

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

**Vegetariano
o vegano:**
cómo puedes
complementar
tu dieta

**Salud
emocional**
en pacientes con
diabetes tipo 1:
un aspecto crucial

**Diabetes y
bienestar:**
Desafíos de quienes
viven con diabetes

Testimonial:

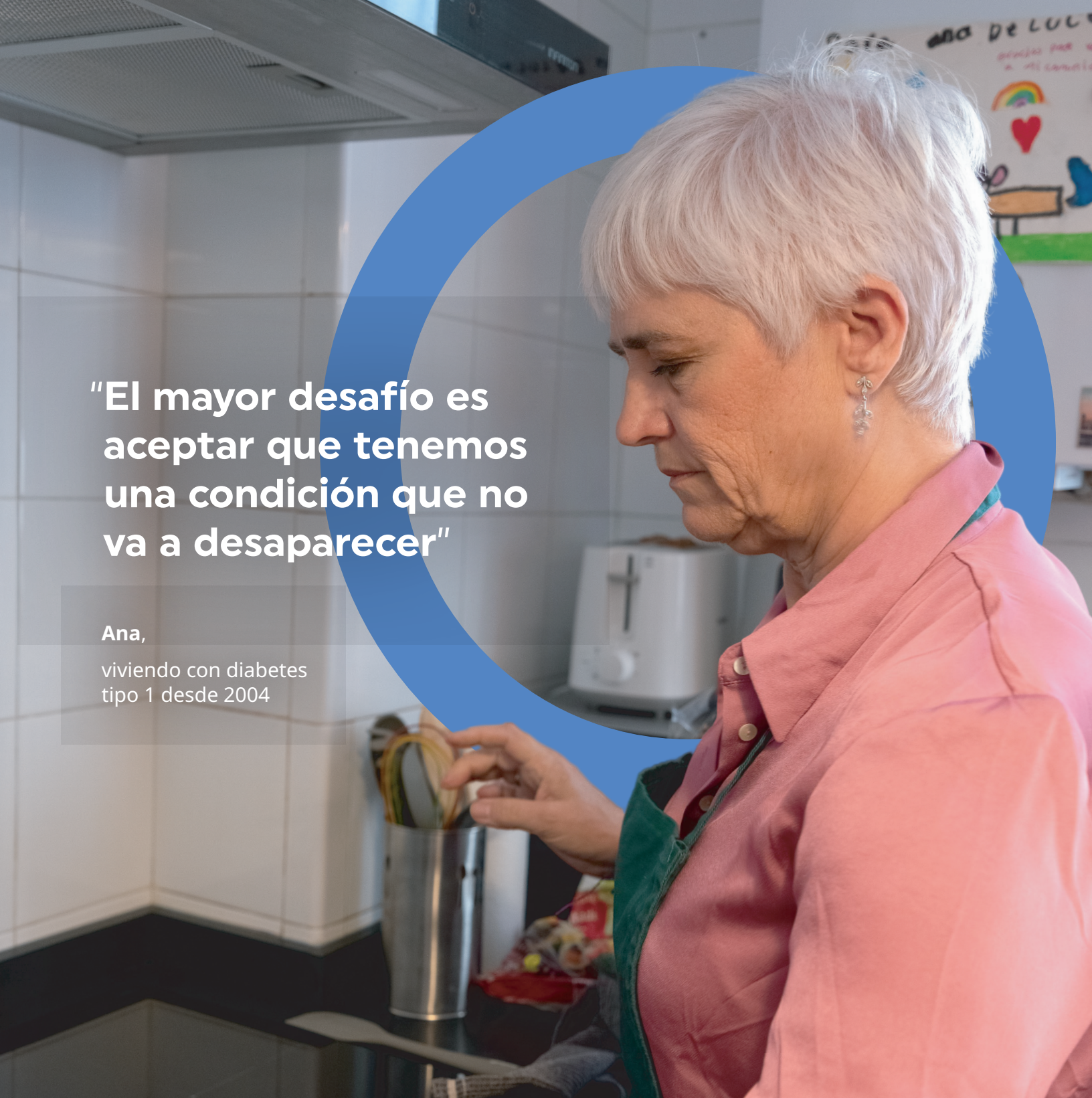
“La importancia de
educarse sobre la
diabetes”

Xiomara Valdizón



International
Diabetes
Federation

75 YEARS
1950 - 2025



**"El mayor desafío es
aceptar que tenemos
una condición que no
va a desaparecer"**

Ana,
viviendo con diabetes
tipo 1 desde 2004

Para una mejor vida con diabetes,
miremos más allá de la glucemia.

#VidaConDiabetes

Una campaña de la Federación
Internacional de Diabetes



día mundial de la diabetes
14 noviembre



worlddiabetesday.org



LÍNEA CARDIOMETABÓLICA

LABORATORIO
Qualipharm®
DESDE 1970



Hipoglicemiantes



Antihipertensivos



Hipolipemiantes



*Canjeable únicamente dentro de



PLAN SOMOS SALUD

HIPOGLICEMIANTES

Dapagluco[®] 2+1

Dapagliflozina 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

Dapagluco[®] 2+1

Dapagliflozina 10 mg
Caja de 10 y 30 tabletas recubiertas

Formiben[®] 3+1

Glibendámda 5 mg +
Metformina 850 mg
Caja de 30 caplets

Metcemia[®] 2+1

Metformina 500 mg
Caja de 30 caplets

Taglip[®] 2+1

Sitagliptina 100 mg
Caja 30 tabletas recubiertas

Taglip M[®] 2+1

Sitagliptina 50 mg + Metformina 500 mg
Sitagliptina 50 mg + Metformina 1000 mg
Caja de 30 caplets recubiertas

ANTIHIPERTENSIVOS

Bicardia[®] 2+1

Bisoprolol 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

Oprestat[®] 3+1

Irbesartán 300 mg +
Hidroclorotiazida 12.5 mg
Caja de 30 caplets

Iberstat[®] 3+1

Irbesartán 150 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

Iberstat[®] 3+1

Irbesartán 300 mg
Caja de 30 caplets recubiertas

Hiperdipino[®] 2+1

Amlodipino 5 mg
Caja de 30 tabletas

Hiperdipino[®] 2+1

Amlodipino 10 mg
Caja de 30 tabletas

Arteristat[®] 2+1

Carvedilol 25 mg
Caja de 30 tabletas

HIPOLIPEMIANTES

Qualistran[®] 2+1

Colestiramina Resinato 4 g
Caja de 30 sobres

Rovast[®] 2+1

Rosuvastatina 20 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

*consulta a tu médico

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

El Día Mundial de la Diabetes 2025 se centra en el tema “Diabetes y Bienestar”, abordando temas muy importantes como: las dimensiones física, mental y social para mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes, la cual se puede disfrutar a través de la atención y el apoyo adecuado.

El objetivo es poner el bienestar en el centro de la atención diabética:

- Bienestar físico, que incluye fomentar el ejercicio o la dieta equilibrada para prevenir complicaciones.
- Bienestar social, se enfoca en superar barreras sociales para que las personas puedan llevar vidas saludables y satisfactorias.
- Bienestar mental, se basa en aumentar la conciencia sobre la salud mental, relacionada a vivir con diabetes y cómo abordarlo.

La Asociación Americana de la Diabetes, publicó sus estándares de atención en Diabetes 2025, y allí se destaca el Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG), como una herramienta muy importante para el control de la glucosa, también indica que el 11.1% de la población adulta mundial vive con diabetes y que más del 40% de estas personas no saben que la padecen.

El aumento desproporcionado de la Diabetes va de la mano con el incremento de sus factores de riesgo. La región de América es la región con más sobrepeso/obesidad e inactividad física del mundo: 68 de cada 100 adultos tienen sobrepeso u obesidad y 36 de cada 100 tienen un nivel de actividad física insuficiente.

Es importante que tomemos cartas en el asunto, tomando decisiones importantes en nuestra salud para revertir esta epidemia.

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

6. Salud emocional en pacientes con diabetes tipo 1: un aspecto crucial
7. La relación entre la salud emocional y la diabetes
8. Diabetes y bienestar: desafíos de quienes viven con diabetes
10. Efecto Samogyi y fenómeno del Alba ¿no cena y amanece con el azúcar alta?
12. Testimonial: Xiomara Valdizón. “La importancia de educarse sobre la diabetes”
14. Vegetariano o vegano: cómo puedes complementar tu dieta



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.

Syai Tag

Olvídate de los pinchazos constantes y vive con mayor libertad gracias al biosensor de glucosa Syai con inteligencia artificial.

- ✓ Monitoreo en tiempo real.
- ✓ Mayor comodidad y menos dolor.
- ✓ Detección temprana de cambios.
- ✓ Más libertad y tranquilidad.

COMPATIBLE



ENDOPEDIA,
Dra. Maya Serrano

☎ 2385-9741
☎ 5821-0871

INNAMI S.A.

☎ 4834-4950

CARLOS ÁLVAREZ

☎ 5009-4947
☎ 3084-4933

FARMACIA FÉNIX
ANTIGUA GUATEMALA

☎ 7832-0503 Ó 7832-5337
☎ 4698-2598

SERVICIO
AL CLIENTE

☎ 4208-8128
☎ 3058-2245



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)

25 de octubre y 22 de noviembre
PATRONATO VILLA NUEVA

1524
Comunícate
con nosotros

CONSULTAS:

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

La diabetes es una condición crónica

que requiere un manejo constante y puede tener un impacto significativo en la salud emocional de los pacientes. La gestión de la diabetes implica un régimen diario de monitoreo de glucosa, administración de insulina y ajustes en la dieta y el ejercicio, lo que puede generar estrés, ansiedad y otros desafíos emocionales.



SALUD EMOCIONAL EN PACIENTES CON DIABETES TIPO 1: UN ASPECTO CRUCIAL

Alejandro Armas / Psicólogo, Edumed / Colegiado No. 6448

Desafíos emocionales en personas con diabetes

La preocupación por los niveles de glucosa, el miedo a las hipoglucemias o hiperglucemias, pueden generar ansiedad y estrés. Los pacientes con diabetes también pueden experimentar depresión debido a la carga de la condición crónica y su impacto en la vida diaria; el manejo constante de la diabetes puede sentirse abrumador y generar sentimientos de frustración o agotamiento que se verán reflejados en la autoestima.

Estrategias para promover la salud emocional

- **Apoyo psicológico:** La terapia cognitivo-conductual y otras formas de apoyo psicológico pueden ayudar a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.
- **Grupos de apoyo:** Participar en grupos de apoyo con otros pacientes con diabetes tipo 1 puede proporcionar un sentido de comunidad y comprensión.
- **Educación y empoderamiento:** Aprender sobre la diabetes y desarrollar habilidades para manejarla puede aumentar la confianza y reducir el estrés.
- **Comunicación con el equipo de salud:** Mantener una comunicación abierta con el equipo de salud puede ayudar a abordar preocupaciones emocionales y obtener apoyo.
- **Autocuidado:** Practicar el autocuidado, incluyendo actividades relajantes y hobbies, puede ayudar a manejar el estrés y promover el bienestar emocional.

El abordaje de la salud emocional en pacientes con diabetes

La salud emocional en pacientes con diabetes implica una aproximación integral que considera los aspectos psicológicos, sociales y médicos de la condición.

Componentes del abordaje

- 01 **Evaluación emocional:** Identificar las necesidades emocionales y desafíos específicos que enfrenta el paciente.
- 02 **Intervenciones psicológicas:** Utilizar terapias como la cognitivo-conductual para manejar ansiedad, depresión o estrés relacionado con la diabetes.
- 03 **Apoyo social:** Fomentar el apoyo de familiares, amigos y grupos de apoyo para pacientes con diabetes.
- 04 **Educación y habilidades:** Proporcionar educación sobre la diabetes y entrenar en habilidades para el manejo efectivo de la condición.
- 05 **Monitoreo y seguimiento:** Realizar un seguimiento regular para abordar cambios en la salud emocional y ajustar el plan de manejo según sea necesario.

Beneficios del abordaje integral

- **Mejor manejo de la glucemia:** La salud emocional puede influir en la adherencia al tratamiento y el control glucémico.
- **Reducción del estrés:** Manejar el estrés puede mejorar el bienestar general y la calidad de vida.
- **Mayor empoderamiento:** Los pacientes se sienten más capacitados para manejar su condición.
- **Mejora en la calidad de vida:** Abordar la salud emocional contribuye a una mejor calidad de vida para los pacientes con diabetes.

La diabetes es una enfermedad crónica que requiere un manejo integral para controlar los síntomas y prevenir complicaciones. Aunque se enfatiza la importancia del control glucémico y la adherencia a la medicación, la salud emocional es un aspecto fundamental que no debe ser ignorado. La salud emocional se refiere al bienestar psicológico y emocional de una persona, y es esencial para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión que pueden acompañar a la diabetes. En este artículo, se discutirá la importancia de la salud emocional en pacientes con diabetes y se proporcionarán estrategias para mejorarla.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Aunque se han logrado avances significativos en el tratamiento y el manejo de la diabetes, la salud emocional sigue siendo un aspecto descuidado en muchos pacientes. La salud emocional es fundamental para el bienestar general y puede influir en la capacidad de una persona para manejar su diabetes de manera efectiva.

La relación entre la salud emocional y la diabetes

La salud emocional y la diabetes están estrechamente relacionadas. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden afectar negativamente el control glucémico y aumentar el riesgo de complicaciones. Por otro lado, el manejo efectivo de la diabetes puede mejorar la salud emocional y reducir el estrés y la ansiedad.

A continuación, mencionamos estrategias para el manejo de la salud emocional:

- 01 **Terapia cognitivo-conductual**
- 02 **Ejercicio físico regular**
- 03 **Técnicas de relajación**
- 04 **Autocuidado (leer, escuchar música, hobbies)**
- 05 **Apoyo social (familiares, amigos y grupos de apoyo)**

La salud emocional es un aspecto fundamental en el manejo de la diabetes, ignorarla puede tener consecuencias negativas en el control glucémico y aumentar el riesgo de complicaciones. Es importante que los pacientes con diabetes prioricen su salud emocional y busquen estrategias para mejorarla. Los profesionales de la salud pueden desempeñar un papel importante en la identificación y el tratamiento de problemas emocionales en pacientes con diabetes y manejarlo por medio de interconsultas con colegas con experiencia en los temas.

Recomendaciones:

- **Los pacientes con diabetes deben priorizar su salud emocional y buscar estrategias para mejorarla.**
- **Los profesionales de la salud deben evaluar regularmente la salud emocional de los pacientes con diabetes y proporcionar apoyo y recursos para mejorarla.**
- **La educación y el apoyo social son fundamentales para mejorar la salud emocional en pacientes con diabetes.**

Bibliografía:

1. Ismail, K., Winkley, K., & Rabe-Hesketh, S. (2013). Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials of psychological interventions to improve glycaemic control in patients with type 2 diabetes. *The Lancet*, 381(9885), 2089-2097. doi: 10.1016/S0140-6736(13)60608-3
2. Lustman, P. J., & Clouse, R. E. (2005). Depression in diabetic patients: The relationship between mood and glycemic control. *Journal of Diabetes and its Complications*, 19(2), 113-122. doi: 10.1016/j.jdiacomp.2004.06.004
3. Rubin, R. R., & Peyrot, M. (2013). Psychological aspects of diabetes. *American Diabetes Association*.
4. Snoek, F. J., & Skinner, T. C. (2017). *Psychology in diabetes care*. John Wiley & Sons.



Diabetes y Bienestar

Para los 537 millones de personas que viven con diabetes en todo el mundo, la vida diaria puede ser un desafío.

Deben abordar cada parte del día con una cautela constante y un esfuerzo adicional, lo que puede generar estigmatización, acoso y una sensación de desesperanza, especialmente cuando el acceso a la atención es limitado, convirtiéndolo en una cuestión de vida o muerte. Aunque la diabetes afecta tanto el bienestar físico como el mental, la atención suele centrarse únicamente en el control de la glucosa en sangre, dejando a muchas personas abrumadas.



Estudios recientes realizados a personas que viven con diabetes han encontrado que:

36%

de las personas con diabetes experimenta ansiedad relacionada con la diabetes

63%

de las personas con diabetes afirma que el miedo a desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes afecta su bienestar

28%

de las personas con diabetes encuentra difícil mantener una actitud positiva respecto a su condición

Varios desafíos relacionados con la diabetes pueden afectar negativamente el bienestar:



Estigma o discriminación



Acceso a medicamentos y suministros



Acceso a apoyo de un profesional de la salud



Manejo diario de la diabetes



Miedo a desarrollar complicaciones



Miedo a las agujas

Para una mejor vida con diabetes, miremos más allá de la glucemia.

#VidaConDiabetes

Una campaña de la Federación Internacional de Diabetes



día mundial de la diabetes
14 noviembre



worlddiabetesday.org

CONSEJOS PARA CONTROLAR LOS ANTOJOS DE DULCES



PROTEÍNAS + FIBRA

Yogur griego, nueces,
legumbres



SNACKS SIN AZÚCAR AÑADIDO

Yogur con frutos, pudín
de chía, manzana



ALIMENTOS BAJO IG

Frutas bajas en IG,
nueces, chocolate 70 %



ACTIVIDAD LIGERA POST-COMIDA

Caminar para usar
glucosa y reducir antojos



REDUCIR AZÚCARES PROCESADOS

Evitar refrescos,
pan blanco, dulces



DULCIFICANTES NATURALES

Stevia, fruta entera,
endulzantes sin azúcar



BUENA HIDRATACIÓN

Agua frecuente
para evitar antojos



COMER CON CONSCIENCIA

Sin distracciones,
masticando despacio



DORMIR BIEN

7-9 horas para
regular hormonas
del hambre



COMER CADA 3-4 HORAS

Balancear comidas
para evitar bajones

¿No cena y amanece con el azúcar alta?

Dr. Julio Alonzo / Especialista en Síndrome Metabólico / Centro de Investigación Metabólica +Bioclinik
bclinik.com / WhatsApp 3324 3501

El efecto Somogyi y el fenómeno del Alba

causan niveles altos de azúcar en la sangre por la mañana, en personas con diabetes, especialmente en las que usan insulina.

Efecto Somogyi



El efecto Somogyi (azúcar alta al amanecer) es una respuesta al bajo nivel de azúcar en la sangre durante la noche.

El efecto Somogyi:

Es un nivel bajo de azúcar durante la noche, que ocurre debido a un exceso de insulina o una ingesta insuficiente de carbohidratos antes de dormir.

Síntomas de azúcar baja en la noche: aumento de la sed y hambre, orinar frecuentemente, dolor de cabeza, irritabilidad, sudoración y escalofríos.

Fenómeno Alba



El fenómeno del Alba, es un aumento natural del azúcar en la sangre por la mañana, debido a las hormonas liberadas que preparan el cuerpo para el día.

El fenómeno del Alba:

Es un aumento natural de los niveles de azúcar que ocurre entre las 4 y las 8 a.m., como aporte de energía para el día. Si el organismo no produce suficiente insulina, los niveles de azúcar aumentan. Esto causa un nivel alto de azúcar por la mañana antes de comer.

Síntomas: No produce síntomas directos, sino que se manifiesta como una hiperglucemia en la mañana.

Diferencias:

- 01 Si el nivel de azúcar en la sangre es bajo por la noche, es probable que sea **efecto Somogyi**. Si el nivel de azúcar es normal, es probable que sea **fenómeno del Alba**.
- 02 Si el nivel de azúcar en la sangre se encuentra bajo entre las 2 y las 3 a.m., se sospecha el **efecto Somogyi**.
- 03 Si el nivel de azúcar en la sangre es normal o alto entre las 2 y las 3 a.m., se sospecha que sea el **fenómeno del Alba**.

- 04 La medición de azúcar a las 2 o 3 a.m. de la madrugada determina si hay azúcar baja en la noche.
- 05 El Monitor Continuo del Páncreas (MCP), podrá brindarle información detallada sobre los niveles de azúcar durante la noche.

Con el diagnóstico correcto, se implementa el tratamiento adecuado y se logra el mejor control del azúcar con calidad de vida. Ya sea que lleve años viviendo con diabetes, o sea de diagnóstico reciente, necesita expertos en quienes pueda confiar.

GLUCA TRIM

GNC
LIVE WELL

— SINCE 1935 —



*Favorece la
disminución de
grasa corporal*



*Reduce
el apetito*



*Ingredientes
naturales*



*Control de
azúcar en
sangre*



*Sin
cafeína*

MÁS INFORMACIÓN



INGRESA EN:
GNC.COM.GT

VISÍTANOS EN TU
TIENDA MÁS CERCANA

ASESORÍA Y SERVICIO A DOMICILIO
2422-1338

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



www.centromedicodelpiediabetico.com



2332-4084



@piediabeticogt

Centro Médico
del Pie Diabético®

***“Hoy les quiero contar la condición con la que vivo hace 12 años...
LA DIABETES TIPO 2”***



TESTIMONIAL: XIOMARA VALDIZÓN

“La importancia de educarse sobre la diabetes”

Soy Xiomara Valdizón. Al inicio cuando me la diagnosticaron fue un enorme impacto para mí y para mi familia, primero porque ignoraba qué significaba esa palabra y las consecuencias que podría tener.

Empecé a sentir miedo, rabia e impotencia; eran demasiadas interrogantes.

En ese momento el paso más importante para aprender a vivir con mi nueva condición era la ACEPTACIÓN, todo cambio para mí cuando yo entendí mi realidad y dejé de luchar contra ella.

Una de las herramientas más poderosas que he encontrado para manejar correctamente mi diabetes y vivir con libertad y confianza, es la educación, eso para mí ha sido fundamental porque no podemos gestionar bien lo que no conocemos.

Yo animo a las personas que tienen esta condición a educarse e informarse y seguir los consejos de un médico y de un nutricionista.

Es importante aprender a escuchar nuestro cuerpo, eso es significativo y a no tenerle miedo a esta condición, sé que hay días muy duros porque los he vivido, pero también he tenido muchos logros, una de las herramientas importantes es tener una actitud positiva, el ánimo con el que se encaran los acontecimientos diarios; como por ejemplo, medirse la glucosa o aplicarse insulina.

¡Es importante saber que si te cuidas vas a estar bien! y evitarás complicaciones.

La ciencia y la tecnología han avanzado muchísimo, existen tantos mitos sobre la diabetes que no son ciertos, la pregunta más frecuente que me hacen en muchas ocasiones es ¿y tu puedes comer eso? la respuesta es ¡sí! sí puedo comer de todo.

Hoy en día los que vivimos con esta condición no tenemos alimentos prohibidos, sino alimentos controlados, podemos comer de todo en la porción adecuada para cada persona.

En estos 12 años he tenido una vida completamente normal tengo una familia, vida social, actividades deportivas, trabajo, hago muchas cosas y la diabetes no ha sido una limitación para lograr mis metas, ni para cumplir mis sueños.

La diabetes me ha hecho más fuerte, más consciente, más disciplinada, más empática, más humana...NO ME LIMITA, me impulsa a vivir con más conciencia, con más fuerza, con más determinación cada día,

¡Cúdate! Tu cuerpo, tu mente y tu alma te lo agradecerán.

CASA MEDICA®

salud y calidad de vida

Un paso adelante **en tu control.**

Bomba de Insulina MiniMed™ 780G

Controla tu glucosa con menos esfuerzo,
más libertad y mayor tranquilidad.

-  Correcciones automáticas cada 5 minutos.
-  Basal inteligente y personalizado.
-  Integración con sensor Guardián™ 4:
sin calibraciones.
-  Ideal para quienes viven con diabetes tipo 1.



Contáctanos y descubre la libertad de vivir con tecnología.



casamedica.com.gt



3027-5590

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

Vegetariano o vegano: cómo puedes complementar tu dieta

Licda. Andrea Regina Reula Aparicio / Nutricionista, Especialista en Innovación y Desarrollo de Productos y Procesos Alimenticios, M.A. Ciencia y Tecnología de Alimentos / Colegiado 5969

El **vegetariano** excluye las carnes de la dieta, pero puede consumir productos como lácteos, huevos o miel, según la variante que elija (ovolactovegetariano, lacto vegetariano, etc.).

El **vegano**, en cambio, evita todo producto de origen animal, incluyendo lácteos, huevos y derivados. Esta exclusión hace que la planificación nutricional sea todavía más importante para evitar deficiencias.

Complementar tu dieta

Adoptar un patrón de alimentación vegetariano o vegano puede aportar grandes beneficios a la salud, como un mejor control del peso, reducción de factores de riesgo cardiovascular y, en algunos casos, mejor manejo de la diabetes. Sin embargo, al excluir alimentos de origen animal, es importante conocer cómo complementar la dieta para asegurar un aporte suficiente de nutrientes esenciales y mantener un equilibrio adecuado.

Nutrientes clave que debes vigilar

01 **Proteínas:** Son fundamentales para la reparación y mantenimiento de tejidos. En dietas basadas en plantas las encuentras en: legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos, soya), cereales integrales (avena, arroz, quinoa) y frutos secos y semillas. La clave está en combinar diferentes fuentes vegetales a lo largo del día, ya que no todas contienen los aminoácidos esenciales en cantidades óptimas. Por ejemplo, combinar arroz con frijoles o hummus con pan integral ayuda a mejorar la calidad proteica.

02 **Hierro:** El hierro vegetal (no hemo) se absorbe en menor proporción que el hierro de origen animal. Para mejorar su absorción se recomienda consumir legumbres, espinaca, acelga, semillas de calabaza y cereales fortificados; acompañar estos alimentos con fuentes de vitamina C (cítricos, fresas, tomate, pimientos) y evitar consumir café o té inmediatamente después de comidas ricas en hierro.

03 **Vitamina B12:** Este nutriente no está presente en fuentes vegetales. Su déficit puede provocar anemia y daño neurológico. Hay vitamina B12 vegana en algas, pero por la cantidad que necesita el organismo veganos y vegetarianos estrictos deben incluir alimentos fortificados (bebidas vegetales, cereales) y consumir suplementos de B12 bajo supervisión médica.

04 **Calcio y vitamina D:** Quienes eliminan los lácteos deben obtener calcio de bebidas vegetales fortificadas, tofu elaborado con sales de calcio y verduras de hoja verde como brócoli, kale y col rizada. La vitamina D, por su parte, depende en gran medida de la exposición solar. Cuando esta es insuficiente, puede requerirse suplementación.

05 **Ácidos grasos omega-3:** Estos ácidos son esenciales para la salud cardiovascular y cerebral. En dietas veganas se recomienda incluir: semillas de chía, linaza, cáñamo, nueces y aceite de linaza o canola. En casos específicos, se puede recurrir a suplementos de omega-3 derivados de algas.

Beneficios y precauciones en personas con diabetes

Seguir un plan vegetariano o vegano puede ayudar a mejorar el control glucémico, ya que se suele incrementar el consumo de fibra y reducir la ingesta de grasas saturadas. Además, la fibra de legumbres, verduras y granos integrales contribuye a disminuir los picos de glucosa después de las comidas.

No obstante, un error común es abusar de alimentos ultra procesados “aptos para veganos”, que suelen contener azúcares o grasas de mala calidad. Por ello, lo recomendable es basar la dieta en alimentos naturales y mínimamente procesados.

Recomendaciones finales

- Planifique sus menús con variedad de alimentos vegetales.
- Considere la fortificación o suplementación de vitamina B12 y D.
- Realice controles periódicos con su médico y nutricionista para asegurar un buen estado nutricional.
- No sustituya el acompañamiento profesional por información en redes sociales.

Adoptar una alimentación vegetariana o vegana puede ser una decisión saludable y ética, siempre que se haga con conocimiento y cuidado. Complementar la dieta adecuadamente permite disfrutar de sus beneficios sin riesgos de deficiencias.

Referencias:

1. American Diabetes Association. (2022). Standards of medical care in diabetes—2022. Diabetes Care, 45(Suppl. 1), S1-S264. <https://doi.org/10.2337/dc22-S001>
2. Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association, 109(7), 1266–1282. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>
3. Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(12), 1970–1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
4. Satija, A., & Hu, F. B. (2018). Plant-based diets and cardiovascular health. Trends in Cardiovascular Medicine, 28(7), 437–441. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2018.02.004>



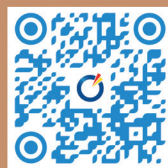
NUEVA MATERNIDAD con habitaciones inteligentes



Nuestras SUITES incluyen:

- Servicios integrados de cuidados intermedios y sala cuna en la misma área de habitaciones
- Habitaciones inteligentes (domótica)
- Área de lactancia
- Sala de visitas
- Maternidad independiente de otras áreas del hospital
- Tamizaje cardíaco para el recién nacido

Puede contactarnos para programar un tour personalizado por el área de Maternidad, deje sus datos en el formulario que encontrará al escanear el siguiente código QR o llamando a nuestro PBX: (502) 2279-4949.



Especialistas en ti.

PBX: (502) 2279-4949

www.centromedico.com f @ y t

ACTIVIDADES OCTUBRE / NOVIEMBRE

**JORNADA DE SALUD
11 Y 12 DE OCTUBRE**
Parque de la Industria



10 DE OCTUBRE

CONSULTA GRATIS DE DIABETOLOGÍA
Todas las filiales

14 DE NOVIEMBRE

**DETECCIONES Y CONSULTA GRATIS
DE DIABETOLOGÍA**
Todas las filiales

JORNADA DE PEDICURE

Gratis crema Diabecrem de 90g

Q125.00

25 OCTUBRE Y 22 NOVIEMBRE

Patronato Villa Nueva

JORNADA DE OSTEOPOROSIS

GRATIS

13 Y 14 NOVIEMBRE

Patronato Central

21 NOVIEMBRE

Patronato Zona 19

10 OCTUBRE

Patronato Zona 10

17 OCTUBRE

Patronato Xela

24 OCTUBRE

Patro. Villa Nueva

JORNADA DE OPTOMETRÍA

PATRONATO VILLA NUEVA

6 y 20 octubre / 3 y 17 noviembre

PATRONATO ZONA 6

7 y 21 octubre / 4 y 18 noviembre

PATRONATO CALZADA ROOSEVELT

8 y 22 octubre / 5 y 19 noviembre

PATRONATO ZONA 19

9 y 23 octubre / 6 y 20 noviembre

PATRONATO ZONA 10

10 y 24 octubre / 7 y 21 noviembre

PATRONATO COATEPEQUE

10 y 11 noviembre

PATRONATO XELA

12, 13 y 14 noviembre

PATRONATO ESCUINTLA

25 noviembre

JORNADA DE CARDIOLOGÍA

22 OCTUBRE / 19 NOVIEMBRE

Patronato Villa Nueva

29 OCTUBRE / 26 NOVIEMBRE

Patronato Calzada Roosevelt

LABORATORIO

TODO NOVIEMBRE

40% de descuento en laboratorio clínico
Todas nuestras filiales

7 NOVIEMBRE - PATRONATO ZONA 10

Descuento en exámenes de laboratorio