

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Tecnología y diabetes

Uso de
**aplicaciones
móviles**
para diabetes,
beneficios y
recomendaciones

**Monitoreo
continuo**
del páncreas, haz
visible lo invisible

Qué esperar de los
dispositivos médicos
en los próximos cinco años

Cómo puede
apoyarte un
nutricionista
en el control de tu
diabetes

La tecnología

ha revolucionado el manejo de la diabetes, ofreciendo herramientas para un mejor control de la glucosa y una mayor calidad de vida para las personas con esta condición. Los dispositivos como los medidores continuos de glucosa (MCG) y las bombas de insulina, junto con aplicaciones móviles y plataformas de telesalud, están transformando la forma en que se gestiona la diabetes.



TECNOLOGIA Y DIABETES

Herbert A. Fernández Townson / Revista Diabética

Dispositivos de Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG):

Los MCG son dispositivos que miden los niveles de glucosa en el líquido intersticial debajo de la piel de forma continua, proporcionando información en tiempo real sobre las tendencias de glucosa. Estos dispositivos pueden ayudar a identificar patrones y tendencias, lo que permite a las personas con diabetes tomar decisiones más informadas sobre su dieta, ejercicio y medicación.

Algunos MCG incluso tienen alarmas que avisan cuando los niveles de glucosa están demasiado altos o bajos, lo que puede ayudar a prevenir complicaciones. Ejemplos de MCG incluyen el sistema FreeStyle Libre y otros dispositivos que se pueden usar con o sin un transmisor para enviar datos a un dispositivo móvil.

Bombas de insulina:

Las bombas de insulina son dispositivos que administran insulina de forma continua a través de un catéter subcutáneo, imitando la función del páncreas. Estas bombas pueden ser programadas para administrar diferentes dosis de insulina a lo largo del día, lo que puede ayudar a mantener niveles de glucosa más estables.

Las bombas de insulina pueden ser especialmente útiles para personas con diabetes tipo 1 que requieren una administración precisa de insulina. Existen bombas de insulina con funciones avanzadas, como la capacidad de conectarse a un MCG y ajustar automáticamente la dosis de insulina según las necesidades individuales.

Aplicaciones móviles y plataformas de telesalud:

Las aplicaciones móviles pueden ayudar a las personas con diabetes a registrar sus niveles de glucosa, comidas, medicamentos y actividad física. Estas aplicaciones pueden proporcionar información valiosa sobre las tendencias de glucosa, patrones de alimentación y niveles de actividad, lo que puede ayudar a las personas a tomar decisiones más informadas sobre su cuidado.

La telesalud también está desempeñando un papel importante en la atención de la diabetes, permitiendo a los profesionales de la salud brindar educación y apoyo a distancia. Los profesionales de la salud pueden utilizar la telesalud para monitorear a distancia los datos de los pacientes, brindar consejos personalizados y realizar consultas virtuales.

Otras tecnologías:

Los glucómetros siguen siendo una herramienta esencial para el monitoreo de la glucosa en sangre. Las plumas de insulina reutilizables y desechables son otra opción para la administración de insulina. La inteligencia artificial (IA) también se está utilizando para desarrollar sistemas más sofisticados para el manejo de la diabetes, como sistemas que imitan el páncreas y sistemas de alarma para la hipoglucemia.

Beneficios de la tecnología en la diabetes:

- Mejor control glucémico y menor riesgo de complicaciones.
- Mayor comodidad y facilidad de uso.
- Mayor flexibilidad y control sobre la vida diaria.
- Mayor acceso a la atención médica y apoyo a través de la telesalud.

EN RESUMEN

En resumen, la tecnología está transformando el manejo de la diabetes, ofreciendo a las personas con diabetes herramientas más efectivas y convenientes para controlar su condición y mejorar su calidad de vida.



LÍNEA CARDIOMETABÓLICA

LABORATORIO
Qualipharm
DESDE 1970

HIPOGLICEMIANTES



ANTIHIPERTENSIVOS



HIPOLIPEMIANTES



HIPOGLICEMIANTES

- 2+1 Dapagluco[®]**
Dapagliflozina 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas
- 2+1 Dapagluco[®]**
Dapagliflozina 10 mg
Caja de 10 y 30 tabletas recubiertas
- 3+1 Formiben[®]**
Glibenclamida 5 mg +
Metformina 850 mg
Caja de 30 caplets
- 2+1 Metcemia[®]**
Metformina 500 mg
Caja de 30 caplets
- 2+1 Taglip[®]**
Sitagliptina 100 mg
Caja 30 tabletas recubiertas
- 2+1 Taglip M[®]**
Sitagliptina 50 mg + Metformina 500 mg
Sitagliptina 50 mg + Metformina 1000 mg
Caja de 30 caplets recubiertas

ANTIHIPERTENSIVOS

- 2+1 Bicardia[®]**
Bisoprolol 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas
- 3+1 Iberstat[®]**
Irbesartán 150 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas
- 3+1 Oprestat[®]**
Irbesartán 300 mg +
Hidroclorotiazida 12.5 mg
Caja de 30 caplets
- 2+1 Hiperdipino[®]**
Amlodipino 5 mg
Caja de 30 tabletas
- 3+1 Iberstat[®]**
Irbesartán 300 mg
Caja de 30 caplets recubiertas
- 2+1 Arteristat[®]**
Carvedilol 25 mg
Caja de 30 tabletas

HIPOLIPEMIANTES

- 2+1 Qualistran[®]**
Colestiramina Resinato 4 g
Caja de 30 sobres
- 2+1 Rovast[®]**
Rosuvastatina 20 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

*Canjeable únicamente dentro de



*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

Constantemente vemos en las noticias y redes sociales, cómo la tecnología va a pasos agigantados e influye de manera importante en nuestras vidas, ha avanzado tanto que ahora también está presente en el tratamiento y manejo de la diabetes, ofreciendo a las personas con esta condición herramientas mucho más precisas y convenientes para controlar sus niveles de glucosa y mejorar su calidad de vida. Estos avances incluyen monitores continuos de glucosa, bombas de insulina, y aplicaciones móviles que facilitan el seguimiento y la gestión de la diabetes.

Los nuevos dispositivos tecnológicos permiten un seguimiento más preciso de los niveles de glucosa, lo que facilita un mejor ajuste del tratamiento y la prevención de complicaciones, son más fáciles de usar y menos invasivos, lo que mejora la experiencia del paciente y fomenta un mayor cumplimiento del tratamiento. Un mejor control de la glucosa, puede ayudar a prevenir o retrasar complicaciones a largo plazo asociadas con la diabetes, como enfermedades cardíacas, daño renal y problemas oculares.

Cada persona, debe escoger cuál dispositivo es el que más le conviene usar, para hacer más fácil su propio control, siempre tomando en cuenta indicaciones médicas.

En conclusión, la tecnología ha revolucionado la forma en que se trata la diabetes, ofreciendo herramientas valiosas para mejorar el control de la glucosa, mejorar la calidad de vida y la prevención de complicaciones.

En esta edición se han desarrollado algunos artículos sobre el tema que esperamos le resulten útiles.

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. Tecnología y diabetes
6. Qué esperar de los dispositivos médicos para diabetes en los próximos cinco años
8. Monitoreo continuo del páncreas, haz visible lo invisible
10. Uso de aplicaciones móviles (Apps) para diabetes, beneficios y recomendaciones
12. Receta: Tazón de batido tropical
14. Cómo puede apoyarte un nutricionista en el control de tu 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.

GLUCA TRIM

GNC
LIVE WELL
— SINCE 1935 —



Reduce el apetito



Sin cafeína



Ingredientes naturales



Control de azúcar en sangre



Favorece la disminución de grasa corporal

INGRESA EN:
GNC.COM.GT

VISÍTANOS EN TU
TIENDA MÁS CERCANA

ASESORÍA Y SERVICIO A DOMICILIO
2422-1338



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)

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

Los avances tecnológicos

tienen el potencial de mejorar significativamente la calidad de vida de las personas con diabetes (DM), permitiéndoles un mayor control sobre su condición y reduciendo el riesgo de complicaciones asociadas.



QUÉ ESPERAR DE LOS DISPOSITIVOS MÉDICOS PARA DIABETES EN LOS PRÓXIMOS CINCO AÑOS

Dra. Maya Serrano / Endocrinóloga Pediatra



Los dispositivos médicos para la DM están evolucionando rápidamente, y se espera que en los próximos años haya avances significativos en varias áreas.

Algunos de los dispositivos y tecnologías que podrían cambiar la forma en que se maneja la diabetes incluyen:

Micro infusoras de insulina

Las bombas de insulina como la MiniMed 670G de Medtronic, calificada como "Páncreas Artificial"; ha ido mejorándose con el paso de los años, combinando el monitoreo continuo de los niveles de azúcar en la sangre y la administración automática de insulina sin necesidad de intervención constante del usuario.

Continuará mejorando y evolucionando su tecnología haciendo su algoritmo más preciso y adaptativo, con la capacidad de aprender y adaptarse mejor a las necesidades de los usuarios.

Bombas de insulina sin tubo

Tecnologías que pueden reemplazar las inyecciones de insulina tradicionales, proporcionando una forma más cómoda y menos invasiva de administrar la medicación.

Esperamos que estos dispositivos como la Omnipod, sigan evolucionando, convirtiéndose en versiones más pequeñas, discretas y automatizadas, que puedan tener una mayor integración con los monitores continuos de glucosa, prolongar su duración, reduciendo la frecuencia de su reemplazo.

Monitores continuos de glucosa (MCG)

Pueden enviar datos de los niveles de azúcar en la sangre a un teléfono inteligente, permitiendo un seguimiento más preciso y oportuno.

En estos próximos años, mejoran su precisión, se miniaturizarán, desarrollándose tecnología no invasiva, más accesible, precisa y versátil. Tendrán una vida útil más larga (actualmente el implante sub cutáneo de mayor duración funciona durante un año).

Implantes subcutáneos

Tecnologías como el implante desarrollado por el Instituto Técnico de Massachussets, puede detectar descensos críticos de glucosa y liberar glucagón automáticamente, sin necesidad de intervención humana inmediata.

Lentes de contacto para monitoreo de glucosa

Las lágrimas tienen una composición que mantiene una estrecha relación con la de la sangre, por lo que es viable para el monitoreo continuo de la glucosa de forma no invasiva, en la actualidad bajo investigaciones para alcanzar fiabilidad, versatilidad, sensibilidad y selectividad.

Los smartwatches

Aunque no existen *smartwatches* aprobados por la Administración de Alimentos y medicamentos de los Estados Unidos para monitorizar la glucosa, se investiga el uso de sensores ópticos asociados a los mismos, que emiten luz y analizan la luz reflejada para detectar cambios en la glucosa, buscando una monitorización continua sin necesidad de agujas. En la actualidad pueden ser herramientas valiosas para las personas con diabetes, ya que ofrecen varias características que ayudan a monitorear y gestionar los niveles de glucosa en sangre de manera efectiva al conectarse con sistemas de MCG.

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

Cuando se hace diagnóstico de

diabetes mellitus 2,

se está confirmando que el 50% del páncreas ya no funciona. El otro 50% tienen una sobrecarga de 10 años antes que se agote la capacidad de producir insulina y se necesite inyectarla. Esta sobrecarga puede ser menor o mayor a 10 años, dependiendo del estilo de vida que se inicie, los medicamentos, la alimentación y principalmente el cambio de hábitos y costumbres.



MONITOREO CONTINUO DEL PÁNCREAS, HAZ VISIBLE LO INVISIBLE

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

¿Porque el 50% del páncreas ya no funciona?

La diabetes de hoy se inició hace más de 10 años y es detonada principalmente por el sobrepeso, mala alimentación, falta de ejercicio y estrés. La insulina alta, la resistencia a la insulina, la prediabetes y la diabetes pasan totalmente desapercibidas porque no tienen síntomas, las personas no sienten nada, pero, cuando empiezan a sentir ya es tarde, el daño está hecho y la diabetes no se cura, pero se puede controlar para llevar una vida normal, sin tener que estar en dietas restrictivas o tomando 2 o 3 tipos diferentes de medicamentos para bajar el azúcar.

¿Cómo se diagnostica tempranamente?

Hoy en día existen diferentes métodos para hacer un control de glucosa, sin embargo la tecnología avanza y en Guatemala existe diferente métodos para para hacer esta lectura.

Si se sospecha de cualquier desorden de azúcar en sangre, la forma sencilla y fácil es la colocación del monitor continuo de la función pancreática. Actualmente se utiliza en Guatemala un sensor inteligente de 4ta. generación "Bio M2" que registra con precisión 1,440 datos por día, este lleva una lectura durante 15 días el cual arroja datos de más de 20,000 registros metabólicos en tiempo real, revelan cómo está funcionando el páncreas. El sensor emite alertas por cambios en los niveles de azúcar relacionados con estrés, mala alimentación, calidad del sueño e inactividad física.

Con la información obtenida se realiza evaluación de la carga genética (antecedentes familiares) lo que se llama epigenética (detonantes), evaluación de la composición corporal (edad metabólica), antropometría (IMC), laboratorios y a partir de ello se decide el tratamiento alimenticio y farmacológico ajustado.

Todo esto, es porque la resistencia a la insulina y la prediabetes pueden revertirse, la diabetes no se cura, es de por vida y el tratamiento si está bien fundamentado, permite que las personas lleven una vida normal sin restricciones o limitantes, el costo de hacerlo es bajo.

Esta información debe ser analiza con Médicos especializados, que emiten el diagnóstico y pronóstico personalizado. Es posible detectar si se encuentra un estado de resistencia a la insulina, prediabetes o diabetes tipo 2, sin esperar síntomas visibles o complicaciones que revelan ya daño.

¿Quién debería realizarse un Monitoreo?

Personas con antecedentes familiares de insulina alta, resistencia a la insulina, prediabetes, diabetes, con sobrepeso, colesterol y triglicéridos altos, para quienes, sin síntomas desean saber cuál es su nivel de riesgo. Quienes han sido diagnosticados con prediabetes o diabetes tipo 2 se benefician, permite ajustar tratamientos y mejorar hábitos con base en datos metabólicos actuales.

Si tengo desordenes de azúcar en la sangre ¿Qué debo hacer?

Debe ser asesorado por un médico especialista que le ofrezca los beneficios de: diagnóstico y tratamiento con medicamentos ajustado a los datos metabólicos obtenidos; plan alimenticio (no dietas) considerando el entorno de vida de la persona; acompañamiento (no seguimiento) e identificación con el perfil emocional de la persona. Los resultados tangibles que debe obtener son: estabilización de los valores de azúcar en la sangre, alimentación consciente, cambio de metabolismo por cambio de hábitos, costumbres y principalmente nuevo estilo de vida permanente y sostenible.

ÍNDICE GLUCÉMICO Y DIABETES

El índice glucémico (IG) es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.

Los alimentos tales como aceites, grasas y carnes no tienen un IG, aunque en las personas con diabetes, estos pueden afectar el azúcar en la sangre.

Índice glucémico de ciertos alimentos

ALIMENTOS CON IG BAJO (0 A 55):

- Avena en hojuelas (tradicional, no instantánea)
- Frijoles (negros, rojos, piloyes)
- Lentejas y garbanzos
- Arveja
- Tortilla de maíz
- Verduras verdes sin almidón (espinaca, güisquil, chipilín, ejote)
- Zanahoria cruda
- Manzana, naranja, guayaba, mora
- Leche, yogur natural sin azúcar
- Nueces y semillas (manía, pepitoria, nuez de marañón)

ALIMENTOS CON IG MODERADO (56 A 69):

- Pan integral artesanal o de caja
- Arroz integral
- Miel de abeja
- Piña, mango maduro
- Banano maduro
- Elote cocido
- Papa cocida (en moderación)
- Plátano cocido o sancochado

ALIMENTOS CON IG ALTO (70 Y MAYOR):

- Pan blanco
- Galletas y pan dulce
- Cereal procesado (corn flakes, cereales con azúcar)
- Papas fritas o puré instantáneo
- Arroz blanco
- Azúcar blanca y morena
- Refrescos y jugos artificiales
- Sandía, melón muy maduro
- Plátano frito

Planifica tus comidas con el Índice Glucémico (IG)

- Busca alimentos con IG bajo o medio.
- Si comes algo con IG alto, combínalo con alimentos de IG bajo.
- El tamaño de la porción y los carbohidratos siempre importan.
- Cocción, madurez y procesamiento afectan el IG.
- Alimentos integrales y ricos en fibra suelen tener IG más bajo.
- Usa el IG como guía, pero no olvides el valor nutricional general.
- El conteo de carbohidratos sigue siendo clave en el control de la diabetes.

¿Qué es la Carga Glucémica (CG)?

Ajusta el IG por la porción:

$$CG = (IG \times \text{gramos de carbohidratos por ración}) / 100$$

Una CG baja (< 10), media (11-19), alta (>20). Da una visión más realista del impacto glucémico real.



No reemplaces el conteo de carbohidratos ni el asesoramiento médico, el IG/CG es una herramienta complementaria.

A nivel mundial, más de 3,000 millones de personas tienen teléfonos inteligentes y unos 500 millones utilizan aplicaciones móviles para:

**dietas, ejercicio
y enfermedades
crónicas**

Actualmente, hay más de 40,000 aplicaciones de salud disponibles en línea.



USO DE APLICACIONES MÓVILES (APPS) PARA DIABETES, BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES

Fuente: Institutos Nacionales de Salud (NIH), Revista Diabética

La proliferación de teléfonos inteligentes durante la última década ha propiciado el desarrollo de una cantidad aparentemente infinita de aplicaciones digitales (Apps) diseñadas para mejorar la salud y el estado físico de los usuarios.

Las aplicaciones para la diabetes se centran en una o más tareas de autogestión de la diabetes, como el control de la glucosa en sangre, la dosificación de medicamentos o insulina, la obtención de educación sobre la diabetes o la salud general, y el seguimiento de la nutrición o la actividad física.

Aplicaciones móviles sobre nutrición

Estas aplicaciones ofrecen varios beneficios incluyendo:

- Seguimiento en la ingesta de alimentos, incluyendo el contenido de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).
- Personalización de planes de alimentación adaptado a edad, sexo, nivel de actividad física o condiciones médicas.
- Información nutricional sobre diversos alimentos y bebidas.
- Apoyo a la planificación de comidas y el ajuste de la dosis de insulina.

Aplicaciones móviles sobre actividad física

Estas aplicaciones promueven la actividad física, siendo una herramienta valiosa para:

- Entrenamientos personalizados, adaptados a las necesidades y objetivos de cada usuario, tomando en cuenta su condición física y metas específicas.

- Seguimiento del progreso físico, registrando datos, calorías, ritmo cardíaco o tiempos de entrenamiento.
- Estas aplicaciones son útiles para el manejo de los niveles de glucosa antes, durante y después del entrenamiento.

Aplicaciones móviles sobre monitorización de la glucosa

Estas aplicaciones registran los datos de glucosa, generalmente a través de un dispositivo externo que mide la glucosa, y permite un mejor control de la misma.

- Las alertas de niveles bajos de glucosa pueden ayudar a prevenir hipoglucemias.
- Algunas aplicaciones proporcionan datos continuos y precisos sobre los niveles de glucosa que permiten al usuario y al médico identificar patrones y poder realizar ajustes en el tratamiento de manera oportuna.

Recomendaciones de las aplicaciones móviles

Al descargar una aplicación móvil es importante tomar en cuenta su funcionalidad: registro de datos, cálculo de dosis de insulina, recordatorios, generación de informes y compatibilidad con el dispositivo o medidor de glucosa y su facilidad de uso.

Es importante consultar con el médico o especialista antes de elegir una aplicación, sin olvidar que las aplicaciones móviles son herramientas de apoyo y no reemplazan la atención médica profesional.

WhatsApp



+502 3031-0102

Podemos ayudarle si sufre de:

- Diabetes • Neuropatía diabética • Presión alta • Gangrena
- Úlceras • Pie diabético • Pie de Charcot • Úlceras por varices
- Osteomielitis (infección de huesos)

Precio de la consulta
Q100.00

Horario de atención de
7:00 a 13 horas

Dolor, ardor, rigidez, pérdida de sensibilidad, mala circulación, sensación de punzazos en manos, piernas y pies, uñas encarnadas, uñas con hongos, neuropatía por quimioterapia, colesterol anormal.



Centro Médico
del Pie Diabético®

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

☎ 2332-4084

🌐 www.centromedicodelpiediabetico.com

📷 @piediabeticogt

**GIN
GINKGO**
CON JALEA REAL

EL SECRETO DE LA VITALIDAD

¿Quieres sentirte vital y lleno de energía?

La fórmula con Ginkgo Biloba, Panax Ginseng y Jalea Real te ofrece antioxidantes, fortalecimiento inmunológico y un impulso en la concentración. ¡La calidad de vida está a tu alcance!

POR INTRODUCCIÓN >>>>>>

2X1

Compra 1 y llévate 2



PRODUCTO NATURAL

Ginseng y Ginkgo Biloba

**APTO PARA PERSONAS
CON PREDIABETES**

DE VENTA EN FARMACIAS



TAZÓN DE BATIDO TROPICAL

- 01 Combinar para el batido: 1 taza de leche descremada, fresas congeladas, trozos de mango, banano congelado, extracto de vainilla y linaza en una licuadora.
- 02 Licuar hasta que quede suave.
- 03 Verter el batido en un tazón y cubrir con hojuelas de coco sin azúcar, trozos de mango, rodajas de fresa y banano.

Ingredientes:

- 1 taza de leche descremada
- ¼ de taza de trozos de mango congelado
- ¼ de taza de fresas congeladas (rebanadas)
- 1 banano pequeño congelado
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 cucharadita de hojuelas de coco sin azúcar
- Para complementar el licuado: trozos de mango, rebanadas de fresa y banano.

Fuente: Asociación Americana de Diabetes
Diabetes Food Hub

Información Nutricional

1 Porción

Tamaño de la porción: 1 tazón

Cantidad por porción
Calorías 330

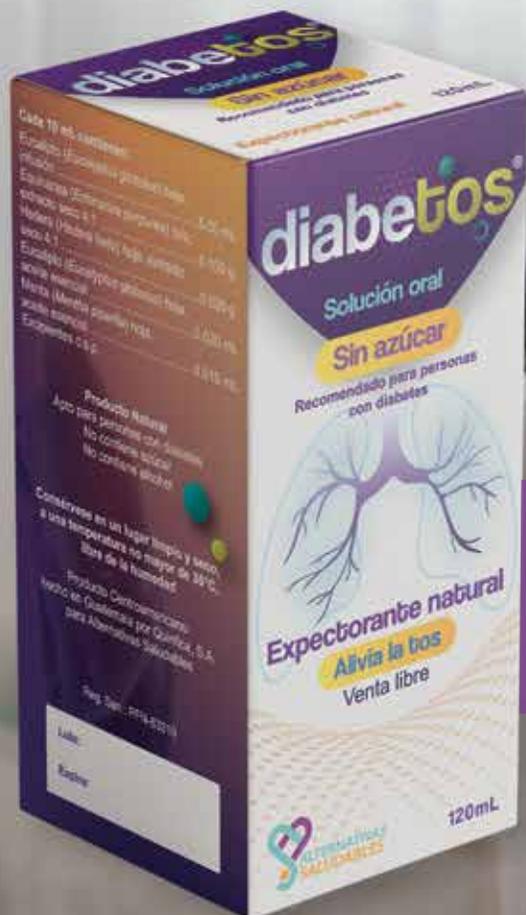
% Valor diario*

Grasa Total	17%
Grasa Saturada	12%
Grasas Trans	0%
Colesterol	5%
Sodio	8%
Carbohidratos Totales	16%
Fibra	39%
Total Azúcar Añadida	0%
Proteína	18g
Potasio	16%

diabetos®

¿TOS Y CONGESTIÓN?

Descongestiona el pecho y elimina las flemas con:



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

Sin azúcar, sin alcohol y libre de gluten

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

En el mundo aproximadamente

589 millones
de personas
adultas (20-79 años)

viven con diabetes, lo cual representa que 1 de cada 9 personas conviven con ella y se calcula que 43% de los adultos con diabetes no están diagnosticados (FDI: Federación Internacional de Diabetes).



CÓMO PUEDE APOYARTE UN **NUTRICIONISTA** EN EL CONTROL DE TU DIABETES

Karla Figueroa Arrega / Nutricionista especialista en obesidad y trastornos de la alimentación INCMNSZ- México, educadora en diabetes-USAC, medicina del estilo de vida- Universidad de Harvard
9a. calle 4-52 , Zona 10 Edificio Íntegra Medical Center Dos, clinica 317 / Whatsapp 37256067 / Teléfono 22968080

Los profesionales de la nutrición tenemos el compromiso de acompañar a los pacientes en su proceso para ganar y restaurar su salud. Nuestra labor es educar al paciente en el proceso de diabetes. Hoy en día existen muchos fármacos que pueden apoyar al paciente para mejorar su diagnóstico, sin embargo sin un buen **estilo de vida** los fármacos no son suficientes.

Actualmente estamos enfocándonos en la **medicina del estilo de vida** (Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard) la cual incluye 6 pilares fundamentales para mantener la buena salud, estos pilares están basados en el estudio de las **zonas azules** alrededor del mundo.

01 Alimentación balanceada

Cuando un paciente es diagnosticado con diabetes, generalmente tiene un proceso de duelo, un sentimiento de pérdida que lo puede llevar a buscar información en lugares no adecuados y a dos conductas: 1. restringirse de alimentos esenciales para el buen funcionamiento de su organismo; o 2. llevarlo a comer más alimentos hipercalóricos e hiperpalatables por estrés del reciente diagnóstico.

Es importante saber que un paciente con diabetes puede consumir todos los grupos de alimentos con medida, por lo mismo los planes de alimentación deben ser personalizados y adecuados para cada persona, idealmente basándonos en la WFPBD (*Whole Food Plant Based Diet*) la cual tiene como base vegetales, frutas y granos integrales, incluye proteína de origen vegetal pero no excluye la proteína de origen animal, sin embargo se aleja en su totalidad de todos los alimentos ultraprocesados, harinas y azúcares añadidos; además cuida un adecuado proceso de hidratación.

02 Actividad física

Se adecua a las necesidades de cada paciente, sin embargo, tener una meta de actividad física moderada (durante el ejercicio puedo hablar pero no cantar) durante 150 minutos o más a la semana e incluir ejercicio de fuerza no solamente cardiovascular.

03 Resiliencia ante el estrés

El estrés es la enfermedad del siglo XXI, debemos apoyar al paciente en enseñar técnicas adecuadas para disminuir los niveles de cortisol a través de: respiraciones profundas, meditación, yoga, tai chi, entre otras.

04 Relaciones Interpersonales positivas

El sentido de comunidad y de apoyo es básico para un paciente con diagnóstico de diabetes ya sea reciente o tenga años de diagnóstico, involucrar a su familia, amigos y personal de salud en este proceso es básico para su buena recuperación y avanzar positivamente hacia lograr metas trazadas.

05 Calidad de sueño

Esta comprobado científicamente que no dormir correctamente trae un desequilibrio hormonal que puede causar que el paciente no tenga un adecuado control de la enfermedad, enseñar técnicas de higiene del sueño es básico para el paciente y su recuperación.

06 Evasión de sustancia nocivas

Se recomienda ser abstemio en cuanto a sustancias nocivas en general.

Si vemos estos seis pilares son sumamente importantes para mantener y recuperar la salud, pero como nutricionistas sabemos que "LA EDUCACIÓN ES UN ARMA PODEROSA" que va a permitir al paciente adquirir un buen estilo de vida que lo llevará a un adecuado control y conocimiento de la enfermedad.

NUEVA MATERNIDAD

con habitaciones más amplias



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: 2279-4949.



Especialistas en ti.

PBX: 2279-4949

www.centromedico.com f @ y t



Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!

ACTIVIDADES AGOSTO / SEPTIEMBRE

9 Y 16 DE SEPTIEMBRE

**CONSULTAS GRATIS
DE DIABETOLOGÍA**

Todas nuestras filiales

JORNADA DE PEDICURE

Gratis crema Diabecrem de 90g

Q125.00

8 AGOSTO

Patronato Zona 10

23 AGOSTO

20 SEPTIEMBRE

Patronato Villa Nueva

JORNADA DE OSTEOPOROSIS

GRATIS

8 AGOSTO

Patronato Anexo

5 SEPTIEMBRE

Patronato Central

22 AGOSTO

Patronato Zona 10

26 SEPTIEMBRE

Patronato Zona 6

DETECCIONES GRATIS

TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL

7 AGOSTO

Patronato Escuintla

DESCUENTOS EN EXÁMENES
DE LABORATORIO

19 SEPTIEMBRE

Patronato Zona 10

JORNADA DE OPTOMETRÍA

PATRONATO ZONA 6

6 y 27 agosto / 10 y 24 septiembre

PATRONATO ROOSEVELT

8 y 29 agosto / 12 y 26 septiembre

PATRONATO ZONA 19

8 y 29 agosto / 12 y 26 septiembre

PATRONATO ZONA 10

9 y 30 agosto / 13 y 27 septiembre

PATRONATO ESCUINTLA

19 agosto / 17 septiembre

PATRONATO VILLA NUEVA

20 agosto / 18 septiembre

JORNADA DE CARDIOLOGÍA

20 AGOSTO

24 SEPTIEMBRE

Patronato Villa Nueva

27 AGOSTO

17 SEPTIEMBRE

Patronato Calzada Roosevelt

1524

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!