

# VOCES DIABETES COLOMBIA

## CRÓNICAS DE VIDA

“La diabetes  
terminó  
con mi fobia  
a las agujas”

CONOCE EL  
PERSONAJE  
DE ESTA  
EDICIÓN

“TODO LO  
QUE LE  
DEBO A LA  
DIABETES”

La historia de una  
campeona a nivel  
nacional

## DIABETES

¿Qué es y qué relación  
tiene con el COVID-19?

EJERCICIOS  
PARA  
REGULAR  
TUS NIVELES  
DE AZÚCAR.

## RECETA DEL DÍA

ESTOFADO  
DE CERDO  
para personas  
con diabetes

# VOCES DIABETES COLOMBIA



# ÍNDICE

## 03

### Editorial

- Editorial "Bienvenidos a su primera revista"

## 05

### Crónicas de vida

- "La diabetes terminó con mi fobia a las agujas"

## 09

### El médico nos recomienda

- ¿Qué es la diabetes?
- Factores que aumentan la posibilidad de desarrollar prediabetes
- Diabetes y COVID-19

## 17

### Conoce nuestra fundación

- Conoce nuestros programas de educación y empodérate
- ¿Te gusta la fotografía? Participa en el concurso de fotografía

## 21

### El experto recomienda

- El ejercicio y la actividad física: "la mejor medicina para la diabetes".  
**Doctor Iván Felipe Montoya - Especialista en medicina del deporte**
- ¿Por qué el ejercicio ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre?
- Consejos deportivos para los pacientes con diabetes

## 26

### Nutrición y recetas saludables

**¡Lo principal en el diagnóstico de diabetes es modificar los hábitos alimenticios hacia una alimentación saludable!**

- ¿Qué es el conteo de carbohidratos?
- ¿Cuáles son los alimentos prohibidos?
- Receta de esta edición: Estofado de cerdo

## 31

### El personaje de esta edición

- Marcela Chávez es el "Gol de la diabetes en Popayán".



# CELEBRAMOS

# CONTIGO NUESTRA PRIMERA EDICIÓN

Por primera vez nuestro país tendrá una revista para las voces de la diabetes en Colombia donde podrán conocer historias, personajes que nos inspiran, expertos que nos enseñan y claro, a nuestra fundación que durante casi siete años ha trabajado de manera decidida por la educación, el empoderamiento y la defensa de los derechos de nuestra numerosa población.

Hemos decidido crear esta revista inicialmente en formato digital pero que esperamos convertir en formato impreso para llegar a las generaciones no digitales, como nuestros padres y abuelos, que a pesar de querer leer tienen dificultades de acceder a la red. No obstante, si eres hijo o nieto de un padre o madre con diabetes, imprime este ejemplar y regálale conocimiento.

Para nuestra Fundación la voz de todos ustedes siempre ha sido y será la protagonista. Por eso, teniendo en cuenta todo lo que hemos pasado durante el año 2020 y lo que lleva de este año 2021, hemos preparado esta edición y las próximas que vienen con temas de interés para nuestra población. Tendremos un especial sobre COVID-19 y diabetes en respuesta a conocer por qué nuestra población así como las personas con hipertensión y obesidad han sido las más afectadas.

Les traemos en esta edición expertos invitados que nos hablarán sobre el tipo de alimentación que debemos ingerir si tenemos diabetes y el tipo de actividad física que debemos realizar para regular nuestros niveles de azúcar en sangre. Recuerda que no toda práctica física es adecuada para la población con diabetes tipo 1, por ejemplo. Conoce en esta edición historias que llegarán a tu alma como la historia de Danna en **“Crónicas de vida”**, para ti y para quienes debutan por primera vez con diabetes.

Las luchas de nuestra población a diario entre hombres y mujeres son compartidas. Por eso conoce la historia del **“Gol de la diabetes”**, una historia de determinación y lucha que nos demostrará que las limitaciones de vivir con diabetes sólo están en tu mente.

Gracias a la inmensa comunidad que nos sigue, nos prefiere y nos recomienda seguimos trabajando por ustedes. Son ustedes los que nos motivan a seguir educándolos día a día para mejorar su calidad de vida.

No olviden nuestro programa de **“Conectados”** en Facebook Live y nuestras Escuelas Familiares de Diabetes, para seguir transformando la diabetes.

Esperamos que disfruten cada artículo, receta y juego para que esta revista se convierta en la favorita de todas las personas que convivimos con la diabetes.

**¡Saludos desde la gran familia de Fundación Voces Diabetes Colombia!**

# ÉRIKA

# MONTAÑEZ

## Fundadora y Directora General de Fundación Voces Diabetes Colombia

Érika ha dedicado siete años de su vida a educar, empoderar y defender los derechos de la población con diabetes en el país a través de la Fundación Voces Diabetes Colombia, donde los pacientes y cuidadores pueden conocer sin costo todo sobre su condición y nutrición para llegar a metas. Ha escrito algunas publicaciones sobre esta condición, en especial, su primer libro *Un Paso Falso*, publicado en el año 2016, que narra el drama psicosocial de las amputaciones causadas por la diabetes.

La comunicadora social y periodista, con estudios en salud pública y control social ha generado espacios de incidencia en política pública para mejorar la atención integral y eliminar las barreras de acceso de la numerosa población con diabetes en el país. Vive orgullosa de aportarle a la sociedad desde su fundación y espera seguir "Transformando la diabetes en Colombia". Érika se encuentra escribiendo su segundo libro y liderando las diferentes campañas y programas para la población con diabetes desde su fundación.





# CRÓNICAS DE VIDA

## “LA DIABETES TERMINÓ CON MI FOBIA A LAS AGUJAS”



"Mi mamá y yo también caímos en el error de creer que la diabetes tenía cura. Me acuerdo que un señor nos vendía una caja con sobrecitos –que ni sabíamos qué era- y que valían más o menos \$300.000 mil pesos. Nosotras le dábamos esos sobres a Danna con toda la fe de que se iba a curar pero después yo empecé a ver que cada sobre tenía 17 g de carbohidratos y era algo que estaba haciendo que el nivel de glucemia de mi hija subiera demasiado. Gracias a lo que fui aprendiendo en la Fundación entendí que la diabetes no se cura pero sí se puede vivir con ella".

El caso de Danna y su mamá se parece al de cientos de niños que no son diagnosticados con diabetes tipo 1 de manera oportuna, muchos han llegado al borde de la muerte para tener un diagnóstico certero lamentablemente. Esto nos invita a pensar cómo se aborda la diabetes tipo 1 en Colombia, y cómo los padres en casa pueden detectar a tiempo síntomas que conduzcan a un diagnóstico oportuno.

Hay que tener en cuenta que la diabetes es una condición con la que las personas conviven, no existe cura a la fecha. La diabetes tipo 1 no se puede prevenir, debemos educarnos, cambiar nuestros malos hábitos y reemplazarlos por buenos hábitos, para que éstos, junto al tratamiento farmacológico nos permitan llevar una vida normal y saludable. La diabetes tipo 2 se puede prevenir, atacando determinantes como la obesidad, el sedentarismo, cambiando por completo nuestros malos hábitos y aprendiendo a comer de manera saludable y a ejercitarnos, para que los niveles de glucosa en sangre estén regulados.



Esta es la historia de Diana Patricia Aguilera Rincón, una mamá con una particular fobia hacia las agujas y la sangre, quien a raíz del diagnóstico de su hija debió enfrentar su fobia.

**“A pesar de la sensación de desmayo que me daba cuando las enfermeras empezaron a enseñarme, debí aprender a aplicar la insulina a mi hija y a tomarle la glucometría diariamente”**

#### **AÑADE DIANA.**

Después de tener muy buen peso, su hija empezó a adelgazar de manera muy notoria. Tras varios exámenes le decían que tenía un virus, cuando en realidad tenía diabetes tipo 1.

Danna estaba rara, no quería comer, dormía en exceso, solo pedía que le dieran agua y todo lo que la pusieran a hacer le daba mucha pereza. El cansancio a corta edad no es normal.

Lo que implica que en estos casos la unión familiar es fundamental, el hecho de que los integrantes de la familia también se eduquen y entiendan la condición que vive una persona con diabetes como es el caso de Danna es clave y ha sido un pilar para que esta pequeña de siete años con diabetes no sienta que es diferente a los demás. Como decimos en la Fundación, **“cuando hay una persona con diabetes en casa, todos tenemos diabetes”** y los cambios deben ser para todo el núcleo familiar.

*La unión familiar es la Clave!*



Para aquel entonces Danna tenía cuatro años. Luego de múltiples exámenes en el Hospital de Cáqueza, Cundinamarca, los médicos le dijeron que tenía un virus. No satisfecha con el resultado y al ver que su hija no avanzaba en respuesta al tratamiento para el “supuesto virus”, sus padres decidieron pagar un médico particular en Bogotá, la capital colombiana y tener un segundo concepto médico.

Fue un primero de noviembre de 2017 cuando la abuela de Danna se enteró que su nieta tenía los niveles de azúcar en 598, estaba en estado de cetoacidosis en la clínica, y al fin le diagnosticaron diabetes tipo 1. La vida de Diana cambió y dió un giro inesperado de 360° cuando diagnosticaron a su hija Danna con diabetes tipo 1. Si bien no fue fácil al principio, juntas aprendieron a adaptarse y a entender la condición.

Con consejos de los médicos, videos de internet y leyendo sobre la enfermedad, Diana poco a poco empezó a entender cómo debía cuidar y hacer que la vida de Danna, a pesar de su condición, fuese normal. “Yo siempre le digo a Danna que nosotros la educamos muy bien y que el hecho de que tenga buenos hábitos alimenticios es por su bienestar no porque su condición la obligue. Si yo hubiese sabido antes que la clave de todo en la vida son los buenos hábitos –comer bien y hacer ejercicio-, hace mucho los hubiera hecho y en familia”. Relata Diana.

En un inicio no todo fue color de rosa para Diana y su hija, para esta mamá la noticia del diagnóstico fue perturbadora, afrontar la fobia que tenía desde que era pequeña a las agujas fue complicado. Teniendo en cuenta además el poco conocimiento que tenía sobre la diabetes.

Durante el proceso de aprendizaje, Diana empezó a buscar en Facebook y encontró a la Fundación Voces Diabetes Colombia y se enteró que tenían un programa social llamado Escuelas Familiares de Diabetes y se inscribió.

Desde entonces no ha perdido conexión con la Fundación a través de sus diferentes programas y #Conectados en vivo, de los cuales sigue aprendiendo.

Diana nos confesó que aprendió demasiadas cosas que no sabía sobre la diabetes, y que ningún médico le había explicado ni su EPS. Una de las cosas que más recuerda es que existen distintos tipos de agujas y que dependiendo del tamaño y el ángulo en el que se aplica la insulina puede aumentar o no el dolor. Siempre agradecerá haber encontrado a la fundación y haber aprendido cosas que le cambiaron la vida y la aceptación a esta condición.

Dentro de este proceso, Diana y su familia cambiaron sus hábitos en el hogar. Ya no existen las comidas rápidas que tanto les gustaba porque las reemplazó por verduras y frutas. Las loncheras de Danna no son paquetes, son frutas, agua, quesos. Los hábitos alimentarios cambiaron y aunque a su hija Danna le encanta el pan de sagú, que tradicionalmente su abuela le horneaba, ahora Diana siempre le recuerda que puede comerlo esporádicamente y en pequeñas cantidades. A todas las madres que atraviesan esta situación Diana les deja un mensaje esperanzador, aconsejándoles que se eduquen, que se informen y que cambien todos en casa los hábitos de alimentación que tenían. Vivir con diabetes se puede y se puede vivir muy bien.

**“A las mamás les diría que se informen, que tengan paciencia y que no todo lo que les dicen en la calle o incluso en la misma familia es la verdad absoluta. Hay que ir a una fuente de información verídica y aprender sobre la condición de salud de nuestros hijos. Estas cosas a uno le sirven en la vida para que se fomente más la unión familiar. Por ejemplo, en los cumpleaños de Danna todos ya saben de su condición y siempre le mandan hacer una torta especial para personas con diabetes y ella es sencillamente feliz”. No se excluye, se aprende a entender las necesidades del otro y así podemos compartir.**

**DIANA, MAMÁ DE DANNA.**



# Sabía usted que...

**GlucoQuick®**  
tiene la referencia  
de aguja para  
pluma de insulina  
adecuada para  
cada paciente



Aguja  
para pluma  
de insulina

## REFERENCIAS DISPONIBLES

**4mm**  
**x 33g**

ULTRA-POINT

**4mm**  
**x 32g**

**4mm**  
**x 31g**

**5mm**  
**x 31g**

**6mm**  
**x 31g**

**8mm**  
**x 31g**

# GlucoQuick®

#GlucoquickFacilitaTuVida



# ¿QUÉ ES LA DIABETES?

**"Una de las más grandes complicaciones en los pacientes que son diagnosticados con esta condición es que en la mayoría de los casos no saben nada sobre esta enfermedad"**

Para crear este artículo hemos invitado a una de las mejores diabetólogas del país, la doctora Claudia Lenis quién nos acompañará resolviendo algunas de las dudas más frecuentes sobre la diabetes. La diabetes mellitus es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre están muy altos. Se caracteriza por episodios de hiperglicemia -aumento del azúcar en la sangre- y esto se debe a que hay una alteración en el metabolismo de los carbohidratos, proteínas y grasas del organismo. Lo anterior genera una afectación y alteración a nivel pancreático que tiene que ver con la secreción de la insulina.

Con el paso del tiempo, el exceso de glucosa que hay en la sangre de un paciente con diabetes puede causarle problemas de salud severos. Esta enfermedad afecta los ojos, los riñones y los nervios del cuerpo humano. Además, causa enfermedades cardiacas, derrames cerebrales y pie diabético, es decir, la amputación de las extremidades. Tenga en cuenta que estas complicaciones llegan cuando el paciente no está controlado y después de muchos años de vivir con diabetes.



## ¿QUÉ TIPOS DE DIABETES EXISTEN?

La diabetes se clasifica en cuatro grupos: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, diabetes gestacional y otros tipos de diabetes.

# DIABETES

## TIPO 1

En este tipo de diabetes el cuerpo no produce insulina. No se puede prevenir. Se entiende este tipo de diabetes cuando hay una destrucción de las células beta del páncreas que son las que producen insulina. Al tener los pacientes deficiencia relativa o absoluta de esta hormona, de manera natural, son aptos para el tratamiento con insulinas y se convierten en insulino dependientes. Este tipo de diabetes se remite a alteraciones pancreáticas con las que la persona nace.

# DIABETES

## TIPO 2

Es una enfermedad adquirida en el transcurso de la vida que sucede generalmente por tener malos hábitos alimenticios, sedentarismo y una estrecha relación de componentes genéticos en el paciente. En este caso hay una alteración entre la producción de glucosa por la parte del hígado y la utilización de esa misma glucosa por parte de órganos periféricos como son el tejido muscular y adiposo. A partir de esto se genera un desequilibrio que finalmente lleva al aumento de la glicemia en la sangre. En estos casos, por decirlo de alguna manera, el páncreas ya no trabaja con el mismo rendimiento y produce deficiencia de insulina.

Generalmente, el tratamiento para pacientes con diabetes tipo 2 es oral, y se complementa con dieta especial y aumento de actividad física. Sin embargo, si el paciente no logra adherirse al tratamiento y llegar a metas de control, se pasa a tratamiento de inyectables y es cuando el paciente usa insulina. Lo que quiere decir que no todos los pacientes con diabetes tipo 2 necesitan insulina, ya que esto depende del estado en el que se encuentra el paciente cuando es diagnosticado y del control que este mismo tiene cuando empieza su tratamiento. Para el caso de estos pacientes, los denominamos insulino requirientes.

# DIABETES

## GESTACIONAL

Es otro tipo de diabetes que se presenta por primera vez durante el embarazo en mujeres que nunca antes habían tenido diabetes. La diabetes gestacional es diagnosticada normalmente en la mitad del embarazo y su tratamiento se remite a buena alimentación y ejercicio regular, pero en caso de no controlar la enfermedad con estas dos medidas, algunas veces la madre también necesitará insulina.





## ¿CÓMO ALGUIEN PUEDE IDENTIFICAR QUE TIENE DIABETES?

Los síntomas que puede presentar un paciente diabético son:

**Polidipsia:** Mucha sed.

**Poliuria:** Muchas ganas de orinar (especialmente en las noches).

**Polifagia:** Ganas de comer repetidamente y en exceso. Pérdida de peso, debilidad o cansancio.



## ¿CUÁNDO SE DEBE CONSULTAR A UN MÉDICO?

Cuando ya el paciente tiene algún síntoma, hay que acudir al médico de inmediato para realizar exámenes que confirmen si tiene o no diabetes. No obstante, como la diabetes es una enfermedad silenciosa hay momentos en los cuales los médicos son quienes deben hacer pruebas y buscar la enfermedad en sus pacientes. En todo caso, si convives con factores de riesgo como obesidad e hipertensión y tienes malos hábitos, puedes utilizar el glucómetro en ayunas y reconocer cómo están tus niveles de azúcar en sangre. Si registras más de 100 es importante consultar al médico. Los siguientes grupos de personas tienen que hacer examen de glicemia dentro de sus exámenes de rutina con el fin de buscar la enfermedad tempranamente para que no se vayan a generar complicaciones:

# CLAUDIA PATRICIA LENIS

La **doctora, médico diabetólogo**, indica que la realidad es otra. "Muchos pacientes con diabetes no tienen ningún síntoma - son asintomáticos, por eso es que es una enfermedad que muchas veces no se diagnóstica a tiempo, pero que sigue afectando el páncreas y generando complicaciones a futuro en la salud del paciente."

- ▶ Pacientes mayores de 45 años.
- ▶ Pacientes que tienen antecedentes en primer grado (papás y abuelos diabéticos).
- ▶ Pacientes que han tenido enfermedades cardiovasculares (infartos de miocardio, enfermedad cerebro vascular o enfermedad arterial periférica).
- ▶ Pacientes que en algún momento de su vida le han encontrado niveles de glicemia altos.
- ▶ Pacientes que son hipertensos.
- ▶ Pacientes obesos.
- ▶ Mujeres que tengan ovario poliquístico.



## CÓMO SE DIAGNÓSTICA LA DIABETES?

Después de una visita al médico, el examen que primero se le hará a un paciente que posiblemente tenga diabetes es una glicemia en ayunas, una prueba sencilla de laboratorio donde se miden los niveles de glucosa en la sangre. El valor normal de glicemia en ayunas es de 70 a 100 mg/dl. Si el valor de esta prueba sale alterado se hacen pruebas confirmatorias, una es la prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG) y la otra es la de Hemoglobina Glicosilada (HbA1c). A continuación se presenta una tabla de resumen con los valores normales y criterios diagnósticos de Prediabetes y Diabetes Mellitus.

NOMBRE DEL EXÁMEN	NORMAL	"PREDIABETES"		DIABETES MELLITUS
		GLUCEMIA DE AYUNO ALTERADA (GAA)	INTOLERANCIA A LA GLUCOSA (IGA)	
Glucemia en ayuno	<100 mg/dL	100-125 mg/dL	No aplica	≥126 mg/dL
Glucemia 2 horas poscarga	<140 mg/dL	No aplica	140-199 mg/dL	≥200 mg/dL
Hemoglobina gluscosilada A1c	<5.7%	5.7 - 6.4%		≥6.5%

Fuente: Doctora Claudia Lenis-médico diabetóloga



## RECOMENDACIONES PARA UN PRIMER DIAGNÓSTICO DE DIABETES MELLITUS

La médico diabetóloga Claudia Patricia Lenis, identifica que la recomendación general para un primer diagnóstico de diabetes se resume en los cambios en el estilo de vida, que es uno de los pilares fundamentales además del tratamiento farmacológico para el control de la glicemia. Para los cambios de estilo de vida, la doctora ha dividido este tratamiento no farmacológico en 6 puntos importantes:

1. Plan nutricional que sea rico en vegetales, bajo en carbohidratos y grasas saturadas. No puede haber consumo de azúcar, panela, miel ni productos de pastelería. No debe haber consumo de jugos: las frutas deben consumirse enteras y no procesadas.
2. Hacer ejercicio mínimo 150 minutos por semana.
3. Hidratación con agua: mínimo 2 litros al día.
4. Prohibir el consumo de tabaco.
5. No consumir ningún tipo de licor.
6. Manejo adecuado de situaciones de estrés.



## ¿LA DIABETES TIENE CURA?

La diabetes no tiene cura a la fecha, desde que haya un daño en el páncreas el daño sigue progresando. Lo que sí se puede hacer con el tratamiento farmacológico y con el no farmacológico, previamente explicado, es tratar de retardar la progresión del daño del páncreas y la aparición de complicaciones causadas por la diabetes.



Si se puede vivir con diabetes toda la vida, tener una excelente calidad de vida y tener una vida normal. No quiere decir que por la condición de diabetes usted sea diferente a los demás, solo implica que deben tener algunos cuidados especiales según su tratamiento se lo permita, para así tener controlado el nivel de azúcar en la sangre y tener una vida normal, como la de cualquier otro ser humano que no tenga esta condición.



# FACTORES QUE AUMENTAN LA POSIBILIDAD DE DESARROLLAR PREDIABETES



Tener sobre peso u obesidad a causa de malos hábitos alimenticios.



Sedentarismo - No hacer ejercicio.



Antecedentes familiares de diabetes tipo 2.



Consumo excesivo de licor y tabaco.

## PREDIABETES

La prediabetes sucede cuando se tiene un nivel de glucosa sanguínea más alto de lo normal, pero no está tan elevado para ser diabetes tipo 2. Por eso es importante generar un estilo de vida cargado de buenos hábitos porque si tienes prediabetes es muy posible que ya se estén generando daños a largo plazo en tu cuerpo en el corazón, en los vasos sanguíneos y en los riñones.

## COMPLICACIONES

La consecuencia más grave de la prediabetes es que genera progresión a la diabetes tipo 2. Por ende, la diabetes tipo 2 puede ocasionar lo siguiente:

- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad renal
- Daño en los nervios
- Problemas de visión, posible pérdida parcial o total
- Amputaciones mayores o menores

## PREVENCIÓN

- Comer alimentos saludables
- Incluir el ejercicio dentro de su rutina diaria
- Bajar el exceso de peso.
- Controlar su presión arterial y el colesterol
- Tener una dieta balanceada que sea rica en vegetales, baja en carbohidratos y grasas saturadas. No debe haber consumo de azúcar, panela, miel ni productos de pastelería
- Eliminar el consumo de tabaco y alcohol



Nutricionales  
**Preventia**®

**Multivitamínicos y suplementos  
dietarios**

Conoce más en

[diabetrics.com/nutricionalespreventia](http://diabetrics.com/nutricionalespreventia)

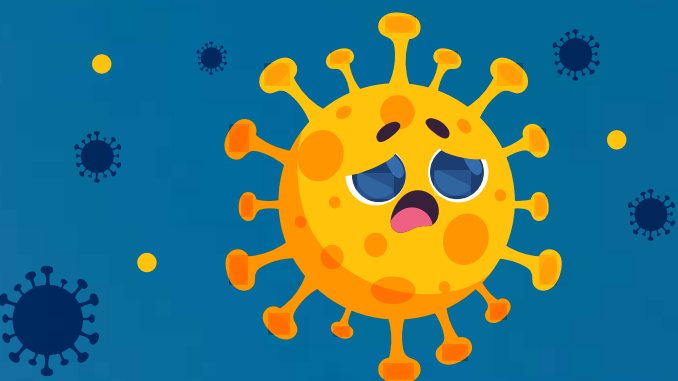
**DIABETRICS**®  
361° EN FUNCIÓN DE LA VIDA

PREVENTIA COMPLEX - DIABETRICS - RS. INVIMA SD2019-0004366 CROMEGA PLUS - DIABETRICS - RS. INVIMA SD2014-0003179

ESTE PRODUCTO NO SIRVE PARA EL DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO, CURA O PREVENCIÓN

DE ALGUNA ENFERMEDAD Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

# DIABETES Y COVID-19



**EL 10% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL PADECE DIABETES Y EN COLOMBIA, APROXIMADAMENTE 3,8 MILLONES DE PERSONAS ESTÁN DIAGNOSTICADAS CON ESTA ENFERMEDAD.**

La persona con diabetes es un paciente más susceptible a los procesos infecciosos en general. Por eso actualmente con el virus Covid-19, se ha evidenciado que estos pacientes generan mayores complicaciones y como lo hemos visto en cifras, el número de decesos ha sido mayor en esta población y en la población con hipertensión. Lamentablemente la letalidad es mayor cuando hay complicaciones como la falla renal crónica. En consecuencia, estas personas al inicio de la pandemia, sin que el mundo contara con las vacunas que tiene actualmente, tuvieron protocolos especiales para evitar que se contagiaran y luego, hicieron parte de la población priorizada para vacunarse.

La infección por Covid-19 en los pacientes diabéticos suele causar más síntomas y más complicaciones, sobre todo porque estos pacientes ya tienen previamente otras complicaciones como lo son la enfermedad cardiovascular, pulmonar y renal. Debe tenerse claro que la probabilidad de contagio es exactamente igual en cualquier persona. Lo que sucede es que la evolución del paciente con diabetes suele ser mucho más complicada que la de un paciente que no tiene ninguna de las enfermedades previamente expuestas.

Normalmente cuando los pacientes tienen diabetes y desarrollan una infección de tipo viral, es mucho más difícil de tratar debido a la fluctuación glucémica que registra el paciente y ese descontrol hace que el sistema inmune se vea comprometido, lo que produce que la infección se vuelva más complicada y que su periodo de recuperación sea mucho más extenso. En estos casos, hay pacientes que presentan síntomas leves que pueden ser manejados en casa, pero también hay otros que suelen complicarse con más facilidad y requieren tratamiento intrahospitalario en unidades de cuidados intensivos.

## ¿QUÉ SE DEBE HACER?

Como se explicó anteriormente, el riesgo de contagio es el mismo entre una persona con diabetes y una persona que no tenga esta condición. Por eso los cuidados previos a la infección por el Covid-19 deben ser los mismos. Entre otras, mantener siempre el uso del tapabocas, la distancia social, el lavado de manos, la alimentación saludable, el control del peso y la armonía o salud mental en cada uno de nosotros.



- Cumplir con el aislamiento social.
- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, mínimo durante 20 segundos.
- Evite tocarse ojos, nariz y boca.  
Limpie y desinfecte de manera regular superficies como mesas, escritorios,
- teléfonos celulares y otros artículos con los que este en contacto
- constantemente.  
Si tiene tos, tosa utilizando un pañuelo o use su codo para cubrir la boca y nariz.
- Limpie y desinfecte todos los alimentos y utensilios de aseo que compre para uso de su hogar.
- En caso de tener mascota, cuando llegue de sacarlo a realizar sus necesidades fuera de casa, limpiar sus patitas con agua y jabón no use hipoclorito u otros desinfectantes podrían causar irritación o quemaduras

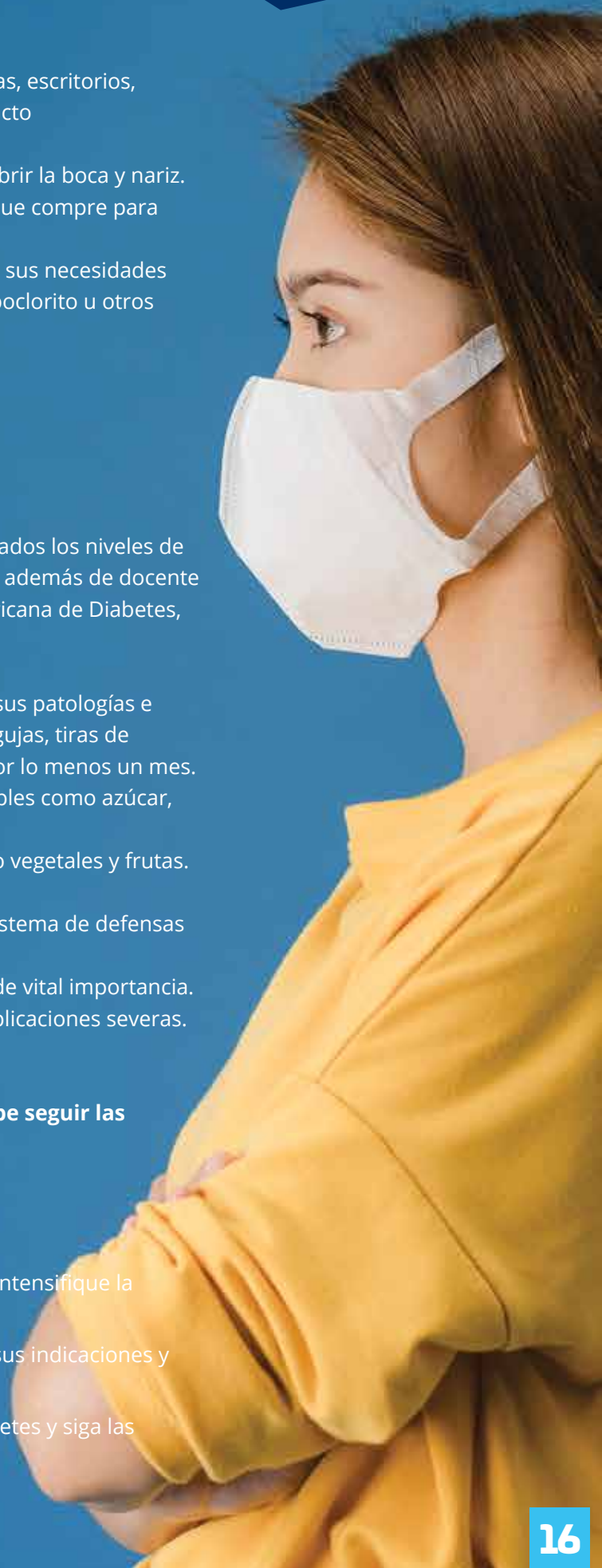
## RECOMENDACIONES DEL MÉDICO EXPERTO

Para la doctora Claudia Lenis, es importante mantener controlados los niveles de glucemia con el fin de evitar complicaciones. La experta, quien además de docente es la subdelegada para Colombia de la Asociación Latino Americana de Diabetes, nos brinda algunas recomendaciones al respecto:

1. Mantenga los medicamentos necesarios para el manejo de sus patologías e insumos (antidiabéticos, antihipertensivos, hipolipemiantes, agujas, tiras de glucometría, todo lo que use regularmente) suficientes para por lo menos un mes.
2. En caso de hipoglicemia puede consumir carbohidratos simples como azúcar, miel, panela, dulces, entre otros.
3. Consuma carbohidratos complejos en su alimentación como vegetales y frutas. Recuerda que debemos llevar un plan nutricional saludable.
4. Realizar ejercicio en casa es fundamental, este estimula el sistema de defensas del cuerpo.
5. Hidratarse bien, el consumo de agua suficiente en el día es de vital importancia.
6. Vacunarse evita la tasa de mortalidad y la aparición de complicaciones severas. Vacunarse es cuidarse usted y cuidar al otro.

**En caso que un paciente con diabetes adquiera el virus debe seguir las siguientes recomendaciones:**

1. Hidratarse muy bien con agua no con bebidas azucaradas.
  2. Debe tener aislamiento por 14 días en casa.
  3. Continúe realizando sus pruebas de glucometría en casa, e intensifique la frecuencia de las mismas.
  4. Mantenga comunicación permanente con su médico y siga sus indicaciones y cuidado con los síntomas de alarma.
  5. No suspenda los medicamentos orales para manejo de diabetes y siga las
- indicaciones dadas por su médico tratante



## CONECTADOS

**#Conectados** es un espacio en vivo - vía Facebook - en el que se entrevista a distintos profesionales y expertos del ámbito de la salud para abordar temas específicos relacionados a la diabetes, hipertensión y obesidad. El programa tiene un formato en vivo y en directo, lo cual permite que las personas que estén conectadas puedan resolver la mayor cantidad de dudas, directamente con el experto invitado.



Durante el **2021**, se emitirán **#Conectados** el segundo y último sábado de cada mes a la misma **hora - 4:30 p.m.-** por el mismo canal: Facebook Live.

## GENTE PODCAST

Este nuevo formato de podcast nace para darle voz a los pacientes a través del programa Gente D. Es una franja de entretenimiento y acompañamiento para nuestra población beneficiada. Ahora la educación en diabetes llega también en audio para las personas con limitación en su conexión a internet y limitaciones visuales. Descarga nuestros programas en [www.diabetescolombia.com](http://www.diabetescolombia.com)



# NUESTROS PROGRAMAS PARA ESTE 2021



La fundación se une al cambio digital y por eso el programa “Escuelas Familiares de Diabetes”, ahora estará disponible de manera virtual y gratuita. En este espacio educativo aprenderán todo sobre la diabetes, su tratamiento, metas de control y complicaciones, nutrición, alimentación consciente y saludable, guía para la actividad física, orientación emocional y familiar. La próxima Escuela iniciará el 15 de noviembre de 2021.

Las Escuelas se desarrollan de lunes a viernes de 6:30 p.m. a 8:00 p.m. Este programa es completamente gratuito, te puedes inscribir a través de nuestra página web [www.diabatescolombia.com](http://www.diabatescolombia.com) o por medio del WhatsApp **3112750533**.



Diabetuber es el canal de YouTube de la fundación, que se crea para complementar todo lo que las personas aprenden a través de las Escuelas y para hablar sobre todo lo que la población necesita saber acerca de diabetes. Síguenos en redes sociales y no te pierdas cada capítulo.

Recuerda que nunca es tarde para aprender a cuidarte.



# BLUE EN LA ESCUELA

Blue en la escuela es un programa líder de inclusión y de sensibilización de la diabetes en los entornos escolares. Blue está dirigido a aquellos padres que tienen hijos con diabetes, niños y jóvenes con diabetes. El programa les sirve para entender cómo funciona la enfermedad, además de tener claro qué hacer y tener en cuenta frente a la diabetes en el entorno de los planteles educativos.

## ¿POR QUÉ SE CREÓ BLUE EN LA ESCUELA?

Blue nació para aumentar la inclusión de nuestra población con diabetes en los planteles escolares y en la sociedad en general. Evitando escenarios de riesgo que excluyen a los niños y los dejan sin alternativa de cuidado y tratamiento oportuno. Queremos que Blue acompañe a los papitos en el colegio cuando ellos tienen problemas con la falta de capacitación del personal en los planteles educativos. Esperamos que Blue sea una guía para aprender a ver la diabetes de sus hijos con otros ojos. Con ojos de aceptación, de amor y de conocimiento.



¿Qué deben hacer mis profesores?



¿Qué deben hacer mis amigos?



¡Lo que yo necesito saber para estar bien!

## ¿CÓMO BENEFICIA BLUE EN LA ESCUELA A LA POBLACIÓN CON DIABETES?

Orientando y asesorando a esta población cuando en los colegios los rechazan o no saben cómo se maneja la diabetes en sus entornos. Este programa ofrece asesoría no sólo para los niños y jóvenes, sino también para los profesores.



# EL EXPERTO RECOMIENDA



**CAMBIAR LOS HÁBITOS DE VIDA MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS**

## EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA...

Son excelentes formas de sentirte mejor. Permite mejorar la salud, descansar mejor y divertirse ya que también es una excelente actividad para compartir con amigos.

Cuando usted pueda dedíquese un tiempo de calidad para hacer ejercicio al aire libre y disfrutar el momento.



## EL EJERCICIO Y LA DIABATES

Tenga en cuenta que si usted tiene diabetes, hacer actividad física durante la semana será mejor para su salud. Esta actividad ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y reduce el riesgo de tener una enfermedad cardíaca o causar daño en los nervios.

# ¿POR QUÉ EL EJERCICIO AYUDA A REGULAR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE?



Los humanos funcionan a partir de los carbohidratos, de hecho, el azúcar está compuesto por varias moléculas de carbohidratos unidas. Los carbohidratos son la fuente de energía más inmediata que permite que el cuerpo produzca el Adenosín trifosfato (**ATP**), que es un nucleótido fundamental en la obtención de energía celular del cuerpo humano, es decir que son necesarios.

La gran mayoría de la dieta de las personas está basada en carbohidratos, todo alimento tiene cierta carga de carbohidratos y al momento en el que el paciente hace ejercicio lo que más necesita es energía para poder generar movimientos y actividad física.

Además, en los músculos del cuerpo hay unos receptores llamados Glut4 que son el transportador de glucosa específico del músculo esquelético, y que son una familia de proteínas que ayudan al transporte de la glucosa a través de las membranas a los diferentes tejidos. Por eso cada vez que se hace ejercicio estos receptores funcionan mejor y hacen que los niveles de glucosa en sangre bajen.

## ¿CÓMO EL EJERCICIO PERMITE REDUCIR LAS COMPLICACIONES CARDIOVASCULARES?

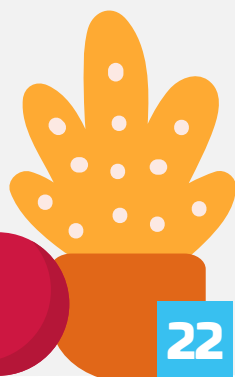
El hecho de ser diabético o tener niveles elevados de azúcar y glicemia en sangre hace que el riesgo cardiovascular aumente y por eso estos pacientes deben recibir un tratamiento que prevenga una complicación cardiovascular. Según lo indica el deportólogo Iván Felipe Montoya Muñoz, médico general y especialista en actividad física y del deporte de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. **“Se tienen tantos carbohidratos en el organismo que no se utilizan -por el sedentarismo- que terminan convirtiéndose en grasa y esa grasa empieza a envolver órganos importantes como el hígado, el páncreas y en algunos casos hasta el corazón”**, a eso se le llama grasa visceral.

Un paciente con diabetes generalmente es un paciente que tiene obesidad o que presenta los niveles de colesterol y los triglicéridos elevados o tiene hipertensión. En un panorama común en Colombia. Las anteriores son algunas de las enfermedades metabólicas asociadas a la obesidad. Por eso, el hacer ejercicio no solo disminuye los niveles de azúcar sino que también disminuye el porcentaje de grasa corporal, disminuye el peso, mejora la capacidad cardiopulmonar y por lo tanto, disminuye el riesgo cardiovascular en general.

## EN CASO DE TENER OBESIDAD, ¿QUÉ EJERCICIO SE RECOMIENDAN?

No todos los cuerpos responden igual al mismo tipo de ejercicio pero en cualquier prescripción del ejercicio debería estar articulado el ejercicio cardiovascular y el ejercicio de fuerza, independientemente de los objetivos que tenga el paciente con la actividad física que vaya a realizar.

**¡PARA BAJAR DE PESO TENGA EN CUENTA QUE ES COMPLETAMENTE FALSO DECIR QUE USTED SOLO NECESITA HACER CARDIO DENTRO DE SU RUTINA DE EJERCICIO!**



**E**l hecho de hacer ejercicio cardiovascular produce contracción muscular y ayuda a perder peso, mejorando el metabolismo, la capacidad cardiopulmonar y el estado de ánimo. Hacer pesas o ejercicio de fuerza también mejora la capacidad de los receptores Glut4 para reducir los niveles de glucosa en sangre. Además, aumentar la masa muscular hace que el metabolismo se mantenga activo, es decir, que hace que durante el día el cuerpo gaste más energía.

No hay un ejercicio único y específico para un plan deportivo de adelgazamiento pero SIEMPRE deben estar combinados el ejercicio aeróbico o de cardio con el ejercicio de fuerza y según las patologías y necesidades de cada paciente el deportólogo debe escoger qué tipo de ejercicio hacer, con qué intensidad y con qué frecuencia debe practicar el paciente.



## BENEFICIOS DEL EJERCICIO CARDIOVASCULAR

- Mejora la salud cardiovascular
- Aumenta la resistencia del paciente
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Reduce la aparición de diversas enfermedades
- Mejora el rendimiento del paciente.



## BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS

- Aumenta la masa muscular
- Previene la atrofia muscular
- Genera mayor fuerza y funcionalidad
- Mejora de la salud ósea
- Aumenta la tasa metabólica basal



“La gente quiere ver una pérdida de 5 a 10 kilos mensuales que no es realista y al no ver esos resultados se desmotiva y no siguen con el entrenamiento deportivo”

Dr. Iván Felipe Montoya.

### TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:



- Si el paciente tiene obesidad se sentirá mejor haciendo ejercicio en grupo con personas que tengan las mismas características y propósitos de adelgazar.
- El tiempo destinado para hacer ejercicio debe ser un tiempo prudente, no más de 1 hora y media al día.
- Siempre debe evitar sentirse cansado o aburrido, recuerde tener sus metas y objetivos claros. Muchas veces los resultados no se ven de inmediato, así que no olvide sus objetivos y procure que estos objetivos sean realistas.



Según la OMS, los adultos de 18 a 64 años deberían dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

**Hacer media hora diaria de ejercicio es lo mínimo para que el ser humano tenga una buena calidad de vida y sea medianamente saludable. Lo anterior no implica que el paciente baje de peso, lo único que implica es que está siendo físicamente activo y que el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares disminuya.**

De acuerdo con el **Doctor Iván Felipe Montoya**, miembro de la Asociación Colombiana de Endocrinología y del Colegio Americano de Medicina del Deporte si se quiere ser realista, con un paciente que tiene diabetes u obesidad y se quiere ver una mejoría en su condición, el paciente debería hacer una hora diaria de ejercicio durante cinco días a la semana, permitiendo que el cuerpo descanse día de por medio.

**UNA COSA ES BAJAR DE PESO Y OTRA ES TONIFICAR EL CUERPO**

Tonificar implica estimular la masa muscular, es decir, hacer que los músculos tengan un tono adecuado y respondan de manera positiva al ejercicio. Pero bajar de peso en realidad no solo implica perder grasa, muchas veces también implica perder masa muscular. Por eso el ejercicio siempre debe estar combinado entre cardio y peso porque bajar de peso no debería ser la expresión de la que todo el mundo hable, debería hablarse es de cambiar la composición corporal. Cambiar el hecho de tener un peso con grasa a tener un peso asociado al músculo y a una buena masa muscular, para tener un buen estado físico.

**El objetivo no debería ser bajar de peso, sino cambiar la composición corporal para sentirse más activo físicamente y que el cuerpo se vea mucho mejor.**



**Dr. Iván  
Felipe  
Montoya.**



DESPUÉS DE LOS **30 AÑOS** DE EDAD, SE EMPIEZA A PERDER EL 10% DE LA MASA MUSCULAR POR DÉCADA, LO QUE SIGNIFICA QUE A LOS 80 AÑOS EL PACIENTE TENDRÁ LA MITAD DE LA MASA MUSCULAR DEL CUERPO **¡POR ESO EJERCICIO ES FUNDAMENTAL!**

# NUTRICIÓN Y RECETAS SALUDABLES

¡LO PRINCIPAL EN EL DIAGNÓSTICO DE DIABETES ES MODIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE!

Para hablar de nutrición y diabetes la nutricionista **Elvira Rodríguez Álvarez**, egresada de la Universidad Nacional de Colombia con experiencia en el área clínica nos explica que en el inicio de un diagnóstico de diabetes tipo 2 el paciente inicia teniendo disminución en la producción de insulina y problemas en el páncreas que en algunas etapas iniciales llega a ser reversible únicamente educando en los buenos hábitos alimenticios, acompañándolo con una buena rutina de ejercicio y evitando el consumo de tabaco y licor. En las etapas iniciales de la diabetes tipo 2 la nutrición es básica y fundamental ya que puede ayudar a revertir un diagnóstico de prediabetes.

Cuando ya definitivamente el paciente es diagnosticada con tipo 2 porque tiene gran tiempo de evolución de la enfermedad, la nutrición no va hacer que se revierta dicho diagnóstico pero si permitirá que el paciente con adecuados hábitos alimentarios pueda tener sus niveles de glucosa controlados y nivelados sin necesidad de recurrir a la insulina.

Tenga en cuenta que con el paciente tipo 1, la alimentación también es muy importante porque la dosis de insulina que se aplica el paciente debe estar acorde con la cantidad de alimentos que consume, ya que dicho equilibrio permite que la persona con diabetes conserve los niveles de azúcar en niveles normales.

# “LO MÁS IMPORTANTE EN LA DIABETES ES MANTENER LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE DENTRO DE LAS METAS DE CONTROL

LOS DESFASES EN DICHS NIVELES HACEN QUE EL PACIENTE TENGA CONSECUENCIAS POSTERIORES Y COMPLICACIONES DE SALUD. POR ESO, LA NUTRICIÓN ES SUMAMENTE IMPORTANTE.”

**ELVIRA RODRÍGUEZ**

Nutricionista invitada



# CONTEO DE CARBOHIDRATOS

A los pacientes con cualquier tipo de diabetes se les enseña el conteo de carbohidratos como una técnica que permitirá reconocer la cantidad de carbohidratos que debo ingerir. Recordemos que los carbohidratos son los alimentos que contienen azúcar, simples o complejos, y por tal razón, esta es una herramienta de planificación de comidas que es utilizada en el control de la diabetes para ayudar a mejorar el control del azúcar en sangre. Puede usarse con o sin el uso de terapia de insulina.

El conteo de carbohidratos funciona en los pacientes con diabetes porque les permite conocer cuántos carbohidratos tiene cada alimento que consumen, esto teniendo en cuenta que cada paciente es diferente y cada médico debe indicarle a su paciente cuál es el número total de carbohidratos que debe comer en el día. Lo anterior varía dependiendo de la edad y el género del paciente, del tipo de actividad física que realiza y de si se inyecta insulina o si solamente tiene tratamiento oral.

## LA DIETA...

No hay una dieta patrón para el paciente con diabetes ya que esta debe ser completamente personalizada según su estado de salud de y sus respectivas necesidades. Como lo indica la nutricionista Elvira Rodríguez, cada persona independientemente si tiene o no diabetes necesita una dieta diferente, esto varía dependiendo del requerimiento de energía que necesita el cuerpo según la edad, género y actividad física que realiza el paciente. Y según las necesidades específicas de órganos como los riñones en cada paciente.

# ALIMENTOS PROHIBIDOS



**Azúcar**



**Miel**



**Panela**

EN EL PACIENTE CON DIABETES NO ES RECOMENDABLE EL CONSUMO DE TODOS AQUELLOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN AZÚCAR, MIEL Y PANELA COMO LO SON LOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS.

Los siguientes alimentos son alimentos que el paciente puede consumir siempre y cuando conozca el tema del conteo de carbohidratos, conozca el índice glucémico de estos alimentos y los pueda consumir de manera adecuada dentro de su dieta:



AGUACATE



ARANDANOS



MANZANA



PERA



PIÑA



BERENJENAS



ESPINACAS

## CONSEJOS DE LA NUTRICIONISTA

- Tener una dieta fraccionada (comer cinco veces al día).
- Hacer actividad física.
- Tomar mínimo seis vasos de agua al día.
- Consumir cinco porciones variadas entre frutas y verduras en el día.
- Procurar consumir alimentos dietéticos que estén hechos a base de estevia, que es un endulzante más natural.
- Aprender sobre el conteo de carbohidratos.
- Aprender el sistema visual del plato (50% verduras y hortalizas, 25% proteínas y 25% hidratos de carbono o harinas) dentro de su dieta.

¡NO PIENSES EN LO QUE NO PUEDES COMER, PIENSA EN LA GRAN CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE SÍ PUEDES COMER!

# ESTOFADO DE CERDO

PORCIONES

4



## INGREDIENTES

- 600 g de carne de pierna de cerdo
- 2 zanahorias
- Media cebolla
- Medio puerro
- Medio pimentón rojo
- Habichuelas
- Champiñones
- Pimienta
- Sal al gusto
- 2 Papas grandes
- 1 hoja de laurel



## MODO DE PREPARACIÓN

- Agregar en una olla un chorro de aceite y sofreír los trozos de cerdo, previamente sazonados con pimienta negra molida y sal, sacarlos de la olla y reservarlos en un recipiente
- En el mismo aceite se sofríe la zanahoria, la cebolla, los champiñones, el puerro y el pimentón, cuando estos estén dorados, incorporar un vaso de agua y después pasar por la batidora.
- Añadir el cerdo nuevamente a la olla con las habichuelas al gusto, la papa cortada en cuadraditos, una hoja de laurel, tapar y poner al fuego, cuando empiece a hervir, bajar la temperatura durante 20 minutos.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Para 1 porción  
100 gramos

- Carbohidratos:**5.6g**
- Grasa total:**8.4g**
- Grasa sat.:**2.3g**
- Proteínas:**11.7g**
- Fibras:**1.2g**
- Azúcar:**1.7g**

Para 4 porciones  
392 gramos

- Carbohidratos:**21.9g**
- Grasa total:**32.7g**
- Grasa sat.:**8.9g**
- Proteínas:**45.8g**
- Fibras:**4.6g**
- Azúcar:**6.5g**

## PERSONAJE DESTACADO

### Marcela es el “gol de la diabetes”

Marcela está convencida que no hay que dejar de practicar algún deporte por miedo a las hipoglucemias. Sabe que el deporte mejora los niveles de azúcar en sangre y conoce que debe hacer su control de glucosa antes, durante y después de la práctica deportiva. Usa bomba de insulina y no ha sido un obstáculo para entrenar, para correr y para meter goles.

Desde que tiene memoria recuerda que le gustaba mucho jugar fútbol. Cuando era pequeña y vivía en Argelia no podía entrenar porque para ese entonces no era bien visto que las niñas jugarán fútbol y de hecho, las escuelas de fútbol solo entrenaban hombres. No tuvo una formación deportiva desde pequeña pero recalca que siempre jugaba con sus amigos en el barrio.

En el 2009 entró a la Universidad del Cauca a estudiar su pregrado y fue cuando empezó a entrenar fútbol. Marcela hizo parte de la selección de fútbol de esta universidad en donde recuerda que su entrenador era muy bueno y le enseñó muchas cosas que le permitieron participar en distintos campeonatos con el equipo de la Universidad del Cauca. En su habitación tiene una pared llena de medallas que ha ganado con la práctica de su deporte. Con el equipo de la universidad jugó cinco copas Loyola que es un evento deportivo organizado por la Universidad Javeriana de Cali y que tiene como propósito destacar los aspectos formativos y educativos que tiene el deporte a nivel universitario. “Clasificamos siempre a los juegos Nacionales Universitarios. La verdad todos los años que estudié en la universidad del Cauca la represente deportivamente y la mejor posición que obtuve fue en un cuarto lugar en Manizales”.

Marcela tiene 29 años, practica fútbol sala y es como ella lo dice “felizmente soltera”. Nació en Argelia-Cauca, lugar donde vivió toda su infancia y después se trasladó a Popayán, lugar en el que vive actualmente. Es licenciada en educación física de la Universidad del Cauca y ahora está cursando una maestría en deporte y actividad física.

# MARCELA CHAVEZ LASSO



En 2015 en un torneo en el que Marcela estaba jugando, la vió un profesor de la selección Colombia de Fútbol Sala y la llamó para hacer unas pruebas con la Selección. Para esa oportunidad no quedó seleccionada en el equipo nacional pero sí estuvo preseleccionada y participó dentro de un micro ciclo. En 2016 se creó una selección Colombiana de Universidades de la cual Marcela hizo parte, y con este equipo fue al Suramericano Universitario en Argentina. En 2018 jugó una copa libertadores en Paraguay.

Marcela es una mujer muy carismática, sonriente y completamente orgullosa de todas las medallas que ha ganado en los distintos campeonatos en los que ha participado jugando futbol. Ella tiene un diagnóstico de diabetes tipo 1 que la acompaña desde que estaba en grado 11°. Marcela fue diagnosticada con diabetes tipo uno cuando tenía 16 años, y en aquel tiempo como ella dice, no había mucho conocimiento sobre la enfermedad ni tampoco todos los grupos de apoyo que existen hoy en día y que ayudan a que el paciente conozca más sobre su condición. Su ayuda siempre fueron sus padres.

**Resalta que en temas de tecnología y conocimiento los pacientes tienen muchas más opciones actualmente y sabe que el mayor temor de muchos padres es que sus hijos pierdan el control de la diabetes y les de hipoglucemias, pero les recomienda a los padres enseñar a sus hijos a ser independientes en el control y monitoreo de la diabetes "porque no siempre van a estar".**

**Nos contó algunas anécdotas entre aeropuertos y a todos nos sugirió tener siempre una red de apoyo capaz de donar una insulina cuando se necesita o simplemente conversar cuando el paciente se siente perdido y sin ayuda.**

**"Hay que sacarle el potencial a las redes sociales para encontrar esas ayudas"**

Marcela cuenta que desde el primer día que salió del hospital después de que le dijeran que tenía diabetes empezó aprender sobre su condición y lo primero que hizo fue pedirle a su papá que le explicara cómo aplicarse ella sola la insulina "Creo que eso me ha enseñado muchas cosas, una de las más importantes es a ser disciplinada con las cosas de la diabetes y también con el deporte, el estudio y la vida en general". No pensé jamás en aislarme y dejar de jugar. Sabía que mis padres tenían miedo, pero yo sabía que el fútbol me hacía feliz y si estaba feliz iba a estar bien- sonríe mientras nos cuenta su historia.

Los inicios siempre son complicados y el diagnóstico de Marcela fue tan repentino que la tomó por sorpresa a ella y a su familia, de hecho, por algunos problemas con su EPS todos los gastos médicos de su condición los asumieron sus padres en ese momento. "Para mí fue difícil al inició porque estaba en esa edad en la que uno no quiere nada, ni hacerle caso a nadie. Pero todo se logra con buena actitud y acá sigo ya no tan activa jugando sino enseñando y entrenando".





# "SUEÑEN SIEMPRE EN ALCANZAR LO MÁS GRANDE"

MARCELA CHÁVEZ

"En el primer año de mi diagnóstico estuve aprendiendo y ajustándome a la dieta y al año siguiente empecé a entrenar y me di cuenta que la disciplina que tenía gracias a la diabetes me ayudaba también a ser disciplinada para la vida en general. Mi invitación siempre será a que se animen hacer deporte pero sobre todo que hagan algo que les guste, les apasione y que recuerden que hacer deporte también mejora su calidad de vida"

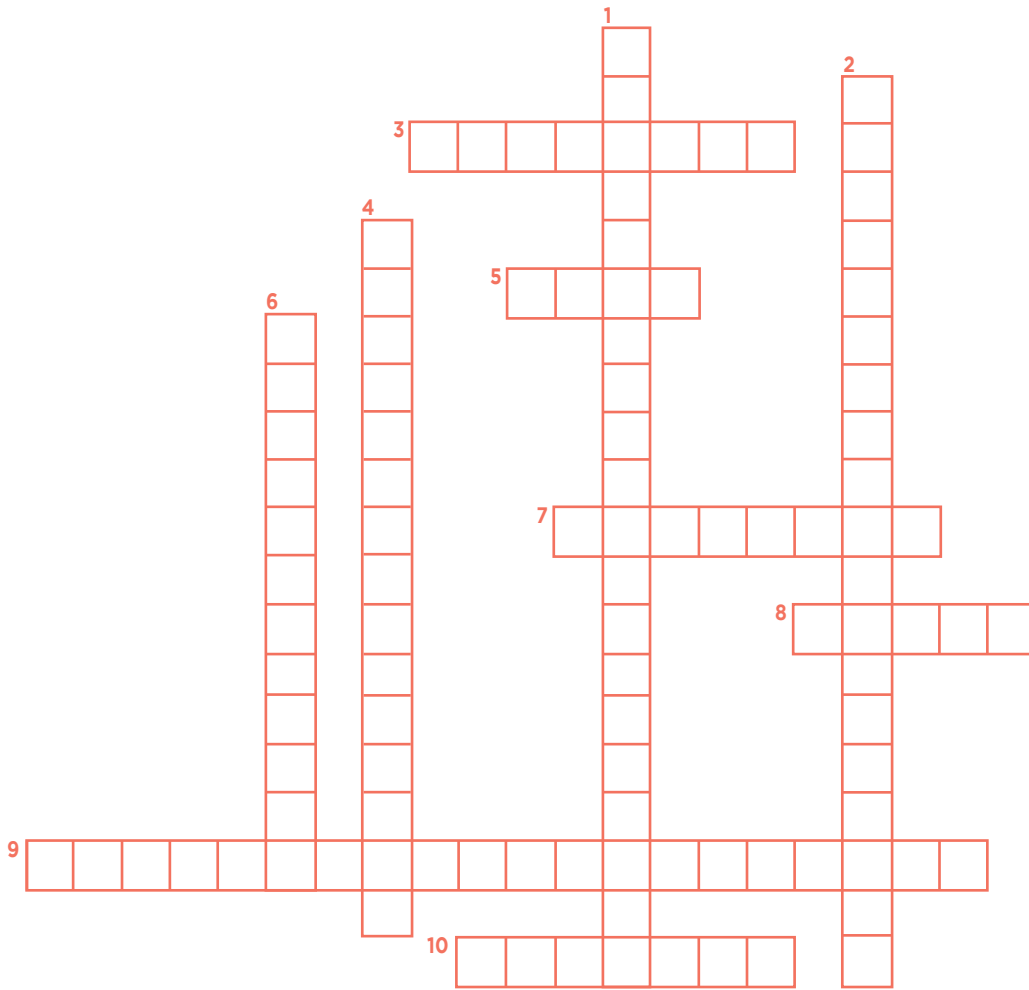
"Lo más importante en un diagnóstico de diabetes es aceptarlo porque en principio es difícil, también deben saber que no están solos - ya no es lo mismo que te dé diabetes ahora en el 2021 a que te hubiese dado en el 2000 - porque actualmente hay muchos grupos de apoyo y fundaciones que ayudan a muchas cosas, incluso hasta saber cómo aplicarse una inyección de insulina. Uno con el tiempo va aprendiendo, conociendo su enfermedad y se da cuenta que no es tan grave como parece ser en un inicio. Siempre hay que tener en cuenta que la educación en diabetes es supremamente importante y te va ayudar a tener una mejor calidad de vida".

Hace dos años tiene bomba de insulina y esto le permite que cuando está jugando fútbol, en el medio tiempo pueda saber en cuánto tiene el azúcar y tener la bomba de insulina le ha facilitado mucho sus controles diarios de glucosa y que cuando está jugando o entrenando no vaya a tener ninguna recaída. "Jugando me dan muchas cosas", normalmente cuando se juega se le sube un poco el azúcar pero es porque ella hace una carga de carbohidratos previa, porque según su experiencia, no puede jugar con el azúcar estable porque se marearía o le dan hipoglucemias. Hace ejercicio teniendo los controles pertinentes de su glucosa y sigue jugando fútbol constantemente, porque es su gran pasión y porque le divierte y le ayuda con su salud.

Ella recalca mucho que aprendió que no por el hecho de tener diabetes el paciente no puede practicar el deporte que le gusta o va a dejar de soñar y tener metas claras en la vida ya que esta enfermedad no debe ser un impedimento para nada, debe convertirse en un aliado para conseguir sus más grandes sueños.

# DIABEGRAMA

Completa el diagrama con base en tus conocimientos acerca de la diabetes



## Horizontal

3. Vaso sanguíneo que conduce la sangre desde el corazón a las diversas partes del cuerpo.
5. Son el órgano principal del sistema visual.
7. Órgano localizado en el abdomen. Tiene la función exocrina y endocrina que le permite producir hormonas como la insulina
8. Órgano del cuerpo humano encargado de la excreción de sustancias de desecho a través de la orina.
9. Aparece cuando hay un daño en los vasos sanguíneos del tejido que está ubicado en la retina del ojo.
10. Órgano que tiene como función bombear sangre hacia el cuerpo y pulmones.

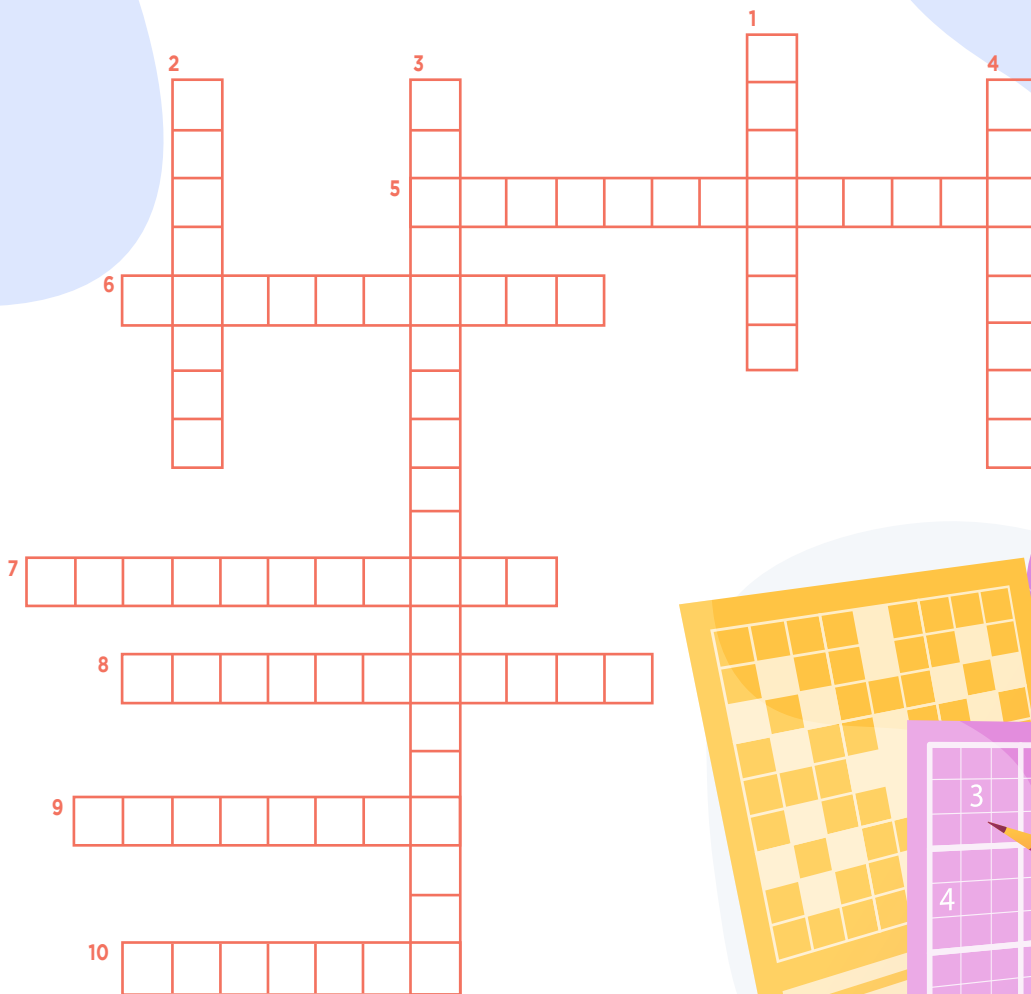
## Vertical

1. Lesión o enfermedad en los principales vasos sanguíneos del corazón.
2. Esta afección es la manifestación cutánea más notoria, se manifiesta como máculas hiperpigmentadas atróficas, en la tibia
4. Cualquier enfermedad que afecta el funcionamiento adecuado de los riñones.
6. Aquel daño en los nervios que puede producirse en la diabetes y se conoce medicamente como neuropatía diabética.



# DIABEGRAMA

¿Qué tanto sabes de la diabetes? Completa el diabograma.



## Horizontal

5. Profesional de la salud experto en alimentación, nutrición y dietética.
6. Aparato que sirve para medir los niveles de glucosa en la sangre.
7. Especialista que está a cargo del cuidado de la diabetes.
8. Tipo de diabetes que se presenta durante el embarazo.
9. Un examen de azúcar en sangre que mide la cantidad de un azúcar llamado glucosa en una muestra de sangre.
10. Tipo de diabetes que se adquiere por malos hábitos alimenticios.

## Vertical

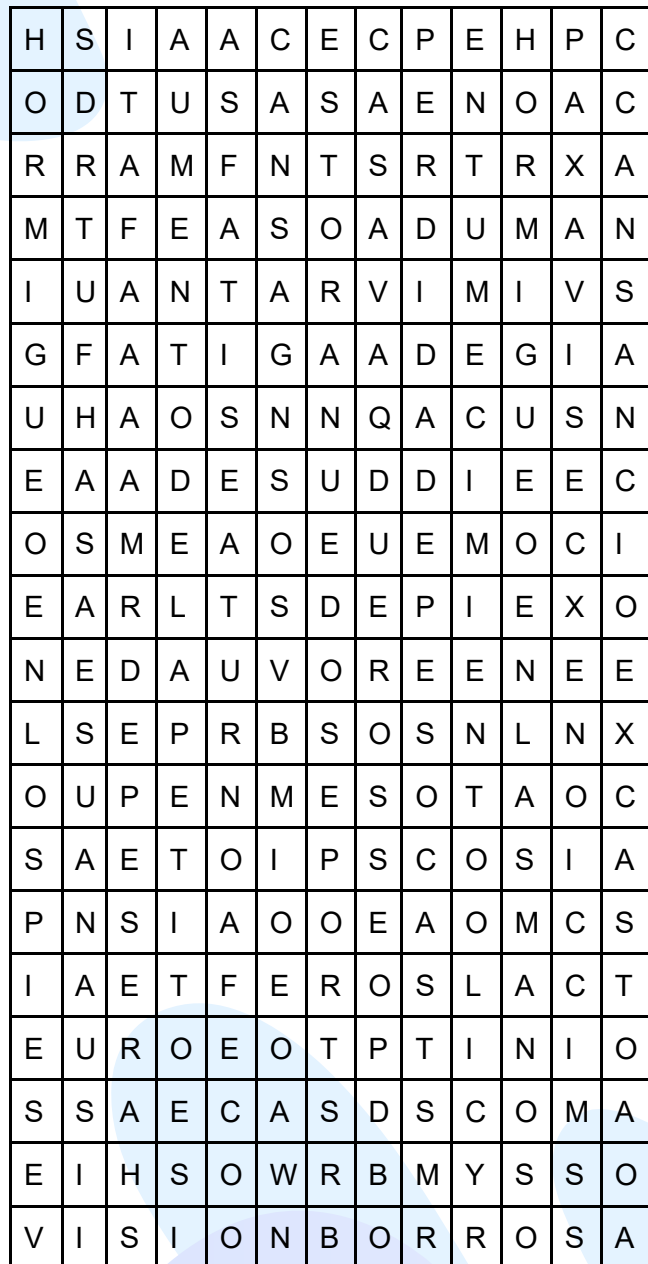
1. Tipo de diabetes con la que se nace.
2. Suele inyectarse por vía subcutánea y se utiliza para controlar el azúcar en sangre en las personas que tienen diabetes.
3. Herramienta de planificación de comidas utilizada para ayudar a optimizar el control del azúcar en la sangre en diabéticos.
4. Es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

# DIABETES

D	T	C	A	Z	U	R	E	M	U	N	U	S	P	N	S	O	G
I	I	A	Z	U	C	A	R	A	H	M	A	N	O	I	S	N	E
A	P	A	A	B	N	R	A	M	O	P	I	A	S	V	O	A	S
N	O	B	B	U	C	A	R	E	R	O	N	U	O	E	I	M	T
O	U	E	O	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	L	V	A	A
I	N	T	P	K	T	U	E	O	O	G	U	Z	O	E	R	C	C
C	O	E	I	T	E	E	I	U	N	N	H	W	P	S	E	S	I
A	A	S	T	G	S	S	S	V	A	W	A	Q	I	G	N	A	O
T	O	N	U	Z	K	E	O	L	K	E	B	E	T	L	N	R	N
N	G	A	Z	U	R	A	D	U	S	O	I	T	E	U	O	A	A
E	E	M	P	G	U	P	N	U	P	C	T	A	R	C	I	J	L
M	S	I	N	Q	A	E	O	R	P	Q	O	M	Q	O	C	O	T
I	T	A	S	M	W	A	E	M	M	Z	S	Ñ	A	S	A	S	I
L	S	S	A	D	E	U	S	A	L	E	V	I	N	A	T	A	P
A	C	U	E	R	C	U	E	R	P	A	S	T	O	E	C	Ñ	O
S	I	N	I	V	E	L	E	S	A	L	T	O	S	A	E	A	C
A	F	E	C	C	I	O	N	E	S	P	I	E	L	R	F	D	U
M	P	Q	W	A	N	I	L	U	S	N	I	A	M	A	A	P	A
Z	D	A	Ñ	O	E	N	L	O	S	O	J	O	S	S	Z	E	R
M	E	R	U	N	F	A	L	L	A	R	E	N	A	L	A	S	T

- DIABETES
- ENFERMEDAD
- NIVELES GLUCOSA
- AZUCAR
- HORMONA
- CUERPO
- TIPOUNO
- TIPODOS
- NIVELES ALTOS
- ALIMENTACION
- HABITOS
- INSULINA
- SANGRE
- AFECCION ES PIEL
- DAÑO EN LOS OJOS
- FALLA RENAL
- AFECTACION NERVIOS
- GESTACIONAL

# SÍNTOMAS DE LA DIABETES



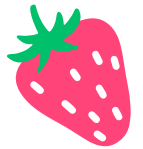
- AUMENTO DEL APETITO
- FATIGA
- CANSANCIO
- HORMIGUEO EN LAS MANOS
- HORMIGUEO EN LOS PIES
- MICCIÓN EXCESIVA
- PERDIDA DE PESO
- SED
- VISION BORROSA



# VIDA SALUDABLE

B	U	E	N	O	S	H	A	B	I	T	O	S	O
C	P	E	J	M	E	A	T	I	R	A	S	E	C
O	A	R	C	E	P	U	L	A	V	E	A	X	I
M	Z	N	D	E	R	A	E	U	C	A	R	A	M
E	R	M	S	D	Ñ	C	E	O	D	P	D	M	E
R	A	A	A	B	Q	B	I	A	O	R	E	E	C
B	S	C	L	E	Ñ	M	N	C	A	A	O	N	U
I	N	S	O	R	Q	S	R	E	I	Z	P	E	L
E	A	E	D	E	Z	B	L	Z	P	O	M	S	G
N	C	D	S	S	V	B	W	B	P	U	N	M	L
M	S	P	E	S	A	C	E	D	O	Q	W	E	O
E	E	H	I	D	R	A	T	A	R	S	E	D	R
N	D	A	U	N	T	M	D	D	U	I	V	I	T
T	I	L	P	P	S	R	H	Ñ	P	M	P	C	N
A	A	P	D	I	S	F	R	U	T	A	R	O	O
S	C	O	N	T	R	O	L	E	S	D	E	S	C
S	B	I	E	N	E	S	T	A	R	S	A	B	E
E	S	T	A	D	I	O	C	I	D	E	M	M	A
E	S	T	A	D	O	D	E	A	N	I	M	O	R

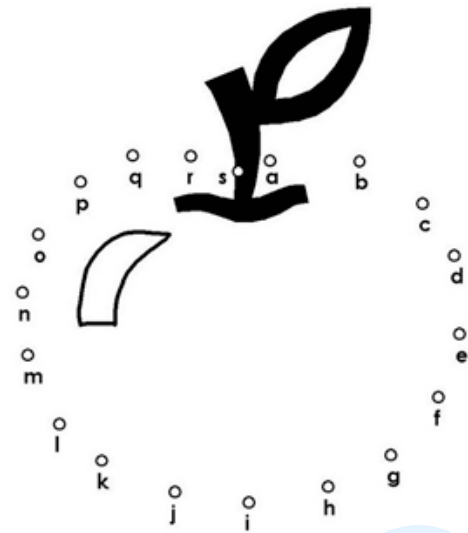
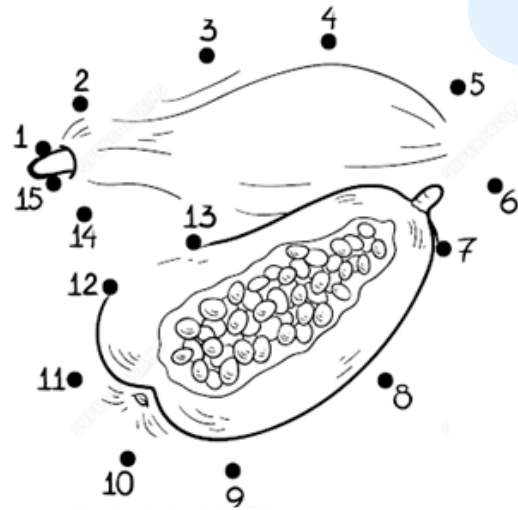
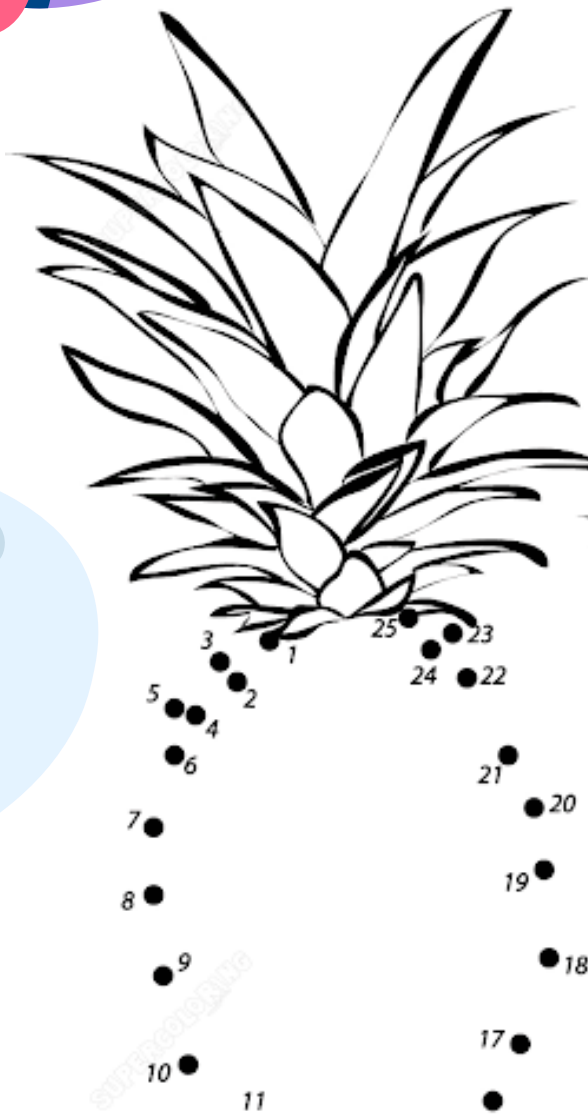
- BUENOS HABITOS
- SALUD
- BIENESTAR
- MEDICO
- EXAMENES MEDICOS
- ESTADO DE ANIMO
- DESCANSAR
- DISFRUTAR
- CONTROL GLUCEMICO
- EJERCICIO
- COMER BIEN
- HIDRATARSE
- SALUDABLE



# DIBUJA Y APRENDE



NOMBRE: \_\_\_\_\_



NOMBRE: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_







# ¿TE GUSTA LA FOTOGRAFÍA?

Prepárate para el próximo concurso de fotografía dónde premiaremos tu talento.



## Información:

[www.diabetescolombia.com/rostro-de-diabetes-concurso](http://www.diabetescolombia.com/rostro-de-diabetes-concurso)

**WhatsApp:** 311-2750533



FUNDACIÓN  
**VOCES DIABETES**  
COLOMBIA



Fundación Voces Diabetes Colombia



Diabetescolombia

[www.diabetescolombia.com](http://www.diabetescolombia.com)