

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Diabetes en niños

Manejo integral de
la diabetes en el
entorno escolar

**Identificando
los síntomas de
diabetes en niños**

Cómo impacta la
diabetes tipo 1 en el
**crecimiento y
desarrollo**
de los niños

**Loncheras
saludables**

¡Alimentos
indispensables
para el crecimiento!

La diabetes en en edad pediátrica

presenta los mismos síntomas que en el adulto, es decir: mucha sed, orina frecuente, pérdida de peso y sensación de mucho cansancio; la búsqueda de respuestas ante todas esas molestias, en innumerables ocasiones lleva a los padres por un camino casi interminable de consultas.



DIABETES EN EDAD PEDIÁTRICA

Dra. Maya Serrano / Endocrinóloga Pediatra

Comprendiendo la enfermedad

La poca frecuencia de la enfermedad (ya que a nivel global, la padecen **1.2 millones de niños y adolescentes menores de 15 años**, en comparación con los 537 millones de adultos que viven con diabetes tipo 2), y los arduos esfuerzos de algunas organizaciones para lograr que este grupo sea más visible, no han sido suficientes para alertar a la población; y aún más, a algunos profesionales de la salud sobre la posibilidad del diagnóstico; retrasando el inicio del tratamiento y exponiéndoles al riesgo de desarrollar **cetoacidosis diabética**, la complicación aguda más severa de la enfermedad.

Como endocrinólogos pediatras nos enfrentamos durante el debut, a una serie de emociones tanto de los padres como de los chicos que son diagnosticados.



En mi experiencia durante los más de 30 años de compartir con ellos los retos diarios de su cuidado, he percibido que el diagnóstico es vivido por las familias como si enfrentaran un cataclismo... que les causa entre otros: confusión, dolor, angustia; ocasionalmente negación e incertidumbre, especialmente ante el desconocimiento del futuro, asociados a sentimientos encontrados sobre la necesidad de administrar insulina y hacer controles de glucosa, independientemente de la edad de cada chico.



Estas impresiones van tornándose poco a poco durante el proceso de **educación en diabetes** y el acompañamiento psicológico, en una asombrosa fortaleza y resiliencia que les permite levantar la cabeza y empezar a caminar la ruta del cuidado de la salud de sus hijos, con la esperanza de que cada uno de los chicos no les juzguen y entiendan algún día que todo lo han hecho por amor.

La importancia de un enfoque multidisciplinario

La actitud de la familia ante la enfermedad, su capacidad de seguir aprendiendo, el potencial de manejar la frustración y la desesperación ante los altibajos cotidianos de los niveles de glucosa; mismos que pueden requerir ajustes constantes de insulina, el apoyo multidisciplinario de nutricionistas, psicólogos y endocrinólogos pediatras, y el soporte de un grupo de padres y pacientes que viven con diabetes; son de gran utilidad para enfrentar toda la información falsa a la que muchas veces se exponen, encarando la disyuntiva de practicar en los chicos curas y dietas milagrosas que lo único que hacen es ponerles en riesgo de una descompensación y aún peor, de la muerte. El trabajo de controlar la diabetes mellitus tipo 1 es exigente, algunas veces extenuante, requiere atención 24 horas los 7 días de la semana; pero todos los esfuerzos para regularla redundarán en salud futura y disminución en el riesgo de desarrollar complicaciones crónicas asociadas a la misma.

Visualizando un futuro saludable

Por otra parte, los chicos que inicialmente parecen no darse cuenta del impacto que tendrá el diagnóstico sobre su estilo de vida, van al principio entre lágrimas y quejas, adaptándose al tratamiento; adquiriendo una admirable valentía, madurez y responsabilidad, comprendiendo con el tiempo que con cada pinchazo para administrar insulina o hacer una medición de glucosa protegen su salud y su vida, fortaleciendo su carácter y convirtiéndose en adultos empáticos, solidarios, capaces de enfrentar retos que para otros serían infranqueables.

El esfuerzo constante y dedicado siempre trae consigo recompensas, ya sean inmediatas o a largo plazo. La clave está en la perseverancia, la confianza en uno mismo y el valor de cada paso dado hacia el objetivo deseado.



Antihipertensivos



Hipoglicemiantes



Zinc



***Consulta a tu médico**

diabetos®

Expectorante NATURAL



Sin gluten



Sin azúcar



Sin alcohol



**Recomendado para
personas con diabetes**

**De venta en farmacias y
establecimientos de prestigio**

Alternativas Saludables

Editorial

Como todos sabemos el futuro de nuestras generaciones está en los niños, es por eso que tenemos que cuidarlos y ofrecerles las mejores opciones en temas médicos y educativos para que logren llegar a edades maduras con el mejor conocimiento, especialmente con respecto a su salud.

En el tema de salud, específicamente de diabetes, existen muchos aparatos, medicamentos e insulinas para el control de la glucosa en la sangre. La tecnología avanza, y con ella las opciones de buscar curas o por lo menos medicamentos paliativos. Es importante educar a nuestros niños sobre temas de diabetes, enseñarles desde pequeños que la mejor medicina para mantenerse sanos y activos, es la disciplina y esto se refiere a alimentación, insulina y actividad física.

Para una persona, ya sea que padezca diabetes tipo 1 desde su infancia o diabetes tipo 2, en su juventud, no existe una mejor manera de controlarla que siendo muy estricto con las horas de comida, los tipos de alimentos a consumir y los tamaños de las porciones.

Por otro lado es importante también la actividad física. Un niño o adolescente que padece diabetes, está en la capacidad de realizar cualquier deporte y/o ejercicio, y es fundamental que desde temprana edad tengan conciencia de que mantenerse activo y realizar alguna rutina de ejercicios todos los días, es como tomar una dosis de medicamento para reducir la glucosa en la sangre.

Así que, nuestra recomendación para todos los padres, es que inculquen una buena alimentación y mucho ejercicio a sus hijos para que puedan vivir una vida saludable.

Cuidemos a nuestros niños.

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. Diabetes en edad pediátrica
6. Cómo impacta la diabetes tipo 1 en el crecimiento y desarrollo de los niños
8. Identificando los síntomas de diabetes en niños
10. Manejo integral de la diabetes en el entorno escolar
12. Loncheras saludables
12. Cómo cuidar tu alimentación si tienes diabetes gestacional
14. Importancia de la actividad física en niños con diabetes



www.revistadiabetica.com



Revista Diabética



Revista Diabética-Guatemala

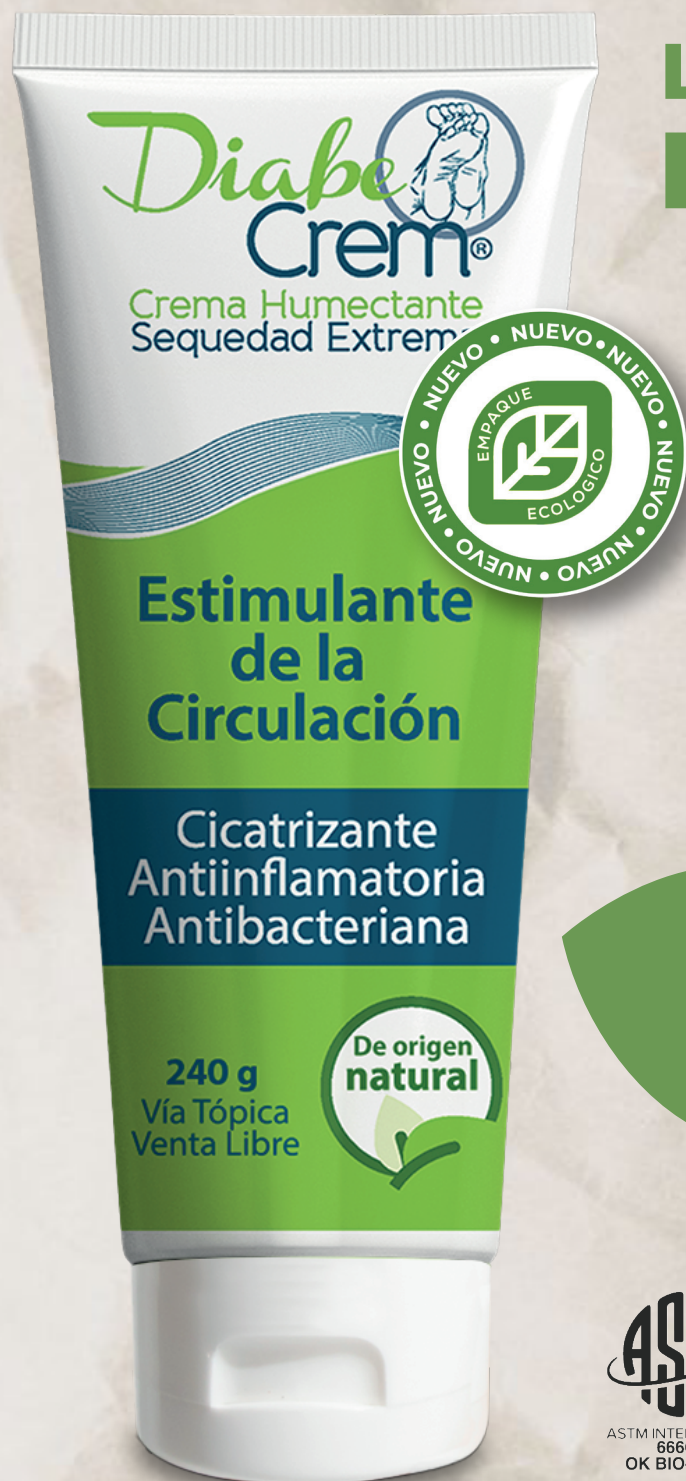
LA INFORMACIÓN AQUÍ PROPORCIONADA NO PRETENDE REEMPLAZAR NI COMPLEMENTAR LA CONSULTA Y EL DIAGNÓSTICO DE SU MÉDICO.

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

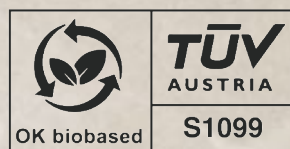
Algunos puntos de distribución:

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

CON DIABECREM LA SOSTENIBILIDAD ES PRIORIDAD



¡Un empaque amigable
con el planeta!



BIODEGRADABLE



SOSTENIBLE



CERTIFICADO

COMPOSICIÓN DEL ENVASE
100% SOSTENIBLE

El crecimiento y desarrollo

se ven afectados cuando la enfermedad no está bien controlada. Antes del diagnóstico muchos niños presentan pérdida de peso, retraso en el crecimiento e incluso pueden tener una pubertad retrasada.

Después del diagnóstico, si hay un buen control de glucosa con un aporte adecuado de insulina, y se mantienen los niveles de hemoglobina glicosilada dentro de los objetivos pautados, los niños pueden alcanzar un crecimiento y desarrollo normal.



CÓMO IMPACTA LA DIABETES TIPO 1 EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Gloria Susana Soto Chávez / Endocrinóloga Pediatra / Colegiado 10822

Si el control es malo puede ocurrir (glucemias altas frecuentes):

- **Retraso en el crecimiento:**
Baja talla para su edad.
- **Retraso puberal:**
Inicio tardío de los cambios físicos y en las niñas retraso de la menstruación.
- **Mayor riesgo de complicaciones crónicas:**
Afección en órganos como los ojos, riñones, nervios y enfermedades cardiovasculares.

Factores que influyen:

- Nivel de hemoglobina glicosilada
- Dosis y esquema de insulina
- Estado nutricional
- Presencia de otras enfermedades autoinmunes asociadas (enfermedad celiaca o problemas tiroideos).
- Durante la adolescencia, el cuerpo necesita más insulina debido a otras hormonas que se liberan en esta etapa como la hormona del crecimiento.

EN RESUMEN	DIABETES BIEN CONTROLADA	DIABETES MAL CONTROLADA
Crecimiento	Normal para la edad	Retraso en el crecimiento (talla baja)
Peso	Peso adecuado	Bajo peso
Desarrollo puberal	Pubertad a edad normal	Retraso en el inicio de la pubertad
Estado nutricional	Adecuado	Desnutrición
Riesgo de complicaciones	Bajo si el control es bueno	Alto con afectaciones en los ojos , riñones, etc.
Requerimiento de insulina	Ajustes normales según crecimiento	Dificultad en ajustes, por variables diferentes.

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)

13 de junio
PATRONATO ZONA 10

14 y 21 de junio y 19 de julio
PATRONATO VILLA NUEVA

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

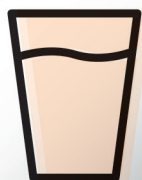
Te ayuda a reducir los síntomas
producidos por la alta concentración
de azúcar en la sangre.



Te brinda
**vitalidad
y energía**

IDENTIFICANDO LOS SÍNTOMAS DE DIABETES EN NIÑOS

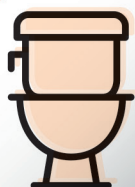
Gloria Susana Soto Chávez / Endocrinóloga Pediatra / Colegiado 10822



Sed que es inusual o excesiva (Polidipsia)
Aparece de forma repentina.



Cambios bruscos de humor
o bajo rendimiento escolar.



Orina frecuente (Poliuria)
Puede despertarse varias veces por las noches a orinar o mojar la cama.



Infecciones recurrentes
Sobre todo en la piel e infecciones por hongos.



Perdida de peso (Polifagia)
Puede ocurrir de forma repentina o sin explicación aun teniendo apetito normal o aumentado.



Cansancio
extremo y debilidad constante.



Visión borrosa



Cetoacidosis Diabetica

Aliento con olor afrutado, dolor abdominal y respiración rápida y profunda que es un signo de cetonas altas en sangre, una señal de la forma mas frecuente en la que se presenta la enfermedad, el paciente entra en un estado crítico que necesita cuidados en un centro especializado.

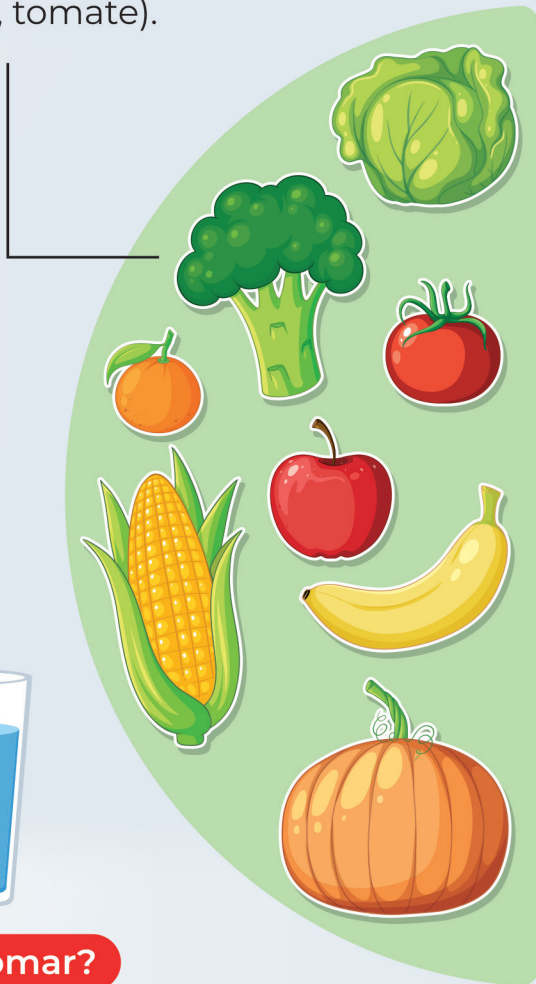
Todos estos signos pueden aparecer en cualquier momento y evolucionar de manera rápida sobre todo en niños más pequeños. Si notas alguno de estos síntomas es muy importante consultar al médico para hacer exámenes de laboratorio y que la enfermedad no se presente con cetoacidosis diabética.

MÉTODO DEL PLATO

Guía visual y práctica para aprender a comer de forma balanceada. Consiste en dividir tu plato en tres partes para asegurarte de incluir todos los grupos de alimentos que tu cuerpo necesita.

¿Cómo debe verse tu plato?

½ del plato: Verduras sin almidón (espinaca, brócoli, pepino, tomate).



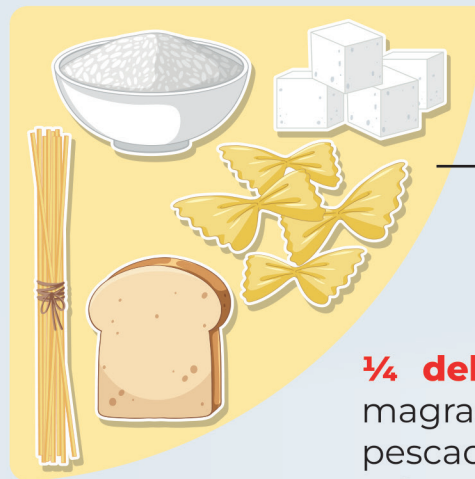
¿Para tomar?

- ✓ Agua pura
- ✓ Infusiones sin azúcar
- ✓ Café o té sin edulcorantes
- ✗ Evita gaseosas, jugos y bebidas con azúcar agregada

¼ del plato: Carbohidratos saludables frijoles, arroz integral, camote, tortillas de maíz (1 o 2).



LABORATORIO
Qualipharm®
DESDE 1970



¼ del plato: Proteínas magras pollo sin piel, pescado, claras de huevo, tofu, carne magra.

CONSEJOS CLAVE

- Come a horas regulares
- No te saltes comidas
- Mide tus porciones
- Controla tus niveles de glucosa

la escuela

es un aspecto fundamental para garantizar la seguridad, bienestar y desarrollo adecuado de los estudiantes que viven con esta condición crónica. La integración de los alumnos con diabetes tipo 1 requiere una coordinación efectiva entre el personal educativo, la familia y los servicios de salud para ofrecer una atención integral dentro del entorno escolar.



MANEJO INTEGRAL DE LA DIABETES EN EL ENTORNO ESCOLAR

Betsy Rodríguez / Directora de Educación y Comunicaciones, Región SACA de la IDF

Importancia del manejo de la diabetes en la escuela

El personal docente y no docente debe estar formado y sensibilizado para identificar y actuar ante situaciones de emergencia como hipoglucemia o hiperglucemia, que pueden poner en riesgo la vida del alumno si no se manejan con rapidez y eficacia.

Componentes clave para el manejo escolar de la diabetes

- **Conocimiento y formación del personal escolar:** El nivel de conocimientos sobre diabetes tipo 1 entre profesores y personal de apoyo es crucial para una respuesta adecuada ante episodios agudos. La capacitación debe incluir la detección de síntomas, procedimientos de primeros auxilios y la importancia del acompañamiento emocional.
- **Plan individualizado de atención:** Cada alumno con diabetes debe contar con un plan personalizado que contemple horarios para la administración de insulina, monitorización de glucosa, alimentación y actividad física, en coordinación con la familia y los profesionales de salud.
- **Apoyo psicosocial:** El manejo no solo debe focalizarse en aspectos biomédicos, sino también incluir el acompañamiento para favorecer la integración social y emocional del niño o adolescente, facilitando su autonomía dentro del entorno escolar.
- **Uso de tecnología:** Incorporar dispositivos tecnológicos para el monitoreo continuo de glucosa puede mejorar el control de la enfermedad en la escuela y facilitar la comunicación entre docentes, familia y profesionales de salud.

Coordinar con los maestros

Es recomendable que pregunte si el maestro puede hablar en clase sobre la diabetes. ¿Qué es la diabetes? Pídale al maestro que haga esto sin decir que su hijo o hija tiene diabetes.

Hágale saber al maestro cuáles son los signos de azúcar baja en su hijo o hija. ¿Se pone el niño irritable o nervioso? ¿Le da hambre o se marea? El maestro podría notar los signos antes que su hijo o hija y alertarlo/la para que coma un refrigerio o busque ayuda. Otro aspecto importante es el reconocer que los niños con diabetes necesitan mantenerse físicamente activos al igual que los otros niños. De hecho, la actividad física puede ayudarlos a usar menos insulina porque baja los niveles de azúcar en la sangre.

Alimentación: Obtener el menú y la información nutricional de los servicios de alimentación (la cafetería de la escuela) para ayudar que el niño o niña planifique el uso de insulina. Algunos estudiantes se llevan el almuerzo de la casa porque así es más fácil seguir su plan de comidas.

Puntos clave

- Haga un plan para el manejo médico de la diabetes con el médico de su hijo o hija.
- Comparta el plan con los maestros y otros miembros del personal de la escuela de su hijo o hija.
- Únase al personal escolar. Colabore con los maestros y otros miembros del personal para asegurarse de que estén cubiertas todas las bases para tener un año escolar seguro y exitoso.

Prepare una caja de “hipo”

En caso de que el niño o niña tenga niveles bajos de azúcar en la sangre, una caja de suministros para la oficina de la escuela o de la enfermera es vital. Otra para el salón de clase si es posible, sería fenomenal. La caja debe estar identificada con el nombre del niño o niña ¡y mantenerla abastecida! La caja debe incluir: tiras de prueba, lancetas, monitor de azúcar en la sangre, cajas de jugo, galletas saladas, y otros suministros indispensables.

Las escuelas deben garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante la vida de todos.

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.



 3a. calle 6-43, zona 9 Ciudad de Guatemala

 2332-4084

 www.centromedicodelpiediabetico.com

 @piediabeticogt



Centro Médico
del Pie Diabético®

**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 PREDIABETES**

DE VENTA EN FARMACIAS



LONCHERAS SALUDABLES

Lcda. Estefanía Herrera Mármol / Nútrehme



1

Pan con frijol y queso panela o queso fresco

Manzana verde + mantequilla de maní sin azúcar

Pepino con limón sal y pepitoria

1 pachón de agua pura + 1 vaso de rosa de jamaica hecho en casa

2

Pan pita relleno de pasta de pollo con lechuga y pepino

Remolacha con limon y sal

Durazno o fruta de temporada

1 pachón de agua pura + 1 vaso de limonada hecho en casa



3

Wrap de jamón de pechuga de pavo con queso, lechuga y tomate

Zanahoria en palitos con queso crema

Yogur natural + fresas o fruta de temporada

1 pachón de agua pura + 1 vaso de fresco de tamarindo natural



4

Nachos con guacamol

Taza de piña con pepitoria

Ensalada de tomate con queso panela en cuadritos

1 pachón de agua pura + 1 vaso de limonada hecho en casa



5

Rollitos de tortilla de harina

rellena de banano con mantequilla de maní o almendra

Ejotes con limón y sal o pinchos de tomate con cuadritos de queso

Rollitos de jamón con queso*

1 pachón de agua pura



* Se recomienda limitar el consumo de embutidos especialmente en niños (una o dos veces por semana) según la OMS debido a su alto contenido de grasas saturadas, colesterol y sodio, así como a su relación con el cáncer.

INCLUYA SIEMPRE ALIMENTOS:

Formadores

Alimentos altos en proteína
indispensables para el crecimiento.



Energéticos

Alimentos que nos ayudan a tener energía
durante el día son carbohidratos y grasas
saludables.



Protectores

Alimentos que nos brindan
vitaminas y minerales como
las frutas y vegetales.



Hidratación

Es importante una buena hidratación.



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS CON DIABETES

Guía de implementación para niños de la IDF
Guía de bienestar infantil para escuelas y educadores

Para niños y adolescentes, el ejercicio favorece un crecimiento y desarrollo saludable, fortalece los músculos y los huesos, y ayuda a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física regular?

El ejercicio regular proporciona numerosos beneficios tanto para el cuerpo como para la mente, entre ellos los siguientes:

- **Mejora el sueño**
- **Mejora el estado de ánimo y el bienestar general**
- **Promueve la socialización**
- **Aumenta la masa muscular y la fuerza**
- **Reduce el estrés**
- **Ayuda a controlar el peso**
- **Previene algunas enfermedades crónicas**

Se recomienda que niños menores de 5 años intenten realizar un mínimo de 120 minutos (2 horas) de actividad física al día. Puede ser cualquier actividad, pero se debe intentar realizar al menos 60 minutos de ejercicio moderado. Si es posible, intenta realizar 180 minutos o más.

Consideraciones durante el ejercicio

- Tener glucosa de rápida absorción a mano, caramelos duros o jugos de fruta.
- Controlar los niveles de azúcar en sangre cada 30 minutos o detectar síntomas de niveles bajos o altos.
- Beber agua, especialmente en días calurosos y durante entrenamientos largos.
- Es importante monitorear la actividad física para observar si el niño se siente mal. De ser así debe dejar de moverse y sentarse para poder recuperarse.
- La actividad física puede afectar el nivel de azúcar en sangre hasta 72 horas después de terminarla, así que es importante continuar controlando el nivel de azúcar en sangre y detectando signos de hipoglucemia.





¿ESTOY EN RIESGO DE TENER **HERPES ZÓSTER**?

Hasta una de cada tres personas corre el riesgo de desarrollar herpes zóster a lo largo de su vida.
Las más propensas son:

- Personas con diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, asma, alguna enfermedad EPOC, enfermedad renal crónica o personas con artritis reumatoide o lupus eritematoso sistémico
- Adultos mayores (50 años o más)
- Personas que ya hayan tenido varicela
- Personas que se encuentran inmunocomprometidas
- Personas con VIH
- Personas con tumores

En **Prevenga** tu salud es nuestra prioridad, tenemos a tu disposición la vacuna para prevenir el Herpes Zósters.

Comunicate con nosotros para más información.



PBX: (502) 2279-4949 EXT.: 4407 | prevenga@centromedico.com.gt



Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!

ACTIVIDADES JUNIO / JULIO

17 DE JUNIO

CELEBRACIÓN DÍA DEL PADRE

Detecciones de glucosa y consultas gratis
Todas nuestras filiales

JORNADA DE PEDICURE

Gratis crema Diabecrem de 90g

Q125.00

13 DE JUNIO

Patronato Zona 10

14 Y 21 DE JUNIO

19 DE JULIO

Patronato Villa Nueva

JORNADA DE OSTEOPOROSIS

GRATIS

6 DE JUNIO

Patronato Zona 6

20 DE JUNIO

Patronato Xela

18 DE JULIO

Patronato
Calzada Roosevelt

25 DE JULIO

Patronato
Coatepeque

CHARLA EDUCATIVA DE NUTRICIÓN

GRATIS

9 DE JULIO

Patronato
Calzada Roosevelt

23 DE JULIO

Patronato
Escuintla

JORNADA DE OPTOMETRÍA

**PATRONATO
ZONA 6**

10 y 24 de junio
8 y 22 de julio

**PATRONATO
ESCUINTLA**

17 de junio
7 de julio

**PATRONATO
ROOSEVELT**

11, 17 y 25 junio
9 y 23 de julio

**PATRONATO
VILLA NUEVA**

18 de junio
21 de julio

**PATRONATO
ZONA 19**

12 y 26 de junio
10 y 24 de julio

**PATRONATO
COATEPEQUE**

14, 15 y 16 de julio

**PATRONATO
ZONA 10**

13 y 27 de junio
11 y 25 de julio

**PATRONATO
XELA**

17, 18 y 19 de julio

JORNADA DE CARDIOLOGÍA

25 DE JUNIO Y 23 DE JULIO

Patronato Villa Nueva

20% DE DESCUENTO EN EXÁMENES
Helicobacter Pylori en heces

18 DE JULIO

Patronato Zona 10

1524

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!