

Boletín de Salud

Boletín dirigido a público en general. Distribución gratuita. Edición Marzo/26.



8 Marzo.

No nos juzgamos.

Unidas somos

más fuertes.

El boletín que te informa, entretiene y actualiza.



CONTENIDO

- 01 UNA PAUSA
- 02 LO NOVEDOSO
- 03 . Y APARTE
- 04 NUTRICIÓN:
SIN RUIDO Y SIN DRAMA
- 05 EL ESPECIALISTA DEL
MES
- 06 ENTRE MITOS Y
REALIDADES



PAUSA

" NO NOS AFECTA LO QUE NOS
SUCEDÉ, SINO LO QUE NOS
DECIMOS SOBRE LO QUE SUCEDÉ."

EPICTETO

Filósofo griego
50-135 d.C.



LO NOVEDOSO

*FreeStyle Libre 2: Más control.
Más tranquilidad.*

El sensor FreeStyle Libre 2 ya está disponible en México y es una herramienta práctica para el control moderno de la diabetes.

Se coloca fácilmente en la parte posterior del brazo y mide la glucosa de forma continua por 14 días, sin necesidad de punciones frecuentes. Permite conocer valores, tendencias y activar alertas de glucosa alta o baja, ayudando a entender mejor cómo influyen la alimentación, el ejercicio y los medicamentos.

Su precio promedio en México (a la fecha actual) va de \$1,400 a \$1,800 pesos. Más que un gasto, es una inversión en prevención, ya que facilita un mejor control y reduce el riesgo de descompensaciones y complicaciones.

Para obtener el mayor beneficio, es fundamental contar con un médico de seguimiento, quien ayudará a interpretar los datos del sensor y a tomar decisiones oportunas para optimizar el tratamiento.

La tecnología te da información.

Tu médico la convierte en bienestar.

Referencias

1. Abbott Diabetes Care. FreeStyle Libre 2 System - Clinical Overview. Abbott.
2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes - CGM.
3. Haak T, et al. Flash Glucose Monitoring and Glycemic Control. Diabetes Therapy.



. Y APARTE



El cuerpo sí avisa... pero tú estabas resolviendo otra cosa.

Si la mujer multitarea tuviera un superpoder, sería ignorar sus propias señales mientras salva el día. Entre trabajo, pendientes, familia, mensajes, listas mentales y favores urgentes, el cuerpo suele quedarse en visto.

Pero a veces me detengo y pregunto; esto estará bien?

Luego aparece el cansancio que no se quita ni con café, los antojos misteriosos, el humor cambiante, la inflamación sorpresa y ese dolor que ya asumiste como parte de la rutina. No es drama: son notificaciones corporales pidiendo atención.

El problema de poder con todo es que el cuerpo también toma nota. Y cuando no lo escuchamos, insiste. Primero suave, luego nos grita y si aún no escuchamos nos habla a través de una enfermedad.

La buena noticia es que cuando decides hacer una pausa —dormir mejor, comer con más intención y darte seguimiento médico— el cuerpo responde. No pasa factura, coopera.

Cuidarte no es egoísmo, es estrategia. Y en marzo, cuando conmemoramos a nivel internacional a la mujer, vale la pena recordarlo.

☞ Si siempre estás para todos, ya va siendo hora de estar para ti.



NUTRICIÓN . SIN RUIDO Y LEJOS DEL DRAMA.

AYUNO INTERMITENTE, SÍ O NO?



El ayuno intermitente tiene beneficios reales y respaldo científico: puede ayudar a bajar de peso, mejorar la sensibilidad a la insulina y simplificar horarios de comida. Bien indicado, funciona. No es moda vacía. El problema empieza cuando se usa como solución exprés. Muchas personas bajan rápido... otra vez para el evento importante. Luego pasa el ayuno, pasa la motivación y el peso regresa, a veces con intereses como tarjeta bancaria.

Además, no es para todos. En personas con enfermedades metabólicas, el ayuno mal indicado puede traer más riesgos que beneficios: hipoglucemias, descompensaciones, fatiga extrema, mareos e irritabilidad.

Y aunque durante el ayuno el número en la báscula baje, muchas veces no se aprende a comer. Solo se aprende a aguantar. Cuando el ayuno termina, el cuerpo cobra factura.





El ayuno puede ser una herramienta útil, pero no sustituye la nutrición real ni el seguimiento médico. Sin educación alimentaria, lo que baja rápido... regresa igual de rápido.

👉 El verdadero cambio no está en ayunar, sino en nutrir.

Referencias.

1. Intermittent fasting improves metabolic outcomes in metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis with GRADE evaluation. *Frontiers in Nutrition*, 2025.
2. Intermittent fasting and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of randomized controlled trials. *EClinicalMedicine*, 2024.
3. Evaluation of the effectiveness of intermittent fasting versus caloric restriction in weight loss and improving cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 2025.





Pie diabético: cuando atender a tiempo lo cambia todo.

El pie diabético suele empezar con señales pequeñas: una herida que no cierra, cambios en la piel o pérdida de sensibilidad. Ignorarlas puede llevar a complicaciones graves, incluso a la pérdida de la extremidad.

Por eso, este mes destacamos al médico cirujano con experiencia en pie diabético, una especialidad clave cuando se requiere actuar con rapidez y criterio. Su labor va más allá de tratar una lesión: evalúa riesgos, controla infección y trabaja para preservar el pie y la calidad de vida del paciente.

Recomendamos a un especialista con años de experiencia en el manejo de estos casos, alto sentido profesional y humano, con un enfoque oportuno y en equipo.

☛ Ante cualquier lesión en el pie de una persona con diabetes, no esperes. Llegar a tiempo puede marcar la diferencia.




Dr. Ricardo Suárez Estévez

Graduado como médico cirujano por la facultad de medicina de la UNAM, campus Ciudad Universitaria.

2016 Cirujano activo grupo Angeles, IMSS, ISEM. Exjefe de cirugía HGZ 58, Ex Jefe servicio de cirugía HG Santiago P. Durango
2009-2013 Cirugía general en el Hospital General de Durango 2007

CONTACTO

TELÉFONO: 55 5374-0860

 56 2181-6616



Entre mitos y realidades.

Un bolillo pa'l susto: ¿consuelo emocional o efecto real?



Después de un susto, en México no se reza.. se reparte bolillo. Y alguien siempre aparece con la frase: “échate uno pa’ que se te baje”.

Cuando nos asustamos, el cuerpo se llena de adrenalina y puede aparecer ese vacío raro en el estómago. Comer algo sólido ayuda a calmar la sensación y a “volver al cuerpo”. El bolillo no tiene superpoderes, pero sí acompaña.

¿Cura el susto? No exactamente.

¿Tranquiliza? Muchas veces, sí.

¿Funciona mejor si viene con cariño? Definitivamente.

Conclusión: no es medicina.. pero tampoco estorba. Y en momentos de estrés, un bolillo y un poco de calma nunca sobran.

(Si vives con diabetes, platica con tu Dr o nutriólogo el impacto de un bolillo según tu situación de salud actual.)

Al final: “ENTRE LO QUE DICE LA CIENCIA Y LO QUE DICE LA TÍA, CADA MES ELEGIMOS INFORMARNOS”

BOLETIN MENSUAL – FUNDACIÓN DRA SOL.



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

