

Viviendo con diabetes

Un manual práctico

Roopa Mehta
Paloma Almeda Valdés

3^a



Viviendo con diabetes

Un manual práctico

3º

Editoras:

Roopa Mehta

Médico Internista y Endocrinóloga
Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas
Investigadora adscrita a la Unidad de Investigación
de Enfermedades Metabólicas del Instituto Nacional
de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán

Paloma Almada Valdés

Médico Internista y Endocrinóloga
Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas
Educatora en diabetes adscrita al departamento
de Endocrinología y Metabolismo y a la Unidad
de Investigación de Enfermedades Metabólicas del
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán



Viviendo con diabetes. Un manual práctico

Todos los derechos reservados por:

© 2023 Paracelsus, S. A. de C. V.

Av. Patriotismo Núm. 359

Col. San Pedro de los Pinos

03800, México, D. F.

Tel. (55) 5515-3329 y 5272-0319

paracelsus_admon@hotmail.com

www.paracelsus.mx

ISBN 978-607-99158-6-5

Primera edición por Paracelsus S. A de C. V.

Editores:

Dra. Mercedes Scarlett Enriquez Ramos

Dr. Jorge Aldrete Velasco

Diseño y formación

Juan González Castillo

Diseño de portada

Biol. Arturo Delgado Fuentes

Ilustraciones

Biol. Arturo Delgado Fuentes

Evelin Lorena Acosta Rodríguez

Impreso por:

Palma Impresores

Poniente 116 No. 458

Col. Panamericana

Alc. Gustavo A. Madero

C.P. 07770, Cd. de México

Esta obra no puede ser reproducida totalo parcialmente sin autorización por escrito de los editores

Colaboradores

Dra. Teresa Alcántara Garcés

Especialista en psiquiatría con alta especialidad en psiquiatría de enlace.

Maestra en Ciencias Médicas.

Educadora en Diabetes.

Adscrita al Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes,
Departamento de Endocrinología y metabolismo mineral en el Instituto
Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Capítulo 4

Dra. Paloma Almeda Valdés

Médico Internista y Endocrinóloga

Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas

Adscrita al departamento de Endocrinología y Metabolismo y a la Unidad
de Investigación de Enfermedades Metabólicas del Instituto Nacional de
Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Capítulo 12

Dra. María del Rosario Arechavaleta Granell

Médico especialista en Medicina Interna y Endocrinología

Profesora de Endocrinología Universidad Autónoma de Guadalajara

Capítulo 10

Dra. Griselda X. Brito Córdova

Maestra en Ciencias de la Salud

Coordinadora de Nutriología adscrita al Departamento de

Endocrinología y Metabolismo Instituto Nacional de Ciencias Médicas y
Nutrición, Salvador Zubirán

Capítulo 6, Apéndice 1

Dra. Araceli Díaz Polanco

Medicina Interna (1992-1995) Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (UNAM)

Endocrinología. (1996-1997) Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (UNAM)

Expresidente de la Sociedad Michoacana de Endocrinología 2004 y 2014

Delegado de México para ALAD 2017-2018

Capítulo 3

Dr. José Gallegos Martínez

Médico especialista en Medicina Interna y Endocrinología egresado del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y Maestro en Ciencias en Salud Pública, egresado de la Universidad de Londres.

Capítulo 3

Dra. Ana Cristina García Ulloa

Medicina Interna

Endocrinología

Alta especialidad en obesidad

Responsable de atención médica CAIPaDi

Capítulo 9

Dr. Juan Carlos Garnica Cuéllar

Endocrinólogo y Biólogo de la Reproducción Humana Adscrito a Centro Médico Nacional 20 de Noviembre del ISSSTE

Miembro de la Mesa directiva de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología

Miembro de grupo de trabajo de diabetes de la SMNE.

Director de exámenes del Consejo Mexicano de Endocrinología

Capítulo 13

Dr. José Roberto Gómez Cruz

Especialidad de medicina interna y endocrinología en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Maestro en investigación clínica, Universidad Veracruzana

Presidente del Consejo Mexicano de Endocrinología, 2007-2009

Endocrinólogo de Centro de Alta Especialidad, Dr. Rafael Lucio.
Jefe del Departamento de Educación Médica. Centro de Alta
Especialidad, Dr. Rafael Lucio.

Capítulo 2

Francisco J. Gómez Pérez

Internista Endocrinólogo.

Jefe del Departamento de Endocrinología y Metabolismo de Lípidos.

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Profesor titular del Curso de Especialización en Endocrinología. Instituto

Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y UNAM

Capítulo 12

Dr. Sergio Hernández Jiménez:

Medicina Interna

Endocrinología

Alta especialidad en diabetes

Coordinador CAIPaDi

Capítulo 9

Dr. Israel Lerman Garber

Médico Internista y Endocrinólogo en Centro Médico ABC

Expresidente de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología.

Capítulo 1

Dra. Cristina Martínez Sibaja

Médico internista y endocrinóloga

Profesor titular de endocrinología y farmacología, Facultad de Medicina

Miguel Alemán, Universidad Veracruzana

Práctica privada, Veracruz, Ver.

Capítulo 2

Dra. Roopa Mehta

Endocrinóloga e Investigadora

Departamento de Endocrinología y Metabolismo de la Unidad de

Investigación de Enfermedades Metabólicas del Instituto Nacional de

Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán

Capítulo 7, Apéndice 2

Dr. Jorge Mario Molina Díaz

Médico endocrinólogo pediatra con alta especialidad en diabetes.
Médico adscrito al Departamento de Endocrinología del Hospital Infantil de México Federico Gómez.

Capítulo 8

Dr. Alberto Federico Núñez Pulache

Médico Endocrinólogo en la Beneficencia Española de Tampico, Tamps.
Profesor de Endocrinología de la Facultad de Medicina de Tampico Dr. Alberto Romo Caballero, Universidad Autónoma de Tamaulipas.
Miembro de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología

Capítulo 14

Dr. Carlos Ortega González

Médico internista y endocrinólogo
Hospital Ángeles México

Capítulo 16

Dra. Otilia Perichart Perera

Nutrióloga e Investigadora en Ciencias Médicas (SNI2-Conacyt)
Coordinadora, Nutrición y Bioprogramación
Instituto Nacional de Perinatología.

Capítulo 16

Dra. Ma. Ludivina Robles Osorio

Profesor e Investigador de la Universidad Autónoma de Querétaro.
Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel II
Especialista en Medicina Interna y Endocrinología

Capítulo 5

Dr. Alejandro Romero Zazueta

Médico endocrinólogo
Maestro en Ciencias Médicas
Hospital Ángeles Culiacán

Capítulo 1

Dr. Alonso Romo Romo

Departamento de endocrinología y Metabolismo de Lípidos
Instituto Nacional y Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Capítulo 6, Apéndice 1

Dra. Verónica Sánchez Muñoz

Médica de la Actividad física y deportiva
Alta especialidad en Evaluación y desarrollo del potencial físico-deportivo
Fundadora de Eligmovert
Capítulo 7, Apéndice 2

Lic. María Luisa Velasco Pérez

Licenciada en Enfermería y Jefe de Servicio
Educatora en Diabetes
Asignada al Departamento de Endocrinología y Metabolismo
Capítulo 11

Dra. Alma Vergara López

Médico adscrito al Servicio de Endocrinología del CMN 20 de
Noviembre.
Profesora titular del Curso de Posgrado de Endocrinología, de la UNAM,
con sede en CMN 20 Noviembre.
Profesora titular del Curso de Pregrado de Endocrinología de la Facultad
de Medicina de la Universidad La Salle.
Capítulo 13

Dr. Juan Villagordo Mesa

Endocrinólogo egresado del Hospital de Especialidades, CMN Siglo XXI
Práctica privada en el Hospital H+ Querétaro
Profesor de Endocrinología Universidad del Valle de México, Campus
Querétaro y Universidad Anáhuac Campus Querétaro
Investigador Principal en el Área de Diabetes en *Panamerican Clinical
Research* y Centro de Estudios Clínicos de Querétaro (CECLIQ)
Expresidente fundador del Colegio de Endocrinólogos del Estado de
Querétaro.
Capítulo 5

Dra. Alicia E. Yépez Rodríguez

Médico Internista y Endocrinóloga, certificada por los Consejos de Medicina Interna y Endocrinología

Miembro de la SMNE, *Endocrine Society*, *American Diabetes Association*

Capítulos 7, 15, Apéndice 2

Dr. Sergio Antonio Zúñiga González

Endocrinólogo en Hospital Cemain y Hospital ISSSTE, Tampico, Tamps.

Profesor de Endocrinología en UNE e Iberoamericana, Puebla

Miembro de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, A. C.,

Colegio de Endocrinología A. C. y Sociedad Mexicana de Obesidad, A. C.

Capítulo 14

Contenido

Prólogo	XIII
<i>Roopa Mehta, Paloma Almeda Valdés</i>	
Capítulo 1. ¿Qué es la diabetes?	1
<i>Israel Lerman Garber, Alejandro Romero Zazueta</i>	
Capítulo 2. ¿Qué es la prediabetes?	17
<i>José Roberto Gómez Cruz, Cristina Martínez Sibaja</i>	
Capítulo 3. Acabo de recibir el diagnóstico de la diabetes. ¿qué debo saber?	25
<i>José Gallegos Martínez, Araceli Díaz Polanco</i>	
Capítulo 4. ¿Cómo puedo aceptar el diagnóstico y aprender a vivir con diabetes?	33
<i>Teresa Alcántara Garcés</i>	
Capítulo 5. ¿Cómo puedo vigilar el control de la diabetes?	39
<i>Ma. Ludivina Robles Osorio, Juan Villagordoa Mesa</i>	
Capítulo 6. ¿Por qué es importante cuidar mi alimentación?	51
<i>Griselda X. Brito Córdova, Alonso Romo Romo</i>	
Capítulo 7. ¿Por qué es importante realizar ejercicio?	67
<i>Roopa Mehta, Alicia E. Yépez Rodríguez, Verónica Sánchez Muñoz</i>	
Capítulo 8. ¿Por qué el tratamiento de la diabetes debe ser integral e individualizado?	93
<i>Jorge Mario Molina Díaz</i>	

Capítulo 9. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento con pastillas para la diabetes?	101
<i>Sergio Hernández Jiménez, Ana Cristina García Ulloa</i>	
Capítulo 10. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento con inyecciones para la diabetes?	109
<i>María del Rosario Arechavaleta Granell</i>	
Capítulo 11. ¿Cómo debo aplicar y cuidar la insulina?	117
<i>María Luisa Velasco Pérez</i>	
Capítulo 12. ¿Qué debo hacer en situaciones cuando sube o baja la glucosa en forma aguda?	129
<i>Paloma Almeda Valdés, Francisco J. Gómez Pérez</i>	
Capítulo 13. ¿Qué complicaciones a largo plazo pueden desarrollar personas con diabetes?	141
<i>Alma Vergara López, Juan Carlos Garnica Cuéllar</i>	
Capítulo 14. ¿Cómo debo cuidar mis pies para evitar complicaciones?	155
<i>Alberto Federico Nuñez Pulache, Sergio Antonio Zúñiga González</i>	
Capítulo 15. ¿Me pueden ayudar las terapias alternativas a controlar la diabetes?	165
<i>Alicia E. Yépez Rodríguez</i>	
Capítulo 16. ¿Qué debo saber si tengo diabetes y deseo un embarazo?	177
<i>Otilia Perichart Perera, Carlos Ortega González</i>	
Apéndice 1- Lista de intercambios de alimentos	193
<i>Griselda X. Brito Córdova, Alonso Romo Romo</i>	
Apéndice 2- Rutinas de ejercicios para realizar en casa	209
<i>Roopa Mehta, Alicia E. Yépez Rodríguez, Verónica Sánchez Muñoz</i>	

7

¿Por qué es importante realizar ejercicio?

*Roopa Mehta, Alicia E. Yépez Rodríguez,
Verónica Sánchez Muñoz*

El movimiento es vida y la actividad física es parte esencial del tratamiento en diabetes por lo que es muy importante procurar cuatro conductas relacionadas al movimiento:

1. Disminuir las conductas sedentarias
2. Romper el sedentarismo con periodos de actividad física
3. Incrementar la actividad física
4. Hacer ejercicio

1. Disminuir las conductas sedentarias

¿Cuáles son las conductas sedentarias?

Una conducta se considera sedentaria si, estando despierto, genera poco gasto de energía (menos de 1.5 Mets). Estar sentado, semiacostado, y/o acostado o estar de pie, pero sin moverse, se consideran conductas sedentarias.

Algunas personas han tratado de resolver las conductas sedentarias trabajando de pie con escritorios verticales o utilizando pelotas suizas (pelotas de pilates) para sentarse, y aunque es mejor que trabajar sentado sin moverse, sigue siendo una conducta sedentaria.