

DIABETES: TOMA EL CONTROL

Guía práctica de hábitos saludables



Yeison Ramírez



Bienestar



Angelita Díaz



Educadora de Salud

📅 26 de abril de 2025 • 1:00 p.m.

Quién soy

-  Promotor independiente Melaleuca por 19 años
-  Apasionado por el bienestar y la vida saludable
-  Ayudo a familias a mejorar su salud y calidad de vida



Yeison Ramírez



Por qué esta conferencia

La realidad hoy:



1 de cada 10

adultos vive con diabetes en América Latina

Nuestra meta hoy:

"Aprender hábitos simples que cambian tu vida y tomar el control de tu salud"



Pequeños cambios, **grandes resultados**



Mejor calidad de vida **es posible**



Prevención activa, **bienestar duradero**



Presentación de Angelita

-  Educadora de Salud
-  Especialista en Diabetes
-  10 años de experiencia comunitaria
-  Certificada en Educación para la Salud

"Mi misión es empoderar a las personas para que tomen control de su salud a través de la educación y hábitos prácticos."



 Grow Your Legacy



Angelita Díaz
Educadora de Salud
Diabetes & Estilo de Vida
Año 26 de abril de 2025 • 1:00

Angelita Díaz

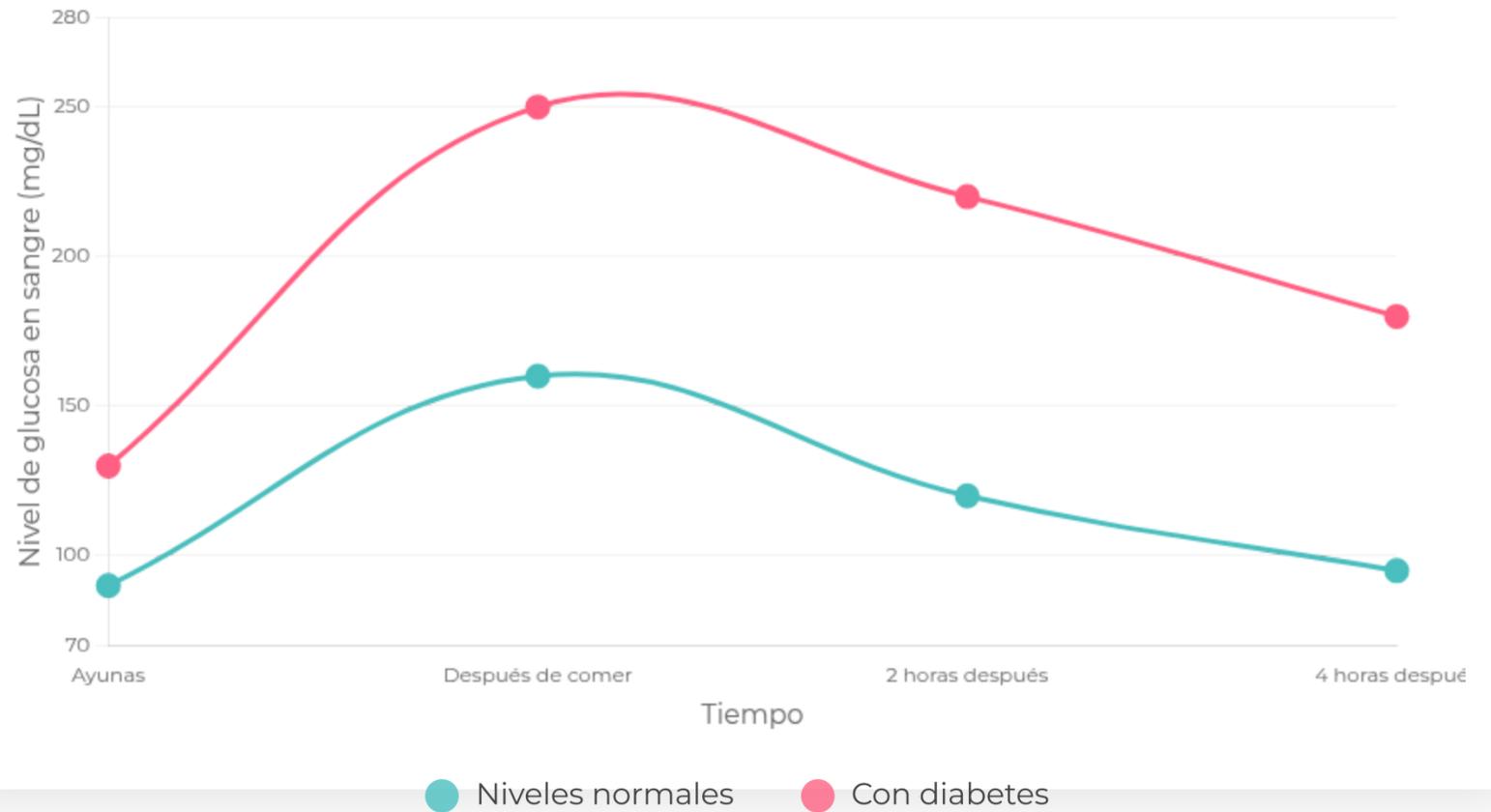
 **Estilo de Vida & Bienestar**

¿Qué es la diabetes?

Definición:

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede usar eficazmente la insulina que produce.

⚙️ Resulta en niveles elevados de glucosa e



🔑 La insulina es la llave

La insulina es una hormona que permite que la glucosa entre a nuestras células para ser usada como energía. Sin insulina suficiente o cuando las células no responden a ella, la glucosa se acumula en la sangre.



Tipos de diabetes



Tipo 1

El cuerpo no produce insulina debido a una reacción autoinmune que destruye las células productoras.

 Generalmente se desarrolla en niños y jóvenes

 Requiere insulina de por vida



Tipo 2

El cuerpo no usa la insulina adecuadamente, desarrollando resistencia. Es el tipo más común.

 Asociada con sobrepeso y sedentarismo

 Se puede controlar con dieta y ejercicio



Gestacional

Aparece durante el embarazo cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina.

 Usualmente desaparece después del parto

 Aumenta el riesgo de desarrollar tipo 2



Prediabetes

Los niveles de glucosa son más altos de lo normal, pero no lo suficiente para diagnóstico de diabetes.

 Es reversible con cambios en el estilo de vida

 Momento crítico para prevenir la diabetes



Riesgos y complicaciones



Corazón

Mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión, infarto y accidente cerebrovascular.



Riñones

Daño en los vasos sanguíneos de los riñones, pudiendo llevar a insuficiencia renal y necesidad de diálisis.



Vista

Retinopatía diabética, cataratas, glaucoma y pérdida potencial de la visión.



Sistema nervioso

Neuropatía que causa entumecimiento, hormigueo o dolor en extremidades, especialmente en pies.



Pie diabético

Heridas que no sanan, infecciones graves y en casos extremos, amputación.



Salud bucal

Mayor riesgo de enfermedades en las encías, infecciones y pérdida dental.

 *La buena noticia: muchas de estas complicaciones pueden prevenirse o retrasarse con un control adecuado de la glucosa y un estilo de vida saludable.*



Estilo de vida saludable

La clave para el control de la diabetes

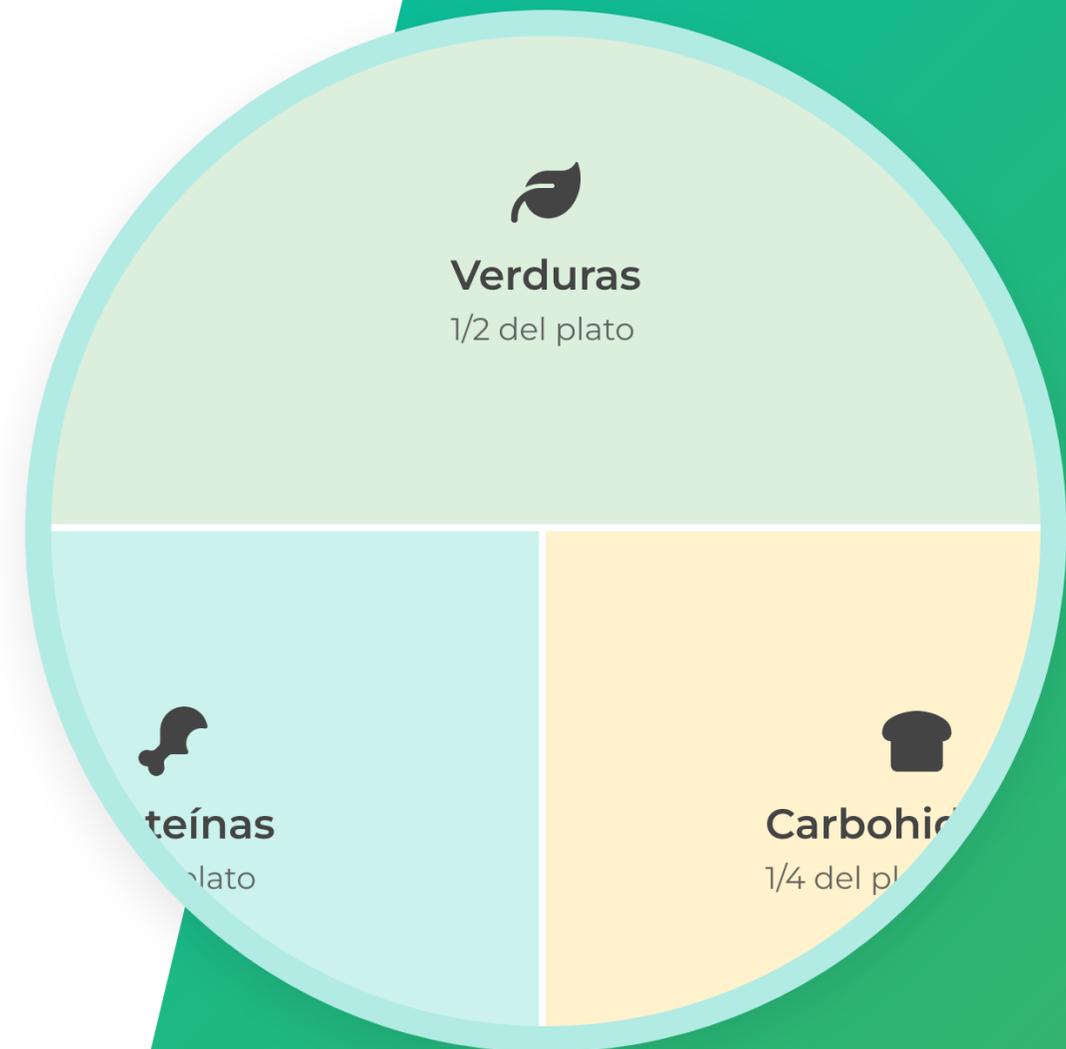
 **Balance:** Equilibra los alimentos para mantener niveles estables de glucosa.

 **Porciones:** Controla el tamaño de las porciones para evitar picos de azúcar.

 **Horarios:** Come a horas regulares para ayudar a controlar tu glucosa.

 **Hidratación:** Bebe suficiente agua (8 vasos diarios) en lugar de bebidas azucaradas.

 **Consistencia:** El éxito está en los hábitos diarios, no en las dietas temporales.



Método del Plato

Una guía visual simple y efectiva para crear comidas balanceadas sin complicaciones ni medidas exactas.



Ejercicio = medicina



Recomendación mínima:
150 minutos por semana

★ Beneficios para la diabetes

Reduce la **glucosa** al aumentar la sensibilidad a la insulina

Mejora la **salud cardiovascular** y reduce el riesgo de complicaciones

Ayuda a **mantener un peso saludable** y mejora la composición corporal

Reduce el **estrés** y mejora el estado de ánimo



8,462 pasos

¿Cómo distribuir los 150 minutos?

30 minutos, 5 días a la semana

O tres sesiones de 10 minutos al día

Actividades que puedes incluir:

Caminar

Ciclismo

Nadar

Bailar

Jardinería

Pesas ligeras



Comienza poco a poco e incrementa gradualmente la intensidad y duración de tus actividades físicas.

Mantén un peso saludable

Impacto en la diabetes

 Perder entre **5-7% del peso corporal** puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

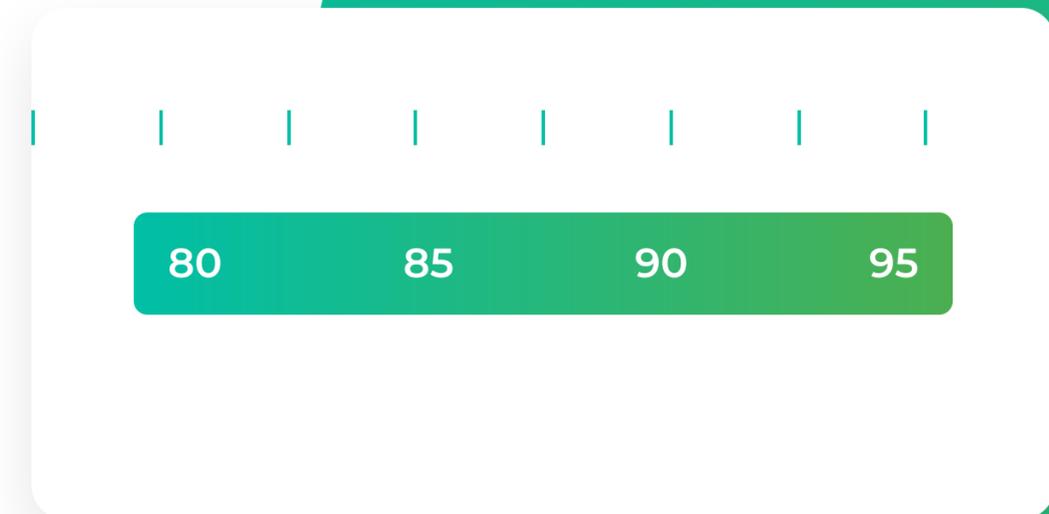
 Para una persona de 90 kg, esto significa perder solo **4.5-6.3 kg** para obtener beneficios importantes para la salud.

 No se necesita llegar al "peso ideal" para mejorar el control de la glucosa y reducir los factores de riesgo.

 Mejora la sensibilidad a la insulina

 Reduce la presión arterial y el colesterol

 Aumenta los niveles de energía y movilidad



5%
Reducción mínima recomendada

7%
Objetivo óptimo inicial

Enfoque gradual

Establece metas pequeñas y alcanzables. Perder 0.5-1 kg por semana es un ritmo saludable y sostenible que te ayudará a mantener los resultados a largo plazo.

 Cambios permanentes, no dietas temporales

Checklist diario

Hábito saludable

Completo



Plato equilibrado

Método 1/2 verduras, 1/4 proteína, 1/4 carbohidratos complejos



30 minutos de actividad física

Caminar, bailar, nadar, yoga o cualquier actividad que disfrutes



2 litros de agua

Aproximadamente 8 vasos de agua al día, distribuidos durante el día



7 horas de sueño

Dormir lo suficiente mejora la sensibilidad a la insulina



Control del estrés

Dedicar 10 minutos a meditar, respirar o realizar una actividad relajante



Marca cada hábito que completes diariamente

Un pequeño logro cada día

“ La consistencia en estos cinco hábitos diarios puede transformar significativamente el manejo de la diabetes y tu calidad de vida.



 Yeison Ramírez

Suplementos de apoyo

Productos diseñados para complementar tu estilo de vida saludable y ayudar en el manejo de la diabetes.

¿Sabías qué?

Los suplementos específicos pueden ayudar a complementar una dieta balanceada y apoyar el metabolismo saludable de la glucosa.



Berberina Vitality™

Compuesto bioactivo natural que ayuda a mantener niveles saludables de glucosa en sangre y apoya la sensibilidad a la insulina.

✓ Metabolismo de glucosa

✓ Salud cardiovascular



GC Control™

Batido nutricional con fibra, proteína y nutrientes que ayudan a mantener niveles estables de azúcar en sangre y controlar antojos.

✓ Control de apetito

✓ Balance de glucosa



FiberWise®

Mezcla de fibras solubles e insolubles que ayudan a ralentizar la absorción de azúcares y mejorar la salud digestiva.

✓ Digestión saludable

✓ Control glucémico



Multis Vitality™

Multivitamínico completo con minerales esenciales que aporta nutrientes clave para personas con diabetes, incluyendo cromo, magnesio y vitaminas del complejo B.

✓ Soporte nutricional

✓ Energía celular

Nota importante: Estos suplementos no reemplazan un tratamiento médico. Siempre consulta con tu profesional de la salud antes de iniciar cualquier suplementación.

Cómo encajan en tu plan



1. Hábitos saludables

La base fundamental: alimentación equilibrada, ejercicio regular y estilo de vida activo



2. Suplementos específicos

Apoyan y potencian tus buenos hábitos con nutrientes clave para el control glucémico

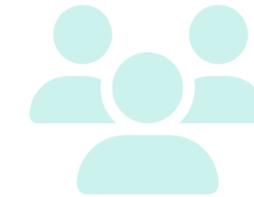


3. Resultados sostenibles

Mejor control de la glucosa, más energía y mayor calidad de vida a largo plazo

Recuerda:

Los suplementos no son un reemplazo sino un complemento a un estilo de vida saludable y al tratamiento médico adecuado.



Familia activa y saludable

Beneficios combinados

-  Niveles de glucosa más estables durante todo el día
-  Mejor salud cardiovascular y reducción de factores de riesgo
-  Mayor energía y vitalidad en tus actividades diarias
-  Sistema inmunológico más fuerte y resistente



¡Un Poquito Mejor!

Pequeños cambios, grandes resultados

Nota importante: Siempre consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar cualquier régimen de suplementos, especialmente si estás tomando medicamentos para la diabetes.



Preguntas frecuentes

Angelita Díaz



Diagnóstico y Síntomas

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes? ^

Los síntomas comunes incluyen sed excesiva, micción frecuente, pérdida de peso inexplicada, fatiga, visión borrosa y lenta cicatrización de heridas. Es importante consultar a un médico si experimentas estos síntomas.

¿A partir de qué nivel de glucosa se considera diabetes? v

¿La diabetes es hereditaria? v



Alimentación y Estilo de Vida

¿Qué alimentos debo evitar con diabetes? ^

Limita alimentos con alto índice glucémico como azúcares refinados, pan blanco, bebidas azucaradas, postres, y alimentos procesados. Mejor consumir carbohidratos complejos junto con proteínas y grasas saludables.

¿Puedo comer frutas si tengo diabetes? v

¿Qué tipo de ejercicio es mejor para la diabetes? v



Tratamiento y Manejo

¿Se puede revertir la diabetes tipo 2? ^

En muchos casos, la diabetes tipo 2 puede entrar en remisión con cambios significativos en el estilo de vida, especialmente pérdida de peso, alimentación saludable y ejercicio regular. Consulta siempre con tu médico para un plan personalizado.

¿Cuándo necesito insulina? v

¿Con qué frecuencia debo revisar mi glucosa? v

💡 ¿Tienes más preguntas? Levanta la mano o escríbelas en el chat. Al final de la presentación tendremos una sesión de preguntas y respuestas en vivo.



Mitos vs. Realidades

Angelita Díaz



Realidad

El azúcar mora y el azúcar blanca tienen prácticamente el mismo impacto en los niveles de glucosa. La diferencia nutricional es mínima, ya que el azúcar mora es simplemente azúcar blanca con melaza añadida.

Todas las formas de azúcar añadida



Realidad

Las frutas son parte importante de una dieta saludable, incluso para personas con diabetes. Contienen fibra, vitaminas y minerales esenciales. Las frutas enteras tienen un índice glucémico más bajo que los jugos de fruta.

Se recomienda consumir en porciones adecuadas y



Realidad

El ejercicio es altamente beneficioso para manejar la diabetes. Mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar los niveles de glucosa. Con la planificación adecuada, el monitoreo y ajuste en la medicación o alimentación, el ejercicio es seguro.

Se recomienda comenzar

 Pasa el cursor sobre las tarjetas para descubrir la realidad detrás de cada mito sobre la diabetes



Acción Inmediata #UnPoquitoMejor

Pequeños cambios sostenibles que transforman tu salud día a día.

UN POQUITO
MEJOR



Logo

Reto Saludable

Comparte una foto de tu plato saludable usando el método que aprendiste hoy y ayuda a inspirar a otros.

- 1 Prepara un plato balanceado siguiendo el método 1/2 verduras, 1/4 proteínas, 1/4 carbohidratos.
- 2 Toma una foto de tu creación con buena luz.
- 3 Compártela en tus redes sociales usando los hashtags [#UnPoquitoMejor](#) y [#TomemosElControl](#).
- 4 Menciona [@embajadoresdelbienestar](#) para que compartamos tu progreso.



Únete a nuestra comunidad
y comparte tu progreso
semanalmente



Reconoceremos las mejores
implementaciones cada
semana



Documenta tu progreso y
celebra cada pequeña
victoria

“No se trata de ser perfecto, sino de ser **un poquito mejor cada día.**”

Descarga la **guía PDF** completa

Lleva contigo toda la información sobre el control de la diabetes, consejos prácticos y planificación de comidas saludables en un solo documento.



Recetas saludables para la semana con porcentajes de nutrientes ya calculados



Checklist diario imprimible para seguir tus hábitos saludables y medicación



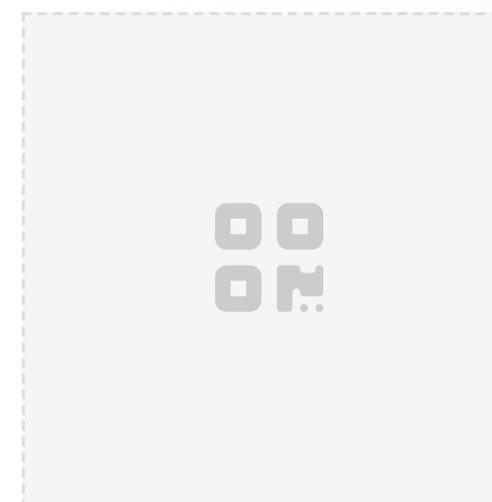
Tabla de seguimiento para registrar tus niveles de glucosa y observar tu progreso



Plan de ejercicios adaptado a diferentes niveles con ilustraciones paso a paso



Descargar ahora



Escanea o visita:

embajadoresdelbienestar.com/GuiaDiabetes

Únete al grupo **WhatsApp**

Conéctate con nuestra comunidad para resolver tus dudas en tiempo real, compartir experiencias y recibir apoyo en tu camino hacia un estilo de vida más saludable.



Resuelve tus dudas sobre alimentación, ejercicio o manejo de la diabetes con expertos



Comparte tus experiencias y aprende de otros miembros de la comunidad

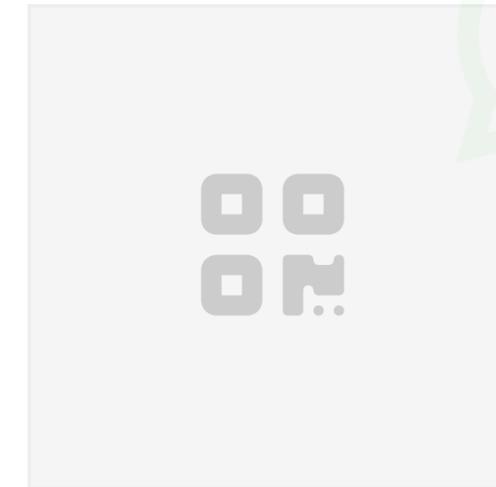


Recibe notificaciones sobre eventos, webinars y nuevos recursos exclusivos

Actividades del grupo

-  Lunes de motivación y metas semanales
-  Miércoles de recetas y nutrición
-  Viernes de preguntas a especialistas

 Logo



Grupo de Apoyo Diabetes

Escanea el código QR con tu cámara o haz clic en el botón para unirte a nuestro grupo de WhatsApp

 *Horario de atención: Lunes a viernes de 9:00 AM a 6:00 PM*

 **Unirse al grupo ahora**

Comunidad privada y segura

Tu información personal estará protegida. Solo compartimos contenido educativo y respuestas a preguntas generales sobre bienestar y salud.

 Administrado por nuestro equipo de profesionales

Próxima conferencia

📅 ¡Reserva esta fecha!

¿Qué aprenderemos?

🫀 Factores de riesgo cardiovascular

🍏 Alimentación para un corazón saludable

🏃 Actividad física cardioprotectora

📈 Control de presión arterial y colesterol



Corazón Fuerte

MAY
03
2025

1:00 p.m.



Presentador: **Dr. Carlos Mendoza**
Cardiólogo especialista en prevención cardiovascular



Mismo lugar
Centro Comunitario de Bienestar



Entrada gratuita
Trae a un familiar o amigo

🔔 [Agregar recordatorio a calendario](#)

¡Gracias!



Yeison Ramírez

Promotor Independiente
Melaleuca

 [Contactar por
WhatsApp](#)



Angelita Díaz
Educatora de Salud
Diabetes & Estilo de Vida
26 de abril de 2025 • 1:00

Angelita Díaz

Educatora de Salud

 [Contactar por
WhatsApp](#)

Gracias por acompañarnos en esta jornada hacia una vida más saludable. Recuerda que cada pequeño cambio es un paso hacia **un poquito mejor**. ¡Te esperamos en nuestra próxima conferencia!

