

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado



Complicaciones crónicas de la diabetes

¿Cómo proteger **tus riñones** si tienes diabetes

Retinopatía diabética, y problemas de salud visual

Neuropatía diabética: Factores de riesgo y prevención

Testimonial:
Sonia Santizo

“Aunque la diabetes forma parte de mi vida, no me define”

GRATIS

Neuropatía diabética: Factores de riesgo y prevención

Dra. Ana Sontay / Neuróloga de adultos
Medicina Interna

La neuropatía diabética es una complicación frecuente de la diabetes y de la prediabetes. Se trata de un daño en los nervios del cuerpo causado por niveles altos de azúcar en la sangre y otros factores como el exceso de grasas (colesterol y triglicéridos). Afecta a más de la mitad de las personas con diabetes a lo largo de su vida. En la diabetes tipo 2, incluso puede aparecer desde el momento del diagnóstico.

¿Por qué ocurre el daño?

El exceso de glucosa y grasas genera algo llamado **estrés oxidativo**. Esto significa que el cuerpo produce sustancias dañinas (radicales libres) que superan la capacidad de las defensas naturales (antioxidantes) para eliminarlas.

Tipos comunes y síntomas

La forma más frecuente es la **polineuropatía simétrica distal**, que suele comenzar en los dedos de los pies y manos (patrón de “guante y calcetín”) y avanza hacia arriba.

- **Síntomas sensoriales:** Hormigueo, adormecimiento, pinchazos o dolor tipo quemazón. Algunos pacientes sienten mucho dolor, pero al mismo tiempo, pueden ser insensibles al tacto.
- **Daño en fibras pequeñas:** Afecta la sensibilidad a la temperatura y al dolor.
- **Daño en fibras grandes:** Afecta el equilibrio, los reflejos y la percepción de vibraciones.

Neuropatía autonómica: El daño “silencioso”

A veces, los nervios que controlan los órganos internos se dañan, lo que puede causar:

- **Corazón:** Ritmo cardíaco acelerado en reposo o mareos al levantarse (baja de presión). Un riesgo grave es el infarto silencioso.
- **Digestión:** Sensación de llenura extrema (gastroparesia), náuseas, estreñimiento o diarreas.
- **Vejiga y sexualidad:** Dificultad para orinar, disfunción eréctil en hombres y sequedad o dolor vaginal en mujeres.

Factores de riesgo y prevención

El factor más importante es el control de la **HbA1c** (hemoglobina glucosilada); un aumento del 1% eleva significativamente el riesgo de neuropatía. Otros riesgos incluyen la obesidad, el tabaquismo y la presión alta.

Recomendación principal: Es importante una inspección clínica profesional anual (completa) y una autoexploración diaria en casa, para detectar el daño antes de que aparezcan complicaciones graves como úlceras o lesiones que podría no sentir debido a la pérdida de sensibilidad. En pacientes con riesgo alto (antecedentes de úlceras, neuropatía ya diagnosticada o deformidades) deben revisarse más seguido, según indicación médica.

Neuropatía del pie diabético: Los altos niveles de glucosa causan daño en los nervios. Esto puede ocasionar entumecimiento, ardor o dolor punzante en las piernas y pies. El mayor riesgo es la pérdida de sensibilidad, esto impide notar heridas o úlceras que pueden derivar en infecciones graves.



Acompaña tu tratamiento con un beneficio



RECIBE UN

8%

de descuento adicional
En medicamentos para la
hipertensión y el zinc

Únicamente en el mes de junio 2026
en cadenas de farmacia:

Farmacias
Cruz Verde

MEYKOS

Farmacias
BATRES
Tu Farmacia
Cuidamos tu salud y tu bolsillo

**FARMACIAS
DEL AHORRO**

PLAN SOMOS SALUD

Presentando cajas vacías puede obtener una
presentación del mismo producto adquirido
totalmente gratis.

2+1 Hiperdipino[®]

Amlodipino 5 mg y 10 mg
Caja de 30 caplets

Línea de productos Éticos

***Consulta a tu médico**

NUESTRO SITIO WEB

Encuentra artículos actualizados sobre diabetes y nuestras más recientes ediciones de Revista Diabética.

www.revistadiabetica.com

¿Quiénes somos?

Conoce nuestra historia, visión, misión y cómo apoyamos al paciente con diabetes.



Artículos

Información actualizada sobre la prevención y cuidado de la diabetes.



Revista

Puedes descargar y compartir los ejemplares más recientes de Revista Diabética.



**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS:**
ventas@revistadiabetica.com

Editorial

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que, cuando no se controla adecuadamente, puede provocar múltiples complicaciones que afectan la calidad de vida. Entre las más frecuentes se encuentran la retinopatía diabética, la neuropatía diabética, el pie diabético y el daño renal. Además, las personas con diabetes tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, por lo que la prevención y el cuidado integral son fundamentales.

La retinopatía diabética ocurre cuando los niveles elevados de glucosa dañan los vasos sanguíneos de la retina, afectando progresivamente la visión y pudiendo causar ceguera. Por ello, es importante realizar controles oftalmológicos periódicos. La neuropatía diabética afecta los nervios, especialmente en piernas y pies, causando dolor, hormigueo o pérdida de sensibilidad. Esta condición puede favorecer lesiones que, si no se detectan a tiempo, evolucionan hacia el pie diabético. El pie diabético requiere cuidados diarios, revisión constante de heridas y uso de calzado adecuado para evitar infecciones y amputaciones. Asimismo, los riñones pueden dañarse por el exceso de glucosa y la presión arterial elevada. Mantener un buen control de la diabetes, consumir suficiente agua y reducir el exceso de sal ayuda a proteger la función renal.

Una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas saludables, también contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud general de las personas con diabetes.

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



www.revistadiabetica.com



Revista Diabética



Revista Diabética-Guatemala

Contenido

2. Neuropatía diabética: Factores de riesgo y prevención
6. Testimonial: Sonia Santizo
8. Retinopatía diabética y problemas de salud visual
10. ¿Cómo proteger tus riñones si tienes diabetes?
11. Nefropatía diabética: Proteger tus riñones es proteger tu vida
12. Péptido C ¿por qué es importante medirlo?
13. Receta: Raviolos de zucchini con pollo y salsa blanca de coliflor
14. Complicaciones cardiovasculares en la diabetes y cómo la alimentación sana puede ayudar a controlarlas

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

Visita nuestra página web:

www.patronatodeldiabetico.com.gt

1524
Comunícate
con nosotros

CONSULTAS:

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

DIABECREM

Crema estimulante de la circulación sanguínea



- Apta para mujeres y hombres
- Ayuda a prevenir el pie diabético
- Contra la resequedad extrema, estrías, celulitis y venas varices



Sonia Ilusión Santizo Benavente

“Aunque la diabetes
forma parte de mi vida,
no me define”

Tengo 63 años y en el año 2023 mi vida cambió cuando fui diagnosticada con diabetes tipo 1. Recibir este diagnóstico no fue fácil para mí.

Siempre he sido una mujer activa, llena de energía, siempre en movimiento.

Como muchas mujeres, dediqué gran parte de mi vida al trabajo, a mi familia, a ser esposa y madre, y en ese camino descuidé un poco mi salud.

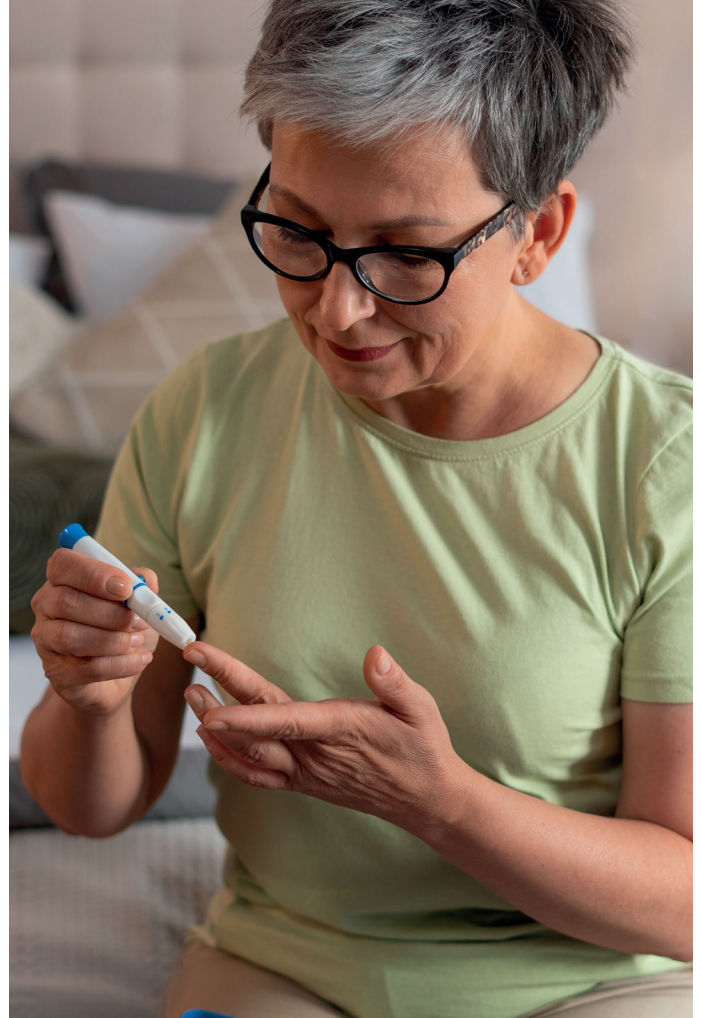
“Cuando la diabetes llegó, sentí miedo e incertidumbre, pero también tuve muy claro algo desde el inicio: no permitiría que esta enfermedad detuviera mi vida.”

Decidí tomar el control y hacer los cambios necesarios para seguir viviendo plenamente.

Desde entonces, asisto puntualmente, mes a mes, a mis controles médicos con mi doctora de cabecera, quien ha llevado un seguimiento estricto de mi salud. Me realizo todos los exámenes de rutina necesarios para asegurarme de mantenerme estable y saludable, porque entendí que la prevención y el control son clave.

Uno de los cambios más grandes: La alimentación

Amo la comida y soy una excelente cocinera, disfruto de muchos platillos, pero aprendí a limitar algunos gustos “culposos”. Con el apoyo de mi nutricionista adopté una dieta adaptada a mi estilo de vida: baja en carbohidratos (entre 20 y 50 gramos al día), alta en grasas y moderada en proteínas, un plan que induce a la cetosis y me ha ayudado a mejorar el control de mi glucosa y a reducir episodios de hipoglucemia.



El cuidado diario se volvió parte de mi rutina.

Llevo un control estricto de mis medicamentos, mido mi glucosa antes y después de las comidas con mi glucómetro, utilizo vitaminas y cremas corporales especialmente diseñadas para personas con diabetes, todo enfocado en mantener mi calidad de vida y sentirme bien conmigo misma.”

“Hoy puedo decir que, aunque la diabetes forma parte de mi vida, no me define.”

Sigo siendo una mujer emprendedora, una madre y esposa comprometida, una persona feliz y consciente de su salud.

Aprendí a escuchar mi cuerpo, a cuidarme sin dejar de disfrutar la vida.

“Mi historia es un recordatorio de que sí se puede vivir bien con diabetes, con disciplina, acompañamiento médico y sobre todo, con amor propio.”

“La enfermedad no me detuvo; me enseñó a vivir mejor.”



Diavita®

Regálale
bienestar a
papá

¡Su salud es
importante!



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

Retinopatía diabética y problemas de salud visual

Dra. Magda G. Plata E. / Especialista en oftalmología, retina y vítreo
Opticcontacto: 2252-0129 y Centro Ocular del Norte: 7947-2344

Podemos decir que los problemas visuales son directamente proporcional al buen o mal control metabólico de la glucosa cuando hablamos de Diabetes Mellitus, y por ende la severidad de la retinopatía o de otros problemas oculares (dependiendo directamente del estilo de vida, la salud en general, la medicación vía oral o el control con el uso de insulina).

En oftalmología se realizan estudios de imagen como apoyo para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la enfermedad ocular, así como estudios en conjunto con el internista, diabetólogo o endocrinólogo tales como: el nivel de glucosa preprandial y postprandial, la hemoglobina glicosilada, e incluso otros datos que ayudan a “pronosticar” la manera en que se va a comportar la enfermedad ocular, como: peso, medición de presión arterial, niveles de colesterol y triglicéridos e incluso estudios de función renal.

Retinopatía diabética

La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera prevenible, ya que al cabo de 15 años de padecerla, el 2% de los pacientes puede llegar a perder completamente la visión y el 10% sufren pérdidas significativas.

Es posible tener retinopatía diabética por mucho tiempo sin presentar síntomas visuales. Los síntomas más comunes son: visión borrosa, problemas para distinguir colores, se observan manchas o muchos pacientes describen ver una “cortina” o algo que pasa enfrente, cuando hay sangrado en el vítreo, y disminución de la agudeza visual.

Tipos de retinopatías

Existe la **retinopatía diabética no proliferativa (RDNP)** y **retinopatía diabética proliferativa (RDP)**. La diferencia entre ambas son los “nuevos vasos sanguíneos que se forman”, los neovasos que son frágiles y de mala calidad. Ya que pueden llegar a formar proliferaciones fibrosas, hemorragias en el vítreo y terminar en un desprendimiento de retina “traccional” (por las mismas fibrosis que se crean que son como cicatrices duras que se contraen y retraen).

La retinopatía diabética se define como una “enfermedad microvascular” que involucra el daño a los capilares retinianos y por consiguiente una discapacidad visual secundaria.

Signos de la retinopatía

Entre los primeros signos están los microaneurismas, exudados blandos o algodonosos (microinfartos), las hemorragias en forma de punto o de mancha (como una llama, sigue las fibras nerviosas por eso su forma), exudados duros (acumulación de lípidos), anomalías arteriolas.

Otros signos de la retinopatía son: visión borrosa y una disminución de la agudeza visual, que puede darse también por la formación de cataratas, que es mucho más común y se forman más rápido en pacientes con diabetes. También pueden ocurrir otras complicaciones y llegar a desarrollar una enfermedad que afecta directamente el nervio óptico, como el glaucoma neovascular o una neuropatía óptica isquémica o neuropatía diabética, alteración de visión cómo diplopía (visión doble), la cual es una elevación de la glucosa y/o de la presión arterial; también se manifiesta con parálisis de nervios que inervan los músculos extraoculares, y provocar desviaciones de la mirada, ya sea hacia afuera o hacia adentro.

Al realizar estudios de imagen se puede determinar si hay o no perfusión de la retina, si hay edema y que tanto daño tiene el nervio óptico.

Recomendaciones para el cuidado de la salud visual

- Control metabólico periódico, con el médico internista o diabetólogo.
- Evaluación ocular/visual al menos cada año si no se presenta ningún síntoma.
- Llevar a cabo estudios cuando el médico oftalmólogo lo solicite, recuerde que los signos y síntomas empiezan avanzada la enfermedad.
- Al colega médico general, médico de familia, médico internista, endocrinólogo: es recomendable enviar a los pacientes a evaluación para que no se quejen de “mala visión” puede salvarle la visión a futuro al paciente con diabetes.
- Si nunca ha consultado con un oftalmólogo, este es el momento ideal, así tenga diagnóstico de prediabetes o familiares en primer grado con diabetes, ya que la diabetes es multifactorial como la genética.



El poder de la actividad física en la diabetes

¿Por qué es importante moverse?

- Reduce riesgo de enfermedades
- Mejora el estado de ánimo
- Ayuda a dormir mejor
- Protege tu corazón



Beneficios del ejercicio

- Baja la glucosa en sangre
- Mejora el uso de insulina
- Reduce complicaciones
- Mejora el control a largo plazo
- Control del peso
- Más energía diaria
- Menos estrés
- Mejor salud cardiovascular

Tipos de actividad recomendados

Aeróbicos

Caminar
Bailar
Bicicleta
Natación



Fuerza

Pesas
bandas
peso corporal



Flexibilidad

Estiramientos
Yoga



¿Cuánto se necesita?



150 minutos
por semana de actividad

30 minutos, 5 días
o en pequeños momentos
durante el día

Empieza de forma segura



- Consulta a tu médico
- Empieza con 10 minutos diarios
- Controla tu glucosa
- Lleva un snack si es necesario
- Mantén constancia

SEÑALES DE ALERTA

- Mareo
 - Sudor frío
 - Temblor
 - Debilidad extrema
- *Detente y revisa tu glucosa

Fuentes:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
American Diabetes Association (ADA)
World Health Organization (WHO)

¿Cómo proteger tus riñones si tienes diabetes?

Dra. Silvia Gabriela Alvarez Rodriguez
Médica Internista y Nefróloga

La diabetes es una enfermedad crónica que, si no se controla adecuadamente, puede afectar distintos órganos del cuerpo. Uno de los más importantes son los riñones. La nefropatía diabética es una de las complicaciones más frecuentes, pero también una de las más prevenibles si se detecta a tiempo.

Referencias:

- Kidney Disease: Improving Global Outcomes. (2022). KDIGO 2022 Clinical Practice Guideline for Diabetes Management in Chronic Kidney Disease. *Kidney International*, 102(4S), S1–S127.
- American Diabetes Association. (2024). Standards of Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement 1), S1–S350.
- National Kidney Foundation. (2023). KDOQI Clinical Practice Guideline for Diabetes and CKD: 2023 Update. *American Journal of Kidney Diseases*.
- World Health Organization. (2023). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas (10th ed.)*. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Chronic Kidney Disease in the United States, 2023*. U.S. Department of Health and Human Services.

¿Qué es la nefropatía diabética?

Es el daño progresivo de los riñones causado por niveles elevados de azúcar en sangre durante largos períodos. Este daño afecta los pequeños filtros del riñón, llamados glomérulos, disminuyendo su capacidad para eliminar toxinas.

¿Por qué ocurre?

Cuando la glucosa permanece elevada, produce inflamación y daño en los vasos sanguíneos del riñón. Con el tiempo, esto genera pérdida de proteínas en la orina y deterioro de la función renal.

Lo más importante: es silenciosa

En sus etapas iniciales no produce síntomas. Muchas personas no saben que tienen daño renal hasta que la enfermedad está avanzada.

¿Cómo detectarla a tiempo?

- Examen de orina (para detectar proteínas)
- Examen de sangre (creatinina)
- Control de presión arterial
- Se recomienda realizar estos estudios al menos una vez al año.

Factores que aumentan el riesgo

- Mal control de la diabetes
- Presión arterial alta
- Tabaquismo
- Sobrepeso u obesidad
- Años de evolución de la diabetes

¿Cómo proteger tus riñones?

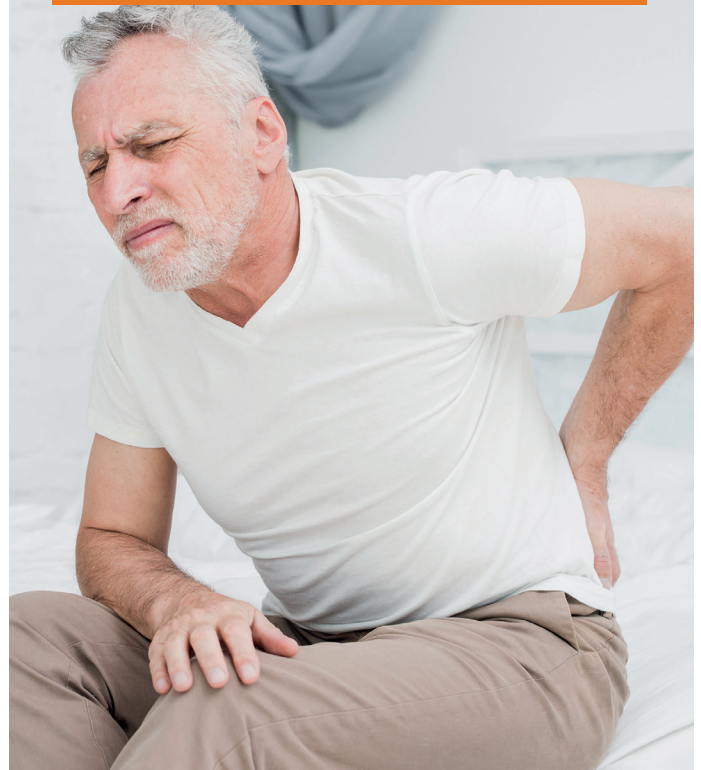
- Mantener un buen control de glucosa
- Controlar la presión arterial
- Seguir el tratamiento médico
- Reducir el consumo de sal
- Evitar la automedicación
- No fumar

¿Qué pasa si no se trata?

El daño renal puede avanzar hasta requerir diálisis o trasplante renal, afectando significativamente la calidad de vida.

Cuidar tus riñones es cuidar tu vida.

La prevención y el control adecuado de la diabetes pueden marcar la diferencia.



GIN GINKGO®

CON JALEA REAL

Antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, combate el agotamiento físico y mental y mejora la concentración.

GIN GINKO mejora el flujo sanguíneo cerebral y el deterioro cognitivo asociado a la edad y calidad de vida en la demencia leve.

Apto para personas prediabéticas.



PRODUCTO
NATURAL 

Ginseng y Ginkgo Biloba

Péptido C

¿por qué es importante medirlo?

Dr. Julio Alonzo

Especialista en Síndrome Metabólico del Centro de Investigación Metabólica +Bio Clinik
bclinik.com / WhatsApp 3324 3501

Cuando el páncreas produce insulina, libera dos sustancias en cantidades iguales: insulina y péptido C. Aunque la insulina es la más conocida por controlar los niveles de azúcar en sangre, el péptido C se ha convertido en la herramienta principal para saber cómo está funcionando el páncreas.

El péptido C se origina en las células beta del páncreas. Primero se forma una molécula llamada proinsulina, que luego se divide en dos partes: la insulina activa y el péptido C. Ambas se liberan al torrente sanguíneo en proporciones iguales. Es como una fábrica: la insulina es el producto, y el péptido C es el contador que nos dice cuánta insulina se está produciendo.

¿Por qué medir el péptido C y no solo la insulina?

El péptido C ofrece ventajas importantes:

Dura de 20 a 30 minutos en la sangre, mientras que la insulina dura solo de 3 a 5 minutos. No es degradado inicialmente por el hígado, lo que lo hace más estable y confiable, no se ve afectado por la insulina inyectada, por lo que refleja mejor la producción de insulina natural.

El péptido C permite saber exactamente cuánta insulina está produciendo el páncreas.

¿Qué nos dice el péptido C?

El péptido C actúa como un indicador de la función del páncreas. Nos muestra la capacidad que tiene el páncreas para producir insulina por sí mismo y mantener el azúcar en niveles adecuados. Esto lo convierte en una herramienta muy útil para:

- Evaluar si una persona necesita tratamiento con insulina o no.
- Determinar si el páncreas puede responder a cambios en la alimentación o medicamentos.
- Predecir la evolución de la resistencia a la insulina, la prediabetes y/o la diabetes a lo largo del tiempo.

¿Cómo se interpreta el péptido C?

Valores bajos: indican una producción insuficiente de insulina, como ocurre habitualmente en la diabetes tipo 1.

Valores normales: sugieren que el páncreas aún conserva su capacidad de producir insulina.

Valores altos: pueden reflejar que el cuerpo produce insulina en exceso, generalmente debido a resistencia a la insulina (frecuente en diabetes tipo 2).

Ventajas frente a medir solo insulina

El péptido C, es un indicador más fiable porque: es más estable en sangre, refleja la producción real del páncreas, no se altera con la insulina administrada como tratamiento. Por el contrario, medir solo la insulina puede llevar a interpretaciones confusas, especialmente en personas que ya reciben tratamiento o tienen resistencia a la insulina.

Limitaciones importantes

Como toda prueba, el péptido C debe interpretarse correctamente:

- Se elimina a través del riñón, por lo que puede alterarse en personas con enfermedad renal.
- Siempre debe evaluarse junto con los niveles de glucosa en sangre, ideal en ayunas.
- Un valor aislado puede ser engañoso si no se analiza en contexto clínico.

Valor pronóstico, es mirar hacia el futuro

El péptido C ayuda a anticipar el futuro de la resistencia a la insulina, prediabetes y/o diabetes:

- Valores cada vez más bajos, indican mayor probabilidad de requerir insulina.
- Ayuda a predecir si un paciente puede responder a tratamientos con medicamentos orales.
- La insulina medida en sangre es menos útil, ya que sus niveles fluctúan constantemente y no reflejan con precisión la reserva pancreática.

El nivel alto de azúcar en sangre es el síntoma; el origen del problema está en el páncreas.





Información Nutricional

Tamaño de la porción:
2 a 3 ravioles / 1/2 taza de salsa

Cantidad por porción **320**
Calorías

% Valor diario*

Grasa Total 18g

Proteína 28g

Carbohidratos 10g

Fibra 2g

Ravioles de zucchini con pollo y salsa blanca de coliflor

Gabriela Estrada / Nutricionista

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor, limpia y cortada en floretes
- 10 champiñones cortados en láminas
- Agua suficiente para cocinar la coliflor
- Sal (poca)
- Pimienta
- Orégano (opcional)
- Un chorrito de leche descremada, crema de coco, fondo de verduras o caldo de pollo (opcional)
- 2 zucchinis

Preparación:

1. En una olla colocar abundante agua con sal, cuando alcance el punto de ebullición introducir la coliflor, dejar hervir por unos 10 minutos, revisando que quede blanda o suave.
2. Retirar la coliflor y colocarla en la licuadora o procesador de alimentos. Agregar poco a poco parte del agua de cocción hasta obtener la consistencia deseada. Sazonar con sal, pimienta y si se desea un poco de orégano.
3. Verter la mezcla a una olla y cocinar por diez minutos más, agregar un chorrito de leche descremada, crema de coco, fondo de verduras o caldo de pollo e incorporar los champiñones laminados y cocinar hasta que estos estén suaves. Ajustar la consistencia agregando más agua si fuera necesario, revolviendo constantemente.
4. **Para los zucchinis:** Cortarlos en láminas finas (20 a 24 láminas). Colocar el relleno de pollo entre dos láminas y enrollar. Colocar en un recipiente o pyrex, verter la salsa de coliflor sobre los ravioles y hornear o cocinar según preferencia.

Para el relleno preparar 1 libra de pollo molido o desmenuzado y mezclar con salsa pesto.

Para la salsa pesto: Necesitarás 3 dientes de ajo, 1/2 taza de albahaca fresca, una pizca de sal y 150 ml de aceite de oliva. Dorar ligeramente los ajos, cuidando que no se quemen. Triturar los ajos, albahaca y sal en el procesador o triturador de alimentos; agregar poco a poco el aceite de oliva, hasta obtener una mezcla homogénea.

Complicaciones cardiovasculares en la diabetes y cómo la alimentación sana puede ayudar a controlarlas

Vitalum Nutricion / Teléfono: 3037-4385 / Plaza condado concepción, CAES

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa (azúcar) en la sangre. Cuando los niveles de azúcar permanecen elevados durante mucho tiempo, pueden dañarse los vasos sanguíneos y el corazón, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Las complicaciones cardiovasculares son una de las principales causas de enfermedad y muerte en personas con diabetes. Sin embargo, una alimentación saludable, acompañada de actividad física y control médico, puede ayudar significativamente a prevenirlas y controlarlas.



¿Qué complicaciones cardiovasculares puede causar la diabetes?

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar: hipertensión arterial, infartos cardíacos, derrames cerebrales, enfermedad arterial periférica, colesterol y triglicéridos elevados e insuficiencia cardíaca.

Esto ocurre porque el exceso de glucosa en sangre daña las arterias y favorece la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos.

Factores que aumentan el riesgo cardiovascular

Además de la diabetes, existen otros factores que incrementan el riesgo de complicaciones: sobrepeso u obesidad, sedentarismo, mala alimentación, tabaquismo, estrés, presión arterial alta y colesterol elevado.

Por eso, el tratamiento no solo se enfoca en controlar el azúcar, sino también en mejorar el estilo de vida.

¿Cómo ayuda una alimentación saludable?

La alimentación sana es una herramienta fundamental para proteger el corazón y controlar la diabetes. Algunos de sus beneficios son:

- 1. Ayuda a controlar la glucosa:** Consumir alimentos ricos en fibra y bajos en azúcares simples, evita picos elevados de glucosa en sangre.
- 2. Reduce el colesterol y triglicéridos:** Elegir grasas saludables, ayuda a disminuir el colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno (HDL).
- 3. Ayuda a controlar el peso:** Mantener un peso saludable reduce la carga sobre el corazón y mejora la sensibilidad a la insulina.
- 4. Disminuye la presión arterial:** Reducir el consumo de sal y alimentos ultraprocesados ayuda a mantener una presión arterial adecuada.

Recomendaciones de alimentación saludable:

- Consumir más frutas y verduras
- Elegir granos integrales y alimentos ricos en fibra
- Preferir carnes magras, pescado y pollo sin piel
- Incluir grasas saludables como aguacate, semillas y aceite de oliva
- Evitar bebidas azucaradas
- Reducir frituras y comida rápida
- Disminuir el consumo de sal y azúcar
- Tomar suficiente agua

La importancia de hábitos saludables

Además de la alimentación, es importante:

- Realizar actividad física regularmente
- Dormir adecuadamente
- Evitar fumar
- Asistir a controles médicos periódicos
- Tomar los medicamentos indicados correctamente

Pequeños cambios diarios pueden marcar una gran diferencia en la salud cardiovascular de las personas con diabetes.

TODO JUNIO



RESONANCIA MAGNÉTICA DE PRÓSTATA



50%
DE DESCUENTO*

 **Centro
Médico**
Especialistas en ti

*Aplican restricciones. Válido durante el mes de junio 2026

centromedico.com



ACTIVIDADES JUNIO / JULIO

CELEBRACIÓN DÍA DEL PADRE 17 DE JUNIO

Consultas y detecciones de glucosa

GRATIS EN TODAS NUESTRAS FILIALES

Jornada de optometría

Patronato Villa Nueva

1 de junio / 6 y 20 de julio

Patronato Escuintla

2 de junio / 21 de julio

Patronato Calzada Roosevelt

3 de junio / 8 y 22 de julio

Patronato Zona 19

4 de junio / 9 y 23 de julio

Patronato Zona 10

5 de junio / 10 y 24 de julio

Patronato Zona 6

9 de junio / 7 de julio

Patronato Xela

15, 16 y 17 de junio

Patronato Coatepeque

18 y 19 de junio

Jornada de osteoporosis

Patronato Zona 6

4 de junio

Patronato Xela

18 de junio

Patronato Calzada Roosevelt

16 de julio

Patronato Coatepeque

23 de julio

Jornada de cardiología

Patronato Villa Nueva

24 de junio / 22 de julio

Patronato Calzada Roosevelt

17 de junio / 29 de julio

Charla sobre nutrición

Patronato Calzada Roosevelt

8 de julio

Jornada de pedicure

Patronato Zona 6

19 de junio / 17 de julio

Patronato Villa Nueva

20 de junio / 25 de julio

Laboratorio clínico

Descuento en exámenes
de Helicobacter Pylori
en heces

Patronato Zona 10

24 de julio

Jornada Elongal

Medición de
masa muscular

8 de junio
Patronato Zona 19

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524