

# Salud Sostenida

## Tu Guía Integral para manejar la Diabetes

Todo lo que necesitas saber sobre síntomas,  
nutrición y tratamientos innovadores.

# Preguntas y Respuestas esenciales para entender **LA DIABETES**

## ¿Qué es la **diabetes** y cuáles son sus tipos?

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta el uso de la glucosa (azúcar) como fuente de energía.

Existen dos tipos:

### **Tipo 1**

Es cuando el cuerpo ataca por error las células que producen insulina. Puede surgir en la infancia o adultez temprana. **El uso de insulina es de por vida.**

### **Tipo 2**

Es cuando el cuerpo no usa bien la insulina y surge en la adultez. Se puede controlar con comida sana y ejercicio.







# 3 Pruebas de Sangre

para saber si tienes Diabetes

## ¿Cómo se diagnostica la diabetes?

### **Prueba de azúcar en ayuno:**

Si no has comido y tu azúcar en sangre es de 126 o más en dos pruebas diferentes, puede ser diabetes.

### **Prueba después de tomar un líquido dulce:**

Si, después de beber algo azucarado, tu azúcar sube a 200 o más en dos horas, podría indicar diabetes.

### **Prueba de azúcar en cualquier momento:**

No importa cuando, si tu nivel de azúcar es 200 o más, se considera diabetes.

# ¿Cómo se controla la Diabetes?

## para controlar la diabetes...

**Come sano** con menos grasa y más verduras, y haz ejercicio como caminar o andar en bici 150 minutos cada semana.

**Sigue las indicaciones de tu médico** para tus medicinas, chequea tu azúcar en sangre a menudo y ajusta tu rutina basado en eso.

**Planifica tu rutina diaria** en base a tus necesidades nutricionales, condición física e indicaciones médicas.





# ¿Cuáles son las complicaciones de la Diabetes?



## A corto plazo

### **Bajada de azúcar:**

Esto te puede hacer sentir mareado, sudar mucho, temblar o confundirte.

### **Cetoacidosis:**

Es un problema serio que pueden tener las personas con diabetes tipo 1 cuando les falta insulina.

## A largo plazo

### **Problemas del corazón y de los vasos sanguíneos:**

Esto puede llevar a tener enfermedades del corazón, derrames cerebrales o problemas en las piernas debido a mala circulación.

### **Problemas en los riñones:**

Puede que los riñones dejen de funcionar bien, necesitando tratamientos especiales o un trasplante.







# más consecuencias a largo plazo

## **Daño en los nervios:**

Esto puede causar que sientas hormigueo, dolor, debilidad o no sientas las manos y pies.

## **Problemas en los ojos:**

Puede dañar los ojos hasta perder la vista.

## **Más de nervios:**

Puede afectar la digestión, el control de la vejiga y la vida sexual.

## **Pie Diabético:**

Pueden aparecer heridas que no sanan, infecciones y, en casos graves, necesitar amputaciones.





# ¿La diabetes es Hereditaria?

La diabetes **puede venir de familia**, pero no siempre significa que la vas a tener. Vivir de manera saludable puede ayudar a reducir este riesgo.

## Esto quiere decir que...

- Si en tu familia hay personas con diabetes, hay más posibilidades de que tú también la tengas.
- Aunque la diabetes tipo 2 también puede venir de la familia, el cómo vives y tu ambiente afectan mucho.
- Aunque tengas familiares con diabetes, no es seguro que tú la desarrollarás.
- La genética influye más en la diabetes tipo 1 que en la tipo 2.







## **En pocas palabras...**

**La diabetes no pasa directamente de padres a hijos, pero si tu familia la ha tenido, es más probable que tu también la puedas tener.**





**Vigila tu Salud:**

**8 Síntomas  
de la Diabetes  
que no puedes  
pasar por alto.**





## **01. Aumento de la sed y de las ganas de orinar**

La diabetes afecta la forma en que el cuerpo procesa la glucosa, lo que lleva a la necesidad de orinar con más frecuencia y, como consecuencia, a sentir más sed para rehidratarse.



## **02. Aumento del apetito**

A pesar de comer más, las personas con diabetes pueden sentir hambre constante debido a que la glucosa no ingresa a las células de manera efectiva.



## **03. Fatiga**

La falta de energía es un síntoma común debido a que la glucosa no se utiliza como fuente de energía de forma eficiente.



## **04. Visión Borrosa**

El exceso de azúcar en la sangre puede afectar el cristalino del ojo, causando visión borrosa o nublada.





## **05. Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies**

Esto pasa porque la diabetes puede afectar los nervios, causando dolor, picazón o que no sientas bien tus extremidades.



## **06. Úlceras que no cicatrizan**

Esto sucede porque la diabetes puede hacer que la sangre no fluya bien, lo que hace más difícil que las heridas se cierren y aumenta la posibilidad de que se infecten.



## **07. Pérdida de peso sin razón aparente**

A pesar de comer más, la pérdida de peso puede ocurrir debido a que el cuerpo no utiliza la glucosa de manera efectiva.



## **08. Infecciones frecuentes**

Esto pasa porque la diabetes puede hacer que tu sistema de defensa (sistema inmunológico) no trabaje tan bien



# La **Diabetes** a través de los siglos.





## Egipto

En el antiguo Egipto, un documento llamado *el Papiro de Ebers*, ya mencionaba síntomas como orinar mucho y tener azúcar en la orina.



## India

En la India, los textos antiguos hablaban de una enfermedad que hacía que la orina fuera dulce, como la miel.




## Grecia

En Grecia, un médico dio a la enfermedad el nombre de "diabetes", que quiere decir algo como "pasar a través", porque las personas orinaban mucho.



La diabetes es una enfermedad que se conoce desde hace mucho tiempo. Desde hace miles de años, diferentes culturas ya hablaban de ella.



A woman wearing a light-colored headscarf and a matching long-sleeved dress stands in a desert landscape at night. She is looking towards a large, glowing silhouette of the Taj Mahal in the distance. The sky is dark with a large, bright full moon and some stars. The desert floor is sandy with some small bushes.

Por mucho tiempo, entender y tratar la diabetes no fue fácil. Antiguamente, la gente pensaba que se debía a un desbalance en el cuerpo.

Sin embargo, hace 200 años, se descubrió su conexión con la insulina, que es clave para manejar el nivel de azúcar.

**En 1921**, encontrar la insulina cambió todo para la gente con diabetes, dándoles la oportunidad de vivir como los demás.

Hoy, muchas personas tienen esta enfermedad, y esto se debe a que hay más casos de sobrepeso y no todos llevan un estilo de vida sano.



La diabetes puede llevar a problemas serios como problemas de corazón, riñones, perder vista o necesitar quitar partes del cuerpo.

Pero, cuidándose con dieta, ejercicio, controlando el azúcar y tomando medicinas si se necesita, las personas con diabetes pueden vivir bien. Se sigue investigando para encontrar mejores maneras de tratarla.

En resumen, aunque la diabetes es seria y tiene riesgos, gracias a los avances médicos, ahora se puede controlar bien y vivir de manera saludable.





# Vence a la **Diabetes** con Pasos Firmes

Un viaje a través de técnicas y consejos para hacer del ejercicio un aliado inquebrantable en la lucha contra la diabetes.



La diabetes es **común en adultos**, sobre todo **entre los 45 y 65 años**.

La buena noticia es que hacer ejercicio con frecuencia ayuda mucho a manejar la diabetes, a tener un corazón más sano y a vivir mejor.



# ¿Cómo la **Actividad Física** Transforma la Vida de las Personas con **Diabetes?**

## **Mejora el control de la glucosa**

Hacer ejercicio ayuda a que tus músculos usen mejor el azúcar en tu sangre, lo que podría hacer que necesites menos medicinas para la diabetes.

## **Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares**

Hacer ejercicio a menudo es bueno para tu corazón, ayuda a que la sangre fluya mejor y baja la presión arterial.

## **Ayuda a controlar el peso**

Hacer ejercicio te ayuda a quemar calorías y a mantenerte en un peso ideal, lo cual es clave para manejar bien la diabetes.

## **Mejora el estado de ánimo y la calidad de vida**

Hacer ejercicio te puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Además, te hace sentir bien y mejora cómo vives tu día a día.



# **Vive Plenamente:** **Recomendaciones de Oro** **para Diabéticos Activos**

**Antes de empezar a hacer ejercicio,  
habla con tu doctor.**

Es clave que te dé el visto bueno y te guíe para crear un plan de ejercicio seguro y acorde a tus necesidades.

**Comienza despacio y poco a poco  
haz más ejercicio y por más tiempo.**

No trates de hacer mucho desde el inicio. Empieza con ejercicios cortos y ve subiendo poco a poco el esfuerzo y el tiempo según te sientas más cómodo.

**Haz por lo menos 150 minutos  
de ejercicio suave cada semana.**

Esto es como caminar rápido 30 minutos al día, 5 días a la semana.





# Para un mejor Desempeño...

**Divide tu actividad física en sesiones de al menos 10 minutos.**

No necesitas hacer todo el ejercicio seguido. Puedes repartirlo en momentos de 10 minutos o más cuando tengas tiempo.

**Elige actividades que te gusten.**

Si haces ejercicios que disfrutas, seguirás haciéndolos por más tiempo.



# Encuentra tu equilibrio: Ejercicios de todo el mundo para vivir mejor con diabetes

## Occidentales

### Caminar

Caminar rápido es una actividad sencilla y suave que todos pueden hacer, no importa la edad o condición física. Si caminas así 30 minutos al día, cinco veces a la semana, te ayudará mucho a mantener el azúcar de la sangre en un buen nivel.

### Natación

La natación es un tipo de ejercicio suave que no necesita que seas muy fuerte. Es perfecta si tienes dolor en las articulaciones o si estás tratando de bajar de peso.





## **Bailar**

Es una forma divertida y retadora de ejercicio que mejora tu coordinación, equilibrio y flexibilidad.

Bailar con la música que más te gusta por 30 minutos cada día, es un buen método para mantenerte activo.

## **Ciclismo**

Es un tipo de ejercicio que se puede hacer al aire libre o en casa con una bicicleta que estática. Es perfecto para aquellos que quieren un reto y les gusta disfrutar del aire fresco.



## Orientales

### Tai chi

Es una práctica que combina movimientos lentos y controlados con la respiración y la concentración.

El Tai Chi mejora el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza muscular, además de reducir el estrés y la ansiedad.





A man with a grey beard and hair, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants, is sitting in a meditative lotus position on a blue mat. He has his eyes closed and his hands resting on his knees with palms facing up. The background is a scenic mountain landscape with a lake, evergreen trees, and snow-capped mountains under a bright sky.

## Yoga

El yoga tiene diferentes estilos que se adaptan a lo que cada persona puede hacer físicamente.

Esta actividad te ayuda a ser más flexible, a tener más fuerza y a resistir más. También te ayuda a sentirte tranquilo y a estar mejor de ánimo.

## Qi Gong

Esta actividad es una mezcla de movimientos relajados, respirar hondo y meditar. Te ayuda a que la sangre fluya mejor, a estar más fuerte y ágil, y además fortalece tus defensas y te hace sentir menos estrés.





# Nutrición y Diabetes: El Camino Hacia un Bienestar Integral



# Consejos prácticos y estrategias de alimentación para **una vida sin restricciones.**

**¿Qué pasa con tu cuerpo  
si no te alimentas bien?**

La diabetes es una condición permanente que cambia cómo tu cuerpo maneja el azúcar en la sangre.

Aunque no se puede eliminar, sí se puede manejar comiendo bien, moviéndose más y, a veces, con ayuda de medicinas.



# Nutrición básica para diabéticos



## Toma bastante agua

El agua ayuda a eliminar el exceso de azúcar en la sangre. Bebe agua a lo largo del día, incluso antes de tener sed.



## Es bueno para tu salud comer más alimentos naturales.

Prueba añadir a tu dieta más frutas y verduras, granos enteros como arroz o trigo, legumbres como los frijoles y carnes que no tengan mucha grasa. Elige alimentos ricos en fibra y bajos en grasas no saludables o azúcares añadidos.



## Mantén a raya los carbohidratos

Elige alimentos sanos como arroz integral, avena, frijoles y verduras. Toma estos en porciones pequeñas varias veces al día. Evita dulces, refrescos y jugos que no sean 100% naturales.





## Vigila el nivel de azúcar que tienen los alimentos (Índice Glucémico).

Escoge comidas que no suban mucho el azúcar en tu sangre. Si comes algo que sube mucho el azúcar, acompáñalo con algo de proteína o fibra para que el efecto sea menor.



## Organiza tus comidas

Planea que comerás durante el día para evitar escoger alimentos que no son buenos para ti. Es mejor que cocines en tu casa, así puedes elegir bien tus ingredientes y cuánto comes.





5

**Suplementos**  
que todo **Diabético**  
debería **consumir**



# M

magnesium

# Magnesio

Si tienes diabetes, es más común que te falte magnesio. Esto pasa porque cuando el azúcar en tu sangre está alto, tu cuerpo se deshace de más magnesio por la orina.

## Beneficios

- Mejora la respuesta del cuerpo a la insulina.
- Disminuye la hinchazón y el enojo interno.
- Ayuda a que las venas y arterias funcionen mejor.

## Fuentes alimentarias

- Aguacate
- Brócoli
- Salmón
- Espinacas
- Chocolate Negro





# D

colecalfiferol

## Vitamina D

La vitamina D es clave para los huesos, el sistema inmune y el azúcar en la sangre.

**No tener suficiente** puede subir el riesgo de diabetes y dificultar su control en quienes ya la tienen.

### Beneficios

- Mejora cómo tu cuerpo usa la insulina, lo que te ayuda a mantener el azúcar en la sangre bajo control.
- Disminuye la hinchazón y defiende contra los problemas que puede causar la diabetes.
- Hace más fuertes tus defensas para evitar infecciones, las cuales son más peligrosas si tienes diabetes.

### Fuentes alimentarias

- Yema de huevo
- Luz del sol
- Pescado grasoso
- Hígado de res alimentado con pasto



# Omega 3

Son grasas buenas que ayudan mucho a la salud, especialmente a las personas con diabetes. Pero es clave saber cómo funcionan para ti y tomar buenas decisiones.

## Beneficios

- Ayudan a bajar los triglicéridos, una grasa en la sangre que puede causar enfermedades del corazón, algo que suele pasar con la diabetes.
- Ayudan a que el cuerpo use mejor la insulina, manteniendo el azúcar a un nivel adecuado.
- Combaten la inflamación que está relacionada con la diabetes y sus problemas.

## Fuentes alimentarias

- Pescados grasos como salmón, atún, sardinas o arenque.
- Semillas de lino y chía
- Nueces
- Aceite de soya





# E

## Tocopherol

# Vitamina E

La vitamina E protege nuestras células y es clave contra la diabetes, que complica el control del azúcar en nuestra sangre y daña más las células.

## Beneficios

- Protege al cuerpo del estrés que puede aumentar los problemas de corazón, vista y nervios en diabéticos.
- Puede ayudar a que tu cuerpo use mejor la insulina y a mantener el azúcar en sangre en niveles saludables para las personas con diabetes tipo 2.
- Ayuda a proteger los nervios, ojos y venas, evitando o retrasando los daños que causa la diabetes.

## Fuentes alimentarias

- Frutos secos y semillas como almendras, avellanas, nueces o semillas de girasol.
- Verduras de hoja verde como espinacas, brócoli, pimientos o tomates.





# Astragalus membranaceus

También conocido como Huáng Qí, es una planta utilizada en la medicina tradicional china con diversos propósitos.

## Beneficios

- Regula y previene la diabetes.
- Ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre.
- Mejora la forma en que el cuerpo utiliza la insulina.
- Ayuda a proteger contra las complicaciones de la diabetes como enfermedades renales o cardíacas.

## Fuentes alimentarias

- Cápsulas y tabletas  
Secadas y utilizadas en té
- Tintura (extracto líquido de alcohol)

# A

Huán qí





# La diabetes...

**Puede ser una enfermedad desafiante, pero con una dieta saludable, ejercicio regular y los cuidados adecuados, es posible controlarla y mejorar la calidad de vida.**

**Recuerda:** esta guía es solo una referencia informativa. Siempre consulte con su médico o nutricionista antes de realizar cambios en su dieta o tomar suplementos.







# Todo lo Que Necesitas saber sobre Medicina Regenerativa para Combatir la Diabetes.

**La Medicina Regenerativa** busca arreglar o renovar partes del cuerpo dañadas por enfermedades como la diabetes. Ofrece nuevas esperanzas para mejorar la vida de quienes sufren esta condición, pudiendo incluso revertir algunos daños.



## Terapia Celular

Las Células Madre pueden ayudar a arreglar el páncreas para que produzca insulina, importante para controlar el azúcar en la sangre.

## Ingeniería de Tejidos

La ciencia ya está creando partes del cuerpo, como el páncreas, en laboratorios para reemplazar los dañados por la diabetes.

## ¿Cuáles son los Beneficios de la Medicina Regenerativa para diabéticos?

- **Controla el azúcar**

Ayuda a tu cuerpo a manejar el azúcar sin depender tanto de medicamentos.

- **Previene Problemas**

Puede evitar enfermedades del corazón, daños en los riñones y pérdida de visión.

- **Mejora la vida**

Te sientes mejor día a día y puedes vivir más tiempo.



# ¿Estás listo para vencer la **Diabetes**?

Recupera tu calidad de vida con  
Tratamientos de Células Madre.

**Agenda tu consulta hoy ...**

Y descubre cómo las Células  
Madre pueden transformar  
tu manejo de la Diabetes.

**CONSULTA**

- Remota
- A Distancia
- Online
- Videoconsulta

Haz clic en el siguiente  
botón para comenzar:

**AGENDA TU  
CONSULTA AQUÍ**

Escanea este código QR  
y te abrirá Whatsapp:

