

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Diabetes en adolescentes

Efectos de la
comida chatarra
en la diabetes

**¡Mantente
activo!**

Consejos para
adolescentes

**Ayuno
intermitente**
y sus efectos
en la diabetes

**Identificando
los síntomas**
de diabetes
en adolescentes

La diabetes mellitus

es una enfermedad crónica que afecta la manera en que el cuerpo usa la glucosa, que es un combustible importante en nuestra vida y células. La diabetes tipo 1 y tipo 2 son las presentaciones más frecuentes de esta patología, y aunque ambas pueden presentarse en adolescentes, tienen características y síntomas distintos.



IDENTIFICANDO LOS SÍNTOMAS DE DIABETES EN ADOLESCENTES

Dr. Josué David Juárez Acevedo / Colegiado 25065 / Médico diabetólogo / Patronato del Diabético

Síntomas de diabetes tipo 1 en adolescentes:

La diabetes tipo 1, en su mayoría, se presenta en la infancia o adolescencia, se presenta cuando el organismo no genera insulina, una hormona crucial que permite la entrada de la glucosa a las células. Los síntomas suelen desarrollarse rápidamente y pueden incluir:



Polidipsia (Sed excesiva):

Las personas jóvenes pueden sentir sed intensa y la necesidad que beber grandes cantidades de agua.



Poliuria (Aumento en la frecuencia de micciones):

La necesidad de orinar con mayor frecuencia, incluso realizarlo en la noche.



Pérdida de peso sin explicación:

A pesar de presentar un apetito normal o incluso que se presente en aumento, los adolescentes pueden perder peso de manera rápida.



Fatiga y debilidad:

La falta de insulina impide que las células obtengan la energía necesaria, lo que causa cansancio.



Visión borrosa:

Los niveles altos de glucosa en sangre pueden afectar la visión.



Áreas de oscurecimiento en la piel:

La acantosis nigricans, que aparece como manchas oscuras en la piel, especialmente en áreas como el cuello o las axilas, puede ser un signo de resistencia a la insulina.



Cetoacidosis diabética (CAD):

Aproximadamente el 25-50% de los individuos diagnosticados con diabetes tipo 1 presentan CDA en el momento del diagnóstico. Además, se menciona que el CAD ocurre en alrededor del 11% de los jóvenes de 10 a 19 años con diabetes tipo 2 en el momento del diagnóstico, aunque es menos común en este grupo.

Importancia de la detección temprana:

Es extremadamente importante detectar estos síntomas de forma temprana, ya que el diagnóstico y el tratamiento temprano pueden prevenir complicaciones a largo plazo como enfermedades cardiovasculares, daño a los nervios e insuficiencia renal. Los adolescentes y sus familias deben estar atentos a estos signos y buscar atención médica si aparecen.

Pruebas diagnósticas:

Para diagnosticar la diabetes se utilizan varias pruebas que miden los niveles de azúcar en sangre. Estos incluyen la A1C (que proporciona un promedio de los niveles de azúcar en sangre durante los últimos dos a tres meses), una prueba de intolerancia a la glucosa y una prueba de azúcar en sangre aleatoria o antes de las comidas. La Asociación Americana de Diabetes recomienda exámenes periódicos para los adolescentes que tienen factores de riesgo, como sobrepeso o antecedentes familiares de diabetes.

GLUCÓMETROS EASY MAX

Precisión y confianza en tus manos



Certificados
a nivel
internacional



Resultado en
5 segundos



Fácil
de usar



Tamaño
Compacto



Q171.96

**Glucómetro
Easy Max **MINI****



Q231.46

**Glucómetro
Easy Max **NEU****

Aprobado por:
FDA IVD

DISPONIBLE EN:

**LABORATORIO
Qualipharm®
DESDE 1970**



2414 - 4242 ext 126, 127 o 145

Teléfono



Pagaloshop Qualipharm

Tienda en Línea

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

Hasta hace poco, la diabetes más común en los niños y jóvenes, era la tipo 1 conocida también como diabetes juvenil. En este tipo de diabetes, el páncreas no produce insulina y sin insulina, la azúcar queda en la sangre.

Hoy en día más personas jóvenes tienen diabetes tipo 2, la cual era común en los adultos, pero ahora es también común en niños y adolescentes debido a una obesidad generalizada en esas edades tempranas. En la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. Los niños y adolescentes están en mayor riesgo de diabetes tipo 2 si tienen sobrepeso u obesidad, y no realizan ejercicio.

Algunos consejos para prevenir la diabetes en jóvenes:

- Ayúdeles a mantener un peso saludable
- Asegúrese que hagan ejercicio y se mantengan activos
- Sírvales porciones pequeñas de alimentos saludables y nutritivos
- Limite el tiempo que pasan frente al televisor, computadora o videos

Recuerde que los niños y adolescentes con diabetes tipo 1 pueden necesitar insulina, pero la diabetes tipo 2 puede ser controlada con dieta y ejercicio.

Cuidemos a nuestros niños y adolescentes, son nuestro mayor tesoro.

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. Identificando los síntomas de diabetes en adolescentes
6. ¿Cómo hablar de diabetes con tu hijo adolescente?
8. ¡Mantente activo! Consejos para adolescentes
10. Receta: Licuado de frambuesa y avena
12. Impacto de la comida chatarra en la diabetes
14. Ayuno intermitente y sus efectos en la diabetes

 www.revistadiabetica.com

 Revista Diabética

 Revista Diabética-Guatemala

LA INFORMACIÓN AQUÍ PROPORCIONADA NO PRETENDE REEMPLAZAR NI COMPLEMENTAR LA CONSULTA Y EL DIAGNÓSTICO DE SU MÉDICO.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin contar con la autorización previa, expresa y por escrito del editor. Derechos Reservados. Los artículos así como su contenido, su estilo y las opiniones expresadas en ellos, son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan la opinión de Especialidades Escritas.

Algunos puntos de distribución:

Patronato del Diabético y sus 10 filiales, Supermercados La Torre, Tecniscan y sus centros de diagnóstico, Centro Médico y sus laboratorios clínicos.

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

POR INTRODUCCIÓN >>>>>

2X1

Compra 1 y llévate 2



PRODUCTO NATURAL

Ginseng y Ginkgo Biloba

DE VENTA EN FARMACIAS

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

Hay dos formas en las que puedes hablar con

adolescentes

- La primera, es con palabras acordes a la edad del adolescente.
- La segunda, es con acciones.

Ambas formas deben ser usadas en el trato con esta población.



¿CÓMO HABLAR DE DIABETES CON TU HIJO ADOLESCENTE?

Luz Marina Cifuentes Carrera / Psicóloga / Colegiado 7053

Los adolescentes con esta enfermedad tienen diagnóstico de diabetes tipo 1, tienen como característica básica ser insulino dependientes, esto implica que deberán aplicarse insulina para mantener el proceso metabólico del cuerpo en buenas condiciones.

Hablar con los adolescentes se vuelve especialmente importante para evitar malas interpretaciones y asegurar su inclusión social en el medio donde se desenvuelven.

Explicar qué es la enfermedad y cómo se puede vivir con ella, es darle a entender que la vida será un poco diferente pero muy saludable, la adecuada dieta y el ejercicio serán parte de ella.

Es importante tratar de no asustar a los adolescentes para que sigan indicaciones, hay que hablar con claridad y asertividad.

La diabetes altera toda la vida del adolescente y de las personas que le rodean, la segunda forma de hablar con adolescentes es el ejemplo.

El tema de la diabetes no importando la edad es complicado, los cambios que hay que implantar en la vida de las personas afectan su vida.

La dieta balanceada y el ejercicio son básicos para tratar de nivelar el sistema metabólico del cuerpo.

El caso de Dana:

Dana es una niña de 10 años. Sus padres no son diabéticos, sus abuelos fueron diagnosticados con diabetes tipo 2. A los 8 años de edad fue diagnosticada como persona diabética tipo 1, según sus palabras “fue terrible”, estuvo dos veces en el hospital... “casi me moría”- menciona Dana.

No comprendía por qué debía comer más verduras que sus hermanos, no podía comer dulces, pero sus hermanitas sí lo hacían. El día de su cumpleaños no había pastel o se compraba y ella no comía, según la mamá “era desesperante para ella y su familia”. Dana se escondía para comerse los dulces, o el azúcar de la casa; en el colegio pedía que le compartieran las chucherías que compraban sus amigas, la familia según el papá “vivía un martirio”. Hacían dos tipos de comida, de la “nena” y “la de nosotros”.

Un día fue referida al psicólogo del colegio por mala conducta y avisaron a sus papás. Los papás dieron la autorización para que Dana asistiera y así “convencerla de que tenía diabetes y debía hacer caso.” El psicólogo trabajó lo siguiente: el “NOSOTROS”, el cual debía incluir a Dana y la familia.

Dana y sus papás visualizaron que la familia en su ánimo de ayudar, había hecho que Dana desarrollara pensamientos tales como: que no era de la familia y era una carga para ellos, por ello sus bajas calificaciones y mala conducta en el colegio.

A partir de eso, se inició un cambio paulatino de “comida para todos”, menos dulces para la familia, mejores alimentos para todos, iban al parque o a caminar dos o tres veces a la semana, la aplicación de la insulina se rotaba entre los papás, así Dana dejó de percibir a su mamá como la mala que la pinchaba, el colegio se involucró en el sentido de ver la lonchera saludable, y poco a poco Dana y su familia fueron cambiando.

Aún tiene recaídas, a veces los papás están de mal humor y sus hermanos se quejan de no comer algunas cosas, por ejemplo: pan; pero siguen unidos, como familia.

Hay días buenos y días malos, la economía a veces está mejor y a veces complicada, la compra de medicamentos que era un problema en las farmacias generales, mejoró al encontrar lugares que atendían solo a personas con diabetes.

Al aceptar la dieta balanceada como un sistema para todos, hubo cambio efectivo en la salud de los papás y el crecimiento de los niños.



LÍNEA CARDIOMETABÓLICA

LABORATORIO
Qualipharm[®]
DESDE 1970

Hipoglicemiantes



Zinc



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	2+1 Dapagluco [®] Dapagliflozina 10 mg Caja de 10 y 30 tabletas recubiertas
3+1 Formiben [®] Glibenclámidica 5 mg + Metformina 850 mg Caja de 30 caplets	2+1 Metcemia [®] Metformina 500 mg Caja de 30 caplets
2+1 Taglip [®] Sitagliptina 100 mg Caja 30 tabletas recubiertas	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

¡MANTENTE ACTIVO!

CONSEJOS PARA ADOLESCENTES

POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENERSE ACTIVO

El ejercicio es bueno para todo el mundo, se tenga o no diabetes tipo 2. Manteniéndote activo, conservas tu cuerpo saludable y fuerte. La actividad puede ayudarte a mantener un peso adecuado o a perder peso poco a poco.

La actividad física también te hará sentir mejor si estás de mal genio, te relajará y te ayudará a dormir bien. Si tienes diabetes, el ejercicio ayuda al cuerpo a utilizar mejor la glucosa, bajando así su nivel en la sangre.

¿QUÉ TIPOS DE ACTIVIDAD PUEDES HACER?

Hay muchas maneras de mantenerte activo:

- Sal a pasear con tu perro, toma una caminata o monta bicicleta.
- ¡Patina! Ya sea con patines en línea o de rueda.
- Baila, nada, trota o corre.
- Realiza aeróbicos en casa.
- Juega básquetbol, béisbol, golf, fútbol, tenis o voleibol.
- Usa las escaleras en vez del ascensor o salta la cuerda.

Piensa qué otras cosas puedes hacer y ¡muévete!

No olvides divertirte.

Haz del ejercicio parte de tu rutina diaria. Hazlo con algún amigo o miembro de la familia. Es más fácil y divertido hacer ejercicio si estás acompañado.

¿QUÉ DEBES HACER ANTES DE COMENZAR LOS EJERCICIOS?

Consulta con tu médico sobre qué tipo de actividad física es buena para ti.

- Pregúntale si debes chequear el nivel de glucosa en tu sangre antes de comenzar una actividad o después de acabarla.
- Pregúntale si tus medicamentos pueden bajarte demasiado la glucosa al hacer ejercicio. De ser así, lleva un refrigerio ("snack") cuando lo hagas.



¿Cómo puede ayudarte tu familia y amigos?

A la hora de realizar cualquier actividad, pídele a tu familia o amistades que te acompañen. Es bueno para todos y ayuda a eliminar el estrés. **También es una buena oportunidad para compartir con los seres queridos y amigos.** Invita a tu familia a una caminata después de la cena en lugar de ver televisión. En vez de jugar en la computadora, pon música para que todos bailen. Ayuda a tus padres con las compras, a limpiar la casa, cortar el césped, puedes hacer jardinería o ayudar a recoger las hojas secas.

¿Y si no te gusta hacer ejercicio?...

Hay muchas otras cosas que puedes hacer para ser más activo. Prueba las siguientes actividades: haz abdominales, levanta pesas o salta la cuerda cuando miras televisión. Usa las escaleras cuando puedas, corre a la hora del recreo o camina a paso rápido por el centro comercial. **No tienes que hacer un deporte o ir a un gimnasio para mantenerte activo.**

Es normal sentirse frustrado o quedarse sin aliento al principio. Pero, ¡sigue adelante! Cualquier cantidad de actividad te ayudará y puedes ir aumentándola un poco más cada semana. Haz una lista de lo que te gusta hacer y ponla en tu cuarto como recordatorio.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE LOS ADOLESCENTES?

- Visite la escuela de sus hijos y pida que les den más tiempo para realizar actividad física.
- Averigüe si después de clases se puede usar la escuela para alguna actividad física o si tienen programas de actividades extracurriculares.
- Involucre a su hijo en actividades como los *Scouts* o grupos que promuevan actividades al aire libre.
- Seleccione junto a otros padres de familia, lugares seguros donde puedan jugar en su comunidad.
- Ofrezca su tiempo libre para ayudar a establecer o arreglar lugares de recreo en su comunidad.

¡TOMA EL CONTROL DE TU DIABETES!

Recuerda que si tienes diabetes tipo 2, debes escoger alimentos saludables, mantenerte activo, conservar un peso saludable, tomar tus medicamentos, y chequear tu glucosa en sangre las veces que te indique tu médico. Cuidándote lograrás mantenerte más saludable, te sentirás mejor y mantendrás tu glucosa sanguínea en un nivel adecuado.



Fuente:
Guías del Programa Nacional
de Educación sobre la Diabetes

LICUADO DE FRAMBUESA Y AVENA



BENEFICIOS DE LA AVENA:

Los cereales integrales son ricos en vitaminas e hidratos de carbono complejos y son grandes fuentes de fibra, lo que permite una liberación gradual de glucosa en el torrente sanguíneo.

La fibra soluble en la avena puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre al ralentizar la absorción de glucosa.

Ingredientes para una ración:

- 50 gramos de frambuesas
- 40 gramos de avena
- 50 ml de leche descremada o baja en grasa

Preparación:

1. Lavar las frambuesas y colocarlas en una licuadora.
2. Agregar la avena y la leche. Mezclar hasta que esté bien integrado. Durante este paso puedes agregar cubos de hielo para obtener una bebida fría.
3. Consumir bien frío una vez al día o según te indique el médico o nutricionista.

Promoción de lanzamiento

1 caja GRATIS

al acumular 2 *compras* envía imagen de tus facturas al Whatsapp 3494 8429

Experimenta el alivio que mereces con la triple acción de **Gabalax[®] Plus**



- ✓ Reduce la sensación de dolor causado por la **neuropatía diabética**
- ✓ Mejora el funcionamiento de los nervios
- ✓ Protege a los nervios de daño y asegura su correcto funcionamiento

De venta en farmacias. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier tratamiento.



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 febrero
PATRONATO ZONA 10

JORNADA DE PIE DIABÉTICO

Costo Q. 150.00

21 de febrero
PATRONATO VILLA NUEVA

1524
Comunícate
con nosotros

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

Vamos tan deprisa cada día, que a veces que no nos dedicamos un tiempo para cuidar de nosotros mismos e incluso de quienes nos rodean. En una vida muy ocupada, estresada y acelerada...

la alimentación saludable y equilibrada

pasa a un segundo plano de atención. No escuchamos las señales físicas de alerta y deterioro que nos brinda cada célula, tejido, órgano y sistema de nuestro cuerpo.



IMPACTO DE LA COMIDA CHATARRA EN LA DIABETES

Lda. María José Bonilla / Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566

¡Haz tu cita! - Teléfono 3015-3839 / IG-FB @SoytuNutriActiva

Lo más importante es, que si estamos viviendo o hemos atravesado por una situación de estrés o vida acelerada en el trabajo o estudios; podemos estar tranquilos, ya que estamos a tiempo de realizar cambios positivos para nuestro **estilo de vida**.

Primero, aclaremos que existe el **hambre física**, que se refiere a las señales digestivas y cerebrales, que nos envía nuestro organismo, para consumir alimentos reales y saludables, que nos aporten nutrientes esenciales, tales como: vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, energía, aminoácidos y grasas buenas.

Dichos componentes de la alimentación, la obtendremos de una ingesta completa, equilibrada y suficiente de granos y cereales enteros, variedad de frutas, verduras, proteínas magras, productos lácteos y semillas. Recordemos, que no siempre tendremos el deseo de consumir dichos grupos de alimentos, pero son vitales para el funcionamiento de todo el cuerpo, tanto de forma física como emocional.



Por otra parte, encontramos el **hambre emocional**, que satisface nuestras emociones, tanto de alegría como de enojo, estrés, ansiedad o tristeza. Acá encontraremos, los clásicos "antojos" o lo que conocemos también como el "síndrome de picoteo".

Se presenta en distintos momentos del día donde deseamos consumir alimentos altos en azúcar, grasas saturadas y exceso de sodio. Principalmente la "comida chatarra o la comida rápida".



Sabemos que no nos brindan ningún nutriente esencial, pero sí la sensación de bienestar que en dichas situaciones necesita nuestro organismo. Si buscamos consumir dichos alimentos de forma seguida, se alteran nuestros niveles hormonales de serotonina y cortisol y si padecemos resistencia a la insulina, diabetes tipo 1 o tipo 2, se dificulta su manejo, tanto en niños, preadolescentes, adolescentes y adultos.

Al padecer diabetes, el cuerpo posee una mayor dificultad de controlar los niveles de azúcar en sangre, se aumenta de peso de grasa visceral, se aumentan las complicaciones como: enfermedades del corazón, de los riñones, pérdida de visión y amputación de extremidades inferiores.

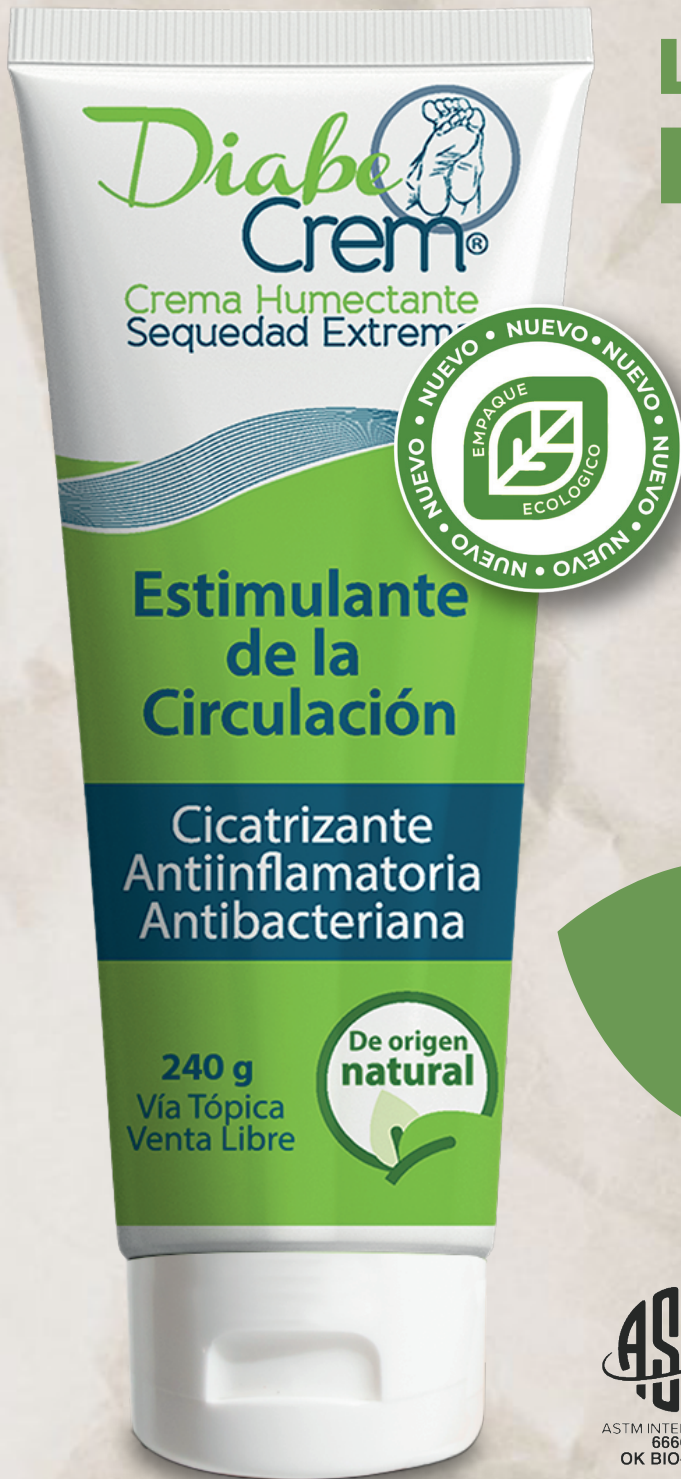
Es nuestra decisión qué alimentos brindarle a nuestro organismo diariamente, es válido consumir alguna comida que nos brinde una sensación de bienestar emocional, pero todo con moderación y balance, logrando combinar dichas comidas con alimentos que sí nos aportan nutrientes básicos para nuestra salud general.

Es recomendable limitar:

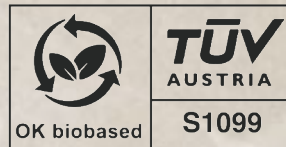
Bebidas azucaradas como jugos de cajita y gaseosas, frituras, golosinas, embutidos de cerdo, pan dulce y carnes rojas procesadas e inclusive, no exceder el consumo de comida rápida como: hamburguesas, papas fritas, pizza, aros de cebolla, nachos, tacos, helados cremosos y postres fritos. Leamos las etiquetas nutricionales, eviten exceso de azúcares simples, grasas saturadas y sodio.

"No olviden mantener una hidratación adecuada de 1 a 2 litros de agua pura al día, para evitar complicaciones metabólicas".

CON DIABECREM LA SOSTENIBILIDAD ES PRIORIDAD



¡Un empaque amigable
con el planeta!



BIODEGRADABLE



SOSTENIBLE



CERTIFICADO

COMPOSICIÓN DEL ENVASE
100% SOSTENIBLE

AYUNO INTERMITENTE Y SUS EFECTOS EN LA DIABETES

Lcda. Laura Morales / moralesbarrioslaura@gmail.com
MSc. Nutrición Clínica/ Nutrición Deportiva

Referencias

1. Nutrients 2018 Sep;10(9) 1245.
2. Wood, K. MD el 26 de junio de 2021. Medical articles.
3. Cristina Barbera-Saz1, Guillermo Bargues-Navarro1, Mariela Bisio-González1, Lucía Riera-García1, Miriam Rubio-Talens1, Marcelino Pérez-Bermejo2 1 Departamento de Nutrición, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, Valencia, España. 2020.

Quizá debamos iniciar definiendo qué es el ayuno intermitente, ya que últimamente se ha puesto de moda este modelo de alimentación. Se puede definir el ayuno intermitente (AI) como la renuncia voluntaria a cualquier alimento por períodos específicos y recurrentes de tiempo, las comidas se distribuyen de una manera distinta a la tradicional.

Se atribuyen algunos beneficios al ayuno, pero debemos ser PRUDENTES, ya que muchos de ellos aún están en estudio y no hay suficiente evidencia científica que lo respalde en personas con diabetes. Existen tres tipos diferentes de ayuno:

Ayuno de días alternos:

Consiste en mezclar días alternos de consumo normal y no consecutivos en que no se consume nada. Esto es 5 días de consumo normal y 2 días sin ingesta.

Restricción energética intermitente:

Consiste en consumir un porcentaje de energía mucho menor a la energía que es necesaria en el día. Por ejemplo, solo se consume un 25% del total necesario durante días específicos, el resto de los días se realiza un consumo a libre demanda.

Ayuno de tiempo restringido:

Es el método más usado. Consiste en pasar de 12 a 21hrs al día sin comer nada. El más conocido es 16/8 (ayunar 16hrs y comer en una ventana de 8hrs) aunque también son posibles los modelos 14/10 (ayunar 14 horas y comer dentro de las siguientes 10hrs) y 12/12 (ayunar por 12hrs e ingerir alimento en las siguientes 12 horas).

Los períodos de ventana de ingesta deben ser de alimentación saludable. El ayuno intermitente puede ser un poco más seguro en personas con diabetes mellitus tipo 2 en comparación con las personas con diabetes tipo 1. Algunos de los posibles beneficios fisiológicos del ayuno intermitente en personas con diabetes tipo 2:

- Pérdida de peso (está probado entre un 2.5-9.9%, aunque este resultado es similar a la restricción continua de energía)
- Mejora la sensibilidad a la insulina, reduciendo los requerimientos de insulina
- Normalizar los niveles de glucosa en sangre durante ayunas
- Reducción de los niveles de hemoglobina glicosilada entre 0.4 y 1.9, en un 80% de los sujetos; según refiere estudio científico con 400 participantes chinos tras 16 semanas de estudio con ayuno 5/2 (5 días de alimentación normal y 2 días no consecutivos sin ingesta).



Posibles riesgos de ayuno intermitente para las personas con diabetes tipo 2:

- Mareos
- Náuseas
- Insomnio
- Migrañas
- Dolor en estómago por hambre
- Debilidad para realizar actividades diarias

Personas con diabetes tipo 2 que NO deberían probar realizar el modelo de ayuno intermitente:

- Personas con niveles de glucosa en la sangre difíciles de controlar, ya que puede empeorar síntomas.
- Personas con diabetes tipo 2 con tendencia a hipoglucemias, esquemas de insulina intensivos, con riesgo de deshidratación o hipotensión, personas con demencia, adulto mayor, personas con inmunodeficiencia.
- Embarazadas o que estén amamantando.

IMPORTANTE

Antes de iniciar cualquier plan de alimentación debes consultar con el profesional de nutrición y tener un abordaje multidisciplinario en el control de tu diabetes con tu médico y demás profesionales de salud. Debe hacerse un análisis de medicamentos, estilo de vida e ingesta para ver cuál es el plan de alimentación más apropiado para ti.



ACTIVIDADES FEBRERO / MARZO

14 DE FEBRERO

Detecciones de glucosa gratis y rifas
en todas nuestras filiales

Laboratorio

4, 5 Y 6 DE FEBRERO

Día Mundial Contra el Cáncer
Control de Gastritis

10% de descuento

Todas las filiales

Jornada de perfil de seguimiento

(perfil 3)

10% de descuento

5 Y 6 DE FEBRERO

Patronato Escuintla

Jornada de osteoporosis GRATIS

7 DE FEBRERO

Patronato Zona 6

21 DE FEBRERO

Patronato Xela

14 DE MARZO

Patronato Calzada Roosevelt

21 DE MARZO

Patronato Escuintla

Jornada de pie diabético

Precio: Q150.00

21 DE FEBRERO

Patronato Villa Nueva

Jornada de pedicure

Precio: Q125.00

21 DE FEBRERO

Patronato Zona 10

*Gratis crema Diabecrem de 90g.

Control de presión arterial y microalbumina

15% de descuento

14 DE MARZO

Patronato Zona 10

Charla educativa sobre nutrición

GRATIS

25 DE MARZO

Patronato Calzada Roosevelt

Consulta de cardiología + electrocardiograma

Precio: Q150.00

14 DE MARZO

Patronato Villa Nueva

Jornada de optometría

Precio: Q25.00

FEB. 11 y 25 / MAR. 11 Y 26

Patronato Zona 6

FEB. 12 y 26 / MAR. 12 y 26

Patronato Calzada Roosevelt

FEB. 13 y 27 / MAR. 13 y 27

Patronato Zona 19

FEB. 17 / MAR. 17

Patronato Escuintla

FEB. 18 / MAR. 18

Patronato Villa Nueva

FEB. 14 y 28 / MAR. 14 y 28

Patronato Zona 10

3, 4 y 5 DE MARZO

Patronato Coatepeque

6, 7 y 8 DE MARZO

Patronato Xela

¡Llámanos al teléfono 1524 para conocer nuestro horario de atención!

Laboratorio Centro Médico Las Puertas San Lucas

NUEVOS SERVICIOS



Contamos con los siguientes servicios

- **RAYOS X**
- **MAMOGRAFÍA**
- **LABORATORIO**
- **TERAPIA FÍSICA**

Visítanos en C.C. Las Puertas San Lucas.



Especialistas en ti.

PBX: 2279-4949

www.centromedico.com.gt f @ y i