



# REVIERTE TU DIABETES

## UNA GUÍA PRÁCTICA

DRA. MELANIE CANO

SOMOS PLANT POWERED

## SOMOS PLANT POWERED

Hola! Soy la Dra. Melanie Cano, médico especialista en nutrición y metabolismo, y mi área de expertise es la reversión de enfermedades crónicas a través de hábitos de vida.

Después de varios años de navegar en las aguas de la medicina convencional (fármacos), busqué una manera distinta de ejercer la medicina.

- Para realmente de proveer salud a mis pacientes.
- Enseñarles a ver sus alimentos como su verdadera medicina.
- Y darles las herramientas necesarias para vivir una vida plena y en calma.

Así fue como cambié el rumbo de mi carrera y desde entonces, he ayudado a miles de personas alrededor del mundo a revertir sus enfermedades metabólicas de manera natural y sin medicamentos. Incluyendo condiciones como la resistencia a la insulina, pre-diabetes y diabetes tipo 2.

La intención de esta guía es compartir información de valor que puedas aplicar fácilmente a tu vida.

La intención de esta guía es compartir información de valor que puedas aplicar fácilmente a tu vida.

Al mismo tiempo, esta guía no reemplaza una cita médica individual y sólo sugiere recomendaciones generales que pueden ser de utilidad para mejorar la condición en contexto.

Dicho esto, empecemos!



## PARTE 1.

# EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD

¿Qué es la Diabetes?

La Diabetes es un enfermedad crónica (de larga data) que ocurre como consecuencia del inadecuado funcionamiento de la insulina.

Si esto te sonó un poco a chino, vamos otra vez.

Es más, vamos desde el principio:

- La insulina es una hormona que necesita nuestro cuerpo para poder absorber el azúcar que consumimos (azúcar = pan, pasta, fruta, vegetales, etc... absolutamente todos los carbohidratos que consumimos, al digerirlos, se reducen a moléculas de azúcar).
- Ahora bien, el órgano encargado de liberar esa insulina es el páncreas.
- Cuando comemos, digerimos nuestros alimentos, los absorbemos en el intestino y el páncreas libera insulina para que podamos introducir esas moléculas de azúcar dentro de nuestras células y así poder obtener la energía necesaria para desempeñar nuestros funciones biológicas diarias (respirar, caminar, bombear sangre desde el corazón, leer, pensar... existir, básicamente).
- Con lo cual, sin insulina no existimos. La única manera de poder utilizar nuestros carbohidratos como energía es por medio de la insulina.

Si eso quedó claro, sigamos! (Y si no, vuélvelo a leerlo y te espero en la siguiente página).

Muy bien. Ya sabemos lo valioso es que la insulina en nuestra vida.

Ahora ya podemos describir mejor qué es la Diabetes (toma en cuenta que para toda esta guía, estamos hablando específicamente de la Diabetes tipo 2).

En la condición de Diabetes, lo que ocurre es que el páncreas — muy responsablemente, detecta que hemos comido y libera la insulina que necesitamos. Luego, la insulina empieza a viajar por nuestra sangre y se empieza a ubicar afuera de todas nuestras células para ejercer su función. ¿Que cuál es? Abrir la puerta de cada célula para permitir el paso del azúcar, que está esperando pacientemente que la dejen entrar.

Por esto me gusta explicar que la insulina es como una llavecita, puesto que abre las puertas de las células para que éstas puedan obtener las moléculas de azúcar y así poder obtener la energía que necesitas.

El problema está, en que cuando existe diabetes, la insulina NO funciona. Es decir, que no logra abrir la puerta de la células y por ende el azúcar se empieza a acumular en la sangre (cosa que vemos en tus exámenes de laboratorio).

Es por esto que al inicio de esta explicación te dije que la diabetes ocurre como consecuencia del inadecuado funcionamiento de la insulina.

La pregunta del millón ahora es:

Pero... ¿por qué la insulina dejó de funcionar?

Eso es lo que se conoce como “resistencia a la insulina”.

Hay una resistencia a que la insulina funcione adecuadamente; y esto no es culpa del azúcar, no es culpa de los carbohidratos...

Sino de la cantidad de grasas saturadas que están acumuladas dentro de tus células, bloquean la cerradura de la puerta de la célula y por ende, cuando la insulina (la llavecita) intenta abrir la puerta, no lo logra — hay una resistencia.

Resistencia a la insulina = incapacidad de la insulina de actuar por la gran acumulación de grasa intracelular.

Por esta razón, la resistencia a la insulina, la prediabetes y la diabetes tipo 2 no son ajenas entre sí.

Todas parten de un mismo origen: la resistencia a la insulina.

Y lo que diferencia tener una condición versus la otra, es el estadio en que te encuentras.

Si tienes diagnóstico de:

- **Resistencia a la insulina:** la grasa se empieza a acumular dentro de tus células. Tus niveles de glucosa van a estar “normales” todavía, pero tus niveles de insulina estarán un poco elevados. Tu hemoglobina glicosilada será normal (<5.7%), pero si no hace nada al respecto, la condición va a progresar. 😞
- **Pre-diabetes:** El asunto ya ha avanzado un poco más. Se ha acumulado más grasa dentro de tus células y por ende, más azúcar se empieza a acumular en tu sangre. Ya podemos verlo en tus niveles de glucosa en sangre y también en tus niveles de hemoglobina glicosilada (5.7 - 6.4%). El páncreas empieza a sentir que lo están haciendo trabajar de más. 🤔
- **Diabetes:** la condición siguió evolucionando, tus células están hasta el tope de grasa saturada y por ende también se ha acumulado mucha azúcar en tu sangre. Tus niveles de glucosa en ayunas están elevados, al igual que los de insulina y tu hemoglobina glicosilada (>6.4%). El páncreas está trabajando horas extras y sin paga. 😡

- **Complicaciones de la diabetes:** el asunto se pone aún más complejo. El páncreas ya es poco lo que da, su producción de insulina empieza a disminuir y puede que sea momento de empezar a inyectarse insulina, porque la que hay, ya no es suficiente. Al mismo tiempo, todos los órganos del cuerpo están tropezados. Tanto por la grasa acumulada, como por la cantidad de azúcar circulante con la que tienen que lidiar. La circulación sanguínea es pobre y lenta, hay hormigueo en tus extremidades (neuropatía diabética), tu visión empieza a sufrir (retinopatía diabética), tus riñones ya lo dieron todo y empiezan a pedir primero auxilios (nefropatía diabética) y así sucesivamente con cada órgano de tu cuerpo.

Esa es la evolución de la enfermedad en sus distintas etapas.

Es heavy. No es poca cosa, porque puede acabar en la muerte y en el sufrimiento de quienes te rodean.

Al mismo tiempo, **hay una solución.**

Sobre esto hablaremos en la siguiente parte, ya que en ésta sólo quería explicarte el origen de la enfermedad y cómo se desarrolla la condición.

Comprender esto es lo más básico antes de avanzar.

## PARTE 2.

# LA SOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Ya que entendiste cómo se desarrolla la enfermedad — el problema, podemos ahora hablar sobre la solución.

- Si la enfermedad se hubiera desarrollado por la ausencia de un medicamento, el medicamento resolvería la condición. Pero no es el caso. ¿Cierto?
- Ahora entendemos que la condición ocurre porque existe una resistencia a la función de la insulina, producto de una **acumulación de grasas saturadas a nivel intracelular.**

BINGO! Con esto ya tenemos la primera pista de lo que debemos hacer para solucionar el problema desde la raíz (y sin medicamentos!)

### MEDICINA #1: **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Y esto no significa contar calorías, medir la comida, ni mucho menos pesarla. Acá se trata de enfocarnos en la calidad de nuestros alimentos, antes que en la cantidad.

No se vale hacer dietas restrictivas, no se vale pasar hambre.

Debes adoptar una **alimentación rica en fibra** (frutas, vegetales, cereales integrales, tubérculos, leguminosas, semillas) **y baja en grasas saturadas.**

Si te enfocas en esto, ya tienes buena parte del partido ganado.

Al aumentar la fibra, empezarás a limpiar tus células del exceso de grasa que se ha acumulado a lo largo de los años y al disminuir tu ingesta de grasas saturadas, los depósitos de grasa también empezarán a caer. Ambas acciones te van a llevar a tener una mayor sensibilidad a la insulina (que es lo contrario a la resistencia a la insulina), tu perfil de grasas va a mejorar, así como tus niveles de inflamación.

Te doy algunos ejemplos de alimentos que normalmente recomiendo a mis pacientes para iniciar este proceso:

- Desayuno: Bowl de avena — avena integral, linaza molida, semillas de chía, frutas, leche de soya y canela (opcional: semillas de hemp).
- Almuerzo: Plant based bowl — mezcla de vegetales cocidos al dente, con las especias de tu preferencia + arroz integral hervido o quinoa + lentejas guisadas y/o alguna fuente de proteína adicional (de origen vegetal o animal si apenas estás empezando).
- Cenas: Cena ligera — zapallo al horno con vinagre balsámico, humus casero y verduras salteadas o una ensalada fresca.

Además de un plan nutricional antiinflamatorio, rico en fibra y bajo en grasas saturadas, tu médico te puede recomendar algún suplemento y/o brebaje natural que te ayude a acelerar tu proceso de reversión.

### **Nota adicional:**

Entre más basada en plantas sea tu alimentación, mejores beneficios tendrás. Esto se explica por que los alimentos de origen vegetal (frutas, vegetales, cereales integrales, tubérculos, leguminosas, semillas) son altos en fibra y bajos en grasas saturadas. Mientras que los alimentos de origen animal no contienen fibra y son altos en grasas saturadas.

No necesariamente tienes que hacer el cambio de 0 a 100, pero entre más plantas incluyas en tu dieta, mejor pronóstico de reversión tendrás.

## MEDICINA #2: TRABAJO DE FUERZA MUSCULAR

Sí, salir a caminar tiene sus beneficios, pero no tiene un gran impacto en tu metabolismo cuando se trata de reversión de diabetes.

Lo que necesita tu cuerpo es instaurar una rutina práctica y eficiente para empezar a estimular las fibras musculares de tu cuerpo.

Melanie, y ¿esto para qué me sirve?  
Vamos para allá.

### **Tus músculos son un motor andante.**

Los músculos de tu cuerpo son los que te permiten caminar, manejar, abrir frascos, subir y bajar escaleras, agacharte, vestirse, y básicamente hacer que tu vida sea funcional.

Y aquí está la clave:

### **Tus músculos se alimentan principalmente de glucosa.**

Cuando aumentas tu masa muscular, este motor se vuelve más grande y más eficiente, lo que significa que:

- ✓ Tu cuerpo quema más energía, incluso en reposo.
- ✓ La glucosa que consumes no se queda en tu sangre, sino que entra al músculo y se usa como combustible.
- ✓ Tu metabolismo se vuelve más activo y tu sensibilidad a la insulina mejora.

Entonces, ¿qué debes hacer?

Trabajo de fuerza muscular. Pueden ser pesas, máquinas, mancuernas, ejercicios funcionales, pilates... lo que tu quieras. Lo importante es estimular el tejido muscular y hacerlo al menos 3 veces a la semana. Puedes empezar con 20-30 minutos por sesión e ir aumentando el tiempo de manera progresiva.

### MEDICINA #3: MANEJO DEL ESTRÉS

Melanie, ¿qué tiene que ver el estrés con la Diabetes?

Mucho más de lo que te imaginas.

El estrés NO es solo sentirte abrumado por el trabajo o por tus finanzas.

El estrés es una respuesta de tu cuerpo que dispara la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que a su vez aumentan los niveles de azúcar en tu sangre.

¿Por qué pasa esto?

Cuando estas hormonas (cortisol y adrenalina) están elevadas, el cuerpo interpreta que estás en “estado de alerta” / peligro, y como debes tener energía para afrontar ese peligro (preocupaciones, pendientes, etc.) tu cuerpo necesita azúcar para poder tener el combustible suficiente para poder cumplir con todas esas tareas.

Ahora bien, cuando el estrés es crónico (es decir, que siempre tus niveles de estrés están por los cielos):

- ✓ Tu cuerpo libera más glucosa, incluso si no comes. Busca la manera de obtenerlo (de tus depósitos) y colocar esa azúcar en tu sangre.
- ✓ Tu sensibilidad a la insulina disminuye, porque tiende a haber una retención de grasas (lo que complica aún más la reversión de la diabetes).
- ✓ Se alteran tus hormonas del hambre y el sueño, llevándote a comer más y peor.

¿Cómo reducimos estos niveles de estrés?

Hay muchas técnicas para el manejo del estrés.

Es algo que me siento a conversar con mis pacientes para encontrar la herramienta que más les funcione y que puedan sostener a largo plazo.

A continuación te dejo una serie de herramientas que pueden ser de gran utilidad para el manejo del estrés en tu día a día.

**Trabajo de respiración (breathwork):** técnicas de respiración controlada que ayudan a reducir el estrés, bajar los niveles de cortisol y mejorar la claridad mental en minutos.

**Higiene del sueño:** La falta de sueño es un factor de estrés enorme. Intenta dormir entre 7-8 horas de calidad para equilibrar tus hormonas y mejorar tu salud metabólica.

**Meditaciones guiadas:** una herramienta poderosa para relajar la mente, reducir la ansiedad y mejorar la conexión con tu cuerpo y emociones.

**Journaling:** Escribir tus pensamientos y emociones te ayuda a procesar el estrés, aclarar ideas y liberar cargas mentales.

**Salir a caminar con tu podcast favorito:** movimiento + aprendizaje = una combinación perfecta para despejar la mente, mejorar el estado de ánimo y disminuir niveles de estrés.

**Clases de pintura:** expresar emociones a través del arte ayuda a liberar tensiones y fomenta la creatividad y la calma.

**Clases de música:** tocar un instrumento o cantar puede ser terapéutico, reduciendo el estrés y aumentando la sensación de bienestar.

**Contacto con la naturaleza:** estar al aire libre, rodeado de verde, reduce el cortisol y te ayuda a sentirte más en paz y conectado contigo mismo.

**Grounding:** caminar descalzo sobre tierra, arena o césped ayuda a equilibrar el sistema nervioso y a reducir la inflamación en el cuerpo.

**10 Terapia psicológica:** Hablar con un profesional te da herramientas para gestionar el estrés, mejorar tu salud mental y fortalecer tu bienestar emocional.

Te dejo dos opciones más de BONUS, porque soy bien cool:

**Sound healing:** terapia con sonidos y vibraciones que ayudan a relajar la mente, reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Ésta personalmente me encanta y la recomiendo demasiado.

**Baños de sol:** Exponerte al sol por unos minutos (5-10 min) en la mañana, mejora tu estado de ánimo, optimiza tu ritmo circadiano y aumenta tus niveles de vitamina D.

## **PARTE 3.**

### **EL COSTO DE NO ACTUAR**

Piensa que cada día que pasa, es proporcional a la sobrecarga de trabajo que le pones a tu páncreas; y recuerda que cuando el páncreas se cansa, poco a poco deja de producir la cantidad de insulina que tu cuerpo necesita, y eventualmente puedes llegar a necesitar insulina inyectada. Por ende, el tiempo es relevante cuando se trata de esta condición.

Si no se modifican hábitos, la condición sigue progresando. Aún cuando hayan medicamentos de por medio. Esto es así, porque el medicamento no revierte la condición, sólo disminuye la cantidad de azúcar que se absorbe de la dieta, pero no limpia tus células, y por ende no mejora tu sensibilidad a la insulina.

El tiempo es vida.

Si algo quiero que te lleves de esta guía es eso, que empieces cuanto antes.

Ojo! Que muchas personas, con tan sólo seguir estas recomendaciones mejoran muchísimo su condición e incluso han logrado revertirla.

No es ciencia espacial, es justo lo que te enseñé en esta guía lo básico que necesitas para ponerte manos a la obra y empezar a actuar en pro de tu salud.

Por acá te dejo un pequeño **plan de acción** para ayudarte a dar esos primeros pasos por ti mismo(a):

**1) Haz 1 comida a base de plantas al día.**

El desayuno suele ser lo más fácil: un smoothie, un bowl de avena, unos overnight oats, unos pancakes de avena. Tu elige lo que más te gusta, sólo modifica los ingredientes de origen animal, por su versión vegetal, agrega frutas y también 1 cucharada de linaza molida ¡y listo!

**2) Empieza a entrenar fuerza 3 veces a la semana.**

No necesitas un gimnasio. Con un par de mancuernas y bandas elásticas puedes comenzar desde casa. Dedica al menos 20 minutos y sigue una rutina de cuerpo completo en YouTube para empezar a crear el hábito.

**3) Comprométete con una práctica para el manejo del estrés.**

Elige lo que más resuene contigo y practícalo todos los días por 5-10 minutos. Puede ser respiración, journaling, meditación o simplemente salir a caminar con tu podcast favorito.

✨ Extra tip: Rodéate de personas que te brinden **apoyo emocional**

Cambiar hábitos es más fácil cuando lo haces acompañado.

Encuentra a alguien con quien puedas compartir tus avances y que te motive en los momentos difíciles. ¡El proceso es más llevadero cuando tienes con quién celebrarlo!

Muy bien, cerremos esto!

Ahora tienes en tus manos un mapa claro sobre la diabetes tipo 2:

**Cómo surge**

**Cómo revertirla**

**Y cómo se da la progresión de la enfermedad si no tomas acción a tiempo**

La buena noticia es que no estás atrapado(a) en esta condición.

Con los cambios adecuados en tu alimentación, movimiento y manejo del estrés, tu cuerpo puede recuperar su equilibrio.

Pero también hay una realidad: el tiempo no espera.

**Cuanto más postergues el cambio, más difícil será revertir el daño.**

Si quieres necesitas más recursos para ponerte manos a la obra, te recomiendo lo siguiente:

### **Opción 1:**

Trabajar por tu cuenta, utilizando mis herramientas de reversión comprobadas, que están compiladas en mi **Bootcamp Anti-Diabetes**. Éste es un programa que te dará las herramientas masticadas para que puedas revertir la condición a tu propio ritmo. [Haz click aquí](#) si quieres ver más información al respecto.

### **Opción 2:**

Trabajar conmigo de manera personalizada para cumplir con tus objetivos en el menor tiempo posible y con mi acompañamiento en todo momento. [Haz click aquí](#) para agendar una cita exploratoria y evaluar si eres candidata(o) para el **Programa Intensivo Anti-diabetes**.

Recuerda que tu salud no es cuestión de suerte, es el resultado de las decisiones que tomas cada día. Así sea que dedicas iniciar tu proceso de reversión únicamente con lo que te compartí en esta guía, o me permitas ser tu mentora en este proceso, empieza cuanto antes, porque la salud no espera!

## SOMOS PLANT POWERED

Gracias por llegar hasta aquí. 🙌

Si leíste esta guía completa, significa que **te importa tu salud y estás lista(o) para dar el siguiente paso.**

Espero que esta información te haya dado claridad y, sobre todo, motivación para empezar a tomar acción hoy mismo.

Recuerda: **cada pequeño cambio suma.**

No tienes que hacerlo perfecto, solo necesitas empezar.

Y si en algún momento necesitas apoyo, aquí estoy para acompañarte en el camino.

Con cariño,

Melanie.

