Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXIII / No. 385 / Distribución Gratuita

Personas con diabetes



Según la Organización Mundial de la Salud, actualmente hay más de 800 millones de personas con diabetes en todo el mundo. No obstante, es posible seguir llevando una vida normal y prevenir sus complicaciones mediante una serie de cuidados que incluyen actividad física y alimentación equilibrada como elementos claves, entre otras medidas las cuales abordaremos en la presente revista, para mantener así la glucosa en límites saludables.

Atentamente / Comité Editorial

El autocuidado

La diabetes es una enfermedad cuyo manejo requiere la intervención de diferentes profesionales de la salud. Sin embargo, **el actor más importante de todos es el propio paciente**. Sin su participación no es posible mantener los niveles de glucosa dentro de los rangos óptimos para prevenir complicaciones y llevar una mejor calidad de vida.

Por ello, **el autocuidado representa la base fundamental para el manejo exitoso de la enfermedad**. En el manual "Viviendo con diabetes, viviendo bien", publicado por el Gobierno de México, se mencionan los tres pilares para el tratamiento de dicho padecimiento:



1. Alimentación

Se recomienda acudir con un profesional de la nutrición para que le brinde un plan de alimentación de acuerdo con sus necesidades. Mientras tanto le presentamos tres puntos esenciales:

- **Evite.** Hacer ayunos prolongados, alimentos fritos, empanizados o capeados, pan dulce, galletas, botanas saladas, refrescos y jugos.
- **Modere.** El tamaño de las porciones, sal y frutas.
- **Aumente.** Las verduras, cereales integrales y agua.

2. Ejercicio

En realidad, las recomendaciones de actividad física son las mismas para todos, con o sin diabetes, es decir, **150 minutos a la semana repartidos entre todos los días**. Sin embargo, si no está acostumbrado a hacerlo se aconseja empezar con unos minutos al día e ir incrementando poco a poco hasta alcanzar el objetivo.

3. Medicamentos

Finalmente, es imprescindible **adherirse al tratamiento de medicamentos prescritos** y aunque a veces puede resultar abrumador, la tarea es más fácil cuando se sigue una rutina y existe una buena comunicación con su médico.

Estos elementos representan la base del autocuidado en las personas que viven con diabetes, aunque hay más puntos importantes, por ejemplo, usar un calzado apropiado, acudir con el dentista regularmente y mantener bien hidratada la piel.

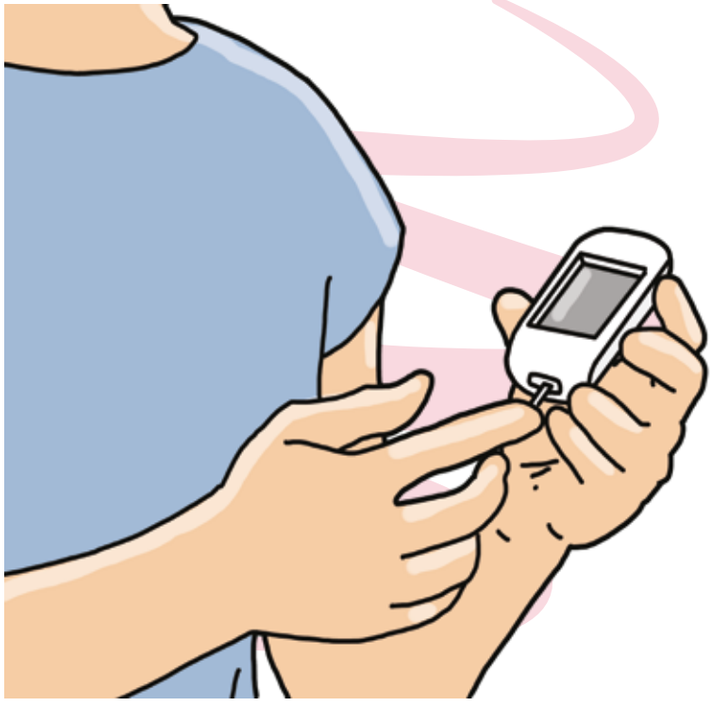


Comité Editorial

Noviembre de 2026. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **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. 33 3134 5300. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el "Aviso de declinación de responsabilidades" https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades. **Teléfonos Sucursales: Ameca:** 37 5758 1213, **Chapala:** 37 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 34 1413 8376, **Colima:** 31 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 47 4741 1011, **Manzanillo:** 31 4333 6936, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail: revista_familia@yakult.mx**

Automonitoreo y prevención

De acuerdo con el manual "Viviendo con diabetes, viviendo bien", del Gobierno de México, **el automonitoreo es el hábito de llevar un registro de mediciones relacionadas con el estado de salud**, por ejemplo, los niveles de glucosa, presión arterial y peso.



Señala que **las personas que registran estos datos tienen mayores probabilidades de alcanzar sus metas**, mientras que la información puede resultar útil para los profesionales de la salud que acompañan a los pacientes en el cuidado de su enfermedad.

Aunque las metas en los **niveles de glucosa** son diferentes para cada persona, la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. señala en su sito web los siguientes valores de referencia:

- **En ayunas:** De 80 a 130 mg/dL de glucosa en sangre
- **Posprandial** (dos horas después de comenzar a comer): Menos de 180 mg/dL

También es conveniente realizarse mediciones periódicas de presión arterial, colesterol y triglicéridos, con el fin de prevenir riesgos. En términos generales se recomiendan las siguientes metas:

- **Presión sistólica:** Menor a 140 mmHg
- **Presión diastólica:** Menor a 90 mmHg
- **Colesterol total:** Menor a 200 mg/dL
- **Triglicéridos:** Menor a 150 mg/dL

Una alimentación equilibrada y la práctica de actividad física de manera regular, son las mejores formas de mantener niveles adecuados de glucosa, presión arterial, colesterol y triglicéridos.

Por otra parte, para prevenir la **retinopatía diabética**, una afección de los ojos que puede llevar a la pérdida de la visión, se recomienda que los pacientes se realicen un examen completo cada año.

Debido a que las personas con diabetes pueden ver afectado su sistema inmune, se recomienda que tengan completo su **esquema de vacunación** e incluso aplicarse otras que el médico indique.



Si usted o alguien cercano vive con diabetes, es fundamental que se acerque a los profesionales de la salud. Ellos le ayudarán a manejar de mejor forma la enfermedad.

Salud mental y diabetes

El diagnóstico de la diabetes puede resultar abrumador para cualquiera, sumado a los cambios que el paciente tiene que hacer en su vida diaria, como llevar una dieta distinta y la restricción de ciertos alimentos; nuevas responsabilidades, como el automonitoreo de la glucosa; citas constantes con el médico, además de los costos económicos del tratamiento.

Todo esto puede ser emocionalmente agotador y comenzar a mermar la salud mental de cualquier persona.

De hecho, según datos de una encuesta realizada por la Federación Internacional de Diabetes en 2024 y publicados en su portal, **el 77% de las personas que viven con diabetes han padecido ansiedad, depresión u otro trastorno mental**.

Asimismo, agrega que el miedo a desarrollar complicaciones es el factor que más afectaba su bienestar mental, seguido por otros, como el manejo diario de la enfermedad, el estigma y la discriminación, así como el miedo a las agujas.

Arantxa Ortiz Hernández, en su artículo "Diabetes tipo 2 y salud mental en equilibrio" (2026), señala que la diabetes no solo impacta al cuerpo, sino también a la mente y que **cuando las emociones no se atienden se dificulta el autocuidado y el control del azúcar**, generando un círculo vicioso que deteriora la calidad de vida.

La Asociación Americana de Diabetes destaca en su sitio web sobre la importancia de detectar oportunamente los **síntomas de la depresión**:

- Pérdida del interés
- Modificación en los patrones de sueño
- Cambios en el apetito
- Problemas para concentrarse
- Pérdida de energía
- Nerviosismo
- Sentimiento de culpa
- Tristeza
- Ideación suicida
- Aislamiento
- Disminución del rendimiento escolar o laboral

Es normal sentir muchas emociones distintas cuando se tiene una enfermedad crónica, tampoco existe una forma "correcta" o "incorrecta" de sentirse, lo único adecuado es buscar ayuda de un profesional de la salud mental para sentirse mejor.

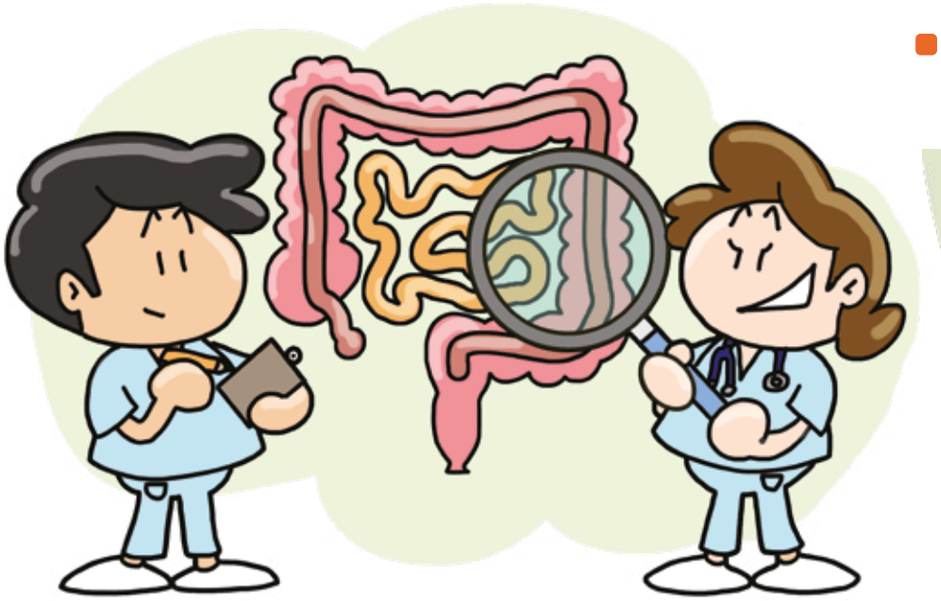


Microbiota y diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que se ha convertido en un gran problema de salud a nivel mundial, así lo menciona la Dra. Valeria Díaz Rizo en la publicación "Diabetes y Microbiota" (2023). Refiere que es un grupo de trastornos metabólicos que dan como resultado altos niveles de glucosa en la sangre.

¿Qué es la microbiota intestinal?

Es el conjunto de microorganismos que habitan nuestro intestino, constituye una entidad dinámica que se modifica con la dieta, hábitos de vida, consumo de antibióticos y los antecedentes genéticos.



Relación entre microbiota y diabetes

La Dra. Mariana Byndloss en el artículo "La microbiota intestinal y la diabetes: Investigación y aplicaciones clínicas" (2023), menciona que, al existir alteraciones del azúcar en la sangre en personas con diabetes, trae como consecuencia un cambio en la microbiota, principalmente en su composición bacteriana. Los gases y las sustancias que fabrican estos microbios pueden ayudar o empeorar la diabetes, como la producción de butirato que favorece los niveles de azúcar en sangre.

Cómo cuidar la salud y la microbiota

Para cuidar la microbiota se recomienda consumir frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, además de realizar actividad física y dormir bien, ejemplos fáciles para el día a día:

- Aliados naturales: Ajo, cebolla, espárragos, yogur natural, lactobacilos. El ajo y la cebolla actúan como prebióticos y los lactobacilos ayuda a mantener equilibrado el ambiente de la microbiota.
- Fibras fermentables como la avena, leguminosas como frijol, lenteja y garbanzos. Las bacterias rompen esta fibra y al hacerlo liberan grandes cantidades de butirato.
- Almidón resistente. La papa o el arroz, cocinado y enfriado en el refrigerador, al consumirlo pasa directo al colon, convirtiéndose en alimento de bacterias buenas.



Estos hábitos benefician tanto la salud intestinal como la salud general y pueden ayudar a prevenir complicaciones metabólicas futuras. Recuerde consultar a un profesional de la nutrición si vive con diabetes para una adecuada recomendación y balance entre alimentos ricos en fibras y glucosa.

Neuropatías y diabetes

Las neuropatías son enfermedades que afectan los nervios y alteran la comunicación entre el cerebro, la médula espinal y el resto del cuerpo (Dra. Sandhya Pruthi, "Neuropatía diabética", 2022).



Una de las causas más frecuentes de neuropatía es la diabetes. Cuando los niveles de glucosa en sangre permanecen elevados durante mucho tiempo, los nervios pueden dañarse de forma progresiva, dando lugar a la llamada neuropatía diabética.

Los síntomas pueden aparecer lentamente e incluyen:

- Entumecimiento
- Sensación de piquetes
- Dolor y ardor
- Pérdida de sensibilidad en los pies y las piernas

Según la Asociación Americana de Diabetes, "Recomendaciones para prevenir o retrasar el daño nervioso relacionado con la diabetes" (2026), la mejor manera de prevenir la neuropatía diabética es mantener un buen control de la glucosa en sangre.

Si no se detecta a tiempo, puede aumentar el riesgo de heridas e infecciones, especialmente en los pies.

Además, se recomienda:

- Consumir una alimentación saludable, rica en verduras, legumbres, cereales integrales y proteínas magras
- Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana
- Mantener un peso saludable
- No fumar y limitar el consumo de alcohol
- Controlar la presión arterial y el colesterol
- Revisar los pies todos los días para detectar heridas o cambios en la piel
- Realizarse revisiones médicas periódicas

Adoptar un estilo de vida saludable ayuda a prevenir las neuropatías, mejora la calidad de vida y reduce el riesgo de complicaciones asociadas con la diabetes.



Glucosa, corazón y microbiota

Durante mucho tiempo pensamos en la diabetes como un problema relacionado con el azúcar y en las enfermedades cardiovasculares como un asunto exclusivo del corazón. Hoy sabemos que ambas forman parte de una conversación mucho más amplia: La salud metabólica.



Cuando existe resistencia a la insulina o diabetes tipo 2, el organismo enfrenta alteraciones que pueden acompañarse de hipertensión, desequilibrio en los lípidos sanguíneos y daño progresivo de los vasos sanguíneos. Por ello, cuidar la glucosa también significa cuidar el corazón. La buena noticia es que la alimentación puede convertirse en una herramienta cotidiana. Las recomendaciones actuales ya no se centran únicamente en contar carbohidratos, grasas o calorías, sino en observar el patrón completo de alimentación.

¿El punto de partida? Incluir más verduras, cereales integrales, semillas y fuentes de proteína de buena calidad. También es importante elegir grasas insaturadas en lugar de aquellas con mayor contenido de grasas saturadas y disminuir el consumo habitual de bebidas azucaradas, productos refinados y alimentos ultraprocesados.

La fibra merece una mención especial. Además de contribuir al control de la glucosa y la salud cardiovascular, parte de ella llega al colon, donde puede ser utilizada por microorganismos intestinales. Esto nos recuerda que nuestra alimentación no solo interactúa con nuestras células, también influye en el ecosistema microbiano que habita nuestro intestino.

En este último punto, señalamos una conexión fascinante; la microbiota intestinal. Una alimentación variada, rica en fibra y basada principalmente en alimentos poco procesados favorece un entorno intestinal diverso.

Dentro de este contexto también pueden incorporarse alimentos fermentados que contienen microorganismos vivos, entre ellos algunos lactobacilos. La investigación continúa estudiando cómo determinadas cepas pueden influir en parámetros metabólicos; sin embargo, sus efectos son específicos y no sustituyen una alimentación saludable ni el tratamiento médico.

Pequeños cambios, gran apoyo a la salud metabólica

- Prefiere agua simple como bebida habitual
- Incluye verduras y frutas diariamente
- Elige cereales integrales y fuentes de fibra
- Prefiere grasas insaturadas, como las presentes en aguacate, semillas, nueces y aceites vegetales
- Modera alimentos con exceso de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas
- Considera alimentos fermentados con microorganismos vivos dentro de una alimentación variada

Cuidar la glucosa y el corazón no comienza cuando aparece una enfermedad. Comienza mucho antes, en las decisiones que repetimos todos los días y muchas veces en nuestro siguiente plato.

Stephanie Zúñiga Sánchez.
Doctorante en Ciencias de la Microbiología y la Biotecnología Molecular.
Nutrióloga Materno Infantil.

Diabetes y enfermedad renal crónica

¿Sabías que tener diabetes también puede afectar tus riñones? Cuando escuchamos hablar de diabetes, generalmente pensamos en los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, pocas personas saben que mantener la glucosa elevada durante mucho tiempo también puede dañar órganos importantes, como los riñones.

Lo más preocupante es que este daño puede avanzar silenciosamente, sin causar molestias durante sus primeras etapas.

¿Qué tienen que ver los riñones con la diabetes?

Nuestros riñones funcionan como filtros naturales. Se encargan de eliminar sustancias de desecho, mantener el equilibrio de líquidos y minerales, además de participar en el control de la presión arterial.

Cuando la glucosa permanece elevada durante periodos prolongados, puede dañar los pequeños vasos sanguíneos que permiten realizar esta filtración. Con el tiempo, este deterioro puede favorecer el desarrollo de enfermedad renal crónica, una complicación frecuente de la diabetes.

¿Sabías que aproximadamente 1 de cada 3 adultos con diabetes puede presentar enfermedad renal crónica?

Además, una persona puede tener daño renal y sentirse completamente bien. Por eso, no debemos esperar a tener síntomas para cuidar nuestros riñones.

¿Cuáles son las señales de alerta?

En etapas avanzadas pueden aparecer cansancio, hinchazón de piernas, pérdida del apetito, náuseas o cambios en la cantidad de orina. Sin embargo, estos síntomas no siempre están presentes y pueden tener otras causas. La detección temprana mediante estudios de sangre y orina es fundamental. La creatinina permite estimar la función renal, mientras que la relación albúmina-creatinina en orina ayuda a identificar daño renal, incluso antes de que aparezcan síntomas.

La alimentación: Una aliada para proteger tus riñones. Una alimentación equilibrada ayuda a controlar la glucosa, la presión arterial y otros factores que pueden acelerar el deterioro renal.

Algunas recomendaciones importantes son:

- Moderar el consumo de sodio y alimentos ultraprocesados
- Elegir alimentos ricos en fibra, según las necesidades individuales
- Controlar las porciones de hidratos de carbono
- Mantener actividad física de manera regular
- Evitar dietas excesivamente altas en proteínas sin supervisión profesional.

No todas las personas con enfermedad renal necesitan las mismas restricciones alimentarias. El tratamiento debe adaptarse a la función renal, los estudios de laboratorio y las condiciones de cada paciente.

¿Qué papel tiene nuestra microbiota intestinal?

La diabetes y la enfermedad renal pueden acompañarse de cambios en la microbiota intestinal. Actualmente, se investiga cómo la relación entre intestino, metabolismo y riñones influye en los procesos inflamatorios y la salud general.

Aunque los probióticos representan un área prometedora de investigación, todavía no existe evidencia suficiente para considerarlos un tratamiento que prevenga o revierta el daño renal.

Un mensaje para cuidar tu salud

Vivir con diabetes no significa que inevitablemente desarrollarás enfermedad renal. Mantener un adecuado control de glucosa y presión arterial, seguir el tratamiento médico y realizar revisiones periódicas puede ayudar a prevenir o retrasar complicaciones.

Recuerda: Tus riñones trabajan por ti todos los días. Cuidarlos hoy puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida mañana.

ED. LN. Liliana Teresa Panduro Valdez.
Nutrióloga Clínica | Especialista en Nutrición Renal.
Educadora en Diabetes | Nutrición Pediátrica.

Los probióticos pueden ayudar a:



es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca Yakult

Promover
el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o peristalsis son aquellos que realiza el intestino para trasladar el bolo alimenticio por todo el conducto intestinal.

El intestino puede ver afectado dicho movimiento si es que una persona consume poca fibra y agua, además de realizar poco ejercicio; mientras que, en contraparte, consume una alta cantidad de harinas, cárnicos y alimentos ultraprocesados. Con esto el estreñimiento puede presentarse afectando la salud a corto y largo plazo.

El consumo diario de ***Lactobacillus casei* Shirota** estimula el peristaltismo, mejorando el tránsito de la materia fecal y con ello promoviendo la salud intestinal.

Síguenos en nuestras redes sociales

Menú bajo en carbohidratos de 1,500 Kcal



Aunque nuestras manos parezcan limpias, pueden tener millones de bacterias causantes de enfermedades.

Te invitamos a descubrir si tu lavado de manos es correcto a través de una divertida dinámica en el salón de clases.

Escríbenos para pedir más información:

¿Te gustaría recibir tu revista Familia Yakult cada mes directamente en tu correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:

Te invitamos a separar correctamente los residuos



Sigue estos pasos

1
Consume el **PRODUCTO**

2
Lava el **FRASCO** y la **TAPA** con poca agua y deja que se sequen

3
Deposita el **FRASCO** y la **TAPA** en algún bote o bolsa

Acertijos matemáticos

Yakuamigo, te invitamos a poner a prueba tu cerebro con los siguientes retos matemáticos:

A

En un estanque hay 10 ranas y cada una tarda 3 minutos en atrapar una mosca. Entonces, ¿cuánto tardarán 500 ranas en atrapar 500 moscas?



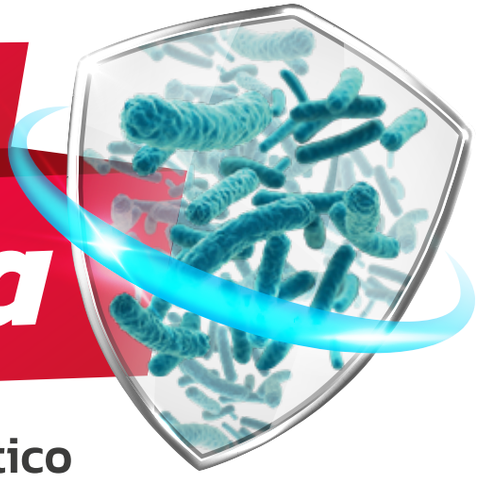
B

Un caracol cayó a un pozo de 20 metros de profundidad. Para salir puede trepar tres metros cada día, pero resbala uno al final. ¿Cuántos días le tomará salir?

Respuestas: A) 3 minutos
B) 10 días



El Lactobacillus casei Shirota



es considerado un probiótico exclusivo de la marca

Yakult