

# DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Factores de riesgo  
**cardiovascular**  
en niños y  
adolescentes

## *Salud* **cardiovascular** y diabetes

Diabetes tipo 2 y el  
**colesterol**

Aprende a cuidar  
tu corazón desde tu  
**alimentación**

Comprendiendo la  
**ansiedad**  
para poder prevenirla

# FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Dra. Maya Serrano / Endopedia

*Las enfermedades cardiovasculares afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Entre ellas están: la enfermedad coronaria que conduce a infarto y el accidente cerebrovascular.*

Estas, son inducidas por la acumulación de colesterol (grasa) en el interior de las arterias (aterosclerosis), provocando estrecheces en su trayecto (oclusión o trombosis); pero también causan endurecimiento de las mismas, lo que promueve fragilidad y propensión a su ruptura (derrame cerebral). Tradicionalmente este tipo de padecimiento se ha ligado al envejecimiento; sin embargo, los factores de riesgo cardiovascular (CV) modificables, están presentes hasta en el 60% de los niños al momento del diagnóstico de Diabetes Mellitus 1 (DM1), incrementándose con el paso de los años; por lo que debemos buscarlos, detectarlos y tratarlos en edades tempranas.

## ¿Que se sabe ya sobre el tema?

- Tanto la diabetes tipo 1, como la tipo 2, están incrementando anualmente en poblaciones cada vez más jóvenes.
- Las enfermedades cardiovasculares afectan con mayor frecuencia a las personas con diabetes y esto sucede a edades más tempranas, lo que provoca mayor mortalidad comparado a las personas que no la padecen.
- Los factores de riesgo CV incluyen: sobrepeso u obesidad (por mala alimentación e inactividad física); las alteraciones de los lípidos (elevación del LDL colesterol, disminución del HDL colesterol, elevación de los triglicéridos), y la hipertensión arterial (HTA); relacionadas con aterosclerosis temprana en edad adulta.
- La adolescencia parece ser un momento crítico para el desarrollo de enfermedad CV, probablemente ligado al deterioro del control glucémico típico de este período; combinado con otros factores de riesgo como el tabaquismo y consumo de alcohol.
- El control glicémico deficiente se reconoce como el principal factor modificable de riesgo CV.
- Existe una asociación significativa entre la duración de la DM y el incremento del Índice de Masa Corporal (IMC).



## Reduce el riesgo:

1. Desarrollando intervenciones cardioprotectoras, tanto en casa como en la clínica, a partir de los primeros años de edad.
2. Iniciando con la detección de los factores de riesgo en niños pequeños mediante consultas frecuentes con el equipo de salud, el estudio de marcadores clínicos (IMC, presión arterial, etc.) y de laboratorio (microalbuminuria, perfil lipídico, hemoglobina glicosilada entre otros) que indiquen daño temprano en órganos vulnerables.
3. Priorizando la educación en diabetes, lo que incrementará la conciencia y la identificación de esos factores de riesgo.
4. Mejorando la salud CV: incrementando la actividad física; reduciendo el estrés al gestionar adecuadamente las emociones ante las presiones sociales; cumpliendo las recomendaciones dietéticas y renunciando al consumo de tabaco y alcohol; sin olvidar la optimización del control glucémico, intensificando la terapia con insulina.
5. Manteniendo las siguientes metas:
  - IMC por debajo de 85 percentil
  - Hemoglobina glicosilada inferior a 7%
  - Colesterol total inferior a 170 mg/dL
  - Colesterol LDL inferior a 100 mg/dL
  - Colesterol HDL superior a 50 mg/dL
  - Triglicéridos: en menores de 9 años inferiores a 75 mg/dL, y entre los 10 y los 19 años menor de 90 mg/dL
  - Presión arterial inferior al percentil 95 para la edad, estatura y sexo
6. Iniciando tratamiento farmacológico en el caso de hipertensión arterial (HTA) o dislipidemia.

## Referencias

1. BMJ Open Diab Res Care 2019;7:e000625. doi:10.1136/bmjdr-2018-000625
2. Circulación. 2014;130:1532-1558
3. Rev Esp Endocrinol Pediatr 2021; 12 (Supl 2)

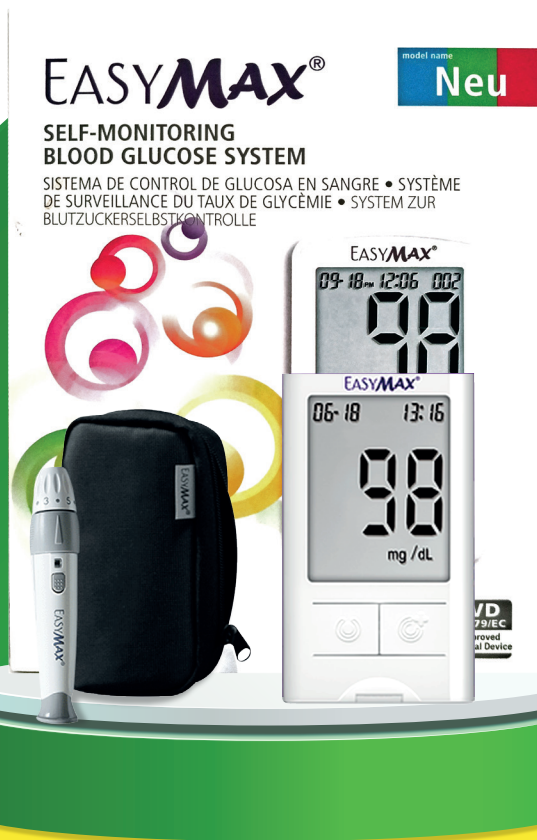
¿Reconoces alguno o varios de los factores de riesgo CV en ti o en algún miembro de tu familia?  
¡Este es el tiempo de actuar!

# GLUCÓMETROS EASY MAX

CERTIFICADOS A NIVEL INTERNACIONAL

Glucómetro  
Easy Max **NEU**

**Q349.96**



Glucómetro  
Easy Max **MINI**

**Q260**



Fácil de usar



Tamaño compacto



Resultados  
en 5 segundos

Aprobado por:  
**FDA IVD**

DISPONIBLE EN:

LABORATORIO  
**Qualipharm**

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

Estimados lectores, el corazón es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo y tan susceptible a diferentes padecimientos si no se le da el cuidado necesario, especialmente si se tiene diabetes.

Las personas con diabetes tienden a desarrollar enfermedades cardíacas a una edad más temprana que las personas que no la padecen. Los adultos con diabetes tienen casi el doble de probabilidad de presentar una enfermedad cardíaca o un accidente cerebro-vascular.

La alta concentración de glucosa en la sangre debido a este padecimiento, puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controla el corazón, por esa razón, como en anteriores publicaciones, compartimos con ustedes algunas recomendaciones para mantener un buen estado de salud:

- Evite los alimentos procesados, fritos o con mucha grasa o azúcar.
- Beba mucha agua y limite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas.
- Realice ejercicio físico moderado al menos 150 minutos por semana.

El ejercicio es un pilar importante para mantener su calidad de vida, ya que ayuda a controlar el peso, la glucosa y su presión arterial. Recuerde visitar a su médico regularmente, Patronato del Diabético, cuenta con especialista en cardiología que le ayudarán a crear un plan para mantener su corazón en un estado óptimo.

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. Factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes
6. Comprendiendo la ansiedad para poder prevenirla
8. Diabetes y enfermedades cardíacas
10. Diabetes tipo 2 y el colesterol
12. Impacto de los altos niveles de triglicéridos en pacientes con diabetes desde un enfoque nutricional
14. Aprende a cuidar tu corazón desde tu alimentación



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

- 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

  
**Patronato del  
Diabético**  
*¡Por una mejor calidad de vida!*

**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)

22 de agosto  
PATRONATO ZONA 10

27 de septiembre  
PATRONATO ZONA 6

**1524**  
Comunícate  
con nosotros

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

# COMPRENDIENDO LA ANSIEDAD

## PARA PODER PREVENIRLA

Alejandro Armas / Psicólogo, Edumed / Colegiado No. 6448  
Fuente: [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org) / [www.msmanuals.com](http://www.msmanuals.com)

*La ansiedad es una emoción angustiada que acarrea dudas, inseguridad y miedo, nos domina, absorbiendo todas nuestras energías, pero no tiene que figurar como una sentencia, la ansiedad se puede tratar y podemos aprender a manejarla.*

La ansiedad puede manifestarse de diferentes formas, esta respuesta proporciona al cuerpo, a través de diferentes cambios fisiológicos como el incremento del flujo sanguíneo en los músculos y en el corazón, la energía y la fuerza necesarias para enfrentar situaciones amenazantes para la vida, como huir. La ansiedad puede ayudar a una persona a adaptarse a factores estresantes más comunes, motivarla a prepararse, practicar y ensayar. Incluso puede provocar a una persona a abordar situaciones potencialmente peligrosas con la debida cautela. Sin embargo, la ansiedad se considera un trastorno cuando:

- Ocurre en momentos inapropiados
- Ocurre con frecuencia
- Es de tal intensidad y duración que interfiere en el desarrollo de las actividades de la persona (es decir, conduce a un comportamiento inadecuado)



### Signos y síntomas más comunes de ansiedad:

Según estudios psicológicos y el DSM-5 pueden ser: sentirse nervioso, inquieto o tenso; tener un aumento de la frecuencia cardíaca, respirar rápidamente (hiperventilar), transpiración, temblor, sentirse débil o cansado, experimentar problemas gastrointestinales o tener problemas para dormir.

Otros signos o síntomas pueden ser: tener una sensación de peligro inminente, pánico o fatalidad, dificultad para concentrarse o pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual, tener dificultad para controlar la preocupación, tener la necesidad de evitar cosas, tener pensamientos intrusivos, catastróficos o de daño.

### La ansiedad también puede tener una causa médica

Puede estar relacionada con un problema de salud oculto. En algunos casos, los signos y síntomas de ansiedad son los primeros indicadores de una enfermedad, pero puede haber dudas que su manifestación tenga una causa médica y quizás el médico indique realizar análisis para buscar los signos del problema.

Algunos ejemplos de problemas médicos que pueden estar relacionados con la ansiedad son: enfermedad cardíaca, diabetes, problemas de tiroides (hipertiroidismo), trastornos respiratorios (enfermedad pulmonar obstructiva crónica -EPOC- o el asma) uso inadecuado de sustancias o abstinencia, abstinencia del alcohol, de medicamentos contra la ansiedad (benzodiazepinas) o de otros medicamentos; dolor crónico o síndrome de intestino irritable, tumores poco frecuentes que producen hormonas de reacción de "luchar o huir". En ocasiones, la ansiedad puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos.

### ¿Por qué sentimos ansiedad?

Todo parece estar relacionado con las experiencias de vida de cada persona, acontecimientos que le han resultado traumáticos, y los rasgos adquiridos, aunque no hay una causa totalmente identificada que justifique su aparición. Cuidar la salud física y mental es la mejor herramienta para prevenir estos padecimientos.

### Aprende a manejar los niveles de ansiedad

Busca apoyo profesional. La ansiedad debe ser diagnosticada y tratada por un profesional, para poder trabajar las emociones del paciente. Todos somos susceptibles a tener ansiedad en algún momento, por alguna situación particular, pero tenerla de manera constante, ya como un trastorno, puede ser abrumador. Algunos consejos para una persona que sufre ansiedad:

- Busque ayuda profesional, realice terapia.
- Manténgase activo y participe en actividades que disfrute y le hagan sentir bien o lo relajen; meditar es una buena opción, así como el Yoga o técnicas para canalizar el estrés.
- Apóyese en amigos y familiares, aproveche las relaciones sociales y afectivas, para ayudar a disminuir preocupaciones.
- Evite el consumo alcohol y otro tipo de sustancias.

### En conclusión, la ansiedad:

En sí no es una afección médica, sino una emoción natural que es vital para la supervivencia cuando alguien se encuentra frente a un peligro, el crear grupos de apoyo entre amigos y familiares pueden brindar la oportunidad para compartir experiencias y aprender estrategias de afrontamiento, la ansiedad lamentablemente ha incrementado en los últimos tiempos.

# CUIDADOS PARA LA DIABETES

## Diez Formas De Evitar Complicaciones

Fuente: Mayo Clinic (2023)

-  **1** Comprométete a controlar tu diabetes
-  **2** No fumes
-  **3** Mantén tu presión arterial y tu colesterol bajo control
-  **4** Programa regularmente exámenes físicos y de la vista
-  **5** Mantén tus vacunas al día
-  **6** Realiza actividad física regularmente
-  **7** Cuida tus dientes
-  **8** ¡Revisa tus pies!
-  **9** Si bebes alcohol, hazlo de manera responsable
-  **10** Toma el estrés en serio



# Diabetes y enfermedades cardíacas

Dr. Raúl H. Arevalo / Patronato del Diabético

## Lo que debes saber:

Los pacientes que padecen diabetes tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, enfermedades coronarias (corazón), sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebro-vasculares. Las enfermedades cardiovasculares también afectan la circulación. La mala circulación empeora las complicaciones de las diabetes, como disminución de la visión y problemas de los pies. Por eso es tan importante cuidar el corazón cuando se tiene diabetes.

Cuando se tienen niveles altos de azúcar en la sangre, incluso levemente altos, los vasos sanguíneos empiezan a dañarse y conducen a complicaciones cardíacas. Esto se debe a que el cuerpo no puede utilizar este exceso de azúcar de forma adecuada y este exceso se adhiere a los glóbulos rojos (llamada "hemoglobina glicosilada"). La acumulación de azúcar en la sangre puede bloquear y dañar los pequeños vasos que llevan sangre al corazón, por lo cual éste no recibe adecuadamente el oxígeno y los nutrientes que necesita para funcionar. Mantener el nivel de hemoglobina glicosilada (HbA1C) lo más cerca posible de lo normal ayuda a proteger los vasos sanguíneos y el corazón.

Además del azúcar alto en la sangre, los vasos sanguíneos también se dañan por el colesterol alto; esta grasa se pega a las paredes de los vasos sanguíneos. Con el tiempo, esa grasa se endurece y se le denomina "placa", la cual, por su dureza, puede estrechar los vasos sanguíneos y deja menos espacios para que fluya la sangre. Esto se llama arteriosclerosis y es la causa más común de ataque cardíaco.

Los vasos así endurecidos provocan presión arterial alta, o hipertensión. Esta presión alta se suma a los niveles altos de azúcar y colesterol, los cuales juntos, agreden aún más al sistema cardiovascular, afectando a otras partes del cuerpo, como las piernas y los pies, a esto se le llama **enfermedad vascular periférica** y es la causa de la neuropatía diabética; puede incluso llevar a la amputación.

El camino que debe seguir el paciente con diabetes, es controlar sus niveles de azúcar en la sangre, su presión arterial y sus niveles de colesterol. Se deben medir estos niveles con frecuencia, idealmente cada tres meses. Si el paciente controla estas tres cosas, ayudará a controlar su diabetes y se protegerá de complicaciones cardíacas. Recuerde que no basta con hacerse los análisis: al tener los resultados, debe presentarlos a su médico, quien los interpretará y le brindará instrucciones para su tratamiento.

**Se puede reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares, enfermedad vascular periférica, ataques cardíacos, accidentes cerebro-vasculares e incluso amputaciones, siendo muy metódico y cumplir con lo siguiente:**

- 01** Medir por laboratorio: glicemia, hemoglobina glicosilada, colesterol con frecuencia, idealmente cada tres meses. Medición muy frecuente de presión arterial y además uso constante de su glucómetro.
- 02** Control frecuente y constante por su médico tratante.
- 03** Mantener una dieta sana y equilibrada, indicada y controlada por nutricionista. Ser muy obediente de la misma. Controlar su peso, reducir la grasa abdominal.
- 04** Ser activo: practicar ejercicio moderado diariamente y a lo largo de toda la vida. Recordar que el movimiento que hacemos por las tareas en casa o en el trabajo no cuenta como ejercicio: hay que dedicar un tiempo diario específico para ejercitarse.
- 05** Tomar sus medicamentos tal como se los hayan recetado. Hay medicamentos para reducir sus niveles de azúcar, sus niveles de colesterol y mantener controlada su presión arterial.

**Sea constante, metódico, obediente y convencido de que usted es el amo de su enfermedad, no su esclavo.**





Tu corazón late con pasión por tus hijos



1 AL DÍA



Cuídalo con **CARDIOASPIRINA®**

Si los síntomas persisten consulte a su médico.

# DIABETES TIPO 2 Y EL COLESTEROL

MSc. Carolina Castellanos / Nutricionista / Col. No. 2119  
 Directora de Salud Preventiva, Educación y Asesoría Nutricional -OPTIMAL NUTRITION BBT PERFORMANCE-  
 Teléfono: (502) 5582-9715 / info@nutricionoptima.com

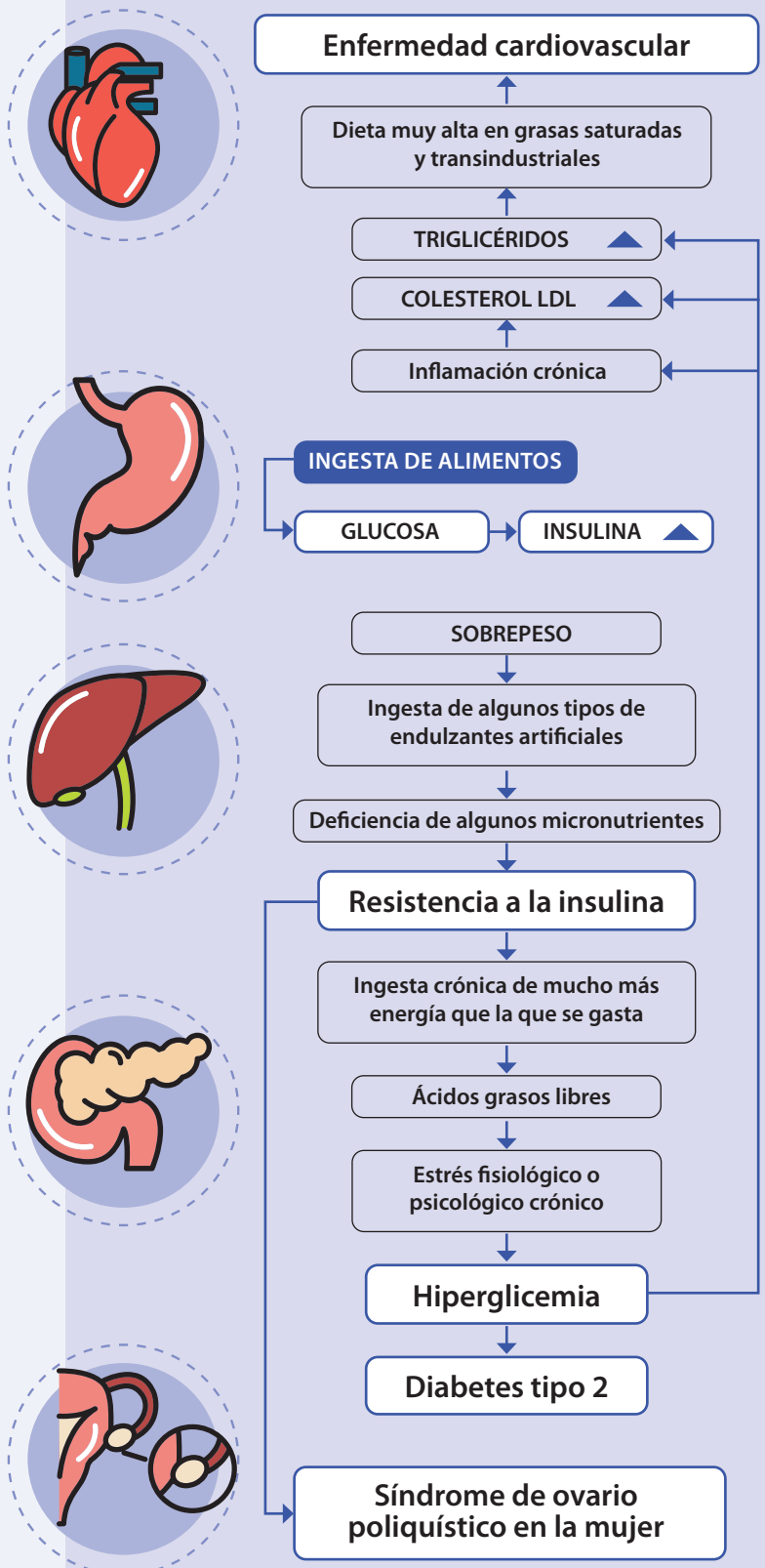
*¡El colesterol alto puede ser consecuencia de un mal control de la glucosa o azúcar en la sangre!*

Muchos pacientes con diabetes tipo 2 también tienen elevado el colesterol por tener resistencia a la insulina. Como respuesta al incremento de la glucosa luego de comer, su páncreas secreta insulina "solicitando que se permita el ingreso del azúcar a las células", pero las células de su cuerpo están "un tanto sordas a este mensaje". Así, el hígado toma el exceso de glucosa y almacena lo que puede como glucógeno, pero el resto lo convierte en triglicéridos y colesterol.

El colesterol es necesario para la flexibilidad de las membranas celulares y es la base para que su cuerpo inicie a fabricar vitamina D debajo de su piel mientras se expone al sol. A partir del colesterol se sintetizan ácidos biliares y hormonas como testosterona, estrógenos, progesterona, glucocorticoides (que controlan el metabolismo de la glucosa, proteína y grasa, por ejemplo, cortisol) y mineralocorticoides (que regulan la sal y los líquidos, por ejemplo, aldosterona). Sin embargo, la inflamación crónica causada por la hiperglicemia (glucosa alta) y/o el exceso de grasa corporal, en combinación con el colesterol LDL alto, está asociada a problemas cardiovasculares. Por lo tanto, es fundamental que las personas con diabetes tipo 2 reciban asesoría alimentario-nutricional y de estilo de vida personalizada para alcanzar niveles de glucosa y de colesterol saludables.

Quienes incrementan su actividad física logran reducir el número y dosis de fármacos para la diabetes. ¡El ejercicio funciona como medicina! Al evaluar glucosa e insulina en ayunas, generalmente se encuentran algún grado de resistencia a la insulina o prediabetes en quienes consultan por colesterol alto o por síndrome de ovario poliquístico. Los adultos que consultan con exámenes de laboratorio realizados mientras experimentaban estrés fisiológico (por ejemplo, infecciones debilitantes en garganta, bronquios o intestinos) manifiestan glucosa en ayunas y/o colesterol alto. Ocasionalmente, incluso comentan que el médico les midió la presión alta. En la mayoría de los casos, una vez resuelven sus infecciones, la glucosa, el colesterol y la presión regresan a sus valores normales. Nota en la imagen que el riesgo de enfermedad es multifactorial.

## DIETA, ESTRÉS, GLUCOSA Y RIESGO DE ENFERMEDAD



Las personas con diabetes deben vigilar sus pensamientos y emociones; si éstos generan estrés psicológico, podrían ser una causa del descontrol de su diabetes, ya que el cerebro lo percibe igual que el estrés fisiológico.

# 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**

CUPÓN  
**LABORATORIOS CLÍNICOS**

**30%** DE  
DESCUENTO

\*Presentar cupón



VISÍTANOS EN:

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



Más información:

**3950-0303**

**GIN  
GINKGO**  
CON JALEA REAL

## EL SECRETO DE LA VITALIDAD

¿Quieres sentirte vital y lleno de energía?

La fórmula con Ginkgo Biloba, Panax Ginseng y Jalea Real te ofrece antioxidantes, fortalecimiento inmunológico y un impulso en la concentración. ¡La calidad de vida está a tu alcance!

**APTO PARA PERSONAS  
CON DIABETES**



PRODUCTO  
NATURAL

**Ginseng y Ginkgo Biloba**

**DE VENTA EN FARMACIAS**

POR INTRODUCCIÓN >>>>>

**2X1**

Compra 1 y llévate 2

# IMPACTO DE LOS ALTOS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS EN PACIENTES CON DIABETES

## DESDE UN ENFOQUE NUTRICIONAL

Licda. Ana Elisa Pacheco Estrada / Directora y CEO de Newtrition Center / Licenciada en Nutrición / Colegiado No. 3253  
Correo electrónico: apacheconutricion@gmail.com / Teléfono: 4214-4932

*Los niveles elevados de triglicéridos son comunes en pacientes con diabetes y están estrechamente asociados con un aumento del riesgo cardiovascular y complicaciones metabólicas. La nutrición juega un papel importante para el manejo adecuado de las patologías mencionadas para lograr su control y prevención de complicaciones.*

Millones de persona alrededor del mundo padecen Diabetes Mellitus, la cual se caracteriza por hiperglicemias persistentes, entre las complicaciones asociadas se encuentra la dislipidemia principalmente niveles elevados de triglicéridos y aumento del riesgo cardiovascular. La causa principal es la resistencia a la insulina que altera el metabolismo de los lípidos, resultando con la elevación de triglicéridos.

La elevación de los niveles de triglicéridos en pacientes con diabetes está asociada con varios efectos adversos para la salud, entre ellos:

- Mayor riesgo cardiovascular
- Aumento de resistencia a la insulina
- Inflamación crónica

### ¿Qué estrategias nutricionales podemos seguir para mejorar los niveles de triglicéridos en pacientes con diabetes?

- 01 Reducir el consumo de grasas trans y saturadas, sustituyéndolas por grasas insaturadas saludables como el aceite de oliva, aguacate y frutos secos.
- 02 Aumentar el consumo de ácidos grasos Omega-3 presentes en pescados como el salmón, la caballa y las sardinas, así como, en semillas de chía y nueces.
- 03 Controlar el consumo de carbohidratos complejos y fibra dietética soluble e insoluble, incluyendo alimentos como legumbres, vegetales y cereales integrales.
- 04 Aumentar la ingesta de frutas y verduras ricas en antioxidantes como vitamina C y E, carotenoides y polifenoles, los cuales tienen propiedades antiinflamatorias y que contribuyen a bajar los niveles de triglicéridos y a mejorar la sensibilidad a la insulina en pacientes con diabetes tipo 2. Algunas de las frutas y verduras a incluir pueden ser bayas, como arándanos y fresas, cítricos como naranjas y limones y verduras como espinaca y brócoli.
- 05 Reducir el consumo de alimentos procesados y ultra procesados, por el alto contenido de grasa saturada, azúcares añadidos y aditivos, los cuales son fuentes de calorías vacías y nutrientes poco saludables. Estudios indican que la reducción en el consumo de dichos alimentos lleva a mejoras significativas en los perfiles lipídicos incluyendo niveles de triglicéridos.



El control efectivo de niveles de triglicéridos en pacientes con diabetes a través de estrategias nutricionales adecuadas, es esencial para reducir el riesgo cardiovascular y mejorar la calidad de vida.

# diabetios<sup>®</sup>

**Sin azúcar**

Expectorante  
**NATURAL**

**SIN ALCOHOL Y  
LIBRE DE GLUTEN**

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.

**Recomendado para  
personas con diabetes**

**¡Ya a la venta!**



**Farmacias  
Cruz Verde**



**FARMA  
COSTO**  
Tu farmacia de precios bajos



**Farmacia  
Ascavi**



## APRENDE A CUIDAR TU CORAZÓN DESDE TU ALIMENTACIÓN

*Nuestro corazón bombea la sangre rica en oxígeno y nutrientes a todos los tejidos del cuerpo. Mantiene la sangre del cuerpo en movimiento, lo que se conoce como la circulación sanguínea, para que pueda existir vida celular.*

La circulación sanguínea se divide en: circulación mayor, en la cual el corazón conduce la sangre a todo el cuerpo y la circulación menor, la cual lleva la sangre a los pulmones, para que se llenen de oxígeno.

El corazón, es uno de los órganos más importantes, debemos cuidarlo ya que cualquiera de las partes que lo componen, pueden enfermar y ocasionar cuadros clínicos diversos, que a largo plazo pueden evolucionar hacia una insuficiencia cardíaca.

Un factor de riesgo muy importante es la **alimentación inadecuada**, alta en grasas saturadas y trans, azúcares simples y exceso de sodio. Esta alimentación puede generar enfermedades cardiovasculares, las cuales implican una acumulación excesiva de grasas en venas, arterías y en el torrente sanguíneo, causando colesterol LDL elevado, triglicéridos altos y colesterol total excesivo sobre los órganos internos del organismo.

Por lo tanto, se recomienda limitar la comida rápida, los productos ultra procesados como las harinas, dulces, *snacks* de bolsitas, gaseosas, jugos de cajita, pasteles o postres, cereales de caja, entre otros. Además, limitar las grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias totales y no consumir más de 1500mg de sal. Se deben elegir carnes magras, evitar embutidos procesados, no incorporar margarinas o mantecas adicionales a la comida, evitar las frituras, aderezos y salsas blancas y limitar los lácteos enteros.

Por el contrario, se recomienda un consumo alto de grasas buenas como: aceite de oliva, aceite de canola, frutos secos, pescados, aguacate, mantequillas puras de semillas y chocolate oscuro. Dichas grasas, se conocen como monoinsaturadas y poliinsaturadas.

La absorción de las grasas buenas para cuidar el corazón, se ve beneficiada si se tiene un consumo elevado de frutas y verduras de temporada, debido a la cantidad de fibra, minerales y vitaminas que poseen. Además de proteínas vegetales o animales magras que sean de alta calidad; cereales o carbohidratos con fibra, es decir que sean integrales e incorporar quesos, leche y yogur bajos en grasa.

Podemos cuidar del corazón desde la alimentación, si se planifican con anticipación las comidas y se crean menús diarios saludables. Además, se recomienda no saltarse ningún tiempo de comida, o realizar ejercicio sin ningún alimento en el cuerpo.

Se sugiere consumir pequeñas porciones, con una variedad diferente de nutrientes, que provienen de distintos grupos de alimentos. Se vale darse un gusto de vez en cuando, pero es importante consumir alimentos saludables la mayor parte del tiempo.

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

Recuerden que la alimentación saludable debe ser agradable, nutritiva y totalmente deliciosa. Seamos creativos para cuidarnos, ya que una nutrición personalizada es medicina preventiva.



# EN TUS MANOS ESTÁ ELEGIR especialistas en **Cardiología**



*Especialistas* en ti.

**PBX: 2279-4949**

[www.centromedico.com.gt](http://www.centromedico.com.gt) f @ y t i n



Patronato del  
**Diabético**

¡Por una mejor calidad de vida!

# ACTIVIDADES AGOSTO/ SEPTIEMBRE

## Laboratorio

9 DE AGOSTO



### Control de gastritis

Detección de Helicobacter Pylori en heces, sangre oculta en heces, TGO, TGP, GGT, fosfatasa alcalina, hematología, heces y orina completa.

**40% de descuento**

6 DE SEPTIEMBRE

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

### Corazón saludable

Perfil de lípidos, ácido úrico, glucosa en ayunas, proteína C reactiva, ASO, FR, TGO, TGP, GGT, hematología, heces y orina completa.

**Indicaciones:** Ayuno de 12 horas, solo se puede consumir agua durante este tiempo y se toma una muestra de sangre. Entrega de resultados en 24 horas.

**40% de descuento**

## Jornada de Osteoporosis

9 de agosto / 6 de septiembre / **Central**

23 de agosto / **Zona 10**

27 de septiembre / **Zona 6**

20 de septiembre / **Villa Nueva**

**Gratis**

## Jornada de Pedicure

22 de agosto / **Zona 10**

27 de septiembre / **Zona 6**

\*Gratis crema Diabecrem de 90g.

**Q125.00**

## Jornada de Nutrición

4 de septiembre / **Xela**

**Gratis**

## Charlas Educativas

**GLUCOSA Y PRESIÓN ARTERIAL**

13 de agosto / **Villa Nueva**

**SOBRE NUTRICIÓN**

19 de agosto / **Zona 6**



## Jornada de Optometría

**AGOSTO**

6 y 20 de agosto  
**Zona 6**

7 y 21 de agosto  
**Calzada Roosevelt**

8 y 22 de agosto  
**San José Las Rosas,  
Mixco**

9 y 23 de agosto  
**Zona 10**

13 de agosto  
**Escuintla**

16 de agosto  
**Villa Nueva**

26, 27 y 28 de agosto  
**Coatepeque**

29, 30 y 31 de agosto  
**Xela**

**SEPTIEMBRE**

10 y 24 de septiembre  
**Zona 6**

11 y 25 de septiembre  
**Calzada Roosevelt**

12 y 26 de septiembre  
**San José Las Rosas,  
Mixco**

13 y 27 de septiembre  
**Zona 10**

19 de septiembre  
**Escuintla**

23 de septiembre  
**Villa Nueva**

**Consulta gratis  
de diabetología**

**3 DE SEPTIEMBRE**

Patronato Central, San José Las Rosas-Mixco, Zona 6, Xela, Villa Nueva, Calzada Roosevelt, Escuintla y Coatepeque.

**10 DE SEPTIEMBRE**

Patronato Central, San José Las Rosas-Mixco, Zona 6, Zona 10, Calzada Roosevelt, Escuintla y Coatepeque.

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

**1524**