

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Complicaciones **respiratorias** y diabetes

Enfermedades
respiratorias
en niños y niñas
con diabetes

Trastornos de la
conducta alimentaria
y el paciente con diabetes

Contaminación
del aire
¿cómo puede afectarte?

La negación y
aceptación de las
enfermedades
crónicas

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN NIÑOS Y NIÑAS CON DIABETES

Dra. Maya Serrano / Endopedia

Aire puro, agua limpia, suficientes alimentos, medicinas y energía, temperaturas tolerables, un clima estable y protección contra la radiación ultravioleta solar, contribuyen entre otros elementos importantes, al proceso sustentador de la vida; mientras que el desbalance de los mismos, provoca enfermedades prevenibles y muertes prematuras.

A nivel mundial, las causas más importantes de enfermedad entre la población general son las infecciones de las vías respiratorias agudas, entre ellas: neumonías y bronconeumonías; y el pronóstico para el futuro es que continuarán estando en los primeros lugares hasta el final de esta década. En Guatemala, las mismas provocan el 70% de las muertes en niños menores de un año, y casi el 40% entre los menores de 5. La mala nutrición, la presencia de enfermedades concomitantes y el uso indiscriminado de antibióticos permiten a los gérmenes desarrollar nuevos modos de sobrevivir y causar formas devastadoras de enfermedad, especialmente en las poblaciones vulnerables, de las que no se escapan los niños con diabetes.

Cuando un niño con diabetes contrae alguna enfermedad infecciosa, sus niveles de glucosa pueden verse afectados; y se debe estar mucho más atento a las variaciones de la glicemia para poder prevenir cualquier descompensación metabólica. Sumado esto al estrés que induce la infección, el uso de algunos medicamentos que por sí mismos elevan la glucosa tales como esteroides o broncodilatadores, pueden desarrollar resistencia a la insulina e incrementar los requerimientos de la misma.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Aumentar la frecuencia de los controles de glucosa por medio del glucómetro, ante hiperglucemia mantenida asociada a orina frecuente, mucha sed y mucha hambre.
- Aumentar la frecuencia de los controles en caso de enfermedad o malestar general.
- Realizar mediciones de acetona en orina cuando la glucosa supere los 250 mg/dl.
- No dejar de aplicar la dosis de insulina correspondiente.
- Evitar el ejercicio físico si la glicemia es superior a 280 mg/dl o en presencia de acetona positiva en orina.

CÓMO PROCEDER

- Ante elevaciones de la glucosa y la presencia de acetona positiva en orina, es necesario aumentar la dosis de insulina de acción rápida para las comidas o administrar dosis extra de insulina análoga ultrarápida.
- Mantener una dieta adecuada y esperar al próximo control para verificar si la acetona ha desaparecido.

Si persiste la acetona a pesar de aumentar la dosis de insulina y/o aparecen síntomas como dolor abdominal, náusea o vómitos:

- Es importante asegurar la ingesta de líquidos, especialmente cuando hay fiebre, diarrea y otros procesos intercurrentes. Realizar controles frecuentes de glicemia cuando se presente fiebre o una enfermedad intercurrente.
- En casos de inapetencia, sustituir los alimentos sólidos por otros blandos o líquidos.

Contactar al equipo médico o acudir a un hospital en las siguientes situaciones:

- Ante vómitos no controlables
- Imposibilidad de garantizar la ingesta
- Alteraciones del comportamiento o de la conciencia, dificultad para respirar

Recuerda que el no atender estas recomendaciones, puede provocar riesgo de desarrollar una de las complicaciones más serias de la diabetes:

La cetoacidosis o coma diabético.

10% DE DESCUENTO + TIRAS REACTIVAS GRATIS

GLUCÓMETROS EASY MAX



GLUCÓMETRO EASY MAX MINI

Fácil de usar

Certificados a nivel internacional

Tamaño compacto

Resultados en 5 segundos



GLUCÓMETRO EASY MAX NEU

Aprobado por: **FDA IVD**

DISPONIBLE EN:



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



**¡DELICIOSOS
Y SALUDABLES!**

 **Bajo índice glucémico**  **Apto para diabéticos**



ENCUÉNTRALOS EN



Editorial

Los temas ambientales, son actualmente preocupantes, especialmente en Guatemala, debido al incremento de incendios forestales y otros factores como la combustión de vehículos e industria. Es por ello, que en esta edición, dedicaremos algunos temas a los cuidados especiales que el paciente diabético debe tomar en cuenta, principalmente los niños que son más vulnerables a enfermedades respiratorias al estar más tiempo al aire libre.

Las personas con diabetes, pueden presentar dificultades al respirar, debido a una descompensación en los niveles de azúcar en sangre. Se debe estar atento a una hiperglucemia (niveles altos de glucosa) o de una hipoglucemia (nivel bajo de glucosa) y consultar con su médico especialista la mejor manera de identificarlas y tratarlas.

Actualmente, se ha estudiado la "neumopatía diabética", una nueva terminología que explica cómo las complicaciones en otros sistemas también afectan a la función pulmonar, esto sumado a los factores ambientales que actualmente se presentan.

Nuestra recomendación es siempre llevar los controles de glucosa diariamente, acudir al médico, llevar una adecuada alimentación y actividad física; y no olvidar la mascarilla al salir de casa o al visitar zonas con un aumento considerable de humo. Esto le ayudará a proteger sus pulmones del aire contaminado.

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. Enfermedades respiratorias en niños y niñas con diabetes
6. La negación y aceptación de las enfermedades crónicas
8. Contaminación del aire. Cómo puede afectarte
10. Complicaciones respiratorias y factores ambientales. Lo que debes saber
12. Estrategias nutricionales para bajar de peso con diabetes tipo 2
14. Trastornos de la conducta alimentaria en pacientes con 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, Tecniscan y sus centros de diagnóstico, Centro Médico y sus laboratorios clínicos.

TU **SALUD INTEGRAL** ES NUESTRA PRIORIDAD

¡TODO EN UN **MISMO LUGAR!**

» NUESTROS **SERVICIOS:**

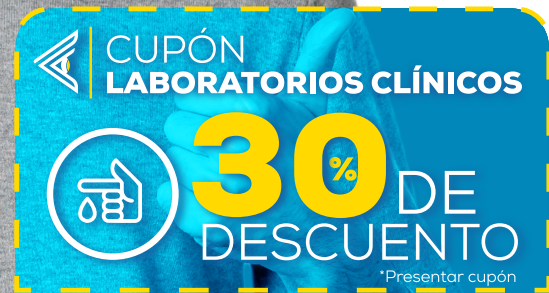
- Oftalmología (Retina y Vitreo)
- Medicina Interna (EKG)
- Nutrición
- Laboratorio Clínico
- Óptica
- Farmacia

» **HORARIOS:**

Lunes a viernes
6:30 a.m. a 04:00 p.m.

Sábados
6:30 a.m. a 12:00 p.m.

consulta
Q.100.00



VISÍTANOS EN:

4ta. Avenida "A" 11-08 zona 9



Más información:

3950-0303



CLÍNICA DEL **PIE DIABÉTICO**

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

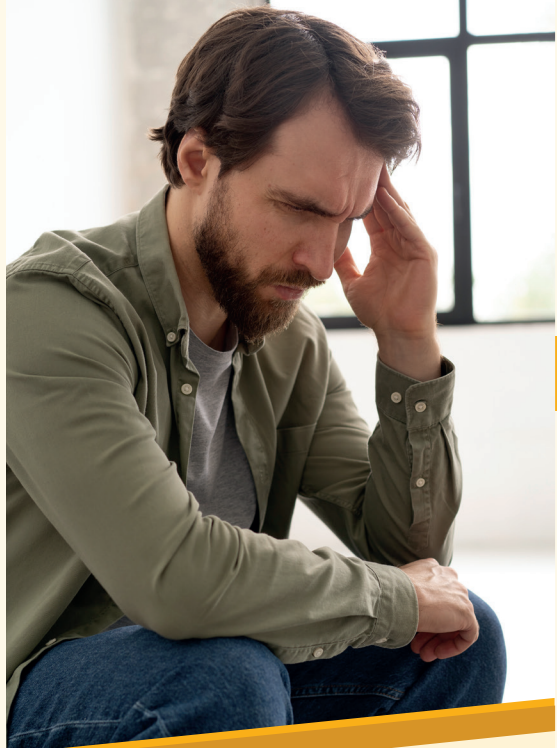
Costo Q. 125.00
(Gratis crema DIABECREM de 90g)

21 de junio y 17 de julio
PATRONATO ZONA 6

1524
Comunícate
con nosotros

CONSULTAS:

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



LA NEGACIÓN Y ACEPTACIÓN

DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

José Alejandro Armas / Psicólogo, Edumed / Colegiado No. 6448

Fuente consultada: American Psychological Association

Etapas de duelo por enfermedades crónicas:

Negación: Es la primera etapa en aparecer tras el diagnóstico de una enfermedad o la ausencia de un ser querido. Se produce de forma inmediata. En ocasiones, esta fase viene acompañada por un estado de *shock* cuando la pérdida llega de forma inesperada, que la persona no es capaz de asimilar. Se trata de una sensación completamente natural en el ser humano. Nuestro organismo está diseñado para activar el mecanismo de supervivencia cuando se ve amenazado. En este sentido, el cerebro actúa negando lo ocurrido para protegerse del dolor.

Ira: El final de la negación trae consigo una reacción de frustración e impotencia. La persona se acaba dando cuenta de que la realidad no va a cambiar. La etapa de ira aparece cuando empiezan a brotar sentimientos de odio. Es muy habitual dentro de las fases del duelo. En ocasiones, esa ira también se proyecta hacia otras personas que se encuentran alrededor, o incluso hacia sí mismo.

Negociación: Cuando los sentimientos de enfado se diluyen entra en juego una necesidad por intentar recuperar la realidad pasada. Es común la negociación dentro de las fases del duelo, como por ejemplo, tratar de recuperar la salud. Quien lo sufre fantasea con desenlaces alternativos. Sabrá que se encuentra en esta etapa si mantiene pensamientos como: "si hubiese actuado de esta forma no tendría diabetes", "si no hubiese comido tanta azúcar...", "si no hubiese tomado tanta gaseosa...".

Depresión: Arranca con el fin de las fantasías y desenlaces alternativos. Es el momento en el que se vuelve a la realidad y nos damos cuenta del enorme vacío que nos ha dejado, en este caso, ese diagnóstico. La depresión es una de las etapas más delicadas emocionalmente. Se trata de una etapa de tristeza profunda. Muchas personas sienten que no tienen motivos para continuar con su vida. Es aquí donde más síntomas relacionados a no superar el duelo aparecen.

Aceptación: Es la última etapa del duelo en aparecer. Pone fin a la negación del hecho traumático. La persona no solo comenzará a ser consciente de su enfermedad, sino que aprenderá a vivir con ella. Para alcanzar esta fase, es preciso haber atravesado las cuatro primeras. Muchas personas solo consiguen hacerlo después de varias sesiones con un especialista de la salud mental que les ayuda a sanar.

La enfermedad crónica no significa el fin de la vida. Es necesario buscar nuevas metas y objetivos que den fuerza e ilusión para vivir cada día. Cada persona es diferente y se necesita de apoyo psicológico, para evitar el aislamiento. El papel de un profesional de la salud mental, es brindarle al paciente un abordaje terapéutico y multidisciplinario que ayude al paciente con una enfermedad crónica a sufrir menos estrés y responder mejor al tratamiento. El diagnóstico de una enfermedad crónica no es fácil de asumir, requiere de fuerza de voluntad del paciente y el apoyo incondicional del entorno.

Uno de los momentos más difíciles a los que se puede enfrentar una persona (y ninguno de nosotros está exento de que esto nos pase), es el diagnóstico de una enfermedad crónica.

La enfermedad crónica como la diabetes, la hipertensión, el cáncer, entre otras, no solo afecta físicamente, sino también a nivel afectivo y emocional. Por lo tanto, el proceso de afrontamiento es fundamental para llevar la enfermedad de la manera más adecuada. Las reacciones más comunes ante este tipo de diagnóstico suelen ser el rechazo, la negación y la ira ante un destino injusto. Son reacciones esperadas por cualquier persona, pero también son reacciones que hay que superar.

La actitud de la persona diagnosticada es fundamental al afrontar una enfermedad crónica, esto se puede hacer básicamente de dos maneras: positiva y constructiva o negativa y destructiva o mejor dicho, autodestructiva.

Un hábito positivo es informarse sobre la enfermedad y aclarar todas las dudas, la posibilidad de tratarla, aliviar los síntomas, ralentizar los efectos, participar en los tratamientos necesarios, buscar apoyo en un entorno social donde pueda expresar los sentimientos y emociones que despierta la nueva situación.

La forma negativa es hacer lo contrario, encerrarse en uno mismo y caer en la autocompasión. Esto solo conduce a la depresión, una enfermedad, incluso en algunos casos, más dolorosa que una autodiagnosticada. Afrontar una enfermedad crónica obliga a los pacientes a adaptarse, es una forma de duelo similar al que se experimenta cuando muere un ser querido.

Definitivamente, el primer paso es darse cuenta de que, a pesar de las circunstancias difíciles, la vida todavía le pertenece y aún es posible vivirla plenamente.



LÍNEA CARDIOMETABÓLICA

LABORATORIO
Qualipharm[®]
DESDE 1970

HIPOGLICEMIANTES



HIPOLIPEMIANTES



ANTIHIPERTENSIVOS



PLAN SOMOS SALUD

Presentando cajas vacías puede obtener una presentación del mismo producto adquirido **totalmente gratis**.

HIPOGLICEMIANTES

2+1 **Dapagluco**[®]

Dapagliflozina 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

3+1 **Formiben**[®]

Glibenclamida 5 mg +
Metformina 850 mg
Caja de 30 caplets

2+1 **Taglip**[®]

Sitagliptina 100 mg
Caja 30 tabletas recubiertas

2+1 **Dapagluco**[®]

Dapagliflozina 10 mg
Caja de 10 y 30 tabletas recubiertas

2+1 **Metcemia**[®]

Metformina 500 mg
Caja de 30 caplets

2+1 **Taglip M**[®]

Sitagliptina 50 mg + Metformina 500 mg
Sitagliptina 50 mg + Metformina 1000 mg
Caja de 30 caplets recubiertas

HIPOLIPEMIANTES

2+1 **Qualistran**[®]

Colestiramina Resinato 4 g
Caja de 30 sobres

2+1 **Rovast**[®]

Rosuvastatina 20 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

ANTIHIPERTENSIVOS

2+1 **Bicardia**[®]

Bisoprolol 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

3+1 **Iberstat**[®]

Irbesartán 150 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

3+1 **Oprestat**[®]

Irbesartán 300 mg +
Hidroclorotiazida 12.5 mg
Caja de 30 caplets

2+1 **Hiperdipino**[®]

Amlodipino 5 mg
Caja de 30 tabletas

3+1 **Iberstat**[®]

Irbesartán 300 mg
Caja de 30 caplets recubiertas

2+1 **Arteristat**[®]

Carvedilol 25 mg
Caja de 30 tabletas

*Canjeable únicamente
dentro de



*consulta a tu médico

CONTAMINACIÓN DEL AIRE CÓMO PUEDE AFECTARTE

¿Qué produce la contaminación del aire actualmente?



Incendios forestales



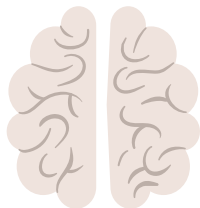
Vehículos de combustión



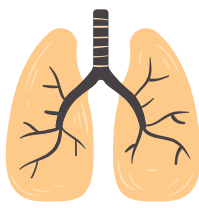
Industria y
Combustión de plantas de energía

¿Cómo puede afectar la contaminación del aire a los niños y niñas?

Los niños y niñas son más vulnerables a complicaciones de salud por la contaminación del aire, debido a que su cerebro, pulmones y órganos están en desarrollo. La contaminación del aire puede causar muchas complicaciones en la infancia y a lo largo de la vida del infante.



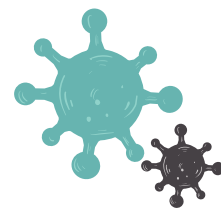
Problemas
de desarrollo



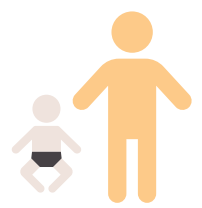
Problemas
respiratorios



Enfermedades
del corazón



Cáncer



Problemas de
salud de por vida

RECOMENDACIONES PARA PROTEGERTE DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

01

Reduce la exposición. Permanece en interiores tanto como sea posible y evita actividades al aire libre.

02

Mantén en la medida de lo posible las **ventanas cerradas** de vivienda y lugares de trabajo.

03

Utiliza mascarilla si necesitas salir al exterior, o a zonas con alta concentración de bruma para reducir la inhalación de partículas contaminantes.



Diabelife®

Prueba **Diabelife®** y vive cada día
con **energía y bienestar.**

Nuestra fórmula te brinda un potente complemento
de minerales, vitaminas y antioxidantes.



Escanea para obtener
una promoción



 /@Diabelifegt

COMPLICACIONES RESPIRATORIAS Y FACTORES AMBIENTALES

LO QUE DEBES SABER

Revista Diabética

Fuentes consultadas: SED (Sociedad Española de Diabetes), AEP (Asociación Española de Pediatría), *Infecciones respiratorias en pacientes diabéticos*, CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), PAHO (Pan American Health Organization), NIH (National Institutes of Health), *Contaminación ambiental e infecciones respiratorias en niños*.

La diabetes es una enfermedad sistémica que afecta prácticamente a todos los órganos del cuerpo, y los pulmones no son una excepción, provocando diversas enfermedades respiratorias tanto en adultos como en niños.

Los pacientes con DM no solo son más propensos a las infecciones, sino también a mostrar un curso de enfermedad menos favorable, mayor índice de hospitalización e incidencia de complicaciones asociadas al proceso infeccioso, además de una peor respuesta al tratamiento. Las infecciones respiratorias (IR) son especialmente prominentes en este escenario.

Las personas con DM expuestas a diferentes agentes ambientales, principalmente infecciosos, pueden empeorar su control glucémico debido a la infección y al medicamento que se utilice para tratarla. El riesgo de contraer una infección respiratoria en pacientes con diabetes es elevado, debido a un sistema inmune débil, provocado por poca producción de insulina en el páncreas, lo que provoca que la glucosa no suministre la energía necesaria a las células, dejando al cuerpo debilitado a contraer infecciones. La hiperglucemia disminuye la actividad del sistema inmune cuando no existe un control metabólico adecuado.

Enfermedades respiratorias infecciosas más frecuentes

Las enfermedades respiratorias infecciosas se deben a un nivel de defensas del sistema inmune debilitado. Algunas de las enfermedades más comunes en pacientes con DM son:

Tuberculosis: La tuberculosis es una enfermedad infecciosa causada por *Mycobacterium Tuberculosis*, una bacteria que casi siempre afecta a los pulmones. No todas las personas infectadas por las bacterias de la tuberculosis se enferman. Se transmite de persona a persona a través del aire. Los síntomas de la tuberculosis activa incluyen tos, dolores torácicos, debilidad, pérdida de peso, fiebre y sudores nocturnos. Sin el tratamiento apropiado, la diabetes y la tuberculosis pueden aumentar las complicaciones de salud.



Gripe: Es una infección causada por un virus, común entre adultos y niños, que ocurre regularmente en meses de invierno de forma epidémica, se transmite de persona a persona mediante las secreciones respiratorias. Los síntomas más comunes son: dolor de garganta, cuerpo y cabeza, tos, mocos y fiebre. Es una enfermedad de muy elevada incidencia y los pacientes con DM al no estar bien controlados tienen un mayor riesgo de presentar complicaciones. La infección en sí produce un estado transitorio de resistencia a la insulina que puede elevar la glucosa en sangre, precisando mayores dosis de insulina para un buen control glucémico.

COVID-19: El riesgo para pacientes con diabetes es mayor cuando se presenta esta enfermedad, existe un alto riesgo de neumonía severa, mortalidad y progresión de la enfermedad. La diabetes se asocia con un estado inflamatorio crónico de bajo grado que afecta a la regulación de la glucosa y a la sensibilidad periférica de la insulina, por tanto, la aparición del síndrome de distrés respiratorio agudo o de dificultad respiratoria aguda (SDRA).

Efectos de los contaminantes ambientales

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la contaminación ambiental afecta a más del 90% de la población mundial, y es considerado un factor de morbi-mortalidad respiratoria desde mediados de 1900, siendo los principales contaminantes: las emisiones vehiculares, fábricas e industrias, plantas de energía y actualmente diversos incendios forestales. Los niños al estar en un período de crecimiento y desarrollo, son los principales afectados por estar más tiempo al aire libre, haciéndolos más susceptibles por factores inmunológicos y respiratorios propios. El ingreso de material contaminante al organismo, produce alteraciones del sistema inmune, lo cual favorece a una respuesta inflamatoria pulmonar, infecciones virales y bacterianas.

Prevención de las enfermedades respiratorias:

Tanto en niños como en adultos, es importante mantener un buen control metabólico, medidas de higiene como lavado de manos frecuente, un adecuado flujo de aire en lugares de trabajo, estudio o vivienda; evitar la exposición al humo del tabaco o contacto con personas que presenten síntomas como estornudos o tos. Si se presenta una contaminación en el aire, es importante evitar la exposición a zonas con mucho humo y utilizar mascarilla.

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 y hombres
- Ayuda a prevenir el **pie diabético**
- Contra la resequead extrema, estrías, celulitis y venas varices



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio



Alternativas Saludables

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA BAJAR DE PESO

CON DIABETES TIPO 2

MsC Diane Elizabeth Villeda/ Nutrición Clínica/ Máster En Metabolismo, Universidad Navarra, Pamplona, España
Clínica Totaly Health, Chiquimula / Tel 79427418-41053339

Con los cambios que se experimentan a lo largo de la DM2, la alimentación adquiere una gran relevancia por la relación entre el sobrepeso y la obesidad con el desarrollo de las complicaciones de la diabetes y el cuidado para evitar desarrollar la misma.

¿Cómo saber si tengo sobrepeso y/u obesidad?

La evaluación correcta la realiza un profesional de la salud (médico, nutricionista), quien evaluará con equipos y medidas antropométricas. Si no se cuenta con esta opción, podemos optar por un parámetro como es el Índice Cintura-Cadera (ICC). Este parámetro es utilizado para conocer los niveles de grasa intra-abdominal de una persona, y es una herramienta perfecta para saber si se tiene obesidad. El ICC, ha resultado ser un indicador más efectivo de sobrepeso o riesgo de enfermedades coronarias.

¿Cómo se calcula el ICC?

Se trata de la relación que resulta de dividir el perímetro de la cintura de una persona (medido con cinta métrica normal). Para poder identificar el resultado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone la siguiente tabla de valores:

ICC = 0,71-0,84 normal para mujeres.

ICC = 0,78-0,94 normal para hombres.

Estrategias nutricionales para bajar de peso:

Identifica los carbohidratos. Los carbohidratos son alimentos, que nos brindan energía inmediata, son los que más incrementan los niveles de azúcar en sangre y contribuyen a un mayor incremento de peso. Se dividen en 2 grupos, simples y complejos. Son el grupo de alimentos que debemos consumir menos y además, no debemos consumirlos todos en un mismo tiempo de comida.

Carbohidratos simples

Incrementan rápidamente el azúcar en sangre. Contribuyen al incremento de peso.

Arroz, cereal, pasta, pan, galletas saladas, leche, fruta, tortilla, elote/maíz, frijoles.

Se recomienda que ocupen la cuarta parte del plato.

Carbohidratos complejos

Brindan energía e incrementan los niveles de azúcar más lentamente.

La mayoría de los vegetales verdes (excepto los que contienen almidón, como la papa, yuca o camote).

Se recomienda su consumo en almuerzo y cena, ocupando la mitad del plato.

No contiene carbohidratos

No incrementan los niveles de azúcar en sangre.

Carne roja, carne de aves, pescados, huevos, requesón, entre otros.

Se recomienda la cuarta parte del plato en el almuerzo y cena.



La diabetes mellitus tipo 2 (DM2), es una enfermedad que necesita un abordaje multidisciplinario y continuo, que acompañe al paciente en diferentes momentos y etapas de la misma.

diabetios®

Sin azúcar

Expectorante NATURAL

Eficaz en el tratamiento para aliviar los síntomas de enfermedades bronquiales que suelen estar acompañadas de tos, secreciones e irritabilidad en la garganta.

Descongestiona el pecho y elimina las flemas.

¡Con componentes naturales para el bienestar de tus pulmones!

Eucalipto:

Tiene efecto antiséptico respiratorio de la secreción bronquial, expectorante y antiinflamatorio. Se utiliza para el tratamiento del asma, sinusitis, fiebre y gripe.

Hedera:

Posee propiedades expectorantes. Ayuda a eliminar el moco y modifica la tos seca en tos productiva y menos frecuente.

Equinacea:

Contribuye a reforzar el sistema inmune, ayudando a prevenir el catarro común o a reducir la duración del ya existente. Puede ayudar a reducir la gravedad y duración de la tos y congestión.

Menta:

Reduce la congestión nasal, de la garganta y los pulmones. Eficaz para tratar afecciones respiratorias como la tos, bronquitis y asma.



*No contiene alcohol

Recomendado para
personas con diabetes

¡Ya a la venta!



Farmacias
Cruz Verde



FARMA
COSTO
Tu farmacia de precios bajos



Farmacia
Ascavi

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN

PACIENTES CON DIABETES

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

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), involucran todos los comportamientos que pueda presentar un paciente, generalmente relacionados con la autopercepción y la distorsión de la imagen corporal.

Los trastornos alimentarios más conocidos son: la anorexia y la bulimia. En los cuales se muestra una preocupación excesiva por no subir de peso a pesar que sea normal, o inclusive debajo de los rangos adecuados.

Las personas con TCA, presentan ciertas conductas físicas y mentales graves como atracones o restricciones como: ayunos excesivos, autoprovocación de vómitos y ejercicio altamente demandante.

Los pacientes con diabetes, poseen un mayor riesgo de desarrollar algún trastorno de conducta alimentaria, ya que deben calcular las dosis de insulina y sobre todo vigilar lo que comen, principalmente el conteo de carbohidratos. Por lo tanto, deben aprender a cuidarse con mucho amor propio y paciencia, ya que se pueden generar también síntomas de estrés, ansiedad y depresión.

Como nutricionista clínica, les recomiendo a todas las personas que poseen diabetes tipo 1 o tipo 2, que tengan presente que deben llevar un estilo de vida saludable a largo plazo, no una dieta restrictiva. Deben cuidar sus porciones, pero llevar un control nutricional con un profesional para poder disfrutar de todos los grupos de alimentos en el balance que necesita su organismo, tanto físicamente como mentalmente.

La nutrición saludable, es un balance armonioso, entre el hambre física y el hambre emocional, por lo cual, no deben existir en nuestra dieta diaria: limitaciones excesivas, no debemos comer con culpa y provocarnos vómitos, no pasar mucho tiempo con hambre, ser selectivos o solamente consumir un tipo de alimento y principalmente el no cuidar nuestro estado emocional. Al final, estamos colocando a nuestro cuerpo en un estrés metabólico innecesario y pueden generarse trastornos hormonales u otras enfermedades cardiovasculares.

Todo en exceso es malo, incluyendo las restricciones que uno le aplica al organismo.

Si deseamos hacer cambios en nuestra composición física o deseamos mejorar nuestros hábitos alimenticios diarios, debemos acercarnos a un profesional de salud alimentaria, quien les aseguro, los guiará a tener patrones de conducta alimentarios adecuados.



Debemos cuidar de nosotros mismos, manteniendo una alimentación saludable, realizando ejercicio físico adecuado y sobre todo debemos cuidar nuestra autoestima, autoconcepto y satisfacción corporal.
¡Busca siempre nuevas motivaciones diarias!



EN EL MES DE PAPÁ

La prevención es el primer paso
hacia una vida saludable

Prevenga cuenta con los mejores programas preventivos para la salud del hombre:

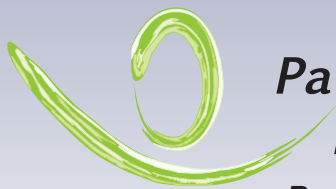
- **Chequeo Urológico:** para hombres mayores de 40 años.
- **Chequeo Salud Deportiva:** para hombres mayores de 20 años.
- **Ejecutivo:** para hombres mayores de 20 años.
- **Premium:** para hombres mayores de 40 años.

Todos nuestros programas incluyen evaluaciones con especialistas, exámenes de laboratorio y exámenes por diagnóstico.



PBX: (502) 2279-4949 EXT.: 4407





Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!

ACTIVIDADES JUNIO / JULIO

ACTIVIDADES ESPECIALES

17 DE JUNIO DÍA DEL PADRE

Detecciones de glucosa
y consulta de diabetes

GRATIS



Laboratorio

Perfil Día del Padre:

Perfil de lípidos, ácido úrico, glucosa en ayunas, hematología completa, TGO, TGP, GGT, creatinina y nitrógeno de urea, antígeno prostático total, orina y heces completa.

Patronato Central y Anexo, Zona 6, San José Las Rosas-Mixco, Villa Nueva

Precio normal por paciente Q737.00, promoción especial para 2 pacientes:

Q905.00



Optometría

Filial Villa Nueva

*18% de descuento en aros.

• Jornada de Optometría

JUNIO

11 y 25 de junio
Zona 6

13 y 27 de junio
San José Las Rosas,
Mixco

17 de junio
Villa Nueva

*18% de descuento en aros.

JULIO

9 y 23 de julio
Zona 6

11 y 25 de julio
San José Las Rosas,
Mixco

15 de julio
Villa Nueva

• Charlas Educativas

SOBRE DIABETES

25 de junio / Zona 6

USO DE LA INSULINA

17 de julio / Villa Nueva

• Jornada de Pedicure

ZONA 6

21 de junio / 17 de julio

*Gratis crema Diabecrem de 90g. **Q125.00**

• Jornada de Osteoporosis

7 de junio / Zona 6

Gratis. Presentar DPI.

Rifas y sorteos especiales el 17 de junio

Patronato Central, Anexo, Zona 6, San José Las Rosas-Mixco, Villa Nueva

1524

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