



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Nutrición

Módulo 1 / Semana 4

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/Jpgs6V1rgds>



Introducción

“La alimentación del paciente diabético es la que debería llevar toda la población.”

¿Habías escuchado esa afirmación antes?
¿Qué tan cierta crees que es? La alimentación que se recomienda para controlar la diabetes y prevenir o retrasar sus complicaciones en realidad se apega a la dieta correcta y tiene la característica de ser no solo un plan de alimentos, sino un estilo de vida para toda la vida, no es meramente una dieta que dura dos semanas, ni un mes, ni un año, el paciente debe crear hábitos porque su enfermedad será parte de él de manera crónica.



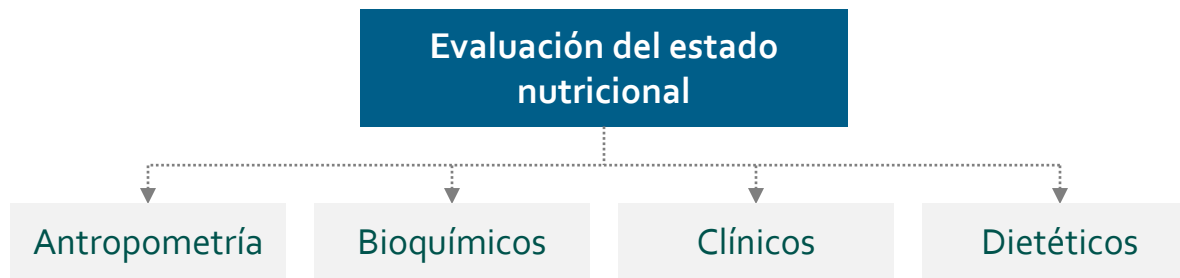
Explicación

Evaluación integral



Explicación

El primer paso del PCN es la evaluación del estado nutricional, la cual incluye los siguientes indicadores:



Explicación



Diseño de menús

Una de las claves de la alimentación del paciente con diabetes es la sencillez. Alimentación baja en grasas saturadas, educar hacia lo natural y disminuir lo procesado. No se debe complicar al paciente con dietas de moda que solo lo ilusionarán sin que vea resultados o que son imposibles de seguir por un largo tiempo. El menú servirá como guía al paciente para saber qué debe comer, en qué cantidad y en qué horario.

Cierre

¿Qué alimentación es la ideal para pacientes con diabetes? El tratamiento nutricional para pacientes con diabetes mellitus se realiza de forma personalizada, tomando en cuenta los indicadores ABCD de la evaluación nutrimental, así como las características y necesidades especiales del paciente. El PCN en su tercer paso (intervención nutrimental), nos proporciona información importante para realizar los ajustes necesarios en el plan.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- ¿Qué aspectos incluye la evaluación nutricional?
- ¿Cuáles son las opciones de alimentación para controlar la glucosa sanguínea?



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Educación y cambio de vida

Módulo 1 / Semana 4

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/ow7iee7k9Kc>



Introducción

El señor David Ratherdale es un hombre de 65 años, que tiene una hija y un nieto. En el año 2007, luego de una revisión médica, recibió el diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2, además, su perfil de lípidos estaba alterado. A partir de ahí adoptó una alimentación saludable y el hábito de hacer ejercicio; camina 45 minutos cuatro días por semana y hace entrenamiento de fuerza tres días por semana. Gracias a las modificaciones que hizo en su estilo de vida, perdió 30 kilogramos de peso corporal y controló su glucemia sin necesidad de insulina, por ello, es un caso de éxito. Su mayor motivación fue el miedo a las complicaciones de la diabetes como pie diabético, retinopatía y daño sistémico (Center for Disease Control and Prevention, 2011).



Explicación

La importancia de la educación en el manejo de la diabetes

La educación de la persona con diabetes es parte fundamental en el manejo de la enfermedad. La meta de la educación es mejorar el conocimiento de la diabetes y las habilidades para el autocuidado, para lograr aumentar la confianza para manejar la diabetes en la vida cotidiana.



Explicación

Educar es intentar modificar actitudes y estilos de vida que mejoren la calidad de vida:

Objetivo general

Prevenir y retrasar las complicaciones a corto y largo plazo.

Objetivos específicos

Mejorar los conocimientos, las habilidades y las actividades.

Fomentar estilos de vida saludable en diabetes y factores de riesgo cardiovascular.

Responsabilizar del autocuidado.

Ayudar en la toma de decisiones informadas sobre salud.

Explicación

Tips para una mejor educación

No des por hecho que el paciente ya sabe lo básico sobre nutrición.

Explica al paciente de forma sencilla.

Utiliza material didáctico.

Atiende con claridad las dudas de tu paciente.



Cierre

A un paciente con diabetes o prediabetes se le deben enseñar estrategias y técnicas para evitar la aparición o la progresión de la enfermedad. La meta es incentivar al paciente a realizar cambios positivos en su estilo de vida. La primera estrategia que se debe inculcar es mostrar con el ejemplo. Además, se recomienda que la consulta sea personalizada y esté centrada en el paciente, y algo muy importante es dar seguimiento al tratamiento.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- ¿Cuáles son los tips para una mejor educación?
- ¿Qué impacto tiene la educación en la calidad de vida del paciente con diabetes y el progreso de la enfermedad?



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Actividades físicas en diabetes

Módulo 1 / Semana 4

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/nwrgEm97He4>



Introducción

La actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Se podrían evitar hasta cinco millones de fallecimientos al año con una mayor actividad física de la población mundial. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.



Explicación

Fisiología y bioquímica de la actividad física en la diabetes

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) indica que la actividad física hace referencia a todo movimiento, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física tanto moderada como intensa mejora la salud. Por otro lado, define el ejercicio como una “subcategoría de actividad física que es planeada, estructurada, repetitiva y con el propósito de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física”.



Explicación



Programa de actividad física y consideraciones

La alimentación y el ejercicio son un dúo, básicamente para obtener los mejores resultados deben cuidarse ambos hábitos. En este sentido, el nutriólogo está capacitado para ayudar al paciente a adoptar hábitos saludables.

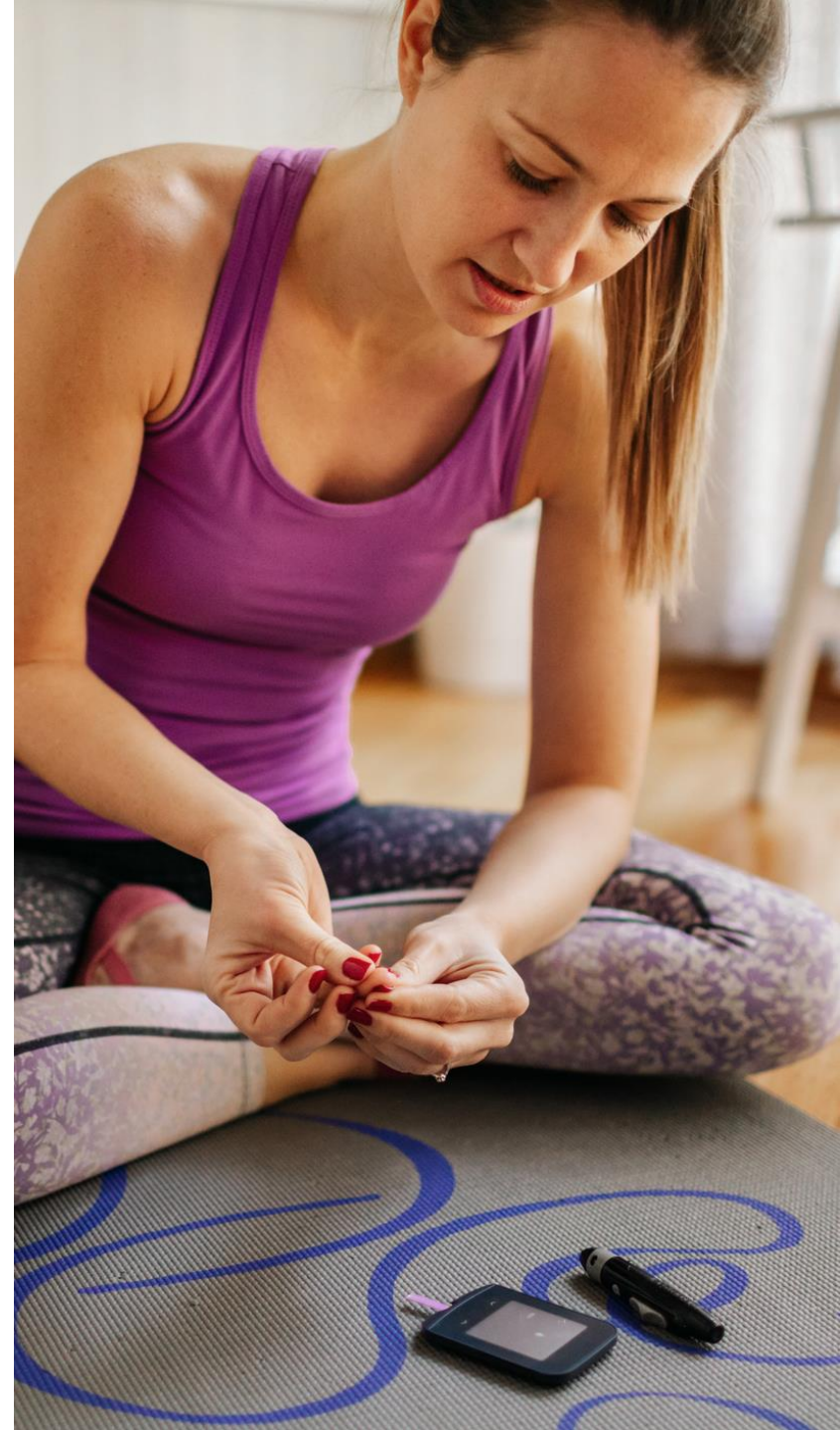
Explicación

Recomendaciones de actividad física por edad			
Tipo de actividad	5 a 17 años	18 a 64 años	+ 65 años
Actividad cardiovascular	Moderadas-intensas	Moderadas	Moderadas
Fuerza y resistencia	Tres veces por semana	Dos veces por semana	Dos veces por semana

Cierre

En respuesta a la pregunta inicial, ¿cómo se lleva a cabo el manejo de la glucemia durante la actividad física? Puede decirse que la diabetes mellitus no es un impedimento para que la persona realice actividad física, de hecho, los beneficios de realizarla son evidentes. La actividad física misma es un método para controlar la glucosa sanguínea.

En la diabetes tipo 1 será necesario un ajuste de la dosis de insulina, la cantidad de hidratos de carbono ingeridos y la duración e intensidad del ejercicio.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- ¿Qué efectos tiene la actividad física en el control de la diabetes mellitus?
- ¿Cuáles son las consideraciones especiales para pacientes con diabetes mellitus que realizan ejercicio?



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Asociaciones y apoyo

Módulo 1 / Semana 4

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/ja21zRWoTCk>



Introducción

Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de Diabetes, que es una oportunidad para crear conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas y compartir lo que están haciendo y los pasos a seguir para mejorar su prevención, diagnóstico y manejo. Este día la OMS se une a sus socios para llamar la atención a los gobiernos y actores principales de la salud mundial, sobre la necesidad de mantener y mejorar el acceso a los servicios de salud y a los medicamentos e insumos para el diagnóstico, tratamiento y automanejo de diabetes (OMS, 2021).



Explicación

Instituciones y programas de apoyo para la diabetes

- Federación Internacional de Diabetes (IDF)
- Organización Mundial de la Salud
- American Diabetes Association
- Federación Mexicana de Diabetes (FMD), A.C.
- Asociación Mexicana de Diabetes A.C. (AMD)



Explicación



Representa los intereses del creciente número de personas con diabetes y personas en riesgo. La misión de la FID es promover el cuidado, la prevención y la cura de la diabetes en todo el mundo.



La Organización Mundial de la Salud colabora con las instancias normativas, los asociados para la salud mundial, la sociedad civil, las instituciones académicas y el sector privado para ayudar a los países a elaborar y aplicar planes sanitarios nacionales consistentes, así como hacer un seguimiento de ellos. Entre sus acciones está investigar, crear normas, apoyar a los países, realizar la vigilancia epidemiológica, entre otras.

Explicación



Es una asociación civil que vela por los intereses de las personas que viven con diabetes. Uno de los objetivos de la FMD es que las personas adopten siete hábitos de estilo de vida: alimentación saludable, actividad física, monitoreo constante de glucosa, seguimiento del tratamiento médico, enfrentar los desafíos diarios, tener una actitud positiva y disminuir los riesgos.



Es una institución sin fines de lucro comprometida y especializada en brindar educación y capacitación sobre el cuidado de la diabetes.

Cierre

Las estrategias que utilizan las asociaciones en apoyo a personas con diabetes son campañas de disminución de la obesidad, promoción de la detección de prediabetes y diagnóstico temprano de diabetes, así como la disminución de las complicaciones de la enfermedad.

Las acciones de apoyo a la diabetes se enfocan en el control y la prevención primaria y secundaria de la enfermedad.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- Menciona tres instituciones o programas de apoyo para la diabetes.
- ¿Qué impacto tienen las asociaciones enfocadas a la diabetes en la población?



Referencias bibliográficas

- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). *Success Stories: David*. Recuperado de <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/success/david.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Día Mundial de la Diabetes 2021*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2021>

