

BD

Ayudando a las personas a vivir saludablemente

BD Club

Diabetes al día

Revista de terapia con insulina y diabetes

Estableciendo mis metas

Consulte a su médico Año 5 no. 27 Permiso SSA: 07330022511305

50 años de BD en México
1957-2007

Becton Dickinson de México, S.A. de C.V. se constituye en nuestro país en 1957, convirtiéndose en la primera subsidiaria de BD and Company con manufactura fuera de Estados Unidos, fabricando termómetros, jeringas y agujas reusables.

Desde sus inicios BD se interesó por la salud del paciente con diabetes fabricando una jeringa especial para la inyección de insulina, esta jeringa era de vidrio con aguja desprendible, la cual se requería hervir cada vez que era utilizada y a la aguja se le sacaba filo con una lija.

En **1971** BD ayudó a establecer una Asociación Nacional de Diabéticos en el país. Durante las siguientes décadas BD mejora la tecnología de las jeringas para insulina hasta llegar a ofrecer actualmente una jeringa importada, sin espacio muerto y con aguja ya sea de 30G x 13mm o 31G x 8mm conocidas como BD Ultra Fine®.

A lo largo de estas décadas BD pone especial atención a la educación del paciente con diabetes y, sabiendo que el paciente mejor controlado es el paciente que más conoce su enfermedad, inicia la distribución de su Gaceta **"BD Club Diabetes al día"**, misma que se sigue enviando de forma gratuita y trimestralmente a alrededor de la República Mexicana.

Asimismo, BD imparte cursos a pacientes en los principales hospitales públicos y privados del área Metropolitana y de otras ciudades como Guadalajara y Monterrey a través de su equipo de Educadoras en Diabetes.

No hay duda de que el compromiso de BD con las iniciativas educativas para personas con diabetes, así como la innovación en productos para la atención al paciente con esta enfermedad y el apoyo a los campamentos de verano, sirven para cumplir su principal objetivo:

Ayudar a las personas a vivir saludablemente.



Vamos a movernos

Por: Alejandra Cuevas González / Educadora en Diabetes Certificada

Una de las herramientas clave para mantener una buena salud y para el control de la diabetes es el ejercicio y a pesar de conocer sus ya muy famosos beneficios (Cuadro 1) no es tan fácil decidirse a empezar a practicarlo.

Cuadro 1. Beneficios del ejercicio

- Mejora el tono muscular y el funcionamiento del corazón y vasos sanguíneos.
- Ayuda a disminuir la presión arterial, la glucosa sanguínea y niveles de colesterol, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- Favorece la sensación de bienestar y disminuye el estrés.
- Mejora la circulación.
- Puede disminuir tus requerimientos de insulina o hipoglucemiantes (pastillas).
- Hace mas flexibles las articulaciones.
- Si estás tratando de bajar de peso, el ejercicio junto con un plan de alimentación adecuado te ayudará a alcanzar tu peso meta y a mantenerlo.

No hay pero que valga…

Cuando de hacer ejercicio se trata tenemos una larga lista de razones para no hacerlo, por tal motivo a continuación te damos algunas sugerencias que te ayudarán a eliminar estos impedimentos.

Barreras	Soluciones
• No tengo tiempo para hacer 30 minutos de ejercicio al día.	Haz tantas cosas como puedas. Cada paso cuenta. Puedes utilizar un cuenta pasos, trata de andar por lo menos 5000 al día.

BD Club
Diabetes al día 2007

Distribuida por Becton Dickinson de México.
Oficina Editorial: Monte Pelvoux 111 - 8° Piso,
Lomas de Chapultepec México, D.F.,C.P.11000
Tel.5999 8283, Fax: 5999 8331 Del interior llame al:
01800 BD MEXICO/ 01800 2363 9420

Aviso importante: La información suministrada en esta gaceta se ofrece con fines exclusivamente educacionales e informativos, y no debe ser interpretada como instrucción o consejo médico.
Antes de tomar cualquier acción basada en esta publicación, consulte a su médico o al profesional de la salud que le atiende.

Consulte a su médico. Distribución Gratuita.
Gerente de cuidados para la diabetes: Maritza Carrasco,
Coordinador de contenido: Alejandra Cuevas.

BD, logo de BD y BD Ultra-Fine, son marcas de Becton Dickinson and Company© 2007 BD

Barreras	Soluciones
• Llego muy cansado(a) de trabajar	Planea hacer algo de actividad antes de trabajar o durante el día.
• No cuento con la ropa adecuada	Utiliza cualquier ropa con la que te sientas cómodo siempre y cuando tus zapatos y calcetines no te lastimen o irriten tu piel.
• Me da pena hacer ejercicio en grupo	Escoge alguna actividad que puedas hacer solo en casa, como seguir una clase de aeróbicos por TV o sal a caminar.
• No me gusta sentirme dolorido al día	Cuando empiezas poco a poco no debes sentir ninguna molestia. Aprende como hacer ejercicios de calentamiento y algunos estiramientos al iniciar tu rutina y ejercicios de enfriamiento al terminar.
• Me da miedo que mi glucosa sanguínea baje demasiado.	Si estás tomando algún medicamento o te aplicas insulina para reducir tus niveles de glucosa, pregunta a tu médico que hora es la mas conveniente para ejercitarte.
• Hace mucho frío o mucho calor afuera.	Si hace mucho calor, mucho frío o llueve, puedes caminar dentro de un centro comercial.
• Me da miedo que mi condición empeore.	Hazte un examen médico antes de planear tu rutina de ejercicio y comenta los resultados con tu médico.
• No cuento con los recursos para inscribirme a gimnasio o comprar aparatos.	Practica ejercicios que no requieran equipo como caminar o puedes usar botellas de agua o latas a manera de pesas.
• Hacer ejercicio es aburrido.	Busca actividades que te gusten. Haz una diferente cada día de la semana, puedes bailar, hacer bici mientras ves la tele, etc.

¿Qué tipo de ejercicios deben formar parte de mi rutina?

Una rutina completa debe incluir tres tipos de actividades:

- Ejercicio aeróbico,
- Entrenamiento de fuerza y
- Ejercicios de flexibilidad.

Ejercicio aeróbico: Aumenta el ritmo cardiaco, hace trabajar a los músculos y aumenta la frecuencia respiratoria. Se recomienda hacer 30 minutos al día por lo menos 5 días de la semana. Algunos ejemplos son caminar, nadar, hacer bicicleta, bailar, correr, entre otros.

Entrenamiento de fuerza: Ayuda a fortalecer huesos y músculos, recuerda que entre mayor porcentaje de masa muscular mayor será el número de calorías que quemarás.

- Puedes asistir a clases donde uses pesas, ligas o tubos de plástico,
- También puedes levantar pesas de bajo peso en casa.

Debes tener la precaución de no cargar mucho peso o hacer mucho esfuerzo, para evitar lesiones.

Ejercicios de flexibilidad: Te ayudan a mantener tus articulaciones saludables y reducen el riesgo de lesiones cuando te ejercitas. Es recomendable que hagas este tipo de ejercicio como parte del calentamiento por 5 a 10 minutos. Consulta a tu médico para que te oriente sobre los que puedes hacer.

RECUERDA ANTES DE INICIAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO ES IMPORTANTE QUE CONSULTES A TU MÉDICO.

Mantente activo durante todo el día

Además de tu rutina de ejercicio, durante el día tienes muchas oportunidades para mantenerte activo.

- Camina en lugar de manejar cuando te sea posible.
- Usa la escalera en lugar del elevador (puedes subir o bajar por lo menos un piso).
- Estaciónate lejos de tu destino y camina.
- Camina mientras hablas por teléfono.

Revisa tus niveles de glucosa

Si tu nivel de glucosa es alto antes de ejercitarte (arriba de 300 mg/dl), la actividad física la aumentara aun más, por lo que no deberás hacer ejercicio.

También es recomendable que revises tu nivel de glucosa antes de empezar tu rutina y durante el ejercicio si presentas síntomas de hipoglucemia (baja de azúcar) como hambre, nerviosismo, temblor o sudoración.
Si tu glucosa es de 70 o menor, toma ½ taza de jugo de naranja o refresco regular, o 2 piezas de caramelo macizo esto subirá de nivel de glucosa. Después de 15 minutos vuelve a medir tu glucosa, si tu azúcar sigue por debajo de 70 repite el proceso anterior.

Es recomendable que utilices una tarjeta de identificación, pulsera o brazalete que te identifique en caso de emergencia. Tu cuerpo está diseñado para mantenerse en movimiento y como cualquier otra máquina cuando no se usa se atrofia, así que mejor ¡Vamos a Movernos!

Bibliografía
•http://www.diabetes.org/weightloss-and-exercise/exercise/what-is-exercise.jsp
•Lerman I. Aprenda a vivir con diabetes. Editorial Multicolor. México, D.F. 1999. Pp. 58-62.



Una misión posible

Estableciendo mis metas

Por: Alejandra Cuevas González/Educadora en Diabetes Certificada

Para vivir bien con diabetes es muy importante hacer ciertos cambios en nuestro estilo de vida que al principio nos pueden parecer difíciles, sin embargo se pueden lograr más fácilmente si estableces un plan de acción:

- Organiza tus prioridades, decide cuales son las metas que quieres alcanzar,
- Platica con tu médico y decide con cual vas a empezar,
- Elije que pasos vas a seguir para alcanzar tu meta,
- Escoge un paso a seguir cada semana.

Hacer cambios en nuestra vida es cuestión de intentar y aprender. Primero intentas algo y luego puedes ver que te funciona y que no, no todas las estrategias pueden funcionar, pero está bien.

Algunas veces cuando las cosas no salen como esperamos, podemos aprender una mejor manera de alcanzar nuestras metas.

Estableciendo mis metas

Platica con tu médico sobre tus metas de glucosa, anótalas y ponlas en un lugar visible:

Mi rango objetivo de glucosa al levantarme y antes de las comidas es de :_____ a _____.
(El rango recomendado por la Asociación Americana de Diabetes (ADA) es de 90 a 130 mg/dL).

Estableciendo mis metas

Dos horas después de comer mi glucosa debe ser menor a _____.
(La ADA recomienda cifras menores a 180mg/dL)

Mis cifras meta antes de acostarme es: _____ a _____. (El rango recomendado por la Asociación Americana de Diabetes es de 110 a 150mg/dL).

Metas claras, complicaciones lejanas

Diferentes investigaciones demuestran que si mantienes tu glucosa sanguínea, presión arterial y colesterol cerca de los niveles normales, puedes prevenir o retrasar las complicaciones.

Es muy importante que de manera periódica te practiques ciertos exámenes para que monitorees tu estado de salud y así puedas prevenir o tratar a tiempo cualquier complicación.

Algunos de los estudios que se recomiendan hacer son:

Examen de Fondo de Ojo:
Asegúrate de hacerte este examen cada año, así podrás detectar y tratar a tiempo cualquier cambio o desorden en tus ojos.

Continúa...



Gelatina de Apio

(Rinde 10 porciones)

BD

Ayudando a las personas a vivir saludablemente

Ingredientes:

- 1 Gelatina Light sabor limón
- 1 Yogurt natural (150 ml)
- 200 gr de Queso Cottage
- 1 Taza de apio cortado en cuadritos
- 1 Zanahoria picada en cuadritos

Información nutrimental	Porción: La 10a. parte
Energía:	35.4 Kcal.
Carbohidratos:	3.86 g
Grasas:	1.22 g
Proteínas:	2.3 g

Fuente:
Patiño, M y Rajme, VA. (2005) Una vida sana con D'Gari Light M.R. México, D.F.

Preparación:

- Disuelva la gelatina en un litro de agua hirviendo.
- Vacíe 1 yoghurt natural y mueva ligeramente hasta tener una mezcla uniforme, deje enfriar.
- Ya frío añada el queso cottage, la taza de apio y la zanahoria picada.
- Vacíe en un molde y refrigere.

Para mayor información llame al 01 800 BDMEXICO



Tortilla Española

(Rinde 5 porciones)

BD

Ayudando a las personas a vivir saludablemente

Ingredientes:

- 5 papas pequeñas, peladas, cortadas en rebanadas delgadas
- 1 cucharada de aceite de oliva o "spray" vegetal
- 1 calabacita pequeña, cortada en rebanadas
- 1 1/2 taza de pimientos verdes/ rojos cortados en tiras
- 5 champiñones medianos, rebanados
- 1/2 cebolla mediana, finamente picada
- 3 huevos enteros, batidos
- 5 claras de huevo, batidas
- Pimienta y sal de ajo con hierbas, al gusto
- 90 gr de queso mozzarella bajo en grasa/ parcialmente descremado
- 1 cucharada de queso parmesano

Información nutrimental	Porción: La 5a. parte
Energía:	242 Kcal.
Carbohidratos:	18 g
Grasas:	9 g
Proteínas:	19 g

Fuente:
http://ndep.nih.gov/diabetes/MealPlanner/sp_tortilla.htm

Preparación:

- Pre-caliente el horno a una temperatura de 190°C.
- Cocine las patatas (papas) en agua hirviendo hasta que estén tiernas.
- En una sartén de teflón (que no se pegue) añada el aceite o el "spray" vegetal y caliente a temperatura mediana.
- Añada la cebolla y dórela. Añada los vegetales y sofríalos hasta que estén casi tiernos.
- En un plato hondo mediano, bata los huevos y las claras, añada la sal de ajo con hierbas, la pimienta y el queso Mozzarella. Vierta la mezcla de huevos y queso sobre los vegetales ya cocidos.
- Engrase un molde de 10 pulgadas o una sartén que pueda usarse en el horno. Vierta la mezcla de patatas (papas) y huevo en el molde o sartén. Ponga una capa de queso parmesano encima y horneé la tortilla hasta dorar, aproximadamente de 20-30 minutos.

Para mayor información llame al 01 800 BDMEXICO

Estas recetas están diseñadas especialmente para pacientes con diabetes, si usted tiene otro padecimiento consulte a su médico o nutriólogo para hacer los cambios necesarios y adecuados a sus necesidades. Recetas supervisadas por: Lic. en Nut. Alejandra Cuevas.

Sabías que...

El apio era muy conocido y utilizado por egipcios, griegos y romanos como una planta aromática. En el siglo V a.C. Hipócrates lo elogió como potente diurético. Fue en la Edad Media cuando creció el interés por sus propiedades saludables y se mejoró su cultivo, desde entonces su desarrollo ha sido constante. Hoy en día, el apio es muy cultivado en las regiones templadas de todo el mundo, en particular en Europa y el norte de América.

A pesar de que el apio no es una fuente importante de energía (casi no aporta calorías), su valor nutrimental es muy bueno pues contiene vitamina A, vitamina E, vitamina C, fibra y minerales como potasio, sodio, calcio, magnesio y zinc. El potasio, muy presente en el apio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Además, interviene en el equilibrio del agua dentro y fuera de la célula.

Dato curioso
En la antigüedad el fuerte olor del apio fue asociado con el culto a los muertos, era símbolo de luto y comunicación con los antepasados. Los griegos cubrían a sus muertos con guirnaldas de apio, también se han encontrado entre los ornamentos de las momias egipcias restos de esta hortaliza. Con el paso de los años, y tras descubrir sus propiedades medicinales y nutrimentales, se ha ido perdiendo la identificación luctuosa de esta verdura.



Fuente:
Guía práctica. Hortalizas y verduras. Apio.
Disponible en: http://verduras.consumer.es/documentos/hortalizas/apio/imprimir.php

Sabías que...

La papa es un tubérculo cuyo valor nutritivo ha sido subestimado, la mayoría de la gente la considera como un alimento nutritivamente pobre. Esto es completamente falso.

La papa aporta nutrimentos indispensables para el adecuado funcionamiento del cuerpo, como fibra, vitaminas del complejo, potasio y son una muy buena fuente de vitamina C.

Al contrario de lo que se dice la papa aporta pocas calorías, en 100 gr. (1 papa mediana) da 75 kcal lo que equivale a comerse 1 tortilla o ½ bolillo.

Lo que en realidad "engorda" es la grasa con la que se prepara, por lo que es recomendable que las prefieras hervidas, asadas o al horno, para darles sabor las puedes sazonar con pimienta y/o hierbas de olor.

Además su almidón es de fácil digestión.



Bibliografía
Lister, C y Monro J. La nada humilde papa.
Commercial Grower. Nueva Zelanda, 2000.
Disponible en: www.redepapa.org/boletinveintinueve.html

Mide tu presión arterial en cada visita al doctor:
La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos.
Lo que aumenta el riesgo de infartos, así como problemas en ojos y riñones. Trata de mantener tu presión por debajo de 130/80 mmHg.

Examina tus niveles de colesterol por lo menos una vez al año:
Las cifras altas de colesterol pueden provocar problemas cardiacos.
Para reducir el riesgo trata de mantener tus cifras cerca de estos niveles.

Colesterol total: debajo de 200 mg/dl
Colesterol LDL (malo) debajo de 100 mg/dl
Colesterol HDL (bueno) arriba de 45mg/dl
Triglicéridos debajo de 150mg/dl

Pide a tu médico que revise tus pies a fondo cada seis meses:
El cuidado y la vigilancia de los pies es básico en la prevención de complicaciones.
Es recomendable que inspecciones tus pies todos los días después de bañarte y si descubres alguna cortadura o lesión (por pequeña que sea), cambio de color o temperatura consulta a tu médico.

Es muy importante tener las metas claras para saber que camino elegir, recuerda que no hay vientos favorables para un barco que no tiene un destino definido.

Bibliografía

• American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care.2005;28 (Suppl 1):S4-S36.
• A guide to changing habits.
www.diabetes.org/all-about-diabetes/chan_eng/i7/i7pl.htm
• Pérez Pasten, E. Guía para el paciente y el educador en diabetes. (2003). México, D.F. Pp.235.





¿Miedo a la Insulina?

LIBERESE DE SUS TEMORES FRENTE A SU USO

Por: QFB. Rosalba Alaman

Margarita tiene diabetes tipo 2 desde hace más de 9 años, ha tratado su enfermedad con dieta, ejercicio y pastillas, en su última visita al médico llevó su diario de auto monitoreo y sus resultados mostraron que su control no era el adecuado a pesar de que seguía el tratamiento como se lo habían indicado, fué entonces cuando su médico le dijo que era necesario complementar el tratamiento con insulina.

¡Significa que estoy en las últimas! Le dijo Margarita muy acongojada. ¡No te asustes! Le dijo su médico.

La insulina es una hormona que nuestro cuerpo sintetiza desde que nacemos, sin embargo en las personas con diabetes la insulina no se produce (diabetes tipo 1) o la que se produce no trabaja adecuadamente (diabetes tipo 2), es por esto que necesitan inyectarse insulina. El uso de la insulina NO indica la fase final de la diabetes.

Pero… mi vecino Juan perdió la vista después de usarla y a mi comadre Katia empezaron a hacerle diálisis. No es así Margarita seguramente Juan y Katia empezaron a usar la insulina cuando ya presentaban estas complicaciones.

PERO NO DEBIDO A LA INSULINA SINO POR NO HABERLA UTILIZADO A TIEMPO.

Cuando se mantienen altos niveles de azúcar en sangre frecuentemente, los diferentes órganos y tejidos sufren daños causando a largo plazo problemas en los ojos, riñones, nervios, etc.

La insulina NO es nociva, si fuera así las personas sin diabetes perderían la vista, necesitarían dializarse etc, debido a que continuamente tienen circulando la insulina en su cuerpo.

Debes saber que hay estudios que indican que tiempo antes de que a una persona le diagnostiquen la diabetes la producción de insulina en su cuerpo comienza a deteriorarse, y se recomienda al inicio de la enfermedad empezar con insulina y no cuando el cuerpo deje de producirla (diabetes tipo 2). No olvides que esta decisión es de tu médico y tuya.

Margarita dudaba por esto su médico le explicó otros mitos que se han generado con respecto a la insulina. (Ver cuadro 1.)

Cuadro 1. **Mitos de la Insulina**

Mito 1. "La diabetes ligera no requiere de las inyecciones de la insulina"
Falso. No existe una diabetes ligera y otra severa. Existen diferentes tipos de diabetes, pero los mas comunes son la diabetes tipo 1, en la que la insulina es indispensable para su tratamiento y la diabetes tipo 2, que es una enfermedad **crónica y seria**, que al inicio puede ser tratado con dieta, ejercicio y pastillas, es frecuente que las personas después de 6-15 años con la diabetes tipo 2 las pastillas no funcionen adecuadamente y requieran insulina.

Mito 2. Las personas con diabetes que utilizan la insulina se hacen adictas a ella.
Falso. La insulina es una hormona indispensable para la vida. Las personas con diabetes tipo 1 y algunas con diabetes tipo 2 no pueden dejar de utilizar la insulina porque la necesitan para que su cuerpo funcione bien.

Mito 3. "La insulina humana procede de cadáveres humanos".
Falso. La insulina humana se elabora a partir de ingeniería genética en un laboratorio. Se le llama así porque es idéntica a la que el cuerpo humano normalmente produce.

Cuadro 1. **Mitos de la Insulina**

Mito 4. "El usar insulina significa que fracasé en el cuidado de mi diabetes."
Falso. La diabetes tipo 2 es una enfermedad PROGRESIVA, y puede llegar un momento en el cual las pastillas (que tan útiles resultan en los primeros momentos del tratamiento) dejen de actuar de manera eficiente y entonces es necesario recurrir a la insulina.

Mito 5. "Si me siento bien puedo dejar la insulina"
Falso. La diabetes mellitus no se puede evaluar ni controlar basándose en como se sienta uno, a veces aunque se tengan niveles de azúcar muy altos las personas no se sienten mal es por esto que son necesarias la mediciones de glucosa y por otra parte el único que puede modificar el tratamiento es el médico.

Mito 6. "Las píldoras para la diabetes son insulina oral".
Falso. La insulina por ser una proteína se destruye por los ácidos que tenemos en el estómago y por lo tanto una insulina administrada por la boca NO llegaría a circular dentro de la sangre.

¡Decídase a usar la insulina!

Margarita le dijo a su médico creo que necesito la insulina pero tengo una pregunta más.
1. ¿Me van a doler mucho los piquetes de insulina?
No es así, actualmente la inyección de insulina se aplica con una jeringa especial que tiene una aguja corta y delgada disminuyendo el dolor, le comentó su médico.

Y por último recuerda...

La insulina es una herramienta para el control de tu diabetes, pero por si sola no mantendrá el azúcar en sangre en niveles normales debes seguir con tu plan de alimentación, medicamentos, ejercicio y continuar monitoreando tu glucosa.

Además no olvides informarte bien y no dejar que creencias mal fundamentadas sobre la insulina afecten el cuidado de tu diabetes.

¡La verdad es que gracias a la insulina se han salvado muchas vidas!

Bibliografía.
- www.clinidiabet.com
- www.jornada.unam.mx

BD Ultra-Fine™

Gánate un Glucométro Optium Xceed™ con BD Ultra-Fine®

Sólo envía 5 códigos de barras* de las Jeringas para insulina BD Ultra-Fine® con tus datos a:

BD Cuidado de la Salud Consumo
Monte Pelvoux
111-8°, 9° piso y PH
Lomas de Chapultepec,
México, DF. 11000

* No aplica blister individual.
Válido en D.F. y Área Metropolitana

Promoción limitada a 50 equipos

Registro No. 1123C2004 SSA







GLOSARIO

CONTINUARÁ EN EL PRÓXIMO NÚMERO...

Edema • Hinchazón de alguna parte del cuerpo, como los tobillos. El agua y otros líquidos se acumulan en las células y causan la hinchazón.

Edulcorantes • Aditivos alimentarios que confieren sabor dulce a los alimentos a los que se añade. Se trata de una alternativa al consumo de azúcar común (sacarosa) u otras.

Efecto de Somogyi (también llamado efecto rebote) • Es la presencia de una hiperglucemia (alta concentración de glucosa en sangre) por la mañana después de una hipoglucemia (baja concentración de glucosa en sangre) nocturna. Dicha elevación se presenta por la liberación de hormonas del estrés para contrarrestar los niveles bajos de glucosa. Las personas con diabetes que por la mañana tienen niveles altos de glucosa podría ser que necesiten medir sus niveles de glucosa sanguínea a la medianoche, si fuesen bajos dichos niveles, podrían recomendarse cambios en la comida de la cena o en las dosis de insulina.

Enfermedad macrovascular • Enfermedad de los grandes vasos sanguíneos que se presenta cuando se sufre de diabetes mal controlada por largo tiempo. Se acumulan grasa y coágulos de sangre en los grandes vasos y se adhieren a sus paredes.

Enfermedad microvascular • Enfermedad de los vasos sanguíneos más pequeños que podría presentarse cuando se sufre de diabetes mal controlada por largo tiempo. Las paredes de los vasos se vuelven gruesas pero débiles, y sangran, lentifican el flujo sanguíneo por todo el cuerpo.

Fondo de ojo • Parte posterior o profunda del ojo; incluye la retina.

Fotocoagulación • Procedimiento en el que se emplea un haz de luz especial (láser) para sellar vasos sanguíneos, como los del ojo, que sangran. Asimismo sirve para cauterizar los que no deberían haberse desarrollado en el ojo. Es éste el tratamiento principal en la retinopatía diabética.

Fructosa • Clase de azúcar se encuentra en muchas frutas y verduras así como en la miel.

Gauge (G) • Medida del calibre de una aguja. A mayor gauge menor grosor de la aguja, es decir una aguja de un calibre de 29G es más gruesa que una de 31G.

TRES OPCIONES



El círculo que cambiará al mundo
La lucha contra la diabetes llega hasta la ONU con Unite for Diabetes.

unite for diabetes

JUNTOS

XEDTL 660 am
LA RADIO DE LOS CIUDADANOS
INSTITUTO MEXICANO DE LA RADIO



Diabetes Hoy
La Revista Hablada
XEQK • 660 AM
Lunes de 5:00 a 5:30 pm

PARA ESTAR



50 Años México 1957-2007

En el próximo número seguiremos con el tema:

Mis riñones ya no trabajan bien, ¿Qué debo comer?

BD Ayudando a las personas a vivir saludablemente

BD Cuidado de la Salud Consumo
Monte Pelvoux 111 - 8° Piso
Lomas de Chapultepec
México, D.F. 11000
Tel. 59.99.82.83
Fax: 59.99.82.73

BD Club Diabetes al día, Revista de terapia con insulina y diabetes, llama del D.F. o Área Metropolitana al: 59.99.82.83 o del interior de la República sin costo al: 01 800 BD MEXICO / 01 800 23.63.94.20 De lunes a viernes de 8:30 am a 4:30 pm o escríbenos a nuestro correo electrónico atencion_consumidor@bd.com

M10

Si el destinatario no se encuentra favor de dejar en el mismo domicilio

Propaganda Comercial
Registro Postal PC09-0152
Autorizado por SEPOMEX

Becton Dickinson de México, S.A. de C.V.