanecer estables.
- 10 Realizar mediciones de glucosa con un glucómetro al menos 3 veces a la semana, aunque estemos de vacaciones.



Se recomiendan que los valores de glucosa en ayunas de los pacientes con diabetes sean entre 70-130 mg/dl y que dos horas después de comer sean menores a 180 mg/dl.

TÚ ELIGES

A LOS ESPECIALISTAS
EN PRÓSTATA

CON PROCEDIMIENTOS
MÍNIMAMENTE INVASIVOS



Especialistas en ti.

PBX: 2279-4949

www.centromedico.com.gt f @ y t



Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!

ACTIVIDADES ABRIL / MAYO

PATRONATO CENTRAL Y FILIALES

- **Jornada de Optometría**

15 de abril

Filial Villa Nueva

26 de abril

Filial Zona 10

15 de mayo

Filial Escuintla

17 de abril

Filial Escuintla

7 de mayo

Filial Zona 6

17 de mayo

Filial Villa Nueva

23 de abril

Filial Zona 6

8 de mayo

Filial Roosevelt

27, 28 y

29 de mayo

Filial Coatepeque

24 de abril

Filial Roosevelt

9 de mayo

Filial Zona 19

30 y 31 de mayo

Xela

25 de abril

Filial Zona 19

10 de mayo

Filial Zona 10

- **Jornada de**

Electrocardiograma

17 de abril

Filial Escuintla

- **Jornada de Pedicure**

18 de abril

Filial Zona 10

26 de abril

Filial Zona 6

24 de mayo

Filial Zona 6

- **Jornada de Osteoporosis**

19 de abril

Filial Zona 10

26 de abril

Filial Villa Nueva

17 de mayo

Filial Zona 19

24 de mayo

Patronato Central

- **Jornada de Cardiología**

19 de abril

Filial Coatepeque

- **Charla Motivacional Sobre Nutrición**

19 de abril

Filial Zona 10

ACTIVIDADES ESPECIALES

10 DE MAYO DÍA DE LA MADRE

**Detecciones de glucosa
y consulta de diabetes**

GRATIS

En todas nuestras filiales

Rifas y sorteos especiales el 10 de mayo

En todas nuestras filiales

1524

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!
Visítanos de lunes a sábado en todas nuestras filiales.