

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado



día mundial de la diabetes

14 noviembre

La diabetes y el bienestar

Barreras que enfrentan
las personas con diabetes
para llevar una vida saludable



Importancia de la
actividad física para
**reducir el riesgo de
diabetes tipo 2**

BARRERAS QUE ENFRENTAN LAS PERSONAS CON DIABETES PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

Dra. Maya Serrano / Endopedia

Desde el principio, la diabetes mellitus (DM) del tipo que sea, se ha constituido como un problema de salud con alcances importantes en las esferas económicas y sociales; y debiéramos estar conscientes de que **afecta cada vez a más personas**; tanto que para el 2030, existirán 643 millones que la padecerán a nivel mundial (FID), habiéndose multiplicado el número de pacientes que viven con ella, más de cinco veces en los últimos años.

Hay dos tipos de diabetes, una asociada a la **mala alimentación y a estilos de vida poco saludables**; y la otra, una enfermedad autoinmune que destruye las células que liberan la insulina e imposibilita a los pacientes a producirla (por lo que no se puede prevenir), poniéndolos en riesgo de muerte si la misma no se sustituye inmediatamente luego del diagnóstico; sin embargo, muchos factores harán que las barreras que enfrentan ambos grupos para llevar una vida saludable en su compañía, sean compartidas.

Obstáculos en la población pediátrica

- Retraso en el inicio del tratamiento con insulina, pensando que quienes padecen diabetes tipo 1 pueden ser tratados como si tuvieran diabetes tipo 2.
- Desinformación, en relación a la posibilidad de que un niño o adolescente pueda desarrollar DM. En muchas ocasiones se les juzga de forma negativa cuando se administran insulina.
- Escasos profesionales entrenados en el manejo de esta patología en la edad pediátrica.

Barreras para ambos grupos

- Carencia de programas gubernamentales de **educación nutricional y educación en diabetes** que le compartan al paciente y su familia, las herramientas de prevención y de cuidado desde el inicio, para evitar desarrollar complicaciones agudas y crónicas en el futuro.
- La vulnerabilidad, especialmente de la población pediátrica a la publicidad dirigida hacia el consumo de alimentos procesados, y el encarecimiento de los alimentos saludables.
- Ausencia de campañas de información sobre los síntomas de la DM, lo que impide reconocerlos de forma temprana; haciendo que los pacientes se presenten en condiciones críticas, que ponen en riesgo su vida e incrementando los costos del cuidado inicial.
- Dificil acceso a centros asistenciales de salud en las comunidades.
- Necesidad de las familias de cubrir casi en su totalidad el costo del tratamiento, ya que existe carencia de programas que les den acceso adecuado a los insumos que se requieren para poder enfrentar el tratamiento adecuado de su diabetes.
- Imposibilidad económica para acceder a la tecnología, lo que podría mejorar la expectativa de vida y mejorar su pronóstico.
- Ingresos recurrentes de los pacientes a hospitales nacionales o privados debidos a la ignorancia y falta de insumos, impactando la economía de cada una de las familias y de la sociedad.
- Riesgo de complicaciones crónicas asociadas al pobre control metabólico, como: insuficiencia renal y enfermedades cardiovasculares.

¿Qué podemos hacer?

- 01 Como sociedad civil, abogar porque se respeten los derechos a la salud de las personas con DM.
- 02 Solicitar recursos para hacer investigación y determinar la situación de la diabetes tipo 1 y tipo 2 en la comunidad.
- 03 Ser vehículo para concientizar a la población sobre los signos y los síntomas de la diabetes.
- 04 Ayudar a borrar los estigmas que se tiene sobre la diabetes y su origen, y sobre el uso de insulina y su asociación popular con una droga.
- 05 Involucrarnos en programas de educación nutricional y educación en diabetes.

En Guatemala según la Federación Internacional de la Diabetes (IDF), cerca del 10.9% de la población ha sido diagnosticada; sin embargo, solo el 50% está en tratamiento; ya que el resto la padece sin saberlo, es decir que su diagnóstico es tardío, hasta que desarrollan complicaciones crónicas, tales como: insuficiencia renal o ceguera.

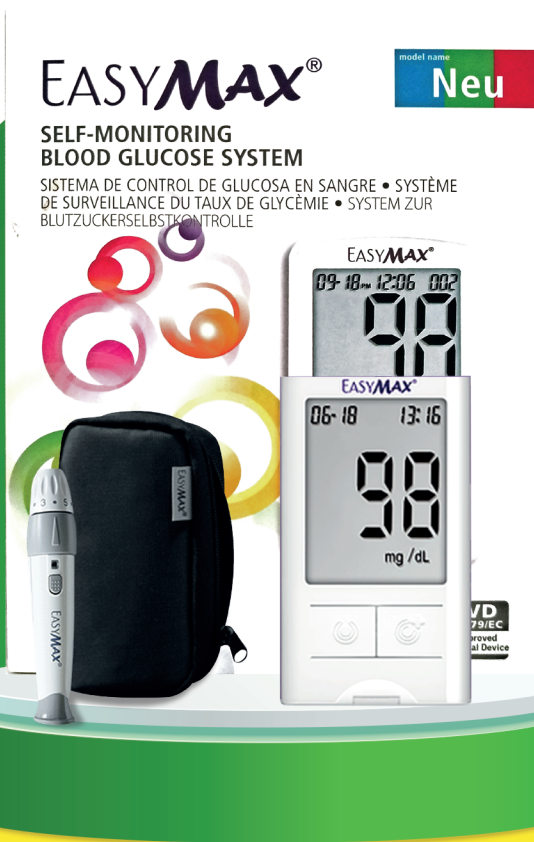


GLUCÓMETROS EASY MAX

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**



DIABECREM reactiva la circulación de la sangre y ayuda a prevenir el pie diabético



De venta en farmacias y
establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

www.alternativasaludables.com

Editorial

Estimados lectores, al acercarnos al Día Mundial de la Diabetes, este 14 de noviembre, la -IDF- Federación Internacional de la Diabetes ha desarrollado el tema principal enfocado en el **bienestar de las personas con diabetes**, y a el acceso a la atención médica, física, mental y nutricional que pueden o deben de recibir todas las personas con este padecimiento.

En la Asamblea Mundial de la Salud del 2024, reconocieron el papel crucial del bienestar, más allá del mero acceso a la asistencia pública. En este acto paralelo de la IDF, se dio a conocer cómo el Pacto Mundial de la OMS sobre la diabetes puede contribuir a lograr un bienestar físico y mental positivo para las personas. Se exploraron los retos que las personas con diabetes deben sobrellevar y cómo promover su papel en la sociedad. Lo que buscan es: destacar los diferentes aspectos del bienestar y mostrar las iniciativas de los países miembros para apoyar el bienestar físico, social y mental de los ciudadanos con diabetes. En conclusión, todos los países que conforman la IDF como Guatemala, a través del Patronato de Pacientes Diabéticos de Guatemala, están permanentemente en busca del bienestar para los pacientes diabéticos y su mejor inclusión en la vida diaria.

Esperamos, siempre a través de este espacio, brindarles las mejores recomendaciones para llevar una mejor calidad de vida.

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. Barreras que enfrentan las personas con diabetes para llevar una vida saludable
6. Desafíos de vivir con una enfermedad crónica como la diabetes
8. Día Mundial de la Diabetes 2024: "La diabetes y el bienestar"
10. Importancia de una dieta saludable para el control de la diabetes
12. Importancia de la actividad física para reducir el riesgo de diabetes tipo 2
14. Ejercicios recomendados para personas con diabetes y ejemplos de comidas para cada etapa del entrenamiento

 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.

Multivitamínico

para personas con diabetes

Te ayuda a reducir los síntomas producidos por la alta concentración de azúcar en la sangre.



Te brinda
vitalidad
y **energía**

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

**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)

19 de octubre
PATRONATO VILLA NUEVA

1524
Comunícate
con nosotros

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

DESAFÍOS DE VIVIR CON UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

COMO LA DIABETES

Alejandro Armas / Psicólogo, Edumed / Colegiado No. 6448

Padecer una enfermedad crónica o de larga duración, presenta nuevos desafíos. Aprender a manejar esas dificultades es un proceso prolongado, y no se logra de manera inmediata, pero estar consciente de lo que te pasa y participar activamente en el cuidado de tu salud te ayudará a superar esos desafíos. Muchas personas descubren que participar activamente en el tratamiento de un problema crónico de salud les da una sensación de fuerza, y constituye en una preparación para enfrentar las muchas dificultades y pruebas que les depara la vida.

La mayoría de las personas atraviesan varias fases en el proceso de aceptar que padecen una enfermedad crónica y descubren cómo aprender a vivir con ella. Algunas personas experimentan una sensación de vulnerabilidad, confusión y preocupación por su bienestar físico y el futuro. Otros se frustran y se lamentan por sí mismos. Algunas personas se enfadan consigo mismas y con aquellos a quienes quieren, porque creen que lo que les ha pasado es injusto. Estos sentimientos son la base del proceso de afrontamiento. Cada individuo responde de manera diferente, pero todas las respuestas son completamente normales.

Las personas que padecen diabetes con frecuencia descubren que las siguientes pautas les ayudan a asumir y afrontar las cosas:

Reconoce lo que sientes: Las emociones pueden ser difíciles de reconocer. Por ejemplo, pueden ser signos de tristeza o depresión: el dormir mucho, llorar mucho o estar de mal humor. Además, es bastante común que las personas que padecen una enfermedad crónica experimenten estrés al considerar la realidad de padecerla y la necesidad de cumplir con los compromisos sociales, personales y otros aspectos de la vida diaria.

Algunas personas pueden encontrar beneficioso hablar con un psicoterapeuta o unirse a un grupo de apoyo diseñado específicamente para personas que sufren de una enfermedad. Además, es fundamental permitir que aquellos en quienes confías, como tus mejores amigos y familiares, te ayuden. A la hora de buscar ayuda, lo más importante no es encontrar a alguien que sepa mucho sobre tu enfermedad, sino a alguien que esté dispuesto a escucharte cuando estés deprimido, enfadado, frustrado o simplemente feliz.

Te puede ayudar a sentirte mejor con tu situación si reconoces tus emociones, las aceptas como parte de tu vida y las expresas o compartes de una forma en que te sientas cómodo.



No descuides tu tratamiento: Cuando la enfermedad se presenta en una etapa temprana, no hay duda de que enfrentar un problema puede ser mucho más difícil. Este es un período de aprendizaje sobre el cuerpo y comprensión del mismo; además, de las presiones sociales para “encajar” y ser aceptado por el grupo.

Es comprensible que un adolescente de vez en cuando piense que ya no puede más y que está cansado de vivir con una enfermedad crónica. Incluso aquellos que han mantenido una buena convivencia con su enfermedad desde su infancia pueden experimentar un fuerte deseo de llevar una vida “normal”, sin restricciones médicas, y sin tener que prestar atención especial a sí mismos. Es una reacción normal. Algunos adolescentes que han logrado controlar su enfermedad se sienten tan fuertes y saludables que se preguntan si deberían seguir su tratamiento.

Un adolescente con diabetes puede pensar en saltarse una comida, o en medir su azúcar en sangre después del entrenamiento en lugar de antes. Abandonar el tratamiento puede tener resultados terribles. Hablar con el médico tratante y expresar lo que se siente, es lo mejor. Él puede indicarte lo que puedes y no puedes hacer. Solo es cuestión de ser responsable y participar activamente en el cuidado de tu salud. A veces puede ser difícil para una persona que tiene que vivir con una enfermedad, el querer su cuerpo. Si te cuidas, sabes valorar tus capacidades y aceptas tus limitaciones, tu imagen corporal puede mejorar. Aceptarse es para todos, independientemente de si se tiene o no una enfermedad crónica.

Expresa lo que sientes: Expresar frustración o tristeza a un oído comprensivo puede ser muy beneficioso cuando una persona está cansada de estar enferma. Es importante pensar en cómo los demás pueden ayudarte y pedir ayuda. Para adaptarse a una enfermedad crónica, se requiere tiempo, paciencia, apoyo y la disposición a aprender y participar en el cuidado de la propia salud. Las personas que se enfrentan a desafíos imprevistos, con frecuencia descubren una capacidad de adaptación y resistencia que antes no imaginaban tener. A muchos, enfrentarse a esos desafíos, les enseña más sobre sí mismos, les hace crecer como personas y les da más fortaleza interior y autoconciencia.

Cuando las personas con enfermedades crónicas toman medidas activas para cuidarse, aprenden a comprender y valorar sus puntos fuertes.

Diazinc®

Zinc 30 mg

Cápsulas

Suplemento dietético recomendado en personas que no obtienen suficiente zinc de los alimentos.



Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico



Reduce el colesterol



Ayuda a cicatrización de heridas



Mejora la coagulación en la sangre



Ayuda a reducir el azúcar en la sangre.

APTO PARA DIABÉTICOS

LABORATORIO
Qualipharm®
DESDE 1970

Recertificados
INFORME 32



DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES | 2024

“LA DIABETES Y EL BIENESTAR”

Sobre el Día Mundial de la Diabetes (DMD)

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la campaña de concientización sobre la diabetes más grande del mundo y llega a una audiencia global de más de mil millones de personas en más de 160 países. Se celebra cada año el 14 de noviembre, cumpleaños de Sir Frederick Banting, quien co-descubrió la insulina junto con Charles Best en 1922.

El DMD fue creado en 1991 por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud y se convirtió en el Día oficial de las Naciones Unidas en 2006.

Tema principal del 2024

“La diabetes y el bienestar” es el tema del Día Mundial de la Diabetes 2024-2026. Con un acceso adecuado a la atención médica de la diabetes y apoyo para su bienestar, todas las personas con diabetes tienen la oportunidad de vivir bien.

“La diabetes y el bienestar”

Millones de personas con diabetes enfrentan desafíos diarios para controlar su afección en el hogar, el trabajo y la escuela. Deben ser resilientes, organizados y responsables, lo que repercutirá en su bienestar físico y mental. La atención de la diabetes a menudo se centra únicamente en el nivel de azúcar en la sangre, lo que deja a muchos abrumados. Este Día Mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre, pongamos el bienestar en el centro de la atención de la diabetes y comencemos el cambio para una mejor vida con diabetes.

Fuentes consultadas:

1. Federación Internacional de la Diabetes (FID)
2. worlddiabetesday.org

MENSAJES CLAVE

El bienestar social:

Se subrayan las barreras que enfrentan las personas que viven con diabetes para llevar una vida saludable y satisfactoria con su condición.

El bienestar físico:

Se resalta la importancia de la actividad física y una dieta saludable para reducir el riesgo de diabetes tipo 2, así como para controlar todas las formas de diabetes y sus posibles complicaciones.

El bienestar psicológico:

Se busca generar conciencia sobre los desafíos, el estrés y la ansiedad que pueden acompañar a vivir con una enfermedad crónica como la diabetes, destacando la importancia de abordar la salud mental como parte integral del manejo y tratamiento de la diabetes.

537 MILLONES
PERSONAS VIVEN CON DIABETES
EN TODO EL MUNDO.

CERCA DEL 50%
DE LAS PERSONAS NO ESTÁ
DIAGNOSTICADA.



día mundial de la diabetes
14 noviembre



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

IMPORTANCIA DE UNA DIETA SALUDABLE

PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

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

Todos los días, debemos decidir qué elegir para desayunar, almorzar, cenar y refaccionar. En nuestras manos se encuentra el poder de decidir si le brindamos a nuestro organismo nutrientes de buena calidad que nos aporten vitaminas, minerales, aminoácidos, antioxidantes y fibra soluble e insoluble, lo cual, se convierte en una dieta saludable, balanceada y equilibrada, que logrará que se prevengan y se controlen los padecimientos y las complicaciones de la diabetes mellitus.



Todo lo contrario, resultará si consumimos comidas altas en grasas, azúcares y sal, que generalmente están en alimentos ultra procesados, como: la comida rápida, frituras, *snacks* de bolsita, jugos de cajita, pasteles, galletas, dulces, embutidos, quesos amarillos y gaseosas. Alimentos que son parte del **hambre emocional**, ya que nos brindan emociones temporales de felicidad, tranquilidad, desahogo y satisfacción. Pero no cumplen ni los más mínimos requisitos del **hambre física**, que involucra el consumo de nutrientes de alta calidad como: las proteínas magras, los carbohidratos complejos y las grasas buenas. Recordemos que no hay alimentos malos ni prohibidos, pero sí algunos que nos nutren y otros que solo satisfacen nuestras emociones de tristeza, enojo, alegría o felicidad. **Una dieta saludable, debe incluir todos los grupos de nutrientes antes mencionados.**

Según la Organización Mundial de la Salud -OMS-, todos debemos consumir un promedio al día de 4-5 unidades de frutas (dulces en la mañana y cítricas de la tarde a la noche), 2-3 tazas de verduras de distintos colores (no son vegetales: papa, yuca, ichintal, güicoy, plátano y camote), 2 litros de agua pura (pueden ser infusiones de té sin azúcar), 8-10 onzas de proteína magra de origen animal (huevos, pollo, pescado, atún, etc), 2-3 porciones de grasas buenas (aguacate, frutos secos y chocolate oscuro 85-90% cacao) y limitar la ingesta de harinas o carbohidratos complejos a 3-5 unidades como máximo (pan, galletas, tortillas de maíz, frijoles, lentejas, garbanzos, cereales de caja, granola y atoles).

Es importante, que al consumir todos los alimentos mencionados, los distribuyamos en 5-6 tiempos de comida al día, incluyendo una refacción en la mañana y otra refacción en la tarde. De esta forma, se lograrán controlar los niveles de azúcar en sangre al no tener tiempos de comida pesados o ayunos prolongados, lo que conlleva a tener un **adecuado balance de la diabetes.**



Cada persona debe tener una alimentación personalizada, que consuma la energía (calorías o kilocaloría) que su organismo necesita, tomando en cuenta sus condiciones médicas, actividad física, alergias, gustos personales o intolerancias.

En el 2021 se estimó que alrededor de **537 millones** de personas padecen diabetes en el mundo.

Se prevé que esta cifra aumente a 643 millones para el 2030, las cifras son alarmantes y con el paso de los años continúa en aumento, también se calcula que más de 6,7 millones de personas de entre 20 y 79 años morirán por causas relacionadas con la diabetes. Otro motivo de alarma es que casi la mitad de las personas con diabetes tipo 2 desconocen que padecen esta enfermedad, según los datos obtenidos de la Federación Internacional de Diabetes -FID-.



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES TIPO 2

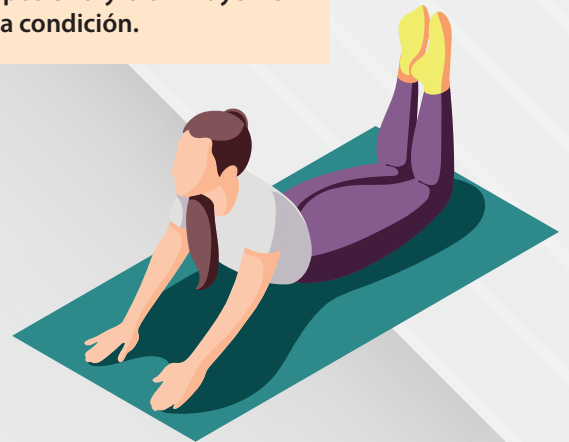
Lcda. Jacqueline Soto Roldán / Especialista en atención de pacientes con diabetes / Colegiado 3056
Clínica GARAL, 10 calle 5-07, Zona 10



La diabetes tipo 2 es una enfermedad metabólica caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre debido a la resistencia a la insulina o a la falta de producción suficiente de esta. Factores como el sobrepeso, la obesidad, la inactividad física y una dieta poco saludable, son conocidos como principales contribuyentes del desarrollo de esta enfermedad, sin embargo estos factores al ser modificados tienen un impacto positivo y disminuyen el desarrollo y las complicaciones de dicha condición.

Se recomienda un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada a la semana, distribuyendo la actividad en 3-5 días, destinando al día 30 a 45 minutos, otra recomendación que brinda los mismos efectos positivos serían: 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana. Este ejercicio debe complementarse con al menos dos días de entrenamiento de fuerza.

Es importante reducir el tiempo en el que se permanece sentado, intercalando períodos de actividad ligera cada 30 minutos.



Fuentes consultadas:

1. Diabetes Atlas, 11th Edition (IDF).
2. American Diabetes Association (ADA). Standards of Medical Care in Diabetes 2024.
3. Colberg, S. R., Sigal, R. J., Fernhall, B. Exercise and Type 2 Diabetes: The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement.
4. Global Recommendations on Physical Activity for Health* (WHO).



La actividad física regular no solo ayuda a mantener un peso corporal saludable, sino que también mejora la sensibilidad a la insulina y regula los niveles de glucosa en sangre. Estos efectos combinados reducen drásticamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, incluso en personas con antecedentes familiares de la enfermedad.

Continúa en la página 14...

diabetios®

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**

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA PERSONAS CON DIABETES

La FID recomienda combinar ejercicios aeróbicos y de resistencia para maximizar los beneficios en la prevención de la diabetes tipo 2, ya que al combinarlos resultan ser más eficaces.

01

Ejercicio aeróbico: Actividades como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta son ideales para mejorar la salud cardiovascular y reducir la grasa corporal. El ejercicio aeróbico también ayuda a mantener un control efectivo de los niveles de glucosa en sangre.

02

Entrenamiento de fuerza: Levantamiento de pesas, ejercicios con bandas elásticas o entrenamientos con peso corporal, son cruciales para aumentar la masa muscular, lo que a su vez mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a regular el metabolismo de la glucosa. No tiene que ser un peso extremo, lo ideal sería iniciar con 1.2-2.5 kg de peso de 12-15 repeticiones, siempre realizando al menos 3 series de cada grupo muscular.

03

Ejercicio de flexibilidad y equilibrio: Estiramientos, yoga o tai chi, son beneficiosos para mejorar la movilidad y reducir el estrés, un factor que puede contribuir en la reducción de la resistencia a la insulina.

Para personas con diabetes tipo 2, la alimentación antes, durante y después del ejercicio es crucial para mantener niveles adecuados de glucosa en sangre y maximizar el rendimiento físico.

EJEMPLOS DE COMIDAS PARA CADA ETAPA DEL ENTRENAMIENTO

Es importante conocer el valor de glucosa antes de realizar ejercicio físico: Para poder realizar ejercicio de manera segura, la glucosa en sangre no puede ser mayor a 270 mg/dl. Si los valores son menores a 90 mg/dl se recomienda ingerir una porción que aporte 15 gramos de carbohidratos en forma de jugo o fruta.

PRE-ENTRENO:

En esta fase, el objetivo es proveer energía suficiente para poder realizar el entrenamiento, mantener la hidratación y evitar la hipoglucemia.

- **Carbohidratos de bajo índice glucémico (IG):** Alimentos como avena, pan integral o frutas como manzanas y peras. Estos carbohidratos liberan energía de manera gradual, lo que ayuda a mantener niveles estables de glucosa en sangre durante el ejercicio.
- **Proteínas magras:** Un yogur griego bajo en grasa, un puñado de nueces o un huevo cocido proporcionan proteínas que ayudan a mantener la masa muscular y mejorar la saciedad.
- **Líquidos:** Beber 250- 500 ml de agua antes del ejercicio es esencial para prevenir la deshidratación.

Ejemplo de comida pre-entreno: 1/2 taza de avena con leche o yogur sin azúcar añadido + 1 fruta + 1 puñado de almendras.

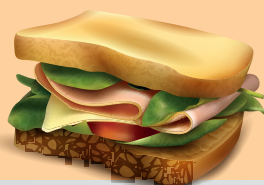


POST-ENTRENO:

Tiene como objetivo recuperar los niveles de glucosa, reparar el tejido muscular y reponer líquidos y electrolitos.

- **Carbohidratos de medio a alto índice glucémico (IG):** Alimentos como pan integral, arroz integral, frutas como banano o mango ayudan a reponer las reservas de glucógeno de los músculos.
- **Proteínas:** Ayudan a la recuperación muscular. Algunas opciones incluyen pollo, pescado, quesos bajos en grasa, tofu, soya o batidos de proteínas.
- **Líquidos y electrolitos:** Beber 250-500 ml de agua para rehidratarse es esencial. Si se ha sudado mucho o el ejercicio ha sido intenso o mayor a una hora, considerar añadir una bebida con electrolitos baja en azúcar para reponer sodio, potasio y magnesio.

Ejemplo de comida post-entreno: Un sándwich de pavo en pan integral con una rodaja de fruta y un vaso de agua.



DURANTE EL ENTRENO:

Para entrenamientos de hasta una hora, generalmente no se requiere ingesta de alimentos, especialmente si se consumió una comida adecuada antes del ejercicio. Sin embargo, si el entrenamiento es prolongado o intenso, pueden ser útiles:

- **Carbohidratos de absorción rápida:** 1 porción de frutas deshidratadas como pasas, dátiles, barras de energía bajas en azúcar o geles energéticos diseñados específicamente para mantener la glucosa estable durante la actividad física.
- **Líquidos:** Es importante mantenerse hidratado cada 15-20 minutos con 150-200 ml de agua, si la sesión dura más de una hora, es importante incluir una bebida deportiva baja en azúcar que contenga electrolitos.

Ejemplo de comida durante el entrenamiento: Unas cuantas pasas o un pequeño banano si el ejercicio se prolonga más de una hora.



Al elegir alimentos adecuados antes, durante y después del entrenamiento, es posible optimizar el rendimiento físico y mantener un control óptimo de la glucosa en sangre.

Hospital Centro Médico ofrece los siguientes servicios y tecnología únicos en Guatemala.

- **Clínica de Fisiología Gastrointestinal
y Piso Pélvico.**
Servicio pionero en Latinoamérica.
- **Nuevo equipo de
Ultrasonido BK5000.**
Permite hacer biopsias guiadas de
próstata; único en Centro América.
- **Nueva Unidad de Trauma
y Emergencias Oculares.**
Primera unidad en un hospital
privado en Guatemala.

Con estos nuevos servicios, **Hospital Centro Médico** reafirma su liderazgo en el mercado guatemalteco y regional, consolidándose como una de las instituciones más completas en atención y servicios médicos.



Especialistas en ti.

Para mayor información

PBX: 2279-4949

www.centromedico.com.gt f @ y i n d



Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!



ACTIVIDADES OCTUBRE / NOVIEMBRE

Laboratorio

OCTUBRE

Todo el mes: ¡Abuelo y abuela saludables!

35% de descuento

Patronato Central, Anexo, Zona 6, Zona 10,
San José Las Rosas - Mixco, Calzada Roosevelt,
Villa Nueva, Escuintla, Coatepeque

NOVIEMBRE

Todo el mes: Laboratorio clínico

40% de descuento

Todas las filiales



Charlas Educativas

SOBRE CARDIOLOGÍA

22 de octubre / Zona 6

PIE DIABÉTICO

31 de octubre / Patronato Anexo

SOBRE DIABETES

14 de noviembre / Zona 6

Jornada de Osteoporosis

18 de octubre / Xela

25 de octubre / Escuintla

14 y 15 de noviembre / Central

22 de noviembre / San José Las Rosas - Mixco

Jornada de Optometría

OCTUBRE

15 y 29 de octubre
Zona 6

17 y 31 de octubre
San José Las Rosas,
Mixco

30 de octubre
Calzada Roosevelt

18 y 25 de octubre
Zona 10

16 de octubre
Escuintla

21 de octubre
Villa Nueva

NOVIEMBRE

5 y 19 de noviembre
Zona 6

7 y 21 de noviembre
San José Las Rosas,
Mixco

6 y 20 de noviembre
Calzada Roosevelt

8 y 22 de noviembre
Zona 10

18 de noviembre
Escuintla

14 de noviembre
Villa Nueva

Feria de la salud

5 y 6 de octubre

Parque de la Industria

11 DE OCTUBRE

Consulta de diabetología

GRATIS

En todas nuestras filiales

14 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Detecciones de glucosa y
consulta de diabetes

GRATIS

En todas nuestras filiales

Jornada de Pedicure

19 de octubre / Villa Nueva

*Gratis crema Diabecrem de 90g.

Q125.00

Rifas especiales 31 de octubre y 14 de noviembre
¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524