

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Noviembre de 2019 / Año XXVI / No. 301 / Distribución Gratuita

Metabolismo y diabetes



35
ANIVERSARIO
Yakult
Distribuidora Total Guadalupe S.A. de C.V.

Según la Organización Mundial de la Salud, “la diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la que produce”. Si no se controla adecuadamente, con el tiempo se dañan gravemente muchos órganos y sistemas. Por otra parte, el metabolismo se define como un conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en todas las células del cuerpo. A continuación abordaremos la relación entre ambos conceptos.

Atentamente / Comité Editorial

Niños y diabetes mellitus tipo 2

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es un padecimiento que por lo regular se presenta en la población adulta y es conocido principalmente como una deficiencia en la habilidad del cuerpo para mantener los niveles de glucosa en sangre en niveles deseables.



Es por esta razón que el hecho de que se esté presentando en niños es alarmante. Históricamente, los niños nunca han estado exentos de padecer diabetes, pero ellos estaban más expuestos a sufrir diabetes mellitus tipo 1 (DM1), que es un padecimiento con características similares, pero suele presentarse de manera súbita y requiere de atención inmediata.

En cambio, la DM2 suele desarrollarse a lo largo de varios años, lo cual daba tiempo a que las personas llegaran a edades avanzadas para presentar los síntomas. Sin embargo, en la actualidad algunos niños y personas jóvenes comienzan a presentar signos y síntomas de DM2 lo cual en "teoría" estaba reservado para la población adulta, esto supone un gran problema y un grave riesgo para esta población, debido a que el pronóstico de la enfermedad a edades tempranas suele ser complicado.

La obesidad en México ha tenido un incremento sustancial en los últimos 20 o 30 años, esto coincide con la entrada al mercado de diferentes productos alimenticios llenos de ingredientes peligrosos para la salud y que a lo largo del tiempo han provocado problemas metabólicos y el incremento de colesterol de baja densidad o mejor conocido como "colesterol malo".

También se sabe que el incremento de triglicéridos, la resistencia a la insulina y niveles de glucosa en sangre descontrolados, pueden verse afectados por esta tendencia a consumir alimentos procesados y empaquetados.

Un niño que tiene obesidad tiende a presentar muchos de estos descontrolados metabólicos mencionados anteriormente, de hecho cuando existe un diagnóstico como tal es porque ya se han presentado muchas descompensaciones en su organismo y ahora se están mostrando señales alarmantes difíciles de ignorar. Debido a su corta edad, el tratamiento debe ser más estricto para tratar de limitar cualquier tipo de daño a los órganos.

Uno de los factores determinantes en la salud de un ser humano es el peso al nacer. Está bien descrito en una gran variedad de estudios cómo este factor detona algunos riesgos relacionados con el metabolismo. El peso del recién nacido puede variar dependiendo de muchos factores, pero de manera general en México va desde los 3.8 a 4 kilogramos de peso es considerado de riesgo, de igual manera menos de 2.5 kg hacia abajo.

La diabetes durante el embarazo o gestacional también se considera como un factor de riesgo adicional. En contraparte la lactancia materna es considerada como un protector natural que se puede brindar al recién nacido. Afortunadamente, cada vez hay más conciencia sobre este tema y más madres son conscientes de su importancia.

La práctica de actividad física en los niños ha ido disminuyendo, esto se relaciona con el cambio en el estilo de vida y se ve favorecido por la preferencia del uso de algunos dispositivos electrónicos en lugar de juguetes o juegos que favorecen el desempeño muscular.

La falta de movimiento, junto con una alimentación excesiva y sobre todo de mala calidad, es la combinación perfecta para incrementar la masa grasa corporal, lo cual tiene repercusiones nocivas para la salud, principalmente en los niños. Lamentablemente, algunos infantes con este padecimiento o señales claras de un problema metabólico deben recibir medicación para tratar de aminorar cualquier complicación.

A pesar de que la información se brinda en las escuelas y se hacen grandes esfuerzos para prevenir el deterioro de la salud infantil, parecería que el mensaje no llega a la conciencia de las personas.



Es importante que los padres se involucren en los temas de salud para que los adopten como propios y los enseñen a los niños. Filtrar la información que se ve en televisión y los medios e investigar qué es lo que consumimos y lo que hacemos es tarea de los adultos. Transmitir la información de manera adecuada significa mayores posibilidades de criar niños saludables. Es muy importante educar a nuestros hijos en salud, pero es contundente darles un buen ejemplo.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Erick Yael Rodríguez Bocanegra, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupe, Tonalá Jal. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 375 758 1213, Chapala: 376 765 5152, Cd. Guzmán: 341 413 8376, Colima: 312 313 7597, Lagos de Moreno: 474 741 1011, Manzanillo: 314 333 6936, Tepatlán: 378 781 6160, Ocotlán: 392 925 4130, Puerto Vallarta: 322 299 1594, Autlán: 317 381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

Metabolismo de la diabetes tipo 2

La diabetes es una enfermedad que afecta con el paso del tiempo a varios órganos del cuerpo. La diabetes mellitus tipo 2 se caracteriza por un aumento anormal de la glucosa que hay en la sangre, debido a la deficiencia en la producción o acción de la insulina.



Síntomas

Cuando se presenta el aumento de glucosa aparecen los siguientes síntomas:

- Orina frecuente y abundante.
- Aumento anormal de la sed.
- Incremento del apetito.
- Visión borrosa.
- Pérdida de peso.

La deficiencia en la producción o acción de la insulina afecta el **metabolismo intermedio**, esta afección se relaciona con daños en la **microcirculación**. Ésta es fundamental, ya que trae la sangre a las células y por lo tanto los nutrientes y el oxígeno necesarios para que éstas funcionen correctamente.

Los daños en la microcirculación se pueden manifestar en:

- Riñón (puede dar lugar a una insuficiencia renal).
- Enfermedad en sistema nervioso.
- Afectación en los ojos, daño en los vasos sanguíneos.

La **afectación o cambio en el metabolismo** puede llevar a lesiones macrovasculares, que son daños de vasos sanguíneos más grandes los cuales se manifiestan en:

- Problemas en el corazón (enfermedades cardiovasculares).
- Estrechamiento y acumulación de placa en los vasos sanguíneos (aterosclerosis).
- Formación de coágulo de sangre en el interior de un vaso o en el corazón (trombosis).

Estos cambios en el metabolismo sin duda afectan la calidad de vida de las personas. En México se estima que existen más de cuatro millones de personas afectadas. La más frecuente entre los mexicanos es la diabetes tipo 2, con el 80 a 90% de incidencia.

Principales afectaciones metabólicas

El exceso en la concentración de glucosa en sangre sobrepasa la capacidad de absorción normal del cuerpo y como consecuencia se elimina la glucosa por la orina, arrastrando consigo agua y sales.

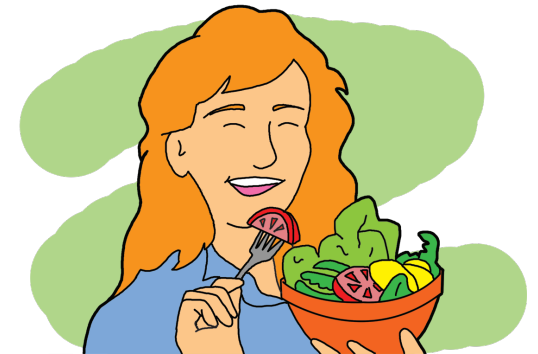
La escasez de glucosa como fuente de energía da como consecuencia la necesidad de utilizar las grasas y degradar las proteínas, principalmente musculares, para la obtención de aminoácidos. La degradación proteica aumenta la producción de urea y un balance negativo de nitrógeno, lo que favorece la salida de ácidos grasos que se utilizan como combustible en hígado.

Los cambios en el metabolismo tienen afectaciones directas en macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), daños micro y macrovasculares que pueden desencadenar en diversas enfermedades, por lo cual es importante que se involucre al paciente y familia en el conocimiento de la diabetes tipo 2, en su tratamiento y evolución.

Tratamiento

El principal propósito del tratamiento es la prevención de las complicaciones crónicas y agudas. Usualmente, es progresivo, desde un manejo adecuado de la **dieta** e incremento del **ejercicio**, llegar a un **peso más adecuado** de acuerdo a la talla, hasta el uso de uno o más agentes **hipoglucemiantes** (que contribuyen a disminuir la glucosa en sangre).

- La adaptación de la **alimentación** a las circunstancias del individuo puede ayudar a retardar los efectos nocivos de la enfermedad, a controlar el nivel de glucosa, bajar de peso de manera adecuada. Regular el consumo de hidratos de carbono y consumir grasas saludables.



- La **actividad física** debe estar presente hasta el nivel que el paciente pueda tolerar, el ejercicio de resistencia (por ejemplo sentadillas), combinado con el aeróbico (por ejemplo bailar) ha demostrado ser bueno para controlar la glucemia.

- Alcanzar o mantenerse en un peso correcto ayuda a controlar la glucemia y a retardar los efectos de la enfermedad.

La diabetes mellitus tipo 2 y sus consecuencias metabólicas pueden prevenirse con modificaciones en el estilo de vida. Cambios en hábitos de alimentación a estilos más saludables, la activación física, prevenir el sobrepeso u obesidad, así como crear entornos en casa más sanos sin duda ayudarán a evitar o retardar la aparición de esta enfermedad.

Diabetes mellitus gestacional

La diabetes gestacional es una afección en la que la madre presenta altos niveles de glucosa en sangre durante el embarazo. Se asocia con variados resultados adversos del embarazo, que implican a la madre, el parto y/o al neonato.



Prevalencia

La prevalencia de diabetes gestacional general se estima en un 15%. En México, de acuerdo con el Dr. Enrique Reyes Muñoz, especialista en Ginecología y Obstetricia del Instituto Nacional de Perinatología (INPer), comenta que aproximadamente una de cada diez mujeres embarazadas va a desarrollar diabetes gestacional; en tanto que las mujeres con alto riesgo por obesidad, edad mayor a 35 años y antecedentes familiares con diabetes, una de cada dos mujeres embarazadas desarrollará diabetes mellitus gestacional.

Diagnóstico

La diabetes gestacional no se desarrolla desde el inicio del embarazo, el diagnóstico se establece entre la semana 24-28 de

embarazo. A partir de este momento, la placenta produce una serie de cambios hormonales que van disminuyendo o bloqueando la acción de la insulina, causando que los niveles de glucosa aumenten.

Control glucémico

Si se desarrolla diabetes gestacional es importante mantener niveles de control de glucosa óptimos para prevenir consecuencias negativas en la salud del binomio materno infantil.

De acuerdo con el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y la Asociación Americana de diabetes, los valores límite de glucosa deben mantenerse en ayuno en 95 mg/dL, después de una hora de tomar alimentos (desayuno, comida o cena), en 140 mg/dL y a dos horas de tomar alimentos (desayuno, comida o cena) en 120mg/dL.

La prevención de esta afección sería preferible al tratamiento. El tratamiento adecuado de la diabetes gestacional debe tener como objetivo el control glucémico estricto, con un adecuado seguimiento del incremento del peso en la gestante. El automonitoreo de la glucemia basal y especialmente de las cifras postprandiales; es fundamental para guiar el tratamiento, las metas glucémicas antes mencionadas.

Terapia médico nutricional

El manejo nutricional es el pilar de la terapia y en la mayoría de los casos puede ser suficiente para lograr un control metabólico adecuado. Se recomienda realizarlo bajo supervisión nutricional. El plan de alimentación ideal es personalizado, considera para su elaboración la cultura, hábitos nutricionales, actividad física, peso ideal preembarazo, ganancia de peso, entre otros.

Si la alimentación no es suficiente para el control de la glucemia y se requiera de insulina, el planteamiento del manejo nutricional debe contemplar el conteo de hidratos de carbono, herramienta de planificación de las comidas para las personas con diabetes.



Es importante hacer uso adecuado de los hidratos de carbono, preferir los saludables, estos provienen de frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales, los cuales proporcionan fibra soluble que favorece la regulación de los niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol en sangre.

Las fibras de los hidratos de carbono saludables sirven de alimento (prebióticos) para los probióticos ("bacterias saludables") contenidos en alimentos fermentados o suplementos. Recientes investigaciones sugieren que el uso de probióticos, como el *Lactobacillus casei* Shirota, podría influir en el metabolismo de la glucosa al alterar de manera positiva la composición y función del microbiota intestinal, y por lo tanto ayudar en el control de la glucosa.

La diabetes mellitus gestacional constituye un problema importante de salud pública por su alta prevalencia y las consecuencias en la salud materno-fetal. La dieta preventiva y las intervenciones en el estilo de vida deben establecerse incluso desde la planeación del embarazo para reducir el riesgo de desarrollar esta afección. Una vez diagnosticada la diabetes gestacional debe llevarse un estricto control médico nutricional para obtener un parto exitoso.

MNH Norma Yolanda Ortiz Olaya.
Licenciatura de la Universidad Tec Milenio y Universidad Lamar.
Docente del Área de Investigación y Clínica.
Tutor de la Licenciatura en Nutrición.
Nutriologa del Hospital de Nuestra Señora de Medugorie.
Educatra en Diabetes.
www.nutriologa-norma-ortiz.com
educ.obesidadydiabetes@yahoo.com.mx

Coma diabético

Según la Federación Mexicana de Diabetes, se trata de un estado de emergencia, pues la persona se halla inconsciente debido a los niveles altamente elevados de glucosa en la sangre y de cetonas en el organismo. Una persona en coma diabético presenta el rostro sonrojado, la piel y la boca secas, la respiración rápida y profunda, el aliento con olor a frutas, el pulso débil y la presión arterial baja.



Las personas que sufren esta condición, como cualquier otra que cae en un estado de coma por otros motivos, siguen encontrándose con vida, pero no pueden despertar a pesar de los estímulos visuales, sonoros o de cualquier otro tipo.

Causas

Curiosamente, entre las causas del coma diabético se encuentran ambos extremos del nivel de glucosa en la sangre, es decir, muy alto o demasiado bajo, provocados por las siguientes condiciones descritas por la Asociación Americana de la Diabetes.

• Cetoacidosis diabética

La glucosa es la principal fuente de energía de las células de nuestro cuerpo, sin embargo, cuando no existe suficiente cantidad de insulina debido a la diabetes, éstas no reciben la que necesitan, motivo por el cual el organismo comienza a utilizar las reservas de grasa corporales para la obtención de energía, lo que produce sustancias conocidas como "cetonas".

Pero cuando éstas comienzan a acumularse, provoca que la sangre se vuelva más ácida, envenenando al cuerpo, lo que se conoce como cetoacidosis diabética, lo cual es muy grave ya que puede conducir al coma. Las personas con diabetes tipo 1 tienen mayor riesgo de tener este problema.

• Síndrome hiperosmolar diabético

Se trata de un trastorno muy serio que ocurre con mayor frecuencia en personas mayores y con diabetes tipo 2. El síndrome hiperosmolar diabético usualmente es el resultado de una infección que provoca que se eleve el nivel de glucosa en la sangre y el cuerpo trate de eliminar este exceso a través de la orina.

Al principio se va al baño con mucha frecuencia, pero después va disminuyendo la necesidad y la orina se torna cada vez más oscura. Además, aumenta mucho la sed. Si no se toman suficientes líquidos la persona puede llegar a deshidratarse. Si no se trata oportunamente el problema, la deshidratación puede hacerse más grave, causando convulsiones, el coma e incluso la muerte.

• Hipoglucemia

Es una condición que se caracteriza por tener niveles bajos de glucosa en la sangre, por lo general menores a 70 mg/dl. La hipoglucemia puede tener su origen por una reacción compensatoria de la insulina o la inyección de dicha hormona en cantidades elevadas. Si no se trata el problema, el paciente puede sufrir convulsiones, desmayarse y hasta entrar en coma.

Síntomas

A continuación, le ofrecemos un listado con algunas de las señales de advertencia para los pacientes con diabetes, de que en su sangre se encuentran niveles anormales de glucosa, esto de acuerdo a Cleveland Clinic, uno de los hospitales de mayor prestigio en Estados Unidos.

• **Hiperglucemia:** Cansancio, dolor en el abdomen, falta de aliento, ganas aumentadas de orinar, pulso débil, somnolencia, caminata inestable, tener mucha sed, ritmo cardíaco acelerado, boca seca, aliento con olor afrutado y hambre.

• **Hipoglucemia:** Debilidad, transpiración abundante, cansancio, ansiedad, respiración rápida, inestabilidad, nerviosismo, náuseas, confusión, problemas para comunicarse, mareos y hambre.

Prevención

La mejor forma de prevenir el coma diabético es a través del control diario de la diabetes, entre otras medidas, para lo cual Mayo Clinic, a través de su sitio en internet, ofrece las siguientes recomendaciones:

• **Respete su plan de alimentación.** No se salte ninguna comida y consuma refrigerios saludables entre ellas, esto puede ayudarle a controlar su nivel de glucosa en la sangre.

• **Ponga atención en sus niveles de glucosa.** Las pruebas frecuentes de glucemia pueden informarle si se encuentra en un rango deseado y alertarle sobre los niveles demasiado altos o bajos. Realice con mayor frecuencia si practica ejercicio, ya que éste puede reducir la cantidad de glucosa en la sangre, incluso después de varias horas y especialmente si no lo realiza de manera regular.



• **Tome sus medicamentos tal y como se lo indicó el médico.** Además, infórmele si sufre de episodios frecuentes de niveles altos o bajos de glucosa en sangre.

• **Verifique los niveles de cetonas cuando esté alto de glucosa.** Se recomienda hacerlo cuando supere los 250 mg/dl en más de dos pruebas consecutivas. Esto es particularmente importante entre las personas con diabetes tipo 1.

Una diabetes mal controlada puede ser la causa de distintas complicaciones y sin duda que una de las más graves es el coma. Sin embargo, es posible prevenirlo siguiendo su plan de alimentación, así como tomando sus medicamentos e insulina si así lo dispuso el médico.

Acompañamiento familiar

La persona que padece diabetes mellitus tipo 2 (DM2), es en realidad una persona que heredó ciertos genes llamados “ahorradores”, que mutaron hace miles de años, provocando una elevación de su glucosa para darle ventaja ante las situaciones ambientales difíciles, como era la escasez de alimento natural y la gran demanda de actividad física que enfrentaban nuestros ancestros. Sin embargo, la vida moderna modificó el ambiente y puso a disposición de las personas alimentos procesados y confort, que modificaron estilos de vida, provocando que lo que originalmente era una ventaja, actualmente sea una contradicción, que afecta las dimensiones física, mental y social.

Comprender lo anterior es importante cuando se realiza un acompañamiento familiar al paciente con DM2, pues padecer una enfermedad conlleva solidariamente el aprendizaje significativo del cuidado por parte del paciente y de su familia, ya que **este acompañamiento no puede ni debe ser aislado o solo de dos, sino de un equipo, estructurado a través de un diálogo y ajustes constantes, mediante la asesoría de profesionales** (de la medicina, enfermería, odontología, nutrición, ejercicio físico, psicología, trabajo social, etc.), en los aspectos:

Biológico

Que implica el desarrollo y mantenimiento efectivo de hábitos higiénicos, donde destaca el cuidadoso aseo personal y bucal, la lubricación corporal, atención de pies y adecuado vestido y calzado. **Ejercicio aeróbico moderado** (caminar, bailar, nadar, bicicleta fija o móvil, gimnasia, etc.). Al menos cada tercer día por 30-45 minutos (con calentamiento, desarrollo y enfriamiento). **Alimentación saludable**, libre de azúcar añadida y de harinas refinadas, balanceada en lo que toca a los grandes grupos de alimentos (lácteos, cárnicos, granos, cereales, verduras y frutas), rica en fibra y agua.

Psicológico

Favorecedor de una identidad de paciente controlado, previsor de complicaciones, pero sobre todo con una gran autoestima como una persona consciente y practicante de hábitos más saludables que los que realizan las personas que se dicen “sanas”, con una actitud que le permita desarrollarse y crecer con la seguridad de que él y sus acompañantes alcanzarán cualquier logro o reto que se impongan.

Social

Promoviendo una relación interpersonal lo más amplia posible, ampliando cada vez una red de apoyo en diversos aspectos: Emocional, físico, alimentario, salud, etc. En otras palabras, que no exista la marginación que suele ocurrir en el binomio paciente-cuidador, al transformarse un sistema de apoyo mutuo, que se trasforme en sociabilidad que retroalimente de forma práctica y razonable los dos aspectos anteriores, pues la salud no se puede dar en un vacío social. El acompañamiento familiar debe reflexionarse en términos de equipo y no de un “dedazo” para asignarle de manera autoritaria y egoísta el rol de cuidador a un solo miembro de familia.

La DM2 es un padecimiento familiar y no individual, que debe aprenderse a afrontar en familia, por eso se insiste en que sean un equipo familiar y extra familiar los que apoyen al paciente con DM2 de manera organizada y secuencial, pues se deben establecer de manera activa, reflexiva y participativa metas muy importantes como enseñarse “todos” a comer sanamente y no solo el paciente; hacer ejercicio saludable todos los involucrados; enseñarse a realizar el auto monitoreo de la glucosa varias veces al día para aprender cómo se comporta el organismo del paciente y de los susceptibles (todo familiar es un susceptible) ante diversas circunstancias, como dormir, comer, medicina, ejercicio, estrés, enfermedad y todo eso debe de aprenderse en grupo, comentarse y tomar acuerdos y decisiones que apoyen el desempeño cotidiano del paciente de sus acompañantes y de la familia, desarrollando un alto sentido de responsabilidad y no solo de una compañía pasiva, pues está demostrado que un acompañamiento positivo y amplio favorece resultados positivos en la salud familiar y en la del paciente con DM2.

En suma, el acompañamiento al paciente con DM2, es una conciencia grupal ante una confianza individual.

Javier E. García de Alba García. UISESS-Jalisco.
Ana L. Salcedo Rocha. Universidad de Guadalajara.



RECETAS

Sopa de pollo y verduras (4 porciones)

Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo con hueso y piel.
- 4 Zanahorias (peladas y cortadas en trocitos).
- 2 Tallos de apio (cortados en rodajas delgadas).
- 2 Dientes de ajo (picados finamente).
- 1 Jalapeño sin semillas y picado finamente (opcional).
- 1 Pieza de jengibre fresco de 3 cm (picado finamente).
- 2 Tazas de espinaca (picada).
- 1 Cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- 1 Cucharadita de hojas de romero (frescas o secas).
- ¼ Cucharadita de pimienta negra molida.
- 1 Litro de caldo de pollo.

Procedimiento

- Espolvoree la pimienta negra sobre el pollo. En tanto, caliente una olla grande a fuego medio. Agregue el aceite y el pollo con la piel hacia abajo. Cocine durante uno o dos minutos o hasta que la piel se empiece a dorar.
- Esparza alrededor del pollo las zanahorias, el apio, el jalapeño (si lo desea), el ajo, el jengibre y el romero. Cocine durante cinco minutos más. Voltee el pollo y remueva los vegetales. Suba el fuego a alto y agregue el caldo de pollo.
- Una vez que hierva, reduzca el fuego a bajo y tape la olla. Cocine por diez minutos o hasta que esté bien cocido. Apague el fuego y deje reposar por diez minutos.
- Ponga el pollo en una tabla para picar y deje enfriar durante unos cinco minutos. Deseche la piel, deshebre la carne y regrese ésta al caldo junto con las espinacas. Tape de nuevo y deje reposar otros cinco minutos para que las hojas se reduzcan. Sirva a su familia.



Del libro “La biblia de la salud intestinal” del Dr. Gerard E. Mullin

Conteo de carbohidratos

La alimentación en la persona con diabetes es uno de los elementos fundamentales para el control de la enfermedad; una alimentación saludable con el tratamiento farmacológico (medicamentos orales y/o el uso de la insulina) y hábitos de vida adecuados como el no fumar o la práctica regular de la actividad física, nos ayudan a controlar la glucosa en sangre.



La alimentación ideal de la persona con diabetes es una “dieta saludable”, con las mismas recomendaciones generales para toda la población. Siempre debemos tener en cuenta que la composición y calorías de la dieta varían de una persona a otra, por ello se valorará el peso y talla del paciente, edad y sexo, así como la actividad física que desarrolle a lo largo del día.

Así mismo, los carbohidratos, las proteínas y las grasas deben aparecer en una “dieta saludable”, ya que no existe ningún alimento que de manera única pueda suplir todas nuestras necesidades nutricionales.

Los objetivos de la alimentación, de la dieta, en la diabetes son:

- Alcanzar el nivel de glucosa en sangre lo más cercano a la normalidad, siempre individualizando los objetivos de glucemia a conseguir, según las características de cada persona.

- Mantener un peso “ideal” o lo más cercano a ello.
- Conseguir los niveles óptimos de tensión arterial, colesterol y triglicéridos.
- Prevenir y tratar las complicaciones y las comorbilidades asociadas a la diabetes.
- Adaptar el plan de alimentación a las preferencias del paciente y manteniendo el placer de comer.

Gracias a los alimentos que ingerimos, nuestro organismo recibe las sustancias necesarias para su funcionamiento. Además de las vitaminas, minerales y agua, existen otros grupos de elementos conocidos como nutrimentos:

- **Carbohidratos:** Los encontramos en la fruta, tortillas, pan, pastas, arroz, frijoles, etc.
- **Proteínas:** Se encuentran en las carnes como el pollo, res, cerdo, pescado o en los huevos, etc.
- **Grasas:** El aceite de oliva, manteca animal o vegetal, mantequilla, etc. Los carbohidratos son los únicos que influyen sobre los valores de glucosa en sangre. El aumento de la glucosa depende de la cantidad y calidad de los carbohidratos que se ingieren.

Los carbohidratos pueden dividirse en:

- **Carbohidratos simples:** Se digieren muy rápidamente y pasan al torrente sanguíneo en minutos. Se encuentran en el azúcar refinada, caramelos y en alimentos más saludables, como la fruta y la leche.
- **Carbohidratos complejos:** Tardan más en absorberse, por lo que producen una elevación más lenta y moderada de la glucosa. Se encuentran en frutas, cereales, pan, pastas, arroz o legumbres.

¿Cuántos carbohidratos necesita consumir una persona?

La cantidad de carbohidratos depende de factores individuales, sin embargo una ingesta adecuada puede ser del 45 a 65% del total de las kilocalorías que una persona debe ingerir al día.

¿Qué es el conteo de carbohidratos?

Es una herramienta de planificación de las comidas para la persona con diabetes y con ello tener más control de sus niveles de glucosa en sangre. El conteo de carbohidratos implica llevar un registro de la cantidad de carbohidratos en los alimentos que come cada día.

¿Cuántos carbohidratos hay en los alimentos?

A través de la educación en diabetes, el paciente aprenderá a identificar aquellos alimentos que le aportan carbohidratos y a contabilizarlos, esto le permitirá seleccionar y elegir lo mejor para alcanzar el objetivo.

Por ejemplo, los siguientes alimentos contienen de 10 a 12 gramos de carbohidratos:

- 1 rebanada de pan de caja.
- 1 tortilla de maíz.
- 1 cucharada de pasta.
- 1 cucharada de arroz.
- 1 manzana mediana.
- 1 cucharada de frijoles o lentejas.
- 1 papa mediana.
- 1/2 rebanada de sandía.
- 1/2 plátano Tabasco.
- 2 guayabas.
- 200 ml. de leche.

En promedio del consumo de carbohidratos para una persona con diabetes, por comida principal, es de 40 a 60 gramos de carbohidratos.

Respecto al consumo de azúcar, como en mermeladas, caramelos, chocolates, etc., las sociedades médicas consideran que no afecta el control de la glucosa, siempre que el paciente “aprenda a consumirlos”, es decir que los cuente como carbohidratos y decida la cantidad de insulina y/o medicamentos que deberá aplicar o tomar. Así mismo este tipo de carbohidratos solo son un gusto y no parte de su plan de alimentación saludable.



Dr. Gilberto Mauricio Leguizamo.
Instituto de Diabetología, S. C.
Herrera y Cairo No. 2304.
Colonia Ladrón de Guevara.
44600 Guadalajara, Jal.

Microbiota y diabetes

La diabetes mellitus es una enfermedad que afecta a un gran número de personas en nuestro país, actualmente 10% de las mexicanas y 8% de los mexicanos la padecen. El 90% de los casos están relacionados con un estilo de vida sedentario y una alimentación inadecuada, caracterizada por el alto consumo de azúcar y grasa.

En los últimos años el número de personas que viven con diabetes ha incrementado rápidamente, lo que puede afectar de manera importante la salud de todos en nuestro hogar. Es por esto que, todos debemos trabajar para prevenirla, existen estrategias que implican cambios sencillos en el estilo de vida que podemos adoptar, por ejemplo:

- Tener una dieta rica en verduras y frutas, que son fuente de fibra.
- Moderar el consumo de alimentos altos en calorías y azúcar.
- Disminuir los alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans.
- Evitar refrescos y alimentos procesados.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Mantener el peso ideal (consulta a tu nutriólogo).
- Moderar el consumo de alcohol y cigarro.
- Acudir regularmente al médico para realizarse pruebas de glucosa en sangre.

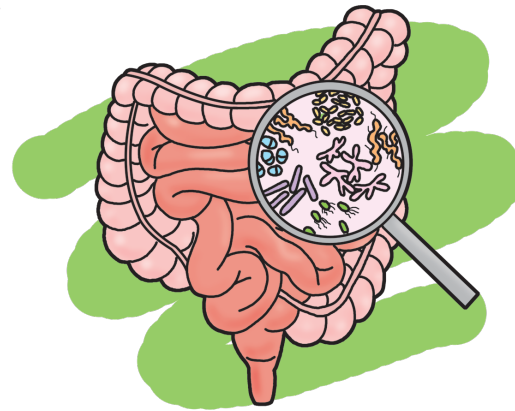
Ahora bien, si en casa algún integrante ya vive con diabetes, las estrategias para su control son la clave para mantener una buena salud. Algunos consejos prácticos a seguir son:

- Llevar una alimentación balanceada, libre de azúcar.
- Mantenerse bien hidratado, preferentemente con agua natural.
- Evitar los ayunos prolongados.

- Asistir regularmente a consultas de control con su médico.
- Monitorear constantemente los niveles de azúcar en sangre.
- Evitar actividades que promuevan el sedentarismo, como ver TV por mucho tiempo.
- Llevar una vida activa, sin altos niveles de estrés.

En la actualidad, se cuenta con nuevas estrategias innovadoras para mejorar el control de la diabetes, una de las más prometedoras es el consumo frecuente de probióticos.

Los probióticos son bacterias "buenas" que habitualmente se toman en forma de cápsulas o bebidas y funcionan como complemento a las bacterias intestinales que originalmente están alojadas en nuestro organismo.



Los microorganismos que viven en nuestro intestino juegan un papel muy importante en la salud no solo intestinal sino general del organismo. Se ha descubierto que una microbiota intestinal sana puede ayudar a prevenir la aparición de la diabetes.

Se sabe también que el consumo de probióticos tiene la posibilidad de mejorar el metabolismo de las personas que ya viven con diabetes y así brindar beneficios para su control. Investigaciones recientes han demostrado que el consumo diario de probióticos podría ayudar a personas con diabetes a perder peso corporal, a aumentar la funcionalidad de la insulina en nuestro organismo y disminuir los niveles de azúcar en la sangre.

Otros beneficios de consumir probióticos son:

- Fortalecen el sistema inmunológico, al aumentar la producción de células de defensa.
- Mejoran la digestión, al reducir problemas de estreñimiento y diarrea.

- Ayudan a reducir la ansiedad y depresión, al mejorar nuestra respuesta ante situaciones de estrés.
- Combaten los efectos secundarios de los antibióticos. Después del consumo de antibióticos, el uso de probióticos contribuye a equilibrar la microbiota intestinal, reduciendo los síntomas gastrointestinales.

Los probióticos se pueden encontrar en diversos alimentos y son comercializados en una gran cantidad de productos, siendo los lácteos fermentados los más comunes en el mercado. Algunos consejos prácticos para incluir probióticos en la alimentación son:

- Frecuentar el consumo de yogurt, bebidas lácteas, leches cultivadas y quesos.
- Agregar a nuestra dieta alimentos ricos en fibra, comer frutas y verduras a diario, ya que son el complemento perfecto.
- Consultar a nuestro médico para elegir la mejor presentación farmacéutica.
- Evitar el consumo sin receta médica, de medicamentos de libre venta.
- Evitar el exceso de carnes grasosas, embutidos y alimentos procesados.

Los beneficios para la salud del consumo de probióticos son cada vez más diversos y prometedores, es importante resaltar que, para potenciar su función, deben ser acompañados de una buena alimentación rica en fibra y un estilo de vida saludable.



MCM Ari Cisneros Hernández.
Gerente en Salud, Innovación
y Desarrollo Tecnológico.
Nutrióloga clínica especializada
en Nutrición Renal.
Educatora en Diabetes.

Cuidados de la piel en pacientes diabéticos

La piel es el único órgano que nos permite estar en contacto directo. Podemos tocarla, verla y revisarla; funciona como nuestra cubierta externa, es nuestra imagen, nuestra tarjeta de identificación. De tal modo que podemos acariciarla o agredirla.

La mayor recomendación sugerida es mantener un correcto control de su diabetes. Se dice que en el curso de la enfermedad el 100% de los pacientes desarrollan afecciones en la piel, que pueden ser lesiones sin síntomas y sin incapacidad, sin embargo hay otras que complican la vida del paciente y ponen en riesgo su vida.

Los pacientes diabéticos tiene alteración a nivel neurovascular (trastornos de sensibilidad y vascular), piel seca, baja de inmunidad, etc., lo que propiciará mayor frecuencia de enfermedades en la piel. La descripción de éstas podría ayudar al paciente a acudir de forma temprana al médico. Por orden de frecuencia las describiremos:

Infecciones

Suelen ser ocasionadas con mayor frecuencia por bacterias y hongos.

Infecciones por bacterias. Pueden presentarse en varias partes del cuerpo, entre ellas en párpados, los folículos del pelo. Generalmente, el tejido afectado se ve rojo, puede hincharse y presentar dolor. Este tipo de infecciones son causadas por distintos organismos, pero el más frecuente son los *Staphylococcus*.

Infecciones por hongos. Estas infecciones son frecuentemente causadas por un hongo tipo levadura presente en la boca y genitales femeninos, conocida como *Candida albicans*, que puede afectar boca, comisuras de los labios, pecho a nivel del área de pliegue de las mamas, axilas, pliegues laterales de las uñas, pliegues de dedos de manos y pies y genitales. Su lesión (pliegues) se reconoce como un área de la piel roja, bordes descamativos húmedos, al inicio tener comezón y posteriormente son dolorosas.

Las tiñas presentes en estos pacientes, ocasionadas por varios hongos, pero el dermatofito *Trichophyton rubrum* se observará con más frecuencia en pies a nivel de los pliegues de los dedos, ya que son áreas húmedas y calientes, ideales para que se desarrollen y reproduzcan los hongos. Posteriormente, pueden afectar uñas (tiña de las uñas) y también pliegues inguinales (tiña de las ingles).

Por lo general en piel se van a ver pequeñas vesículas que crecerán concéntricamente dejando una área descamativa en su superficie y un borde activo, con las vesículas que causan comezón y si se fisuran puede agregarse una bacteria y producir dolor. En uñas se observará borde carcomido engrosado, evolucionando progresivamente hacia la lúnula.

Comezón

La comezón localizada puede ser ocasionada por infección de hongos, piel seca o mala circulación. Cuando esta última es la causa de picazón o comezón nos va a dar una localización muy especial que es a nivel de tercio medio e inferior de piernas. En la piel seca puede ser en cualquier sitio de la piel que se presente sequedad.

Para disminuir este síntoma es importante disminuir la frecuencia y duración de los baños con agua caliente, el jabón y estropajo y aplicar cremas hidratantes que impidan la evaporización del agua de la piel y darle suavidad. Si la comezón fuera muy intensa se debe acudir al médico para que descarte una oclusión vías biliares.

Dermatosis frecuentes en pacientes diabéticos

Infecciones cutáneas

- Infecciones bacterianas.
- Infecciones micóticas.

Dermatosis en las que la diabetes desempeña un factor determinante

- Necrobiosis lipoídica.
- Dermopatía diabética.
- Bullosis diabeticorum o ampolla diabética.
- Síndrome de engrosamiento cutáneo (escleredema diabético, piel cética y movilidad articular limitada, empedrado digital).
- Acantosis nigricans.
- Manifestaciones cutáneas de la vasculopatía diabética.
- Manifestaciones cutáneas de la neuropatía diabética.

Dermatosis que se asocian con cierta frecuencia

- Xantosis.
- Xantomias eruptivos.
- Granuloma anular.
- Enfermedades perforantes.
- Miscelánea.

Reacciones cutáneas secundarias a fármacos antidiabéticos

- Insulina.
- Hipoglucemiantes.

Cuidados importantes para mantener una piel íntegra y sana

- **Mantener** un control médico y alimenticio adecuado y permanente de su diabetes.
- **Higiene** adecuada en piel. Evitar agua caliente, jabón que seque la piel, de preferencia usar sustitutos de jabón para complementar los lípidos de superficie, no usar estropajo y no tallar la piel.
- **Secado** de la piel de forma adecuada, sobre todo en áreas de pliegues axilares, ingles y pies.
- **Hidratación** para fortalecer la hidratación, se recomiendan cremas emolientes a diario.



- **Calzado amplio**, el uso de un zapato cómodo reduce la aparición de rozaduras y "callosidades".
- **Traumatismos**. Vigilancia y cuidado constante para evitar traumatismos.

Cápsula informativa Yakult

Probióticos y diabetes

Se ha comprobado que la microbiota intestinal (flora intestinal), sufre modificaciones por diferentes causas, ya sea consumir algunos medicamentos, una mala alimentación, mal manejo del estrés o enfermedades como la diabetes y la obesidad.

Los microorganismos de nuestra flora bacteriana cumplen importantes funciones en relación de la digestión y la salud, por lo que tener un desequilibrio puede generar un daño en lo antes mencionado. Por otro lado existen bacterias nocivas que generan compuestos tóxicos, por lo tanto puede existir un ambiente no adecuado en personas que viven con diabetes.

Se ha postulado la recomendación del consumo de probióticos en personas que viven con diabetes para restablecer la microbiota, mejorar las condiciones intestinales y posiblemente la mejora en el control de la glucosa.



Vida Sana

Romance 99.5 FM

En **Yakult** nos pusimos románticos y a partir de este año nuestro programa **"Vida Sana"** se transmite en la estación **"Romance 99.5" de FM**, en el espacio de **"El Observador"** con Ricardo Mejía, desde donde seguiremos contribuyendo a la construcción de una sociedad más sana con mensajes de salud.

Tema

● Metabolismo y diabetes

Horario

● 21 de noviembre / 9:00 a.m.

Brincodigestivo

Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

Por una sociedad más sana

Yakult[®]
40 LT

Es un producto lácteo fermentado que contiene...
Más de **40,000**
← millones de
Lactobacillus casei Shirota

Exclusivo de la marca **Yakult**

Sabías que el *Lactobacillus casei* Shirota



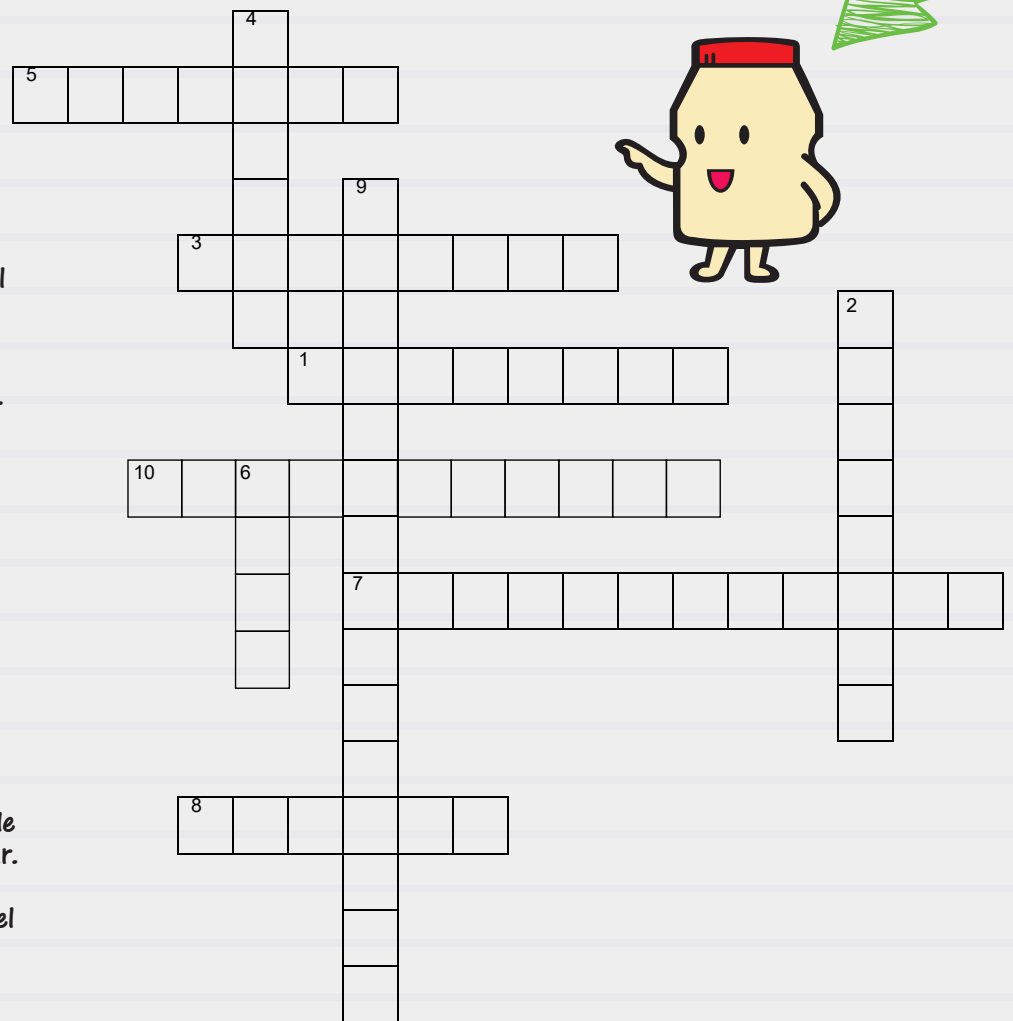
Mejoran la digestión



Crucigrama

Yakuamigo, te invitamos a resolver el siguiente crucigrama relacionado con la diabetes, mientras aprendes más acerca de esta enfermedad (puedes pedir ayuda a tus papás).

1. La _____ es una enfermedad crónica.
2. Se produce cuando el páncreas no produce _____ suficiente o el organismo no la utiliza eficazmente.
3. La insulina es una hormona producida en el _____.
4. Cuando la diabetes no se controla adecuadamente se incrementa el _____ en la sangre.
5. Uno de los órganos más afectados es el _____, ya que las personas que viven con diabetes tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto.
6. También los _____ se ven afectados, ya que la diabetes puede causar ceguera.
7. Sin embargo, es posible prevenir esta enfermedad a través de una _____ saludable.
8. Por ello se recomienda reducir el consumo de alimentos ricos en _____ saturadas, como la mantequilla, la carne de origen animal y la comida frita.
9. También es importante realizar _____ de manera regular, como caminar más, andar en bicicleta y hasta bailar.
10. El consumo de _____ tiene la posibilidad de mejorar el metabolismo de las personas que ya viven con diabetes.



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL

■ Demostradora

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años

■ Chofer ZM / Tepatlán

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo

■ Promotor de cambaceo ZM / Colima

Requisitos: Preparatoria
Mayor de 20 años
Licencia de manejo
(hombres)

¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley
Seguro de vida
Fondo de ahorro
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502

Sucursal Colima: Rafaela Suárez No. 234 Col. San Isidro, C.P. 28974 **Tel.** 312 31 37 597

Sucursal Tepatlán: Dr. Ricardo Alcalá No. 88, Col. Centro, C.P. 47600, **Tel.** 378 781 6160