BOLETÍN DE SALUD

EL BOLETÍN QUE TE INFORMA,ENTRETIENE Y ACTUALIZA.



Boletín dirigido a público en general.Distribución gratuita. Edición octubre 2026

FUNDACIÓN Dra Sol

EDITORIAL

HOY HEMOS APRENDIDO QUE LA SALUD VA MÁS ALLÁ DE LA AUSENCIA DE LA ENFERMEDAD, Y QUE PARA ALCANZARLA NECESITAMOS UN EQUILIBRIO ENTRE CUERPO , MENTE Y ESPÍRITU.

ESTE BOLETÍN ES HECHO POR ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO Y LA SALUD PARA LLEVARTE INFORMACIÓN ÚTIL EN EL DÍA A DÍA TENIENDO PRESENTE QUE SIEMRE SERÁ MEJOR PREVENIR QUE TRATAR.

CONFIAMOS QUE TE AYUDE A LOGRAR CAMBIOS POSITIVOS Y AGRADECEMOS NOS PERMITAS ACOMPAÑARTE EN EL CAMINO HACIA LA PLENITUD.

FUNDACIÓN DRA SOL.

CONTENIDO

UNA PAUSA NECESARIA EN LA VIDA



Página 1

LO NOVEDOSO



Página 2

Diabetes tipo1, tipo 2 ó 1.5?

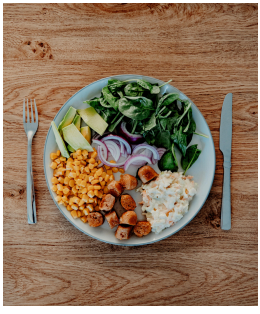
. Y APARTE



Página 3

Noviembre: Diabetes en el silencio.

NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA



Página 4

La verdad detrás de la dieta para Diabetes.

EL ESPECIALISTA DEL MES



Página 5

Médico Internista diabetólogo.
Más allá de la Medicina Interna

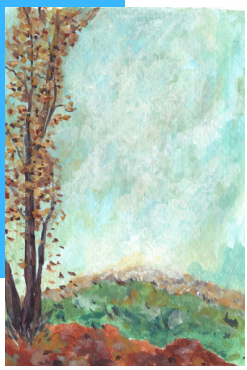
ENTRE MITOS Y REALIDADES.

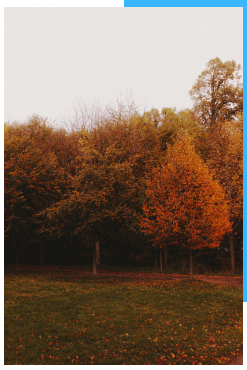


Página 6

Los 3 mitos más polémicos de la Diabetes.


Felicidades
a los
cumpleañeros
de noviembre.
Que la paz
interior, sea su
mejor regalo!!





UNA PAUSA NECESARIA EN LA VIDA.

"Cuidar del cuerpo es cuidar de la casa donde habita el alma."

Séneca

En medio del ajetreo diario, tendemos a olvidar que el bienestar no es un lujo, sino la base de todo lo que construimos. Hacer una pausa a tiempo para escuchar a nuestro cuerpo, nutrirlo y prevenir enfermedades es el acto de gratitud más grande que podemos ofrecer a nuestra propia vida.

FUNDACIÓN Dra Sol



Lo novedoso





CUANDO EL DIAGNÓSTICO ADECUADO
CAMBIA LAS REGLAS DEL JUEGO

FUNDACIÓN Dra Sol

¿DIABETES TIPO 1, TIPO 2 O 1.5?

Cuando escuchamos la palabra diabetes, solemos pensar en dos escenarios: la Tipo 1, de origen autoinmune que aparece en la infancia y requiere insulina; o la Tipo 2, asociada a la edad madura, genética y estilo de vida. Sin embargo, la salud metabólica es más amplia y comprender sus matices es clave para una vida plena.

Tristemente, los patrones de salud han cambiado. El aumento del sedentarismo y el consumo de alimentos ultraprocesados han provocado una alta incidencia de obesidad infantil, haciendo que cada vez sea más común diagnosticar Diabetes Tipo 2 en niños y adolescentes. Ver en los más pequeños una condición que antes veíamos solo en adultos nos recuerda la urgencia de promover hábitos saludables en familia desde temprana edad.

Entonces, solo podemos hablar de la diabetes tipo 1 o tipo 2?

En los adultos existe una variante poco conocida pero muy relevante: la LADA (Diabetes Autoinmune Latente del Adulto), llamada popularmente Diabetes 1.5.

Se le conoce así porque combina características de ambas condiciones:

Tiene el origen de la Tipo 1: El sistema inmune ataca por error las células del páncreas.

Se presenta como la Tipo 2: Aparece en la edad adulta (después de los 30 o 35 años) y avanza de forma lenta e inicial de manera silenciosa.

Es muy frecuente que veamos un paciente adulto con Diabetes 1.5 que sea diagnosticado erróneamente como Tipo 2 y reciba hipoglucemiantes orales (pastillas). Al principio puede notar una leve mejoría, pero con el tiempo los medicamentos orales dejan de funcionar porque el páncreas pierde progresivamente la poca capacidad de producir insulina.

Esto genera culpa y frustración en el paciente, creyendo que "no se está cuidando bien". La realidad no es la falta de compromiso, sino un diagnóstico equivocado: el tratamiento definitivo y efectivo para la Diabetes 1.5 es la insulina.

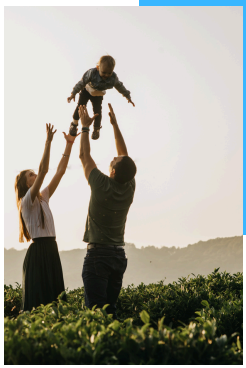
La clave: Diagnóstico oportuno y prevención.

Un estudio médico preciso —mediante pruebas sencillas de laboratorio— permite identificar el tipo exacto de diabetes, usar el tratamiento oportuno y lograr un control metabólico adecuado y a tiempo prevenir complicaciones agudas (como bajones o subidas severas de glucosa) y proteger a largo plazo órganos vitales como el corazón, la visión y los riñones.

En este mes de concientización, recordemos que aprender sobre nuestro cuerpo y prevenir es la mejor estrategia de salud.

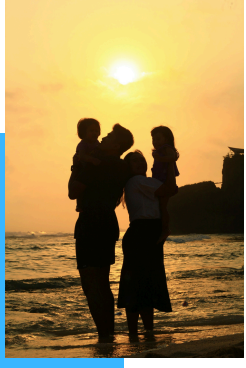
FUNDACIÓN Dra Sol

. Y APARTE



Noviembre: Diabetes en el silencio.





Noviembre: El mes de la conciencia y la acción oportuna

Cada año, noviembre se viste de azul para recordar la importancia de proteger nuestra salud metabólica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de la Diabetes coinciden en que la información y la educación son nuestras herramientas más valiosas. Bajo los lemas globales «Acción temprana contra la diabetes» y el eje «Diabetes y Bienestar», el llamado de este año es claro: ***no debemos esperar a sentirnos mal para empezar a cuidarnos.***

Entender esta condición no es solo un tema de números, sino de vidas. En México, según estimaciones de la ENSANUT Continua 2021-2024, alrededor de 14.4 millones de adultos viven con Diabetes tipo 2 y el reto principal radica en lo que no se ve y que merece especial atención: aproximadamente 5.4 millones podrían tener esta enfermedad sin saberlo.

En otras palabras, cerca de 1 de cada 3 personas que viven con diabetes no cuenta con un diagnóstico previo, una cifra que en los adultos jóvenes llega a subir hasta valores impactantes.

A esto se suma que un 22.1% de los adultos de 20 años o más presenta prediabetes, una etapa caracterizada por niveles elevados de glucosa que aún no alcanzan el rango de diabetes, pero que representa una valiosa ventana de oportunidad para intervenir a tiempo y revertir el riesgo.

Caminar con picos de azúcar sin saberlo desgasta silenciosamente órganos vitales como el corazón, los ojos y los riñones. Por ello, la acción temprana es la piedra angular de la salud: realizar un chequeo de rutina, escuchar a nuestro cuerpo y adoptar hábitos alimenticios equilibrados junto con actividad física diaria nos permite tomar el control.

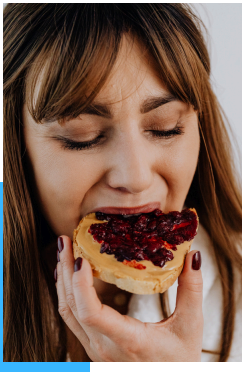
Prevenir no significa vivir con miedo o restricciones extremas, sino tomar decisiones informadas día a día. En este mes de concientización, recordemos que el diagnóstico oportuno y el autocuidado consciente son los mejores actos de amor y protección hacia nosotros mismos y nuestras familias.

FUNDACIÓN Dra Sol



NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA

LA VERDAD DETRÁS DE LA DIETA PARA DIABETES.



Hablar de alimentación cuando se vive con diabetes suele generar un debate interminable.

Para muchos pacientes, la idea de ir al médico o al nutriólogo evoca una escena temida: una lista interminable de prohibiciones y restricciones. Este miedo a "chocar" con reglas drásticas es una de las razones principales por las que muchas personas prefieren posponer su atención profesional.

Sin embargo, detrás de una nutrición moderna existe una realidad mucho más humana, comprensiva y flexible.

5 Claves para entender la nutrición en la diabetes

1. No existe "la dieta" para diabéticos

La idea de un menú universal y mágico para el control de la glucosa es un mito. Lo que verdaderamente funciona es una alimentación personalizada, adaptada a la historia clínica, ritmo de vida y metas metabólicas de cada individuo.

2. Cada cuerpo e historia son diferentes

Dos personas pueden compartir el diagnóstico de diabetes y tener realidades corporales totalmente distintas (una con sobrepeso y otra delgada). Las necesidades energéticas y la tolerancia glucémica varían significativamente, demostrando que la pauta nutricional se diseña para la persona, no solo para la patología.

3. El papel diferenciador de la actividad física

El ejercicio no es un complemento opcional, es un modulador directo de la glucosa. El nivel de movimiento diario cambia la forma en que el cuerpo procesa los alimentos: los requerimientos de una persona sedentaria difieren radicalmente de alguien activo.

4. La trampa del "Efecto Péndulo"

Al imponer un hipercontrol alimentario, la mente y el cuerpo colapsan. Esto genera una oscilación violenta: pasamos de la rigidez extrema al abandono total. Este ciclo impide aprender a comer y convierte cualquier desliz fortuito en una renuncia completa del autocuidado.

5. El placer y los gustos garantizan la permanencia
Comer involucra cultura, emociones y convivencia. Si una pauta alimentaria elimina por completo el disfrute y los platillos favoritos, su permanencia en el tiempo es imposible. Honrar los gustos personales es indispensable para mantener el bienestar a largo plazo.

En resumen, podemos decir que existen reglas básicas y universales para una buena alimentación y un especialista nos ayudará a aprender a comer de acuerdo a nuestras necesidades y especificaciones.
Te compartimos algunas recomendaciones básicas:

- Organiza tus tiempos de comida: Mantén horarios estables sin saltarte turnos ni pasar todo el día picando para proteger tu equilibrio metabólico y energético.
- Prefiere la comida casera: Reduce el consumo de ultraprocesados; nada se compara con la calidad y frescura de preparar tus alimentos en casa.
- Cuida tu hidratación: El agua es vital para el metabolismo y para mantener una microbiota intestinal saludable y en pleno equilibrio.
- Todos los grupos de alimentos cuentan: Ningún grupo nutricional debe demonizarse. Apóyate en tu especialista para ajustar elecciones y porciones adecuadas.
- Practica la pausa consciente: Antes de comer, detente un segundo. Aprende a diferenciar el hambre física de la emocional; la mente vuela rápido, y hacer una pausa consciente ayuda a tomar decisiones amables con tu cuerpo.

EL ESPECIALISTA DEL MES

El médico internista es un especialista en la salud integral del adulto, capacitado para diagnosticar y tratar enfermedades complejas de múltiples órganos y sistemas. Su enfoque va más allá de un solo síntoma, analizando cómo interactúan los padecimientos crónicos en todo el organismo para ofrecer un manejo médico coordinado, seguro y profundo.

Cuando el internista se especializa y verticaliza en enfermedades metabólicas y hormonales, como la diabetes, su capacidad de intervención se eleva al siguiente nivel. Este diabetólogo no solo controla los niveles de glucosa, sino que comprende a fondo el intrincado mapa endocrino del paciente, abordando la resistencia a la insulina, el perfil hormonal y las complicaciones metabólicas desde la raíz para devolverle al cuerpo su equilibrio natural.



Dra. Solangel Márquez Landestoy
Medicina Interna y Diabetología-
Telef. 5553740860
WhatsApp: 55 76093659

ENTRE MITOS Y REALIDADES



Tres grandes mitos de la Diabetes que no se mencionan.

Tres Grandes Mitos de la Diabetes

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más rodeadas de mitos y tabúes, lo que muchas veces interfiere con el tratamiento médico. Desmitificarla es esencial para que el paciente recupere la tranquilidad y logre un control real.

A continuación, analizamos tres de los mitos más comunes frente a la realidad científica:

Mito 1: "Una vez que empiezas a usar insulina, jamás la podrás dejar"

La realidad: La insulina no es una condena. Se puede usar de forma transitoria en eventos agudos (cirugías, infecciones o descompensaciones severas) para darle un respiro al páncreas y luego volver a pastillas. Sin embargo, si la reserva pancreática se agota con los años, la insulinización permanente se vuelve necesaria y oportuna para proteger los órganos.

Mito 2: "La diabetes se cura si haces bien las cosas"

La realidad: En medicina no hablamos de "curación", ya que la alteración metabólica de base persiste. Con un estilo de vida saludable se puede lograr una remisión o un excelente control metabólico sin medicamentos (niveles normales), pero la predisposición sigue ahí: si se abandonan los buenos hábitos, la enfermedad se descompensará de nuevo.

Mito 3: "Hacer ejercicio de fuerza intensivo todos los días es lo mejor"

La realidad: Entrenar pesado todos los días sin descanso provoca estrés fisiológico. El cuerpo libera cortisol y adrenalina, hormonas que elevan el azúcar y aumentan la inflamación. El ejercicio es un pilar fundamental, pero debe ser personalizado, dosificado y alternado con días de recuperación.

En conclusión

La diabetes no se combate con mitos ni con extremos. El verdadero éxito terapéutico se basa en la educación, el acompañamiento médico especializado y un plan hecho a la medida de tu vida.

FUNDACIÓN Dra Sol


Hoy solo es el primer paso: cuando ayudamos desde el corazón, el impacto siempre se multiplica.
Fundación Dra Sol.
FUNDACIÓN
Dra Sol