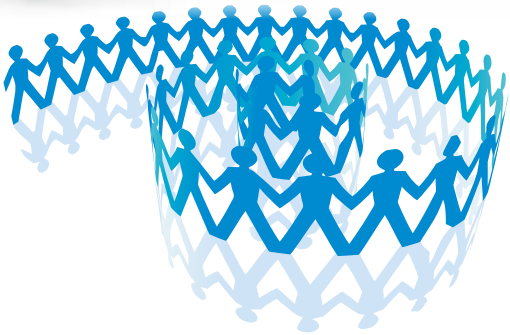
en3d
REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA
SEPTIEMBRE DE 2016 56

Vuelta a la rutina

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
fede FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES



sumario

03 EDITORIAL

En salud, no hay atajos

04 PORTADA

Las asociaciones, más vivas que nunca

05 ENCUESTA DEL MES

Septiembre, ¿un mes cuesta arriba?

05 PERSONAS QUE

¿Qué cosas no pueden faltar en la lista de la compra?

06 REPORTAJE

El Smartphone, al servicio de la diabetes

08 CONSEJOS PRÁCTICOS

Se marcha el calor y vuelven los horarios

10 DULCIPEQUES

Nuevo curso, nuevos amigos, nueva ciudad

12 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Únete a #lasmujeresnosmovemos / Alianza entre Google y Sanofi

14 LOS TOP BLOGGERS

De vuelta al ruedo / Cómo decir adiós a las vacaciones

16 CON NOMBRE PROPIO

Eduardo W. Jorgenseno
'El objetivo es mejorar la calidad de vida'

17 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ternera guisada con verduras hervidas

Federación Española de Diabetes (FEDE). Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.

En salud, no hay atajos

Dicen que las personas somos animales de costumbres, y supongo que tendrán algo de razón. No obstante, esto tiene el problema (o el acierto) de no saber cuáles son las más adecuadas y, en el caso de la diabetes, las mejores para nuestra salud.

De nuevo comenzamos un nuevo curso, de vuelta de vacaciones, y aquí somos muchos los que, cuando regresamos, nos encontramos con una o varias tristes realidades. Una de ellas, la del peso, al comprobar, cuando nos subirnos a la báscula, que hemos cogido 3 ó 4 kilos de más.

Sé lo difícil que es bajar de peso, lo que supone tener disciplina y no bajar la guardia. Pero es que, nos guste o no, no hay otra solución. No hay atajos en salud, y menos en diabetes.

Asi pues, amig@s, de vuelta de las vacaciones, hay que volver a nuestras rutinas y debemos no dejarlas ni abandonarlas. Si tenemos dificultades, debemos buscar ayuda, bien en los numerosos cursos de alimentación que dan las asociaciones de diabetes, bien acudiendo a nuestro médico, para que nos aconseje qué es lo más acertado en cada caso. ■

¡Mucho ánimo y feliz rutina!

ANDONI LORENZO GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor

Las asociaciones, más vivas que nunca

Septiembre es el mes de la vuelta a la actividad para todos, incluidas las asociaciones y federaciones de personas con diabetes. De nuevo, reabren sus diversos servicios de atención al socio y retoman sus ciclos de charlas y encuentros, cuyas temáticas suelen estar vinculadas a la estación en la que nos encontremos, para ajustarse al máximo a las necesidades del paciente.

No obstante, también dan prioridad a los avances en diabetes, así como a áreas novedosas o de las que, por su complejidad, pueden tener más dudas los pacientes con diabetes. Un ejemplo de esto son precisamente los medicamentos biosimilares, sobre los que este mes las asociaciones de Orense y de Leganés organizarán sendas charlas. En ellas, se abordará qué son los medicamentos biosimilares y sus diferencias respecto a los de referencia y a los genéricos, aunque quizás lo más relevante, para el paciente, sea conocer cuáles son sus derechos al respecto.

En ese sentido, se contará con la presencia del asesor de la Federación Española de Diabetes (FEDE) y vicepresidente de la Asociación de Derecho Sanitario, D. Julio Sánchez Fierro, quien dará especial énfasis al derecho del paciente en lo siguiente: que el médico le informe sobre cuál sea la opción farmacoterapéutica más adecuada a la patología y situación del paciente; a prestar o no su consentimiento en el caso de que cambie de medicamento, a la vista de la información facilitada; o que el acceso a los medicamentos biológicos y biosimilares se produzca en condiciones de igualdad efectiva respecto de los pacientes de otras CC AA.

Para consultar el documento completo, **accede aquí**. ■

¿ES IMPORTANTE LA ENFERMERÍA?

En el número anterior de la revista EN3D se incluía una encuesta sobre el papel de la enfermería en diabetes. Los y las enfermeras suelen ser profesionales cercanos con los que habitualmente se trata más, sobre todo, en el caso de los pacientes con una patología crónica. Su relación con ell@s puede suponer un punto de inflexión importante tanto en el control de la dolencia como en la adherencia al tratamiento. Teniendo en cuenta esta realidad, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se ha realizado una encuesta para conocer la opinión de los lectores sobre estos profesionales sanitarios. Entre las personas que han respondido el cuestionario, un 65% considera que su labor es muy importante para conocer bien la patología y controlarla; un 23% opina que su trabajo es positivo, pero afirman no tener mucho trato con estos profesionales; y tan solo un 6% cree que estos no son clave para controlar mejor su diabetes. ■

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo

SEPTIEMBRE, ¿UN MES CUESTA ARRIBA?

En este número de la revista EN3D se trata el tema del final del verano, la vuelta a la rutina y lo que esto supone para el control de la diabetes. A pesar de que esta patología no puede tomarse vacaciones, la realidad es que el cambio de horarios, los viajes y las altas temperaturas durante la época estival provocan inevitablemente unos cambios de los que ahora hay que deshacerse para retomar los buenos hábitos. Este mes, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se está realizando una encuesta para conocer la opinión de los lectores sobre si se hace muy cuesta arriba la vuelta a la normalidad, que exige el mes de septiembre, y saber ¿qué es lo más complicado retomar después de las vacaciones? Colabora y accede a la encuesta a través del siguiente **enlace**. ■

¿Qué cosas no pueden faltar en la lista de la compra?

Salvo para algún que otro afortunado, las vacaciones de verano han tocado a su fin y es hora de volver a la rutina. Esto implica madrugar, reincorporarse al trabajo y afrontar otras tareas diarias como ocuparse de llevar a los niños al colegio o planificar las comidas de cada día. Para ti, que convives con la diabetes, este último punto cobra especial importancia y es que la lista de la compra es, sin duda, una de las herramientas clave para conseguir una alimentación saludable y, por consiguiente, un buen control de la enfermedad.

De la compra de unos u otros alimentos dependerá la calidad de la nutrición de forma que, antes de acudir al supermercado, es muy importante tener muy claro lo que se va a comprar. Siguiendo rigurosamente la lista conseguiremos tener en nuestra despensa los alimentos que realmente necesitamos y evitaremos algunas tentaciones nada saludables.

Desde Personas Que quieren ayudar con esta tarea y han elaborado un artículo con todos los productos que no pueden faltar en esta lista. Descúbrelos pinchando **aquí**. ■

PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes

PURIFICACIÓN
SALGADO
Personas Que

El Smartphone, al servicio de la diabetes

De un tiempo a esta parte, las nuevas tecnologías han comenzado a adquirir una notoriedad más que importante en el día a día de las personas con diabetes. La realidad es que muchas de estas facilitan su gestión o el acceso a los datos de glucosa con un simple click, lo que permite tomar decisiones de una forma más rápida para evitar posibles problemas de la propia patología.

Unas de las últimas aplicaciones en llegar al mercado es Librelink, la app que ha lanzado recientemente Abbott. Se trata de un servicio pionero que permite desde el móvil acceder a los datos de glucosa directamente desde los sensores FreeStyle Libre. De momento, esta herramienta está disponible para dispositivos android y se puede descargar desde este enlace: **https://play.google.com/store/apps/details?id=com.librelink.app**.

LibreLink es la primera aplicación para Smartphone aprobada, ya que ha obtenido el marcado CE (Conformidad Europea) europeo, que puede leer y recibir información sobre la glucosa directamente desde un sensor FreeStyle Libre, y mostrarla en el móvil sin tener que usar un lector aparte. La forma de utilizarla es simple, sólo hay que mantener el smartphone cerca del sensor FreeStyle Libre y el usuario puede visualizar su glucosa actual en unos segundos.

Hoy en día son muchos los pacientes con diabetes que están muy vinculados a las nuevas tecnologías y que las tienen totalmente integradas en sus vidas diarias. Para este tipo de personas está pensada, sobre todo, esta aplicación en la que los usuarios podrán usar sus smartphones para obtener, no sólo las lecturas actuales de su glucosa, sino también el histórico de hasta 8 horas y una flecha que indica la tendencia de la glucosa. Además, tendrá acceso a diversos datos que le ayudarán a comprender las tendencias y los patrones de su glucosa, lo que le permitirá tomar decisiones sobre su diabetes de una manera mucho más informada.

Librelink permite también añadir notas a cada una de las lecturas que aparecen en la pantalla. Además, esta app también proporciona un gráfico del perfil de glucosa del usuario durante las últimas 24 horas que, además, incluye el tiempo dentro del objetivo, la hora de la última lectura y el promedio de glucosa. Las notas añadidas por el usuario también aparecen en esta pantalla, ofreciendo un acceso rápido a detalles adicionales si se desea. Esta información se puede compartir con los profesionales sanitarios a través de correo electrónico, texto u otras aplicaciones. ■

Bienvenido a la Monitorización Flash de Glucosa.

Ha llegado el día de medir tus niveles de glucosa sin pincharte todos los días, sin tiras reactivas y sin sangre.**

¿Por qué pincharte, cuando puedes escanear?*

FreeStyle Libre
SISTEMA FLASH DE MONITORIZACIÓN DE GLUCOSA

Producto sanitario no financiado por el Sistema Nacional de Salud.
Compra tu Kit de Inicio en www.medicionLibre.es
www.FreeStyleLibre.es o en el teléfono Gratuito de Atención al Cliente en castellano 008000 2255 232.

Abbott

* Escanear el sensor no requiere lancetas.

** Será necesario realizar una prueba de punción digital con un sistema de control de glucosa en sangre cuando los niveles de glucosa cambien rápidamente, si los niveles de glucosa en líquido intersticial no reflejan con precisión los niveles de glucosa en sangre, si el sistema informa de hipoglucemia o hipoglucemia inminente, o si los síntomas no se corresponden con las lecturas del sistema.

Para mayor información lea atentamente el Manual del Usuario. Consulte a su profesional sanitario si tiene alguna duda o pregunta acerca del control de su diabetes.

El Sistema Flash de Monitorización de Glucosa FreeStyle Libre debe retirarse antes de someterse a un estudio de imágenes por resonancia magnética (RM).

CPS: 2041-PS-CM

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios, Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.

2M20714 Rev 01/Mar 2016

Se marcha el calor y vuelven los horarios

Después de un gran verano toca retomar las riendas de nuestra vida cotidiana y, con ello, volver a reiniciar nuestros hábitos que ayudan a un mejor control de nuestra diabetes.

Con el sofocante calor del verano y el diferente ritmo de vida que hemos llevado estas vacaciones seguramente habremos cambiado las dosis e incluso el tipo de insulina para esos meses y si hemos tenido la suerte de viajar de este a oeste, por los cambios en los usos horarios, también habremos cambiado las pautas de insulina durante la duración del viaje. Una vez recuperado nuestro horario habitual, también tenemos que volver a cambiar las dosis y de nuevo el tipo de insulina si fuera necesario para ayudar a nuestro cuerpo a afrontar su nuevo ritmo.

Existen muchos métodos tecnológicos que nos ayudan a realizar esta tarea: medidores capilares de glucemia, bombas de infusión continua de insulina, medidores de glucosa o software de gestión de datos que permite ver de un vistazo la evolución de nuestra diabetes. La recomendación de los profesionales sanitarios nos ayudará a elegir aquel que nos resulte más adecuado en nuestro día a día.

En cuanto a la alimentación, hay que recordar que la dieta que llevamos es uno de los tres pilares fundamentales que sostienen el tratamiento de la diabetes. Si nos hemos abandonado un poco, es posible que hayamos ganado peso, lo que influye en un empeoramiento en el control de la enfermedad que puede dar pie a la aparición de complicaciones asociadas. La recomendación que siempre nos dan los especialistas es nuestra dieta mediterránea donde predomina el consumo de pescado y carne blanca sobre carne roja, legumbres, frutos secos, cereales integrales, frutas y los productos lácteos desnatados; y el aceite de oliva virgen debe constituir la grasa de adición fundamental. Recordemos que antes de realizar ningún cambio drástico en nuestra dieta debemos recurrir a los consejos de nuestro endocrino o nutricionista.

Si somos de los que no paramos tranquilos ni un momento en verano y cada día nos hemos animamos con una actividad nueva, pero al volver de las vacaciones tenemos un trabajo de oficina, sedentario, lo principal es controlar los niveles de azúcar por si fuera necesario cambiar nuestras pautas de insulina. También puede ser que debido a tener mayor disponibilidad de tiempo libre durante las vacaciones, nos hayamos animado a realizar algún tipo de ejercicio físico, siempre y cuando no exista contraindicación, lo cual no debe ser algo exclusivo del verano. Ahora con unas temperaturas más bajas, nos podemos animar a seguir con las caminatas por la mañana o al final de la tarde.

Lo más habitual en verano es llevar calzado descubierto como sandalias o haber caminado por la playa descalzos, aunque es cómodo y da gusto sentir la arena en los pies, hay un alto riesgo de sufrir heridas, algo peligroso en las personas con diabetes. Otra cuestión a tener en cuenta tras el verano son los hongos, bacterias, y las infecciones, sobre todo, las localizadas en las zonas de los pliegues de la piel, ya que encuentran un excelente hábitat en esta estación, con calor y humedad. Por esto, después del verano es imprescindible una buena revisión de la mano de nuestro podólogo.

Hay que ir despidiéndose del verano para ir saludando al otoño, sin olvidar que cada estación tiene su encanto. ■

MARIA DEL MAR ELENA
CEO y asesora de Tecnología e Innovación en Alegra Salud
alegradiabetes@alegrasalud.es

¿Quieres disfrutar sin tantas privaciones?

Con **DiaBalance** ayudar a controlar los niveles de azúcar es más fácil. Gracias a su fórmula GlucActive con cromo que te ayuda a mantener los niveles normales de glucosa en sangre y aporta menos hidratos de carbono.

¡Disfruta sin tantas privaciones!

DiaBalance

CON LA EXPERIENCIA DE:

ESTEVE Calidad Pascual

www.diabalance.com

ENCUÉNTRANOS EN LA SECCIÓN DE DIETÉTICA DE TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL
www.diabalanceAcasa.es

Diabalance ha reducido los hidratos de carbono al menos un 30% con respecto al producto standard de su categoría. Se recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Nuevo curso, nuevos amigos, nueva ciudad

Cuando el comienzo del curso va unido a un traslado de ciudad en la vida de un niño con diabetes, todo se complica mucho más. En junio les contamos a nuestros dos hijos adolescentes y a nuestra pequeña Martina que durante el verano nos trasladaríamos a vivir a otra ciudad. Preocupados especialmente por la reacción de los mayores nos sorprendió Martina al ponerse a llorar. Cuando pensábamos que nos iba a decir que no quería cambiarse por sus amiguitas, nos explica que ella no puede ir a otro colegio porque no iban a saber cuidar su diabetes.

Solo tiene ocho años y no pensó en que no volvería a ir a clase con sus amiguitas de siempre, ni en si le gustaría el nuevo cole, la nueva casa o la nueva ciudad; sino que su primer pensamiento está siempre relacionado con su diabetes. La preocupación, según se iba acercando el comienzo del curso, se acrecentaba hasta el punto de que alteraba sus niveles de glucosa, con episodios de hiperglucemias frecuentes.

Martina empezó Infantil con diabetes, así que todos sus compañeros vivieron desde el primer día su diabetes con naturalidad, acostumbrados a verla pincharse, a encontrarse mal en algunas ocasiones o a tener que comer algo en clase. Los profesores del cole conocían su problema, y Martina se sentía segura. Cómo iban a transcurrir las cosas en el nuevo cole suponía una incertidumbre muy grande para ella y también para nosotros.

Llegado el momento de matricularla en el nuevo centro, explicamos las circunstancias especiales que acompañan a Martina y como siempre nos encontramos con personas con una gran voluntad, pero que desconocen por completo la magnitud de lo que supone la diabetes infantil. Presentar una información eficaz y simplificada para cuidar de un niño con diabetes es una tarea complicada, tratar de no alarmar a los profesores pero sin dejar de hacerles ver la importancia de realizar los controles pautados y actuar con eficacia en caso de emergencia es fundamental. Conseguir que la diabetes de un alumno sea vista con naturalidad por el resto de los compañeros ayuda a los niños en el comienzo de curso.

Martina está superando el comienzo de curso con grandes emociones encontradas por los nervios ante lo desconocido, los miedos por su diabetes y la gran acogida que le han ofrecido en su nuevo colegio. Podemos decir una vez más que, a pesar de todas sus dificultades, es feliz. ■

MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo con Diabetes
http://creciendocondiabetes.blogspot.com.es/

MSD Be well

125 AÑOS DESDE 1891

125 años cambiando el curso de las enfermedades y mejorando la vida de las personas

En MSD celebramos nuestro 125 aniversario en el sector biofarmacéutico. Hemos cambiado el curso de las enfermedades en repetidas ocasiones a lo largo de nuestra historia, marcando la diferencia en la vida de las personas. Y seguimos haciéndolo: gracias al desarrollo de medicamentos, vacunas y terapias biológicas innovadores para la salud humana y animal. Para eso en MSD trabajamos cada día: para salvar y mejorar vidas.

www.msd.es

top EMPLOYER SPAIN 2016 · top EMPLOYER EUROPE 2016 · IGUALDAD en la EMPRESA · efr empresa grande · Forética

tu opinión cuenta

Jorge Torralbo Carriedo *(sobre la APP LibreLink)*
La verdad es que está muy bien el único pero, es que de momento los datos no nos los podemos descargar; haber si lo solucionan pronto.

Yolanda Candon
No hay más remedio que cuidarse al máximo y cumplir con el tratamiento de forma estricta. Solo hay dos opciones: cuidarse al máximo o atenerse a las consecuencias y complicaciones años más tarde. Yo desde el primer día decidí el camino de cuidarme al máximo, ya llevo 30 años. Es duro, difícil y a veces incluso llevando todo de forma estricta están esos días en los que la glucosa está caprichosa, pero aun así lo sigo haciendo porque quiero evitar la serie de complicaciones que pueden aparecer o al menos retrasarlas lo máximo posible. Esto es así y no hay vuelta de hoja.

LasMujeresNosMovemos @LMNMovemos
@FEDE_Diabetes gracias por ser parte del Movimiento. Entre tod@s conseguiremos el objetivo: mujeres más sanas y felices.

Breves en la web

Únete a #lasmujeresnosmovemos

La Federación Española de Diabetes (FEDE) se ha unido al movimiento social #LasMujeresNosMovemos que tiene como objetivo motivar y movilizar a las mujeres del mundo para mejorar su calidad de vida mediante la práctica de ejercicio físico y hábitos de vida saludables. Las cifras reflejan que sólo una de cada tres mujeres practica ejercicio físico en España. Movewoman, impulsor de esta iniciativa, pretende cambiar esa tendencia y conectar a miles de mujeres de todo el mundo utilizando la tecnología, Internet y las redes sociales como acicate. Para ello, se ha creado un manifiesto, disponible en www.lasmujeresnosmovemos.com con el objetivo de involucrar a 50.000 mujeres para que practiquen deporte de manera regular y demostrar su compromiso a través de publicaciones en redes sociales bajo el hashtag **#LasMujeresNosMovemos**. ■

Alianza entre Google y Sanofi

La firma tecnológica Google ha anunciado que trabajará conjuntamente con la farmacéutica Sanofi para encontrar nuevas formas para controlar y tratar la diabetes tipo 2. En este sentido, se creará una nueva compañía, Onduo, que buscará nuevas formas para almacenar y analizar en tiempo real la información sobre niveles de glucosa para poder gestionar mejor la patología y evitar complicaciones a largo plazo. La colaboración con Sanofi y otras compañías busca combinar el conocimiento sobre los medicamentos, con otros conocimientos en el área de dispositivos médicos, software e infraestructura computacional. ■

OTRO FUTURO ES POSIBLE

VAMOS A CAMBIAR LA CONVERSACIÓN EN DIABETES

súmate

CAMBIALACONVERSACION.es

RETOS

EXPERIENCIAS

DEBATES

Con el patrocinio de:

janssen

PHES/CAN/0115/0001 Febrero 2015

CATH MANSEN

www.diabetesabordo.blogspot.pe
email: diabetesabordo@gmail.com
twitter e instagram: @diabetesabordo
facebook.com/diabetesabordo

De vuelta al ruedo

Siempre resulta duro volver a la normalidad de nuestras vidas, interrumpir esa fascinante sensación de libertad que uno experimenta cuando está de vacaciones o toma unos días de descanso (o meses en algunos casos). Y esto no significa que nuestra diabetes no vaya con nosotros a todos los lugares de los que disfrutamos en una estación tan especial como el verano. Al contrario, siempre está presente. Pero ¡ojo! También se relaja y se vuelve, algunas veces, un poco más manejable, simplemente porque no está bajo el estrés de la rutina, ya sea el colegio, el trabajo, etc. y todas las obligaciones que ellos demandan.

Pero debemos prepararnos para volver al ruedo de nuestras obligaciones diarias. Recuerdo que, cuando era pequeña y terminaban las tan ansiadas vacaciones de verano, mi madre no sólo debía preparar los materiales para llevar a la escuela en ese nuevo año, sino que solicitaba reuniones con los maestros que estarían en constante contacto conmigo. Y es que, siendo realistas, debemos reconocer que de pequeños pasamos más horas en la escuela que en nuestra propia casa, así que es importante que las personas que interactúan con nosotros durante tantas horas al día sepan de nuestra diabetes y cómo enfrentar diversas situaciones de emergencia.

Mi madre no sólo preparaba libros, uniforme, mochila, etc., sino un kit con lo necesario para cuidar de mis glucosas en caso de que lo requiriera. Y lo que resultaba más importante, la información, ya que no todas las personas saben acerca de la diabetes tipo 1 o la suelen confundir con la tipo 2. Es por ello que mi madre se tomaba el tiempo de conversar y "educar", en cierta forma, a mis maestros más cercanos.

Y es que, cuando uno tiene una compañera de viaje como la diabetes tipo 1, ninguna información extra está de más; al contrario. ■

MILA FERRER

Bloguera de jaime-dulceguerrero.com
Email: jaimedulceguerro@hotmail.com
Twitter: @dulce_querrero

Cómo decir adiós a las vacaciones

Adiós días de playa, descanso y paseos… Atrás ha quedado ya la tan esperada época de vacaciones. Aunque cuando vivimos con diabetes no tenemos la oportunidad de tomarnos días libres, sí aprovechamos estos días para ser un poco más liberales en nuestras rutinas y actividades. Cambiamos de ambiente, comemos alimentos diferentes, nuestros patrones de sueño y actividad física cambian y nos guste o no, esto afecta nuestro manejo de la diabetes. Pero, ¿cómo hacemos para volver a nuestra rutina? ¿Por qué nos cuesta tanto? Para enfrentarnos a esto, aquí van una serie de consejos para retomar la rutina:

- **No esperes al último día de las vacaciones para comenzar a organizarte y hacer los ajustes necesarios.**
- **Haz los ajustes poco a poco, comienza un día por acostarte más temprano, otro día trata de comenzar a ajustar los horarios de comida, y así el cambio no será tan brusco.**
- **Aprovecha los últimos días libres y revisa tu calendario de citas médicas o medicamentos de diabetes. Marca en tu calendario las fechas de las citas o cuando tendrás que ir a la farmacia.**
- **Analiza cómo fue el manejo de la diabetes durante tus vacaciones y toma nota acerca de cómo los cambios en tu estilo de vida afectaron el manejo de la glucosa. Te ayudarán para las próximas vacaciones y podrás hacer los ajustes necesarios.**

El que vivamos con diabetes no nos limita o impide disfrutar de unos muy merecidos días de descanso, y como dijimos anteriormente, aunque no son días libres de diabetes, sí podemos hacer de ellos unas maravillosas experiencias y memorias.

Comencemos esta nueva temporada con energía y listos para retomar nuestras agendas y responsabilidades. No olvidemos que la organización y planificación en el manejo de la diabetes son nuestros aliados. ¡Feliz retorno a tu rutina! ■

Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES

Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con: suscripciones@diabetesfede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.

SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES

ENTREVISTA A...

Eduardo W. Jorgensen

'El objetivo es mejorar la calidad de vida'

¿QUIÉN?
CEO y Co-fundador Medicsen

TWITTER
http://www.twitter.com/Medicsen_ES

FACEBOOK
http://www.facebook.com/Medicsen

WEB/BLOG
www.medicsen.net.

¿Qué es Medicsen y cómo surge la idea de un proyecto de estas características?

MedicSen es una empresa de reciente creación que centra sus esfuerzos en mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes. Hace dos años estaba en una consulta de endocrinología cuando vi como una niña de 10 años rechazaba el tratamiento de la diabetes a pesar de que la doctora le indicaba las posibles complicaciones a largo plazo. Esto me dejó sorprendido, la niña se veía obligada a pasar vergüenza teniendo que llevar un aparato colgado del cinturón, y sus amigas se reían de ella. Pensé que algo así no podía ocurrir en nuestra época. Entonces diseñamos un páncreas artificial que fuese capaz de solucionar la mayor problemática del paciente: preocupación constante, tratamientos generalistas y administración con agujas.

¿Cuáles son los aspectos en los que esta aplicación aporta una mayor innovación?

Es una app capaz, gracias a su algoritmo de aprendizaje, de aprender los distintos patrones glucémicos del usuario para predecir la evolución de la glucosa durante las próximas horas y así poder personalizar la terapia para cada paciente y cada momento, automatizarla para reducir al mínimo la interacción y el cálculo de dosis y por último administrar la insulina de forma no invasiva gracias al parche sin agujas que hemos diseñado; todo ello utilizando simplemente los monitores de glucosa, la actividad del paciente y su Smartphone.

¿Qué beneficios tendrá el paciente en su día a día con Medicsen?

Un paciente que use MedicSen se despertará por la mañana con las recomendaciones para ese día en materia de dieta, actividad física y tratamiento en la APP, siendo más tarde recordados con notificaciones a la hora determinada. A lo largo del día, no tendrá que introducir ninguna información más que las comidas o los eventos especiales. También podrá, en cualquier momento, acceder a la información sobre su estado actual y le permitirá dejar de lado las tradicionales preocupaciones sobre las agujas y los pinchazos gracias al uso del parche de insulina sin agujas, que estará conectado en todo momento al sistema de control y tendrá diversos mecanismos de seguridad.

En ocasiones, este tipo de servicios crean cierta desconfianza porque se desconoce hasta qué punto los datos que ofrecen son exactos. ¿Cómo resuelve Medicsen este tema?

Comprendemos esa preocupación, parte del equipo somos médicos y sabemos lo importante que es tener bien informada a la persona con diabetes. Nosotros tenemos en cuenta que cada persona es distinta y hacemos que nuestro algoritmo vaya aprendiendo de cada uno.

¿En qué dispositivos se puede tener disponible este servicio y de qué forma se puede descargar para comenzar a usarlo?

Actualmente contamos con una versión Beta que estamos dejando probar a algunos de los pacientes que nos escriben, así podemos aprender de su experiencia. Hemos centrado nuestro trabajo en la primera versión, que estará disponible en Play store para su descarga gratuita en terminales Android a partir del día mundial de la diabetes, el próximo 14 de noviembre.

¿Cuáles son los próximos retos y objetivos de Medicsen?

Acabamos de probar el algoritmo con 3 pacientes y los resultados preliminares han sido buenos, su media de error al predecir la glucemia que tendrá el usuario dentro de una hora es menor de 10 unidades de glucosa; es un valor aceptable pero queremos mejorarlo y para ello necesitamos datos de voluntarios. Por eso los próximos retos pasan por conseguir personas con diabetes que estén interesadas en ceder sus glucemias continuas de manera voluntaria. Los interesados solo deben escribir a info@medicsen.net o entrar en nuestra página web para solicitar una versión de prueba. A todos los que colaboren con nosotros les regalaremos un periodo de tiempo variable de suscripción Premium gratis.

Ternera guisada con verduras hervidas

Esta comida aporta:

- 1 ración de hidratos de carbono x 40 calorías = 40 calorías.
- 2 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 80 calorías.
- 1,2 raciones de grasas x 90 calorías = 108 calorías.
- Calorías que aporta a cada comensal: 228 calorías.

http://unadiabeticaenlacocina.blogspot.com.es

INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 400 gramos de carne de ternera para guisar, limpia de pieles, huesos y posibles grasas
- 100 ml. de vino blanco
- 100 gramos de tomate frito
- Sal fina
- Pimienta negra molida
- Pimentón dulce de "La Vera"
- Orégano
- Tomillo
- 20 gramos de aceite de oliva
- Caldo de verduras
- 300 gramos de brécol
- 100 gramos de cebolla roja
- 100 gramos de zanahoria

PREPARACIÓN

Para la carne guisada:

- Extender la carne cortada encima de la tabla de picar; sazonar con sal, pimienta negra molida, orégano y tomillo; y moverla bien para que quede bien sazonada e impregnada de los distintos sabores.
- Poner en una cazuela el aceite de oliva y, cuando esté bien caliente, sellar y dorar la carne por todas sus caras.
- Una vez sellada, añadir el tomate frito y dar unas vueltas en la cazuela.
- Incorporar el vino blanco y dejar hervir un par de minutos. Seguidamente, añadir el pimentón dulce, y cubrir con caldo de verduras.
- Dejar hervir a fuego medio - bajo durante una hora y media, e ir añadiendo caldo según se nos vaya evaporando hasta que la carne este bien tierna.

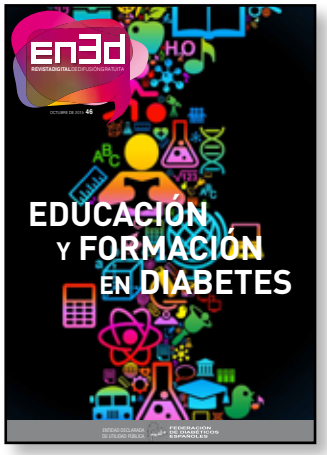
Para las verduras hervidas:

- Hervir la zanahoria durante unos 12 ó 15 minutos, y el brécol durante unos 10 minutos (siempre desde agua hirviendo). Reservar.

Montaje del plato:

- Emplatar la carne guisada, acompañándola de las verduras hervidas y una juliana de cebolla roja. ■

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...

...y mantente informado