



# DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

## Diabetes gestacional

Beneficios del **ejercicio** en mujeres con diabetes gestacional

**Deshidratación y diabetes**  
Opciones saludables para mantenerse hidratado

**Cambios psicológicos** durante el embarazo

**Cuerpo y mente en equilibrio:**

Cómo el estrés y el autocuidado impactan la salud femenina

## La diabetes gestacional

se define como la diabetes diagnosticada por primera vez en el embarazo, independientemente si necesita o no tratamiento con insulina, el grado de trastorno o su persistencia después de finalizado el embarazo.



# ¿QUÉ ES LA DIABETES GESTACIONAL?

Dra. Flor de María Ovando / Ginecóloga Obstetra / Patronato del Diabético  
María José Pérez Ovando / Facultad de Ciencias Médicas

## Factores de riesgo para desarrollar diabetes gestacional

- Edad arriba de los 30 años
- Obesidad
- Antecedentes familiares de diabetes

### Referencias

1. Diabetes Mellitus y embarazo. Guía de práctica clínica 2021. Madrid, España
2. Guía de práctica clínica. Basada en la evidencia No. 23 IGSS. Guatemala

## Tratamiento adecuado

Se debe evaluar cada caso de la siguiente manera:

- Dieta
- Dieta y ejercicio (si su situación lo permite)
- Uso de insulina (se evaluará cada caso)
- Uso de metformina en tercer trimestre, puede asociarse a insulina

Debe individualizarse la vía de resolución del embarazo (parto o cesárea) de cada paciente, y se citará periódicamente para reducir la dosis de insulina u omitirla.

## Importancia del control prenatal



Acudir a primera cita de control prenatal con:

- Ginecólogo y obstetra
- Diabetólogo
- Nutricionista

Los 3 especialistas te ayudarán a entender lo importante que es mantener el control de glicemia, y así evitar:

**En el bebé:** Abortos, malformaciones congénitas, restricción del crecimiento, macrosomía fetal (peso del bebé mayor al promedio), obesidad, distrés respiratorio del recién nacido o prematuridad, polihidramnios (presencia excesiva o aumento de líquido amniótico), muerte fetal.

**En la madre:** Infecciones urinarias, infección vaginal, síndrome metabólico (descompensación), problemas con el riñón e hipertensión arterial, problemas en la retina. Debes llevar control en el primero y segundo trimestre, 1 cita cada mes, acompañado de ultrasonido para descartar anomalías fetales y a partir del tercer trimestre, dependiendo de tu situación serán citas cada 3 o 2 semanas, o bien cada semana.

# DESMINTIENDO MITOS SOBRE LA DIABETES

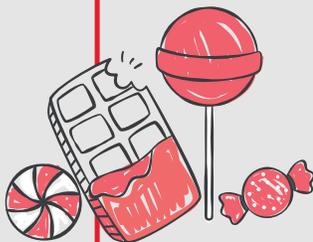
Fuente: American Diabetes Association (diabetes.org)

## MITO

vs

## REALIDAD

**“Comer mucha azúcar causa diabetes”**



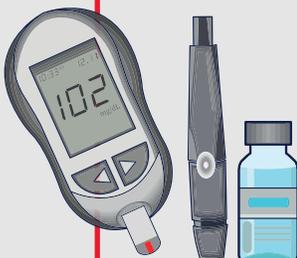
La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune, y la tipo 2 está relacionada con factores genéticos y de estilo de vida, no solo con el consumo de azúcar.

**“Solo las personas con sobrepeso desarrollan diabetes tipo 2”**



Aunque el sobrepeso es un factor de riesgo, la diabetes tipo 2 también puede afectar a personas con peso saludable debido a factores genéticos y otros.

**“La diabetes se cura con remedios naturales”**



No existen remedios naturales que curen la diabetes; el manejo adecuado incluye medicación, dieta y ejercicio según las indicaciones médicas.

# GINSENG POWER®

## TE AYUDA A CONTROLAR LA PREDIABETES

- Reduce los niveles de azúcar en la sangre.
- Favorece tu función sexual.



DE VENTA EN FARMACIAS Y  
ESTABLECIMIENTOS DE PRESTIGIO

  Alternativas Saludables

## Editorial

Esta edición está dedicada a la diabetes gestacional, la cual se diagnostica por primera vez durante el embarazo.

Queremos recordarles que al igual que con otros tipos de diabetes, la diabetes gestacional, afecta la forma en que las células utilizan el azúcar (glucosa). La diabetes gestacional causa un nivel alto de glucosa sanguínea que puede afectar el embarazo y la salud del bebé.

Si bien es cierto que el hecho de estar embarazada y con diabetes es preocupante, debes estar clara, que se puede controlar con una buena alimentación, ejercicios y tratamiento médico, como sucede con los otros tipos de diabetes. Mantener controlada la glucosa es vital para tener un parto sin complicaciones. La buena noticia es que, generalmente poco después del parto, tus niveles de glucosa en la sangre, volverán a su normalidad, siempre y cuando te hayas cuidado y hayas seguido las instrucciones de tu médico, no está de más insistirles que es muy importante que las mujeres con diabetes, reciban asesoramiento prenatal para comprender los riesgos y las opciones de tratamiento disponibles.

En esta edición tocamos varios puntos importantes a tomar en cuenta, pero como siempre insistimos en que la disciplina en la regularidad de la toma de medicamentos, la alimentación saludable y la actividad física, es la clave para tener una vida normal y sin sobresaltos.

Quiero en esta oportunidad, saludar a todas las madres que el próximo mes de mayo, estarán celebrando su día, queremos dejarles muchas bendiciones.

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. ¿Qué es la diabetes gestacional?
6. Cambios psicológicos durante el embarazo
8. Deshidratación y diabetes. Opciones saludables para mantenerse hidratado
9. Helado de piña y durazno
10. Cuerpo y mente en equilibrio: Cómo el estrés y el autocuidado impactan la salud femenina
12. Cómo cuidar tu alimentación si tienes diabetes gestacional
14. Beneficios del ejercicio en mujeres con diabetes gestacional



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

## 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)

11 de abril  
PATRONATO ZONA 10

19 de mayo  
PATRONATO VILLA NUEVA

21 de abril  
PATRONATO VILLA NUEVA

23 de mayo  
PATRONATO CALZADA ROOSEVELT

**1524**  
Comunícate  
con nosotros

### CONSULTAS:

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

## 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**

La vida de una mujer cambia significativamente

## cuando está embarazada

Esta transformación tiene el potencial de afectar la salud mental. Algunos estudios describen tensiones psicosociales o emocionales frecuentes asociadas con el embarazo en mujeres que padecen diabetes preexistente. Se ha documentado que el alto nivel de control de la diabetes es abrumador para las mujeres con diabetes durante el embarazo, lo que afecta negativamente su calidad de vida.



# CAMBIOS PSICOLÓGICOS DURANTE EL EMBARAZO

Alejandro Armas / Psicólogo, Edumed / Colegiado No. 6448

## Cambios emocionales

### **Ansiedad y estrés:**

Cuidar al bebé y mantener un embarazo sin complicaciones plantea responsabilidades que pueden resultar en ansiedad o estrés.

### **Miedo al parto y al futuro:**

La preocupación por la salud del bebé e incluso por la propia salud puede infundir miedo hacia el parto y el futuro.

### **Cambio en la autoestima:**

Los cambios en la apariencia física y en la identidad pueden disminuir la autoestima y la confianza al mirarse en el espejo.

### **Sentimiento de vulnerabilidad:**

La dependencia del recién nacido junto con las necesidades de cuidado, pueden hacer que una mujer se sienta vulnerable.

### **Preocupación por la salud del bebé:**

La salud del bebé es una gran preocupación y este enfoque puede obstaculizar más que ayudar, ya que afecta negativamente la toma de decisiones y la concentración.

### **Dificultad para tomar decisiones:**

Dependiendo del contexto, puede hacer que las mujeres se sientan abrumadas y tengan dificultad para tomar decisiones.

*Los pensamientos y una perspectiva hacia el futuro pueden ser demasiado pesimistas como resultado de la ansiedad y el estrés.*



## Cambios que se pueden presentar durante el embarazo

### ● **Cambios en los hábitos alimenticios:**

La necesidad de prestar atención a la salud del infante puede provocar cambios en la dieta de la madre.

### ● **Cambios en el nivel de ejercicio:**

La necesidad de prestar atención a la salud del infante puede provocar cambios en el nivel de ejercicio de la madre.

- La educación y comprensión del embarazo y la maternidad pueden tener un impacto en los cambios psicológicos en una mujer durante el embarazo.

### ● **Uso de estrategias de afrontamiento:**

Ella puede lidiar con el estrés y la ansiedad utilizando la meditación, el yoga, la terapia u otras estrategias.

## EN RESUMEN

Aún hay mucho por hacer en el desarrollo de medidas dirigidas a aliviar el estrés y la ansiedad en las mujeres embarazadas que sufren de diabetes.

Los grupos de apoyo terapéutico están enfocados y capacitados para brindar apoyo emocional con el objetivo de ayudar a las personas con diabetes a mantener y conservar una buena salud mental.



# 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**<sup>®</sup>  
Dapagliflozina 5 mg  
Caja de 30 tabletas recubiertas

**2+1 Dapagluco**<sup>®</sup>  
Dapagliflozina 10 mg  
Caja de 10 y 30 tabletas recubiertas

**3+1 Formiben**<sup>®</sup>  
Glibenclamida 5 mg +  
Metformina 850 mg  
Caja de 30 caplets

**2+1 Metcemia**<sup>®</sup>  
Metformina 500 mg  
Caja de 30 caplets

**2+1 Taglip**<sup>®</sup>  
Sitagliptina 100 mg  
Caja 30 tabletas recubiertas

**2+1 Taglip M**<sup>®</sup>  
Sitagliptina 50 mg + Metformina 500 mg  
Sitagliptina 50 mg + Metformina 1000 mg  
Caja de 30 caplets recubiertas

### HIPOLIPEMIANTES

**2+1 Qualistran**<sup>®</sup>  
Colestiramina Resinato 4 g  
Caja de 30 sobres

**2+1 Rovast**<sup>®</sup>  
Rosuvastatina 20 mg  
Caja de 30 tabletas recubiertas

### ANTIHIPERTENSIVOS

**2+1 Bicardia**<sup>®</sup>  
Bisoprolol 5 mg  
Caja de 30 tabletas recubiertas

**3+1 Iberstat**<sup>®</sup>  
Irbesartán 150 mg  
Caja de 30 tabletas recubiertas

**3+1 Oprestat**<sup>®</sup>  
Irbesartán 300 mg +  
Hidroclorotiazida 12.5 mg  
Caja de 30 caplets

**2+1 Hiperdipino**<sup>®</sup>  
Amlodipino 5 mg  
Caja de 30 tabletas

**3+1 Iberstat**<sup>®</sup>  
Irbesartán 300 mg  
Caja de 30 caplets recubiertas

**2+1 Arteristat**<sup>®</sup>  
Carvedilol 25 mg  
Caja de 30 tabletas

\*Canjeable únicamente  
dentro de



\*consulta a tu médico

# DESHIDRATACIÓN Y DIABETES

## OPCIONES SALUDABLES PARA MANTENERSE HIDRATADO

Fuente: Asociación Americana de Diabetes / Asociación Mexicana de Diabetes / Revista Diabética

### ¿Cómo afecta la deshidratación a una persona con diabetes?

Los síntomas de la diabetes pueden agudizarse si se presenta deshidratación, como orinar con más frecuencia, tener sed y sentirse cansado.

Cuando los niveles de glucosa en sangre se encuentran por arriba de 180 mg/dL, el riñón lo detecta y trata de que no suba más, entonces comienza a eliminar el exceso de glucosa a través de la orina y, al desechar más agua, la persona comienza a deshidratarse.



### ¿Cómo se puede prevenir?

- Incrementar la ingesta de líquidos. Se recomienda 2.5 litros de agua al día para una persona adulta, entre agua y alimentos sólidos con agua
- Mejorar el control metabólico
- Evitar bebidas azucaradas ya que pueden incrementar los niveles de azúcar en sangre

### Factores que contribuyen a la deshidratación

- Poca ingesta de líquidos
- Clima caluroso
- Realizar demasiado ejercicio físico
- Altos niveles de glucosa en la sangre
- Alcohol
- Diarrea y vómitos

**Hidrátese con la comida.** Existe una deliciosa variedad de alimentos hidratantes que puede disfrutar junto con sus líquidos. Incluya en su dieta verduras sin almidón, como pepinos, apio, verduras de hoja verde, pimientos y tomates, y frutas de temporada.

La deshidratación no es buena para nadie, pero si se tiene diabetes, puede llegar a ser peligrosa. Los niveles elevados de glucosa en sangre (azúcar en sangre) pueden provocar una mayor deshidratación, ya que los riñones trabajan más para filtrar la glucosa. Es importante mantenerse hidratado durante el día, sobre todo si hace mucho calor o se han perdido líquidos durante el ejercicio.



### Cómo mantenerse hidratado

La mejor forma de mantenerse hidratado, es el agua. Es importante acostumbrarse a llevar una botella de agua durante los entrenamientos, los paseos, y cualquier actividad al aire libre que aumente la producción de sudor. También debe mantenerse hidratado al nadar o tomar el sol al aire libre.

### Opciones saludables

#### Agua con infusión de hierbas:

Pruebe con menta, albahaca, tomillo, un toque de romero o salvia. Incluso puede añadir una rodaja de pepino, apio o cítricos como limón, lima o naranja para dar sabor a su agua sin azúcar, ni sodio añadidos.

#### Cubos de hielo aromatizados:

En una cubitera puede agregar bayas o hierbas como menta o albahaca al agua. Una vez congelados, añádalos a un vaso de agua sin gas o con gas y deje que el sabor se impregne lentamente a medida que el hielo se derrite para refrescarse durante horas.

Pruebe el agua con gas aromatizada. Agregue hierbas aromáticas o unas rodajas de fruta para darle un toque especial. Sin embargo, asegúrese de elegir aguas sin calorías ni azúcares añadidos.

#### Té helado natural:

Pruebe té negro, verde, de hierbas o de frutas. Añada un poco más de sabor con cubitos de hielo con infusión de fruta.

El helado de frutas es un postre que obtiene su dulzura de los azúcares naturales en la fruta, además de todos los nutrientes y fibra encontrados en la fruta fresca. Puede combinar frutas como mango-fresa, durazno-frambuesa o piña-banana.

# HELADO DE PIÑA Y DURAZNO

- 01 Colocar todos los ingredientes en una licuadora y licuarlos hasta que quede sin grumos.
- 02 Colocar la preparación en un recipiente o dentro de moldes para paletas y congelarlo inmediatamente.

## Ingredientes:

- ½ taza de duraznos congelados
- ½ taza de trozos de piña congelados
- ¼ de taza de jugo de limón sin azúcar

Fuente: Asociación Americana de Diabetes  
Diabetes Food Hub

## Información Nutricional

2 Porciones

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Cantidad por porción

**Calorías**

**40**

% Valor diario\*

Grasa Total 0%

Grasa Saturada 0%

Grasas Trans 0%

Colesterol 0%

Sodio 0%

Carbohidratos Totales 10g 4%

Fibra 1g 4%

Total Azúcar 8g

Proteína 1g

Potasio 130mg 3%

Hospital el Pilar, nos recuerda mantener una adecuada gestión del estrés, para mantener un bienestar en todos los ámbitos de la vida.

## Y es que, no todo el estrés es malo.

De hecho, nos mantiene alerta y nuestro cuerpo libera cortisol de forma natural a lo largo del día. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico y no sabemos cómo gestionarlo, puede afectar profundamente la salud.



# CUERPO Y MENTE EN EQUILIBRIO: CÓMO EL ESTRÉS Y EL AUTOCUIDADO IMPACTAN LA SALUD FEMENINA

Hospital El Pilar / Dra. Karen Abularach

## Cómo impacta en la salud femenina

El cortisol, es una hormona inflamatoria, tiene la capacidad de impactar en todo nuestro organismo, incluido nuestro sistema reproductor. Si estamos constantemente expuestos a altos niveles de esta hormona sin una gestión adecuada, podemos experimentar alteraciones hormonales como:

- Pubertad precoz o tardía
- Ciclos menstruales irregulares
- Retrasos o ausencia del ciclo menstrual
- Menstruaciones abundantes o dolorosas
- Dificultad para concebir
- Menopausia precoz

*“El ciclo menstrual está influenciado por múltiples factores, es un reflejo de nuestra salud”.*

Los cambios en la regularidad del ciclo, el volumen del sangrado y la intensidad del dolor pueden ser señales de alerta de que el estrés está impactando la salud física de una mujer.

Aunque no es la única causa, el estrés tóxico se considera también un factor de riesgo para el desarrollo de síndromes premenstruales severos y enfermedades como el síndrome de ovario poliquístico o la endometriosis.

Durante décadas, la mujer ha sido vista como la principal cuidadora de los demás, relegando muchas veces su propio bienestar. “Para cuidar bien de los tuyos primero debes cuidar de ti”.

*No es necesario estar bien todo el tiempo; permitirse sentir mal y buscar ayuda es válido. No se trata de egoísmo, sino de una necesidad: invertir en nuestra salud es una forma de autocuidado esencial.*

Parte de este autocuidado implica tomar conciencia, tanto a nivel personal como social, sobre la importancia de realizar chequeos ginecológicos regulares y un papanicolaou cervical anual desde el inicio de la vida sexual.

Además, mantener una buena salud hormonal y ginecológica a lo largo de los años depende de adoptar hábitos clave como:

- Controlar nuestro peso
- Tener una alimentación equilibrada
- Realizar ejercicio con regularidad
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol
- Contar con herramientas para gestionar el estrés de manera saludable

Para más información, puede contactar a la Unidad de la Mujer, ubicada en el Hospital El Pilar o visitar [www.elpilar.gt](http://www.elpilar.gt).

# diabetos®

## ¿TOS Y CONGESTIÓN?

Descongestiona el pecho y elimina las flemas con:



**CUIDA TU SALUD DOBLE  
COMPRA DIABETOS Y  
LLÉVATE PROALIBIO  
¡GRATIS!**

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

**Sin azúcar, sin alcohol y libre de gluten**

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

Durante el embarazo, el cuerpo presenta

## cambios hormonales

que pueden interferir con la acción de la insulina, la hormona responsable de regular los niveles de azúcar en la sangre.

Como resultado, algunas mujeres desarrollan diabetes gestacional. Cualquier mujer embarazada puede desarrollar diabetes gestacional, pero ciertos factores aumentan el riesgo como: la edad materna avanzada, antecedentes familiares, sobrepeso y obesidad o condiciones médicas preexistentes.



# CÓMO CUIDAR TU ALIMENTACIÓN SI TIENES DIABETES GESTACIONAL

MSc. Diane Villeda / Nutricionista Clínica

Máster en Metabolismo, Nutrición Deportiva y Funcional / Teléfono 4105-3339 / 7942-7418

## Diagnóstico de la diabetes gestacional



*El diagnóstico de la diabetes gestacional se realiza entre las semanas 24 y 28 de gestación. El método más común es la prueba de tolerancia a la glucosa oral.*

### Este procedimiento implica:

La paciente ingiere una solución, que se le proporciona en un laboratorio que contiene 75 gramos de glucosa (azúcar) una hora después se mide el nivel de glucosa en sangre. Se toman muestras de sangre cada 30 a 60 minutos después de beber la solución.

- Un nivel de glucosa de 140 mg/dL o menor a las 2 horas se considera normal
- Un nivel de glucosa entre 140 y 199 mg/dL se considera prediabetes
- Un nivel de glucosa de 200 mg/dL o mayor se considera diabetes

### Prueba diagnóstica confirmatoria:

Tras un ayuno nocturno, la paciente consume una solución con 75 o 100 gramos de glucosa. Se toman muestras de sangre en ayunas y a intervalos regulares (por ejemplo, a la 1, 2 y 3 horas). Los criterios de diagnóstico de diabetes gestacional según la Asociación Americana de Diabetes son los siguientes:

- Glucosa en ayunas:  $\geq 92$  mg/dL
- Glucosa a la hora:  $\geq 180$  mg/dL
- Glucosa a las dos horas:  $\geq 153$  mg/dL

## Recomendaciones dietéticas para manejar la diabetes gestacional

### Distribución equilibrada de carbohidratos:

Los carbohidratos afectan directamente los niveles de glucosa en sangre. Es recomendable consumir cantidades moderadas en cada comida y optar por aquellos de absorción lenta, como granos integrales, legumbres y verduras con almidón (yuca, camote, papa). Evite los carbohidratos simples presentes en azúcares refinados y productos procesados (pasteles, dulces, etc.).

### Incorporación de proteínas magras:

Estas ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y proporcionan sensación de saciedad. Incluya en su dieta carnes magras (1 onza es una porción) como: pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

### Consumo de grasas saludables:

Las grasas insaturadas, presentes en alimentos como el aguacate, las almendras y el aceite de oliva, son beneficiosas para la salud cardiovascular y no elevan los niveles de glucosa.

### Frutas y verduras:

Aportan vitaminas, minerales y fibra. Prefiera las frutas enteras en lugar de jugos y consúmalas en porciones moderadas para controlar la ingesta de azúcares naturales. Las verduras verdes pueden consumirse libremente.

### Horarios regulares de comidas:

Coma tres comidas principales y dos o tres meriendas saludables al día, evitando largos periodos de ayuno. Esto ayuda a mantener niveles estables de glucosa.

### Hidratación adecuada:

El agua es la mejor opción para mantenerse hidratada. Evite bebidas azucaradas como refrescos y jugos procesados.

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

**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!

POR INTRODUCCIÓN >>>>>

**2X1**

Compra 1 y llévate 2



PRODUCTO NATURAL

Ginseng y Ginkgo Biloba

**APTO PARA PERSONAS CON DIABETES**

**DE VENTA EN FARMACIAS**



## Realizar ejercicio

en cualquier etapa de la vida es importante, para poder activar el metabolismo.

Durante el embarazo, ayuda a controlar la diabetes gestacional y prevenir complicaciones. Al activarse con distintos entrenamientos, mejora la sensibilidad a la insulina, se utiliza el azúcar en sangre como forma de energía inmediata, previene el aumento excesivo de peso y se reducen las complicaciones durante y después del embarazo, y sobre todo, ayuda a que la madre llegue al parto en las mejores condiciones físicas y metabólicas.



# BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN MUJERES CON DIABETES GESTACIONAL

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

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

### Ejercicios recomendables:



Dentro de los ejercicios más recomendados, se incluye: caminar, nadar, bicicleta estacionaria, yoga prenatal, entrenamiento aeróbico y de resistencia, circuitos y ejercicios cardiovasculares ligeros. De igual forma, siempre se recomienda platicarlo con su ginecólogo de confianza, para verificar su condición de salud actual y tomar en cuenta los posibles riesgos y así personalizar la duración, frecuencia e intensidad de los ejercicios.



Se recomienda que las mujeres con diabetes mellitus gestacional (DMG), realicen el ejercicio seleccionado, de 20 a 50 minutos, un mínimo de 2 veces por semana, con una intensidad mínima moderada. Y para saber el tipo de ejercicio ideal y su duración, se recomienda realizar una evaluación previa con su médico de cabecera y a su vez con su entrenador físico. Además, se recomienda no realizar ejercicios de contacto físico como: *kick boxing*. Incluso, es importante aprender técnicas adecuadas de respiración y evitar realizar ejercicios como: abdominales después del cuarto mes de embarazo.



Escuchar a tu cuerpo será la clave para cuidarlo. Si han realizado ejercicio antes de estar en el período de gestación, la adaptación física será más fácil y gradual.



Un factor muy importante es la **alimentación durante y después** de los entrenamientos, para mantener los niveles de glucosa en sangre regulados y tener la energía necesaria para realizar el entrenamiento sin desgastar su masa muscular.

Se recomienda, consumir un *snack* pequeño, al menos 30 minutos antes de realizar su entrenamiento, el cual se conoce como *pre-workout*, combinaciones energizantes y saludables, por ejemplo: 1 porción de fruta con 2 cucharadas de mantequilla de maní o de almendra o con 2 cucharadas de frutos secos horneados, 1 porción de fruta con 4 cucharadas de yogur natural o un licuado preparado con 1 porción de fruta y 1 vaso de leche baja en grasa y sin azúcar.

También incluir agua pura es importante antes, durante y después de su entrenamiento. Tomarla en cantidades módicas durante el tiempo de entreno e incrementar su consumo al finalizar la actividad física.

Al finalizar el ejercicio diario, siempre debe buscar recuperar y reconstruir la masa muscular trabajada, es decir consumir en promedio 15-25 minutos después de su entrenamiento un pequeño *snack*, conocido como *post-workout*. Se pueden incluir siempre proteínas magras de origen vegetal o animal, incluyendo derivados lácteos, por ejemplo: 1 yogur bebible bajo en grasa sin azúcar, 1 cajita de Incaparina sin azúcar o 1 cajita de leche descremada y deslactosada. También puede ser 1 rollito preparado con 1 rodaja de jamón de pechuga de pavo y 1 rodaja de queso blanco *light*. Incluso pueden tomar 1 batido, preparado con una cucharada de proteína sin azúcar. Incluso pueden consumir 2 huevos duros o 2 onzas de pollo desmenuzado. Todo dependerá también del horario de su entrenamiento.

### Es importante

Controlar los niveles de glucosa antes de hacer ejercicio. Y si mantienen una dieta saludable y balanceada, no es necesario consumir suplementos vitamínicos y minerales, ya que se logra absorber lo que el cuerpo necesita de forma natural, a través de todos los alimentos, si no tenemos ninguna deficiencia nutricional.

Visita a un nutricionista durante el período de gestación y lactancia, para que pueda brindarle recomendaciones nutricionales específicas y personalizadas.

# 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](http://www.centromedico.com.gt) f @ y i



# ACTIVIDADES ABRIL / MAYO

## 10 DE MAYO

CELEBRACIÓN DÍA DE LA MADRE  
Detecciones de glucosa y consultas gratis  
Todas nuestras filiales

## Jornada de osteoporosis

Evaluación y diagnóstico por especialistas

**GRATIS**

**11 DE ABRIL**

PATRONATO  
ZONA 10

**16 DE MAYO**

PATRONATO  
ZONA 19

**25 DE ABRIL**

PATRONATO  
VILLA NUEVA

**23 DE MAYO**

PATRONATO  
CENTRAL

## Jornada de pedicure

Gratis crema Diabecrem de 90g

**Q125.00**

**11 DE ABRIL**

PATRONATO  
ZONA 10

**19 DE MAYO**

PATRONATO  
VILLA NUEVA

**21 DE ABRIL**

PATRONATO  
VILLA NUEVA

**23 DE MAYO**

PATRONATO  
CALZADA  
ROOSEVELT

Visítanos de lunes a sábado en todas nuestras filiales.

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

**1524**