

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Diabetes y actividad física

El semáforo de los
cuerpos cetónicos

Bebidas deportivas,
sus beneficios y riesgos

**La masa
muscular:**
La cenicienta
del cuerpo

Tema:
Ejercicio de fuerza

Su impacto en la sensibilidad de la insulina.

GRATIS

La masa muscular: la cenicienta del cuerpo

Dr. Julio Alonzo

Especialista en Síndrome Metabólico del Centro de Investigación Metabólica +Bio Clinik

bclinik.com / WhatsApp 3324 3501

La masa muscular, junto con el porcentaje de grasa y agua, conforma la tríada metabólica y suele ser la gran olvidada. El músculo no solo permite el movimiento: es un órgano metabólico activo, clave para la salud.

¿Cómo se mide?

El método más utilizado es la bioimpedancia, que permite estimar el total de masa muscular, porcentaje de grasa y porcentaje de agua corporal. Es una herramienta accesible y útil en la práctica clínica cotidiana.

¿Por qué es importante?

El músculo es el principal sitio donde el cuerpo: capta, almacena y utiliza glucosa, todo esto bajo la acción directa de la insulina. Después de comer, hasta el 70–80% de la glucosa circulante se capta en el músculo. Por eso:

- A mayor masa muscular hay mejor control de la glucosa.
- A menor masa muscular hay mayor riesgo metabólico.

Relación con diabetes y resistencia a la insulina

- La masa muscular baja, aumenta la resistencia a la insulina.
- La masa muscular alta, mejora la sensibilidad a la insulina.

Esto tiene un impacto directo en: prediabetes y diabetes mellitus tipo 2. Además, influye en decisiones clínicas como qué ejercicio hacer, qué comer y cuál medicamento usar.

El músculo como reserva de energía

El músculo almacena glucosa en forma de glucógeno, pero no la libera a la sangre. Su función es servir como reserva energética local para el movimiento. La masa muscular baja, se asocia con mayor mortalidad, peor recuperación en enfermedades crónicas y mayor riesgo de complicaciones quirúrgicas. Además, disminuye fuerza, movilidad y equilibrio, aumenta el riesgo de caídas (especialmente en adultos mayores). Su función metabólica es muy importante, la masa muscular implica:

Mayor capacidad de almacenar glucosa, mejor “amortiguación” de la glucosa en sangre, mejor respuesta a la insulina. En cambio, cuando la masa muscular es baja, disminuye la captación de glucosa, disminuye el almacenamiento como glucógeno y aumenta la glucosa en sangre. Esto favorece la aparición de resistencia a la insulina y con el tiempo, de diabetes tipo 2.

No basta con medir el peso corporal, dos personas pueden tener:

El mismo peso, la misma cantidad de grasa y agua y aun así tener diferente proporción de músculo, con riesgos metabólicos distintos.



Valores de referencia (bioimpedancia)

Hombres:

Normal: 40–50% de masa muscular | Bajo: < 40%

Mujeres:

Normal: 30–40% | Bajo: < 30%

Resumen práctico

- Si tiene baja masa muscular, peor control de glucosa.
- Si aumenta su masa muscular, mejora la sensibilidad a la insulina.

El ejercicio de fuerza es indispensable, mantener músculo es tan importante como reducir grasa.

Recuerde siempre que el músculo funciona como un “banco de glucosa”:

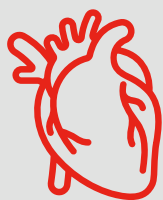
- Después de comer, almacena glucosa.
- Durante el ejercicio, la utiliza.
- En reposo, regula el equilibrio metabólico.

Evolución con la edad

- Pérdida aproximada: 1% anual después de los 40 años.
- Hasta 2% anual en adultos mayores.

Por eso, el seguimiento en el tiempo es más importante que una medición aislada.

El músculo es el principal órgano sensible a la insulina, no es el hígado ni el tejido adiposo. La masa muscular no es solo estructura, es control metabólico en reserva.



Línea Cardiometabólica

Hipolipemiantes



RECIBE UN

8%

de descuento adicional
en el medicamento de **Rovast**
durante el mes de agosto del 2026.

8%

de descuento adicional
en el medicamento de **Pitavin** durante
el mes de septiembre del 2026.

En cadenas de farmacia



PLAN SOMOS SALUD

Línea de productos Éticos

***Consulta a tu médico**

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

2+1

Rovast

Rosuvastatina 20 mg
Caja de 30 tabletas



DONOVAN WERKE
Fabricamos Salud

glifoglu®

DAPAGLIFLOZINA 10 mg

Control Glucémico + Protección Cardiorrenal

Más allá del
control glucémico:
Protección que
transforma vidas

Antidiabético
Cardioprotector
Nefroprotector



COMPOSICIÓN:

Cada tableta recubierta de **glifoglu®** 10 mg contiene:
Dapagliflozina propanodiol monohidrato 12.30 mg
Equivalente a Dapagliflozina 10.00 mg
Excipientes c.s.

INDICACIONES:

glifoglu® 10 mg tabletas recubiertas está indicado para tratar la diabetes tipo 2, cuando no se puede controlar con la dieta y el ejercicio. En insuficiencia cardíaca en adultos cuando el corazón no bombea la suficiente sangre y en adultos con enfermedad renal crónica (función renal reducida).

PARA USO EXCLUSIVO DEL PROFESIONAL MÉDICO

Editorial

El ejercicio físico es una herramienta clave para el manejo de la diabetes, ya que ayuda a las personas con diabetes a mejorar la sensibilidad a la insulina, facilitando que la glucosa sea absorbida por los músculos y reduciendo los niveles de azúcar en sangre. Controla el peso corporal, lo que contribuye a un mejor manejo de la diabetes tipo 2 y disminuye el riesgo de complicaciones. El ejercicio reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como infartos o accidentes cerebrovasculares y mejora el bienestar general, incluyendo la reducción del estrés y síntomas de depresión.

Durante la actividad física, los músculos consumen glucosa, lo que generalmente disminuye los niveles de azúcar en sangre. Sin embargo, ciertos ejercicios intensos, como *sprints* o levantamiento de pesas, pueden aumentar temporalmente la glucosa debido a la liberación de hormonas del estrés como la adrenalina.

Conocer estas respuestas permite planificar la alimentación y la medicación para mantener la glucosa dentro del rango objetivo. Integrar el ejercicio de manera regular es fundamental para el manejo de la diabetes. No solo ayuda a controlar la glucosa y el peso, sino que también mejora la salud cardiovascular y el bienestar general. La clave es adaptar la actividad a cada persona de manera individual. Se recomienda realizar ejercicio como mínimo 150 minutos a la semana.

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. La masa muscular: la cenicienta del cuerpo
6. Ejercicio de fuerza y su impacto en la sensibilidad de la insulina
8. El semáforo de los cuerpos cetónicos
10. Rompiendo barreras: La relevancia del enfoque psicológico en la actividad física para personas con diabetes
12. Receta: *Wrap* de pollo con vinagreta ligera
14. Bebidas deportivas, sus riesgos y beneficios

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



Reduce los niveles de azúcar en la sangre.

Favorece tu función sexual.



Polen de abeja:

Refuerza el sistema inmunológico especialmente en épocas de cambio de estación. Aumenta la hemoglobina siendo un complemento para el tratamiento de la anemia y regula los problemas intestinales.

PANAX GINSENG (Ginseng Rojo / Coreano):

Estimula el deseo y la energía sexual, aumenta la vitalidad en general, favorece la irrigación del cerebro, mejorando la memoria, retarda el envejecimiento celular, mejora la elasticidad de la piel, fortalece el sistema inmunológico y ayuda a mantener los niveles normales de azúcar en la sangre.

Garcinia Mangostana:

El mejor quemador de grasa corporal, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, artritis y alergias.

Ejercicio de fuerza y su impacto en la sensibilidad de la insulina

Dra. Maya Serrano / Endocrinóloga Pediátrica

La actividad física es uno de los pilares fundamentales en el manejo de la diabetes, pero sus efectos en el cuerpo suelen generar dudas. ¿Por qué una caminata puede provocar un bajón drástico de glucosa, mientras que una sesión de pesas o una carrera de velocidad la elevan? La respuesta no radica en el deporte en sí, sino en cómo reacciona nuestro sistema neuroendocrino y en el tipo de combustible que utilizan los músculos.

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) establece pautas claras para entender estos fenómenos y aprovechar el ejercicio de forma segura y eficaz.

La ADA adapta la prescripción de ejercicio según las necesidades de cada etapa de la vida. Para los niños y adolescentes, la recomendación es realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, asegurando que al menos tres días a la semana se incluyan ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo. En el caso de los adultos, la meta es acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad aeróbica, distribuidos en un mínimo de tres días y evitando pasar más de dos días consecutivos sin entrenar.

El entrenamiento de resistencia o fuerza, debe combinarse siempre con el ejercicio aeróbico debido a su capacidad para preservar la masa muscular y optimizar la sensibilidad a la insulina.

Para comprender el impacto del deporte, debemos clasificar la actividad bajo el conocimiento del metabolismo muscular:

El ejercicio aeróbico (cardio continuo):

Deportes como trotar, nadar, montar en bicicleta de manera sostenida o jugar fútbol a intensidad moderada, utilizan la glucosa circulante y luego los ácidos grasos como energía durante periodos prolongados. El efecto es entonces hipoglicémico inmediato; la contracción muscular activa el transporte de la glucosa de forma independiente a la insulina, haciendo que el músculo capte glucosa masivamente. Por ello, el principal riesgo asociado es la hipoglicemia, que puede presentarse durante la actividad o manifestarse de forma tardía hasta 12 o 24 horas después, mientras el cuerpo repone sus reservas.

El ejercicio anaeróbico (fuerza y alta intensidad):

Disciplinas de corta duración e intensidad explosiva como el levantamiento de pesas, los *sprints*, el *crossfit* o las artes marciales, utilizan una vía diferente. El esfuerzo extremo provoca una descarga masiva de hormonas contrarreguladoras (adrenalina, noradrenalina y cortisol), con un efecto contrario al de la insulina, ordenando al hígado liberar glucosa a una velocidad mucho mayor de la que los músculos pueden consumir en ese breve lapso. Aunque esto eleva la glucosa al terminar el ejercicio, el riesgo de hipoglicemia tardía o nocturna sigue latente. Sorprendentemente entonces, para muchos pacientes su efecto inicial es hiperglicémico agudo.

El desafío varía por completo si el organismo cuenta con producción propia de insulina como en la DM 2, que difiere con la DM 1 en que la insulina es administrada de forma externa, lo que obliga a planear estrategias terapéuticas diferentes para cada diagnóstico:

En la Diabetes Tipo 1, al realizar actividad aeróbica, la presencia de insulina inyectada que no se puede "apagar", sumada a la captación muscular genera un alto riesgo de caídas drásticas de glucosa. La estrategia sugerida por la ADA consiste en reducir la dosis de insulina previa (basal o bolo) o suplementar con 15 a 30 gramos de carbohidratos complejos por cada 30 a 60 minutos de esfuerzo. Por el contrario, el ejercicio anaeróbico puede requerir dosis de corrección minuciosas post-entrenamiento, debido al pico de las hormonas contrarias a la insulina. Una excelente herramienta es programar ejercicios anaeróbicos o *sprints* breves justo antes del cardio, usando la respuesta hormonal protectora para frenar la caída libre de la glucosa.

En la Diabetes Tipo 2, el enfoque cambia radicalmente hacia la ruptura de la resistencia a la insulina. El ejercicio aeróbico es magnífico para disminuir directamente los niveles de glucosa después de comer y favorecer la salud vascular. Sin embargo, el entrenamiento anaeróbico de fuerza cobra un valor primordial: dado que el tejido muscular es el principal depósito y consumidor de glucosa del cuerpo. Además, desarrollar masa muscular amplía la capacidad de almacenamiento de los músculos y disminuye la resistencia a la insulina a largo plazo, de una forma mucho más sostenida que el ejercicio cardiovascular aislado. Salvo que el paciente utilice insulina o sulfonilureas (Glibenclamida, Glimepirida, Glipizida, Gliclazida), el peligro de sufrir hipoglicemias agudas durante el deporte es mínimo, si se maneja solo con metformina o cambios en el estilo de vida.

Combate el sedentarismo: realiza pequeñas caminatas o ejercicios de peso corporal de corta duración cada 30 minutos, esto reduce significativamente los picos de glucosa.



diabetos®

Expectorante **NATURAL**

**SIN AZÚCAR, SIN ALCOHOL
Y LIBRE DE GLUTEN**

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

Descongestiona el pecho y elimina las flemas.

**¡Con componentes naturales
para el bienestar de tus pulmones!**



Eucalypto:

Tiene efecto antiséptico respiratorio de la secreción bronquial, expectorante y antiinflamatorio. Se utiliza para el tratamiento del asma, sinusitis, fiebre y gripe.



Hedera:

Posee propiedades expectorantes. Ayuda a eliminar el moco y modifica la tos seca en tos productiva y menos frecuente.



Equinacea:

Contribuye a reforzar el sistema inmune, ayudando a prevenir el catarro común o a reducir la duración del ya existente. Puede ayudar a reducir la gravedad y duración de la tos y congestión.



Menta:

Reduce la congestión nasal, de la garganta y los pulmones. Eficaz para tratar afecciones respiratorias como la tos, bronquitis y asma.

**Recomendado para
personas con diabetes**

EL SEMÁFORO DE LOS CUERPOS CETÓNICOS

Dra. Maya Serrano / Endocrinóloga Pediátrica



En la cetoacidosis diabética (CAD), las cetonas se acumulan en la sangre, lo que altera seriamente la química normal de la misma e interfiere con el funcionamiento de muchos órganos.

La norma de seguridad ante la hiperglucemia extrema:

Si un paciente presenta **glucemia >250mg/dL** y la prueba de cetonas confirma niveles **moderados o altos**, la actividad física queda estrictamente contraindicada.



NIVELES DE CANTONAS ALTOS:

> 80mg/dL

- **Agrava** la resistencia a la insulina.
- **Incrementa** el estrés hormonal.
- **Acelera** la quema de grasas y producción de cetonas.

NIVELES DE CANTONAS MODERADOS:

entre 30 y 40mg/dL

- **Evita** ejercicio intenso.
- **Considera ajustar** insulina o carbohidratos.

NIVELES DE CANTONAS BAJOS:

< 20mg/dL

- **Permite** actividad física.
- **Monitoriza** glucemia.

El ejercicio es medicina, pero su prescripción siempre debe priorizar la seguridad.

Beneficios a largo plazo del control adecuado del colesterol

01

Disminuye el riesgo de un infarto

Ayuda a mantener el corazón protegido.



Disminuye el riesgo de un Accidente cerebrovascular

Favorece una buena circulación hacia el cerebro.

02

03

Mantiene las arterias saludables

Evita la acumulación de grasa que las obstruye.



Protege tu corazón a largo plazo

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares con el paso de los años

04

05

Mejora la circulación

Permite que la sangre llegue mejor a todo el cuerpo.



Favorece una mejor calidad de vida

Ayuda a mantenerte activo y saludable por más tiempo.

06

- American Heart Association (AHA). Prevention and Treatment of High Cholesterol.
- American College of Cardiology (ACC) & American Heart Association (AHA). Guideline on the Management of Blood Cholesterol.

- Harrison's Principles of Internal Medicine, 22.ª edición.
- Braunwald's Heart Disease, 12.ª edición.

Rompiendo barreras:

La relevancia del enfoque psicológico en la actividad física para personas con diabetes

Lcdo. Jose Armas / Colegiado 6448 / Edumed

La actividad física es considerada un componente importante en el manejo de la diabetes, junto con la alimentación y la medicación. Para quienes padecen diabetes, iniciar y mantener una rutina de ejercicio presenta no solo retos fisiológicos, sino también psicológicos. Un enfoque psicológico es esencial para cultivar la motivación, disciplina y persistencia, enfrentando las barreras invisibles que el manejo diario de la enfermedad impone.

Romper barreras en la diabetes no se trata solamente de superar límites físicos, sino también de derrumbar muros de miedo, culpa y frustración. **El enfoque psicológico no es un añadido opcional**, sino la base que permite convertir la intención de ejercitarse en una práctica constante, segura y placentera, mejorando tanto el control metabólico como el bienestar emocional general.



La importancia del apoyo psicológico:

1. Superación del miedo a la hipoglucemia

Constituye una barrera considerable para la actividad física en personas con diabetes.

Este miedo puede provocar ansiedad, llevando a evitar el ejercicio o a mantener niveles de glucosa elevados como una medida de "seguridad" engañosa.

El apoyo psicológico puede deshacer estos temores utilizando técnicas de reestructuración cognitiva, enseñando a confiar en el propio cuerpo y en las estrategias de manejo, como el ajuste de insulina o consumo de carbohidratos.

2. Disminución del estrés y la carga emocional

Vivir con diabetes implica tomar numerosas decisiones a diario, lo que genera una carga emocional y aumenta el riesgo de ansiedad relacionada con esta condición. La depresión, la ansiedad y el estrés por diabetes son comunes y afectan directamente la capacidad del autocuidado y la adherencia.

El enfoque psicológico proporciona herramientas para la regulación emocional, de modo que el ejercicio se convierta en una fuente de alivio, en lugar de una presión adicional.

3. Desarrollo de motivación y disciplina sostenible

La motivación no es un estado constante, sino un recurso que debe ser cultivado de manera continua. A través de estrategias como apoyo emocional y el establecimiento de metas realistas y progresivas, se establece una disciplina sostenible hasta crear el hábito.

La reconfiguración de pensamientos relacionados con el cuerpo y el apoyo emocional es fundamental para cambiar patrones de pensamiento distorsionados o negativos. Trabajar en la autoeficacia ("soy capaz de manejar mi diabetes mientras hago ejercicio") y mejorar la percepción de la imagen y las sensaciones corporales. Aprender a escuchar nuestro cuerpo sin juicios, comprendiendo que un día complicado en términos de glucosa no es un "fracaso" personal, sino una información para ajustar el plan, es vital para mantener la constancia a largo plazo sin caer en la frustración.

4. La importancia del equipo interdisciplinario

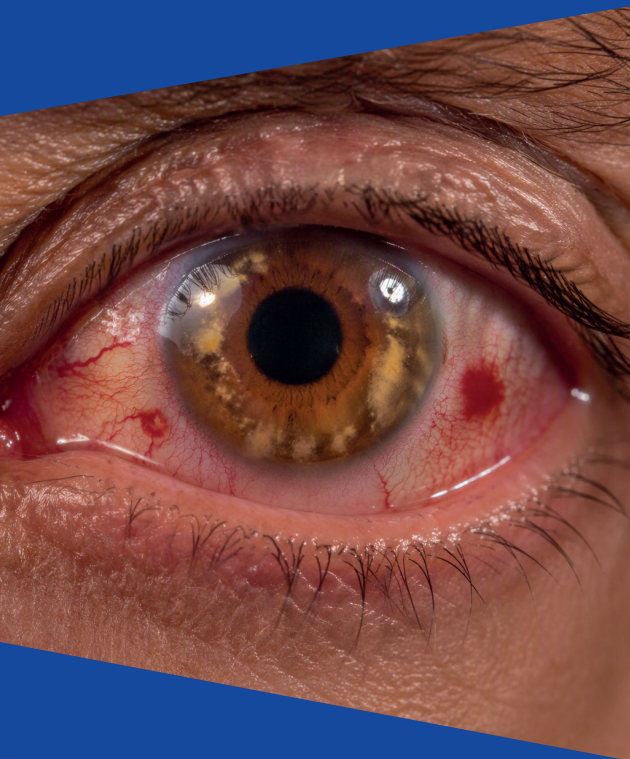
El éxito en la actividad física con diabetes rara vez se logra en solitario. Un enfoque integral que incluya a un psicólogo dentro del equipo de salud (junto a endocrinólogos y nutricionistas) mejora considerablemente la adherencia al tratamiento y la calidad de vida.

La psicología actúa como un nexo entre las recomendaciones clínicas y la realidad emocional diaria del paciente.

LA DIABETES
PUEDE

**AFECTAR
TUS OJOS**

Y TU CALIDAD DE VIDA



CENTRO
DIABÉTICO
DE VISUALIZA

CUIDAMOS TU SALUD DE FORMA INTEGRAL



NUESTROS SERVICIOS



OFTALMOLOGÍA



MEDICINA
INTERNA



NUTRICIÓN



LABORATORIO
CLÍNICO



FARMACIA
OFTALMOLÓGICA



ÓPTICA



**Un equipo especializado para
acompañarte en cada etapa.**

REALIZA TU CONSULTA
CON NUESTROS PROFESIONALES POR:

Q100⁰⁰

**NO NECESITAS
REALIZAR CITA**



PBX:
2414-0800



WhatsApp:
4773-8893



DIRECCIÓN:
4ta Avenida A
11-08, Zona 9



HORARIO:
De 7:00 a.m.
a 4:00 p.m.

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



www.visualiza.org.gt



Wrap integral de pollo con vinagreta ligera

Lcda. María José Bonilla Ávila / Nutricionista Clínica y Deportiva

Ingredientes:

- 1 tortilla de harina integral mediana
- ½ taza de pechuga de pollo a la parrilla en tiras
- 1 taza de lechuga romana picada
- ½ taza de tomate en cubitos
- ¼ taza de pepino picado
- ¼ taza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de cebolla morada en rodajas finas
- ¼ de aguacate en rebanadas
- 2 cucharadas de queso fresco bajo en grasa desmoronado

Vinagreta:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- Orégano
- Pimienta
- Pizca de sal

Preparación:

1. Coloque los vegetales sobre la tortilla, agregue el pollo, el queso y el aguacate.
2. Añada la vinagreta, enrolle y disfrute.

Información Nutricional

Tamaño de la porción:
1 wrap

Cantidad por porción
Calorías 410

% Valor diario*

Grasa Total	18g
Proteína	35g
Carbohidratos	30g

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

Componentes:

Ginkgo biloba

Puede ayudar con:

Trastornos de la sangre (circulatorios), asma y alergias, deterioro mental (demencia). Problemas de memoria y concentración, ansiedad, estrés y problemas anímicos.

Panax ginseng

Eficaz para:

Habilidades de memoria y pensamiento (función cognitiva), reducir el azúcar en la sangre; prevención de la gripe y algunas enfermedades respiratorias, disfunción eréctil. Aumenta la energía.

Jalea real

Entre sus numerosos beneficios:

Potencia el sistema inmunológico, mejora el rendimiento físico y mental. Ayuda a normalizar los niveles de colesterol y triglicéridos. Previene enfermedades cardiovasculares.



PRODUCTO
NATURAL

Farmacias
BATRES
Tu Farmacia
Cuidamos tu salud y tu bolsillo

FARMACIAS
GALENO
¡CADA DIA MAS CERCA DE TI!

Patronato del
Diabético

Farmacia
Ascavi

adeph

agudef

Bebidas deportivas, sus riesgos y beneficios

Lcda. María José Bonilla Ávila / Nutricionista Clínica y Deportiva
Colegiada No. 5566 / IG/FB: @SoytuNutriActiva

En los últimos años, las bebidas deportivas o isotónicas, han ganado popularidad entre deportistas y personas que buscan mantenerse hidratadas. Sin embargo, es importante conocer cuándo realmente son necesarias y cuándo su consumo puede representar más riesgos que beneficios para la salud.

Estas bebidas fueron diseñadas para reponer líquidos, sodio, potasio y carbohidratos durante ejercicios prolongados e intensos.

En personas que realizan actividad física por más de 60 a 90 minutos o entrenan en condiciones de mucho calor, pueden favorecer el rendimiento y disminuir la fatiga. Por el contrario, para quienes realizan caminatas, entrenamiento recreativo o ejercicio de menor duración, el agua continúa siendo la mejor opción para mantenerse hidratados.

Uno de los aspectos más importantes es revisar la etiqueta nutricional. Muchas bebidas deportivas, contienen entre 25 y 35 gramos de azúcar por envase.

Si no existe un gasto energético importante, ese exceso de azúcar puede favorecer el aumento de peso y dificultar el control de la glucosa, especialmente en personas con diabetes o prediabetes.

Actualmente existen versiones sin azúcar que pueden ser útiles en situaciones específicas, para reponer electrolitos; sin embargo, tampoco deben sustituir el consumo habitual de agua.

Las personas con diabetes diagnosticada, deben valorar la intensidad y duración del ejercicio antes de elegir una bebida deportiva y de ser posible, consultar con su nutricionista, para recibir una recomendación individualizada.

Recordemos que una buena hidratación inicia mucho antes del ejercicio.

Consumir suficiente agua durante el día, mantener una alimentación equilibrada y escuchar las necesidades del cuerpo, siguen siendo las mejores estrategias, para cuidar nuestra salud.

Ningún alimento o bebida es bueno o malo por sí solo. La clave está en elegir lo que realmente necesitamos según nuestra condición de salud, nivel de actividad física y objetivos nutricionales.

Una bebida deportiva, puede ser una excelente herramienta, cuando se utiliza en el momento adecuado.

Es importante consumir un promedio de 2 a 3 litros de agua pura al día según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Recordemos que una hidratación adecuada cumple funciones vitales. Por lo tanto, se sugiere agregar a la rutina diaria, otras opciones más saludables como: agua infusionada (agregarle sabor limón, pepino y fresas o arándanos), también se puede consumir de forma ocasional agua mineral e infusiones naturales (té de sus sabores favoritos sin azúcar) y otras bebidas naturales como rosa de jamaica sin azúcar.

Como **nutricionista clínica y deportiva**, mi recomendación es no elegir una bebida por la publicidad o las tendencias, sino por las necesidades individuales de cada persona.

Aprender a leer las etiquetas nutricionales, mantener hábitos saludables y buscar orientación profesional, les permitirá tomar decisiones más informadas y cuidar su salud a largo plazo.

Recuerden: una buena hidratación no depende de una bebida especial, sino de la constancia de los hábitos diarios. Su cuerpo agradecerá siempre, las decisiones que tomen hoy, para cuidar su salud mañana.



CASA MEDICA®

salud y calidad de vida

Pequeñas mediciones, grandes decisiones



Glucómetro Essential

Combo recambio

Entrega tu glucómetro de otra marca
+ Q149 y recibe un Glucómetro Essential
+ 1 caja de tiras.

Monitor de glucosa

Anytime 5 Yuwell

Monitoreo Continuo de Glucosa

- ✓ Lecturas automáticas cada 3 minutos
- ✓ Monitoreo continuo, 24 horas al día
- ✓ Conexión directa a app móvil (Yuwell Anytime)
- ✓ Reduce la necesidad de pinchazos manuales

Escanea aquí
para asesoría



2428-9898



casamedica.com.gt

Somos tu aliado en salud y bienestar

ACTIVIDADES AGOSTO / SEPTIEMBRE



Jornada de la salud 19 Y 20 de septiembre

Parque de la Industria

Consulta médica, detecciones,
farmacia y mucho más.

Consulta gratis de diabetología 14 y 21 de septiembre

Todas las filiales

Jornada de optometría

Patronato Villa Nueva

3 y 17 de ago. / 7 y 21 de sept.

Patronato Zona 6

4 de ago. / 8 de sept.

Patronato Calzada Roosevelt

5 y 19 de ago. / 9 y 23 de sept.

Patronato Zona 19

6 y 20 de ago. / 10 y 24 de sept.

Patronato Zona 10

7 y 21 de ago. / 11 y 25 de sept.

Patronato Escuintla

18 de ago. / 22 de sept.

Jornada de cardiología

Patronato Calzada Roosevelt

26 de agosto y 23 de septiembre

Patronato Villa Nueva

26 de agosto y 30 de septiembre

Jornada de osteoporosis

Patronato Anexo

6 de agosto y 17 de septiembre

Patronato Escuintla

13 de agosto

Patronato Zona 10

20 de agosto

Patronato Central

3 de septiembre

Patronato Coatepeque

10 de septiembre

Patronato Zona 6

24 de septiembre

Jornada de pedicure

Patronato Villa Nueva

22 de agosto y 26 de septiembre

Patronato Zona 6

18 de septiembre

Prueba de glucosa gratis

Patronato Escuintla

7 de agosto *Toma de presión arterial gratis

Patronato Coatepeque

25 de agosto

Patronato Zona 19

29 de septiembre

Laboratorio clínico

Descuento en exámenes de laboratorio

Patronato Zona 10

18 de septiembre

Jornada Elongal

Medición de masa muscular

Patronato Coatepeque

10 de agosto