

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

SEPTIEMBRE DE 2017 **67**

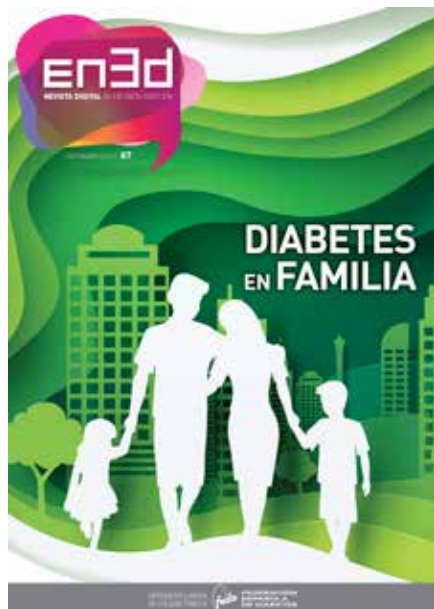
DIABETES EN FAMILIA



ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



Sumario

03 EDITORIAL

Sincronizando rutinas saludables

04 PORTADA

Cuidar al cuidador

05 ENCUESTA DEL MES

El papel de las familias

06 KURERE

“La diabetes entra sin invitación en mi familia”

08 CONSEJOS PRÁCTICOS

Apoyo psicológico especializado

10 DULCIPEQUES

Pequeños grandes gestos

12 EL EXPERTO

Contar con el apoyo de los nuestros

14 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Roche y Accenture se unen / Pon a bailar tu corazón

15 LOS TOP BLOGGERS

Disfrutar sin impedimentos / 10 consejos imprescindibles

16 CON NOMBRE PROPIO

Jaime Alapont Pérez
“Queremos ser un aliado para las personas con diabetes”

18 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ensalada de judías verdes con berberechos y huevas

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.



Sincronizando rutinas saludables

Hoy quería hablaros de un tema que he vivido en primera persona: la convivencia de la diabetes y la familia. Y es que, cuando en esta última irrumpe la diabetes, se producen una serie de cambios que afectan a todos sus integrantes, desde el primero al último.

De repente y tras el diagnóstico, hay que empezar a cuidar lo que se come y la composición de los alimentos, y esto hace que los menús deban adaptarse, afectando a toda la familia. Pero esta es la única manera de tener una alimentación más saludable y lo menos nociva posible para nuestra salud. También en las nuevas rutinas de actividad física, como paseos y caminatas, lo normal es implicar a la pareja, saliendo a andar juntos, y teniendo, con ello, que volver a reajustar los horarios de la familia.

Sin embargo, quizás sea en los casos de los debuts de los niños, cuando la “sincronización” de toda la familia se note mucho más. Y de cierta manera es así, puesto que al ser el miembro más vulnerable del núcleo familiar por su corta edad, los padres se adaptan al máximo a sus nuevas y específicas necesidades. En este sentido, comienzan a ser habituales: los controles de glucosa; la organización y preparación de los menús; la práctica del ejercicio físico; y sobre todo la continua protección para evitar las temidas hipoglucemias. De ahí que no sea extraño que se genere estrés y frustración, reacciones y sentimientos que deben controlarse, para evitar que afecte, no sólo a la relación con el niño, sino también a la propia relación de pareja. En estos casos, el objetivo es conseguir el equilibrio: la protección pero sin llegar

a limitar la independencia de nuestros hijos; el seguimiento de sus controles, pero sin estar constantemente recordándoselo, etc.

Finalmente, aquí me gustaría mencionar el importante papel que juegan las asociaciones, ya que ayudan y acompañan a las familias, reconfortándolas mediante la generación de espacios para el intercambio de experiencias y, en definitiva, intentando normalizar la situación. ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Cuidar al cuidador

Un diagnóstico de diabetes, de entrada, es abrumador, no sólo para el paciente, sino también para toda la familia. No obstante, y como es lógico, el foco de atención se centra en el afectado y la familia no suele visualizarse tanto como otro "paciente" más. En este sentido, para que pueda sobrelle-

vase de manera adecuada un diagnóstico de diabetes y apoyar a su ser querido, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) traslada una serie de consejos a los familiares. Aquí van algunos de ellos:

1. Informarse. Todo diagnóstico requiere aprender algo nuevo. El primer paso,

y el más importante para ser un aliado de un ser querido, es nutrirse de información. Al principio hay mucho que aprender, pero poco a poco se irá familiarizando con los términos y el tratamiento.

2. Autocuidado. Hay que fomentar el autocuidado. Si bien es cierto que es importante ayudar y colaborar en el día a día de la persona con diabetes, es igualmente crucial darle su espacio y no "presionar" ni supervisar constantemente. La confianza es clave en este proceso.

3. Cambios en común. Un diagnóstico de diabetes conlleva cambios de estilo de vida. Pasar por eso solo, puede hacer sentir aislado al paciente; para evitarlo, lo ideal es hacer estas adaptaciones juntos, en equipo, como familia.

4. Fijar objetivos. Aquí, una estrategia gradual es la manera más fácil de hacer cambios permanentes en el estilo de vida. Así por ejemplo, salir a caminar después de la cena puede mejorar el control de la glucosa y de la diabetes en general, al mismo tiempo que analizar los resultados y volver a evaluarlos según sea necesario.

5. Cuidarse. La mejor manera de cuidar de alguien es cuidar de uno mismo también, puesto que el paciente no es el único que se siente estresado. Por ello, es importante localizar a un grupo de apoyo, como los que se organizan en muchas asociaciones de personas con diabetes. ■

AL TANTO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las nuevas tecnologías en el ámbito de la salud son grandes aliadas en el tratamiento de algunas patologías, como es la diabetes, ya que gracias a ellas se simplifican algunos de los procedimientos que hacen posible un buen control de la enfermedad. En el último número de la Revista EN3D, se preguntó a los lectores lo siguiente: ¿Empleas las nuevas tecnologías para el control de tu diabetes? Entre todos los participantes, una parte importante, del 63,4%, respondió que sí emplea las nuevas tecnologías y trata de probar todas las que pueden ser útiles para gestionar su diabetes. Por el contrario, un 24,4% dijo no haber tenido la oportunidad, de momento, de probar ninguna de estas nuevas tecnologías. Y un 12,2% declaró que emplea en ocasiones algunas de estas nuevas tecnologías, pero no de forma regular. ■



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



encuesta del mes

EL PAPEL DE LAS FAMILIAS



Cuando una persona es diagnosticada de diabetes, se producen algunos cambios importantes en el seno de cualquier familia, para ayudar a que esta persona pueda adaptarse a la nueva situación. Además, durante toda la vida, los miembros de la familia juegan un gran papel, sirviendo de apoyo y consejeros, por

ejemplo, a la hora de consultar dudas sobre la patología con los profesionales médicos o de tomar una decisión en relación a las pautas de control de la diabetes. Por eso, en esta edición de la "Encuesta del mes," queremos preguntar a nuestros lectores: **¿Tu familia tiene un papel relevante en tu vida con diabetes? ■**



21 días para mejorar la salud cardiovascular

ALIANZA X
LA DIABETES

21 días para mejorar la salud cardiovascular



Descubre el programa educativo para el cambio de hábitos de salud en personas con DM2 y ¡cambia tu vida!

¡El cambio de hábitos es posible!

Boehringer
Ingelheim

Lilly



Kurere, palabras que importan



“La diabetes entra sin invitación en mi familia”

En este número de EN3D, desde la Asociación Kurere, palabras que curan, aceptamos el reto de la Federación Española de Diabetes (FEDE) de dar a conocer testimonios de personas que nos escriben para compartir sus vivencias con una enfermedad. ¡Estamos encantados de esta invitación y esperamos que las publicaciones que realicemos cada mes sean de vuestro agrado; os prometemos poner todo nuestro interés y esfuerzo en ello!

Para escribir estos artículos, nos ponemos en contacto con personas y familiares que viven la diabetes directamente y que comparten su testimonio en nuestra plataforma social; ya sabéis que es sin ánimo de lucro, abierta totalmente para poder crear, contar y encontrar testimonios de superación en todo tipo de dolencias y anomalías genéticas.

En esta ocasión, hablamos de la relación de DIABETES y FAMILIA; y os trasladamos el testimonio de **Dani Martín** en Kurere:

Me llamo Dani, tengo 33 años, vivo en Oviedo y el 8 de febrero de 2013 debuté como persona con diabetes tipo 1, lo que supuso ser una persona insulino dependiente de por vida. Lo primero que se me pasa por la mente, es que mi vida a partir de este momento, nunca sería igual; sentimientos y emociones muy diversas que me aboraron en mi

mente. Viviré un periodo de duelo, duelo por la pérdida de mi salud y por mi propio estilo de vida. ¿Y a mi familia como les comento todo esto? ¿Cómo les puede afectar esta nueva situación? Esta nueva situación crónica, afectará sin duda alguna a mí, pero también a mi familia. Creará una nueva situación; una situación regalada y no invitada. **Para ampliar accede aquí.** ■





Nuestro compromiso: transformar el futuro en presente

Sebastián Ferreira, *sin título*
Obra procedente de las *National Art Exhibitions of the Mentally Ill Inc.*

En **Janssen** tenemos un compromiso firme con la innovación. Innovar para aportar soluciones en **áreas terapéuticas** clave como neurociencia, enfermedades infecciosas, oncología, inmunología, cardiovascular y metabolismo. Campos donde la frontera entre la vida y la muerte se estrecha, donde sólo el valeroso es valioso. Así es como acercamos nuevas **respuestas a nuestros pacientes**. Personas que, como nosotros, creen en el futuro. En **el valor de innovar**. Ese es nuestro compromiso. Transformar incógnitas en respuestas. **Futuro, en presente.**

PHES/CMN/0217/0022 - Marzo 2017

Janssen-Cilag, S.A.

janssen 



Apoyo psicológico especializado

La diabetes, como cualquier enfermedad que acontece a un miembro de una familia, convulsiona y conmueve a todo el núcleo en el momento de su debut. No obstante, el carácter crónico y estable (si se trata adecuadamente) permite que poco a poco tanto el paciente como su entorno interioricen y normalicen esta nueva realidad.

El momento del diagnóstico supone una crisis vital para el individuo y para su círculo familiar. La brusquedad del debut, la edad del paciente, las circunstancias personales y el contexto familiar determinarán la intensidad de este momento traumático: no es igual el colapso familiar que supone un debut infantil de diabetes tipo 1 sin antecedentes familiares que el comienzo de la enfermedad en un adulto de 60 años con diabetes tipo 2.

Un diagnóstico de diabetes supone una crisis y conlleva un proceso de adaptación, aceptación y habituación, pero existen circunstancias diferentes tanto en la gravedad y brusquedad con la que aparece la enfermedad, como en relación con las herramientas y conocimientos del paciente y de su entorno que conforman vivencias muy diferentes del momento.

En el debut el foco ha de estar en el paciente, en su bienestar físico, emocional y mental, pero también la familia debe incluirse activamente en este proceso de comprender la enfermedad y la forma de proceder en cada situación, la aceptación de la enfermedad con todo lo que ello supone y su habituación a la nueva situación.

CÓMO PROCEDER EN CADA SITUACIÓN

• COMPRENDER LA ENFERMEDAD.

Conlleva entender el tratamiento y los múltiples factores que influyen en la enfermedad, familiarizarse con los términos, con los productos, con los nuevos hábitos. Comprender la enfermedad y los factores que influyen en ella, por un lado, permitirá al paciente adulto o a los padres/tutores de los menores controlar fáctica y emocionalmente la nueva situación de tal forma que en un tiempo razonable pueda conformarse un escenario de nuevas rutinas y por otro implementar los procedimientos que garanticen el bienestar del paciente y aporten seguridad y tranquilidad a todos.

• ACEPTAR LA ENFERMEDAD. Supone:

- Ser consciente y consecuente con la cronicidad de la enfermedad; es decir, la vida del paciente y de las personas que lo acompañan vitalmente de cerca no volverá a ser nunca igual, aunque no por ello peor.

• La necesidad de transformar hábitos alimenticios, de horarios, de descanso, de deporte, de estresores, los controles de glucemia y la insulina y tener la actitud positiva suficiente para extraer lo bueno que puede haber en ello, cómo combinar todo ello para que dé como resultado una vida más saludable para toda la familia y una estabilidad en los niveles de glucemia del paciente.

• HABITUACIÓN DE LA ENFERMEDAD.

Es necesario un periodo de tiempo cronológico para que esto suceda, que dependiendo de varias variables (las citadas sobre el debut y las características psicológicas de paciente y los miembros de la familia) será mayor o menor. Inevitablemente, una vivencia saludable de la enfermedad y los condicionantes y circunstancias que la acompañan pasa por normalizar todo ello, hasta el punto de que pase a ser la nueva realidad del paciente en primera instancia y de la familia con la que se comparte la vida también.

Estos procesos no siempre son fáciles porque muchas veces conmueven pilares psicológicos básicos tanto del paciente como de sus familiares. Las expectativas, los planes, la sensación de seguridad, el afrontar la enfermedad o la pérdida de salud, el miedo, la sensación de incapacidad, así como la aceptación de los cambios de hábitos. No hay que perder de vista que tanto los enfermos como sus familiares somos humanos y muchas veces necesitamos de un apoyo psicológico especializado que nos ayude a colocar todas estas cuestiones en nosotros de forma saludable. ■



ANA OCAÑA
Psicóloga
<http://www.anaocana.com/>
psicologia@anaocana.com



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



dulcipeques



Pequeños grandes gestos

Este verano, un cúmulo de circunstancias provocó una situación de emergencia en la vida de Martina, mi hija con diabetes. En la mitad de una tarde de juegos, la bomba de insulina comenzó a emitir una alarma continua y muy fuerte, era la señal de que se había estropeado.

Al examinarla, encontramos una pequeña fisura en su parte de atrás. Enseguida nos pusimos en contacto con el servicio 24 horas de la empresa fabricante, que nos confirmó que era necesario reemplazarla por una nueva. No obstante, los trámites en las aduanas retrasarían la entrega unos días, un gran problema y preocupación para nosotros. Martina lleva muchos años utilizando bomba de insulina y tanto ella como nosotros hemos perdido toda la práctica de inyectar con bolígrafos y de calcular las pautas de inyección de insulina lenta y rápida para varios días, ni siquiera teníamos agujas. Todo esto supuso un lío que, como suele pasar, llegaba en el peor momento.

Intentamos conseguir una bomba de préstamo contactando con su docto-

ra, con la endocrina de adultos y con el delegado del laboratorio. A pesar de que ninguno de ellos estaba trabajando, todos respondieron a nuestra llamada de auxilio, hicieron las gestiones necesarias y localizaron dos bombas que podríamos recoger a la mañana siguiente. Además, ambas doctoras, dedicaron parte de su tiempo personal a establecernos una pauta de insulina para las horas que iba a estar desconectada y a hacernos un cursillo de "reciclaje exprés" para calcular los bolos de las comidas. Necesitábamos agujas para los bolígrafos y estas no se venden en las farmacias, por lo que tuvimos que acudir al Punto de Atención de Urgencias, donde solo tenía agujas de 8 mm. Por suerte, al ver que eran para una niña se ofrecieron a buscar nos unas más pequeñas.

Nuestra tarde comenzó llena de preocupaciones, pero la buena voluntad de las personas, su entrega e interés por ayudarnos, calmó nuestros nervios y solucionó nuestro problema. Cuán grande fue el esfuerzo realizado por todos ellos no lo puedo medir, al igual que es imposible transmitirles lo enormemente agradecidos que nos sentimos nosotros.

¡Pequeños grandes gestos harán el mundo mejor! ■



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



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES
DIFUSIÓN DIGITAL

10



¿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!



CON LA EXPERIENCIA DE:



www.diabalance.com

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



Contar con el apoyo de los nuestros

Ante el debut en diabetes de un miembro de la familia, lograr la adherencia al tratamiento, el ajuste de la alimentación, una buena actividad física, la vigilancia de la piel, etc., depende en gran medida del apoyo del grupo familiar. Todas las personas que forman este grupo pueden tener un papel importante en el acompañamiento de la que tiene diabetes, en la toma de decisiones y en la ejecución de las acciones más adecuadas para su salud.

Por lo tanto, la familia va a ser, a lo largo de toda la vida, un sostén importante para el paciente con diabetes y, en torno a ella, se crea una red social de apoyo con la que esta persona puede contar ante la posible aparición de problemas cotidianos como las subidas y bajadas repentinas de los niveles de glucosa.

Y es que, la adaptación a todos los parámetros que se deben seguir para el control de la diabetes no siempre es sencilla y, en este proceso, pueden vivirse situaciones de cierto estrés y desconcierto. De hecho, un reciente estudio ha demostrado que los altos niveles de estrés pueden afectar negativamente a la calidad de vida y el bienestar emocional, tanto de las personas con diabetes

como de sus familiares. Por esa razón, **la atención a la diabetes requiere un abordaje integral que preste atención tanto a los aspectos biomédicos como a los psicosociales.**

Dentro de este abordaje, la educación para la salud es un eslabón importante a trabajar junto con los pacientes con diabetes y sus familias. Esta formación es un punto de partida fundamental, aunque hay ciertas cosas que solo una madre o un padre de un hijo con diabetes saben y que no se encuentran en los libros.

Recientemente, tuve la oportunidad de conocer la experiencia de Beatriz Solas Gómez, enfermera y madre de un chico con diabetes tipo 1 (Mario) que, ahora, con 15

años, ha logrado controlar su patología de forma autónoma. No obstante, cuando Mario fue diagnosticado con 2 años, toda la familia experimentó un gran cambio, que al principio llegó como un huracán, trayendo consigo temores y preocupaciones. Según cuenta Beatriz, lo más importante en este momento fue que toda la familia se volcó en apoyar a Mario y, aunque el camino no fue fácil, poco a poco fueron aprendiendo a gestionar su diabetes. En este proceso, también fue fundamental el apoyo de los profesionales médicos y de otras familias que estaban pasando por lo mismo. Es gracias a todo esto, que hoy Beatriz puede decir orgullosa que **“la diabetes vive con nosotros, pero ya no vivimos para la diabetes”**. ■



**ZOOM AGUJA INSULINA



*AGUJA INSULINA
USADA

*AGUJA INSULINA
NUEVA

¿AÚN SIGUES PENSANDO REUTILIZAR LA AGUJA DE TU **INSULINA?**

Beneficios de **NO REUTILIZAR** las agujas de insulina

- ✓ Tus dosis de insulina **son exactas** (1).
- ✓ **Previene** contaminación (2). ✓ **Evitas** dolor (2).
- ✓ **Prevención** de lipohipertrofia (3). ✓ **Menor reacción** cutánea en el sitio de pinchazo (2).



Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

BD y el Logotipo de BD son marcas comerciales de Becton, Dickinson and Company. © 2015 BD.
Camino de Valdeoliva s/n 28750, San Agustín de Guadalix, Madrid España. Tel.: +34 91 848 81 00 • Fax: +34 91 848 81 04.

*Zoom imagen x370. **Zoom imagen x2000. Fotografías realizadas por Dieter Look y Kenneth Strauss: "Nadeln mehrfach verwenden?" en Diabetes Journal 1998, 10: S. 31-34. (1) Glinberg, B.H., J.L. Pardo, C. Sparacino: The kinetics of insulin administration by insulin pens. Horm. Metab. Res. 26: 584-587 (1994). (2) Mianikova IV, Drevni AV, Dubkina VA, Rusanova EV. The risk of repeated use of insulin pen needles in patients with diabetes mellitus. Journal of Diabetology 2011. (3) Bianco M, Hernández MT, Strauss KW, Amaya M. Prevalence and risk factors of lipohypertrophy in insulin-injecting patients with diabetes. Diabetes Metab. 2013 Oct;39(5):445-53.



Aureliano Ruiz Salmón

(El País Vasco financiará el sistema flash para menores de 18 años)

Sin duda es una muy buena noticia para las personas con diabetes. Se trata de un primer paso muy importante a partir del que todos vamos a seguir trabajando para ampliar la medida a más personas con diabetes y que otras CCAA sigan sus pasos. Gracias a tod@s los que trabajáis por conseguirlo!



Pedro Soriano (@soriano_p)

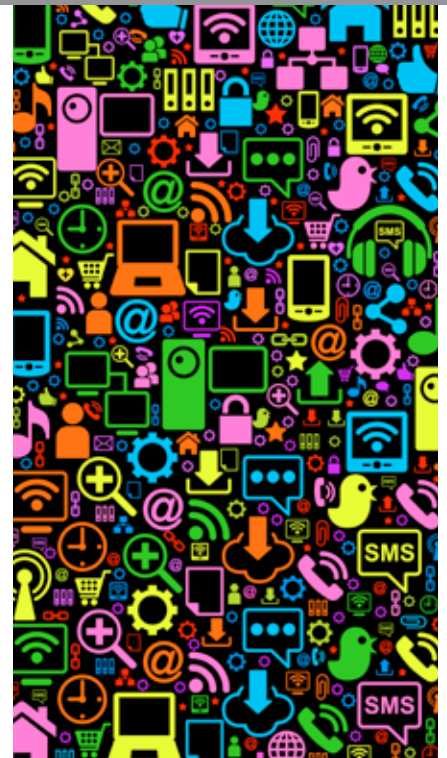
Fundador de la iniciativa #FFpaciente

Lo mejor de reunirse con @FEDE_Diabetes ha sido hablar de lo que realmente nos interesa: ¡¡las personas!! ¡Seguimos sumando!



Javier Dagnesses (@javdagnesses)

El paciente debe ser un ente activo en el proceso de salud, en el tratamiento de sus enfermedades y hasta en las investigaciones médicas.



Breves en la web

ROCHE Y ACCENTURE SE UNEN

Las dos grandes multinacionales Roche y Accenture han establecido un acuerdo de colaboración para desarrollar una plataforma de datos que aspira a cambiar la forma de ayudar a las personas con diabetes en el control de su patología. Esta plataforma se desarrollará a partir del ecosistema digital de Roche y la Plataforma Inteligente de Pacientes de Accenture, integrando distintos productos, soluciones y servicios a los que podrán acceder las personas con diabetes y los profesionales médicos responsables del seguimiento de su patología. Además, todos los datos almacenados se analizarán mediante algoritmos, con el objetivo de innovar en los sistemas de salud para el tratamiento de la diabetes y establecer la forma en que se preste la atención al paciente en el futuro. **Para más información, visita este enlace.** ■



PON A BAILAR TU CORAZÓN

Con motivo del día mundial del colesterol, que tiene lugar el 19 de septiembre de cada año, Sanofi ha lanzado la campaña "Pon a bailar tu corazón", con la que pretende concienciar sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables para lograr controlar los niveles de colesterol. Para ello, la campaña cuenta con un entrañable protagonista, Cori, un corazón joven pero que padece hipercolesterolemia familiar (HF). **Entrando en la página web de la campaña**, se puede ayudar a Cori a controlar su enfermedad, interactuando en las redes sociales de la compañía y participar en el sorteo de 3 pulseras de actividad Fitbit Charge. Desde Sanofi, recuerdan la importancia del diagnóstico precoz en casos de hipercolesterolemia crónica, para prevenir eventos cardiovasculares y su control a través del ejercicio, una alimentación saludable y un adecuado tratamiento farmacológico. ■



**CAROLINA
ZÁRATE**

Bloguera de www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com
 Email: carolina_zarate@msn.com
 Twitter: [@Carolina_tipo1](https://twitter.com/Carolina_tipo1)



PATRICIA SANTOS

Bloguera de santospatricia.wordpress.com
 Email: patriciasantosrubio@hotmail.es
 Twitter: [@vivetudiabetes](https://twitter.com/vivetudiabetes)

DISFRUTAR SIN IMPEDIMENTOS

Un diagnóstico de diabetes impacta a todo el núcleo familiar, sobre todo al más cercano, y afecta de un modo distinto a cada familia. Además, no importa la edad a la que se es diagnosticado: el apoyo de la familia para aceptar y adaptarse a los cambios es fundamental. En algunas familias, las personas con diabetes reciben un gran apoyo; por desgracia, otras se enfrentan al despido en el trabajo; y, en algunas otras, la llegada de la diabetes no impide que puedan continuar con su rutina normal.

Tal vez unos de los aspectos que más incógnitas y dudas conlleva es el de la alimentación (que no "dietas"): ¿Qué podré comer? ¿Cuánta cantidad? ¿Todo debe ser "sin azúcar"? Estas son algunas de las dudas cuando planeamos nuestras primeras comidas teniendo diabetes. Y esto también genera desconcierto en los demás miembros de la familia, que no quieren ver coartada su alimentación.

Desde mi experiencia, creo que lo importante es que no se debe temer. Hoy en día la alimentación que deben seguir las personas con diabetes es variada y, con una guía nutricional correcta, podemos disfrutar cada comida familiar sin impedimentos. La lista de la compra seguramente tendrá modificaciones, pero serán siempre en pro de una mejor alimentación para toda la familia, tanto para los que tengan diabetes como para los que no.

No se debe excluir ni hacer sentir diferente a un comensal con diabetes, sentarse a la mesa con esta "compañera de vida" también puede ser agradable y se debe disfrutar cada plato con el mismo amor que hace de las cenas familiares las mejores. ■

10 CONSEJOS IMPRESCINDIBLES

Cuando vivimos con diabetes, ya sea como familiar o en nuestra propia piel, es importante recordar algunos puntos para que la convivencia sea la correcta y esta no se vea afectada. Os dejo los 10 consejos que considero que no debemos olvidar y que yo he puesto en práctica durante los 20 años que llevo viviendo con diabetes.

- 1. Autosuficiencia.** La persona con diabetes debe ser autosuficiente, por ello la familia debe ir dejando poco a poco al menor el control de su enfermedad para que se sienta seguro. Mientras que, si somos adultos, debemos hacernos cargo del total de nuestra enfermedad.
- 2. Flexibilidad.** Tenemos que ser flexibles, tanto la familia como nosotros mismos. Esto es muy importante, ya que la diabetes puede condicionarnos en ocasiones y todos debemos estar dispuestos a ceder.
- 3. Seguridad.** No debemos sentirnos inseguros por tener diabetes, es una parte de nosotros y no debemos ocultarlo. Tampoco hace falta publicarlo, pero ni nuestra familia ni nosotros debemos tratar a la diabetes como un tema tabú.
- 4. Paciencia.** Debemos tener paciencia, cuando hay cambios de humor, cuando estamos más descontrolados, cuando estamos estresados, hay que entender que poco a poco el control llegará y no será de un día para otro.
- 5. Comprensión.** Porque vivir con diabetes no significa que el resto tenga que ceñirse a nuestros hábitos. Por lo tanto, si alguien quiere hacer o comer algo con lo que tú no te sientes cómodo o no debes por tu control glucémico, sé comprensivo y entiende su postura.
- 6. Apoyo.** Todos debemos apoyarnos, es fundamental en nuestro día a día. Sin embargo, esto no significa pagar el mal humor con los que más nos quieren. Debemos aprender a controlar nuestros estados de ánimos, el deporte es una gran ayuda.
- 7. Revisiones médicas.** Las revisiones con el endocrino suelen estresar, aunque estemos bien controlados, por ello, es preferible que algún familiar nos acompañe. Cuéntale todo lo que puedas, no caigas en ocultar información. Al fin y al cabo todo lo que te aconseje lo hará por tu bien.
- 8. Sin acomodo.** En etapas de buenos controles glucémicos solemos caer en excesos al creer que nos controlamos mejor, incluso la familia suele hacer comentarios tipo "ahora estás muy bien, prueba esto". El problema es que por ahí empiezan de nuevo los desajustes, no te acomodes.
- 9. Disciplina.** Aunque actualmente tengamos flexibilidad en nuestro día a día, mantener una disciplina en horarios y en alimentación será ideal para el control de nuestra diabetes y para todos los miembros de la familia.
- 10. Ejercicio.** El ejercicio no es una opción, debe ser una obligación y si aprendemos a disfrutar de él puede ser hasta adictivo. Busca el que más te gusta, si te cuesta intenta que algún familiar te acompañe, pero al menos haz 60 minutos al día. Lo notarás tanto que no querrás abandonarlo.

Empieza poco a poco, pero recuerda que la diabetes es alimentación, deporte y disciplina, y también, familia. En cada uno de ellos encontrarás alguno de estos consejos, ¡no los olvides! ■



con nombre propio



ENTREVISTA A...

Jaime Alapont Pérez

“Queremos ser un aliado para las personas con diabetes”

¿QUIÉN?

Coordinador de la Plataforma de Pacientes de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

WEB

www.PacientesSemergen.es

TWITTER

@PacientSemergen

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/PacientesSemergen/>

¿Cuál crees que es el principal valor añadido que aporta el mundo online hacia los pacientes?

El mundo online aporta grandes ventajas para el paciente, los familiares y sus cuidadores, como la inmediatez y accesibilidad a recursos informativos y formativos, así como la resolución de dudas a partir de la ciencia médica o de la experiencia de otros pacientes. Sin embargo, esta “red” de oportunidades también está llena de desafíos y retos, como discernir la calidad y la veracidad de la información.

¿Cómo surge la idea de crear la página web Pacientes SEMERGEN?

PacientesSemergen.es surgió como una iniciativa de SEMERGEN para dar respuesta a unas expectativas en la resolución de preguntas que se plantean a diario pacientes, familiares y cuidadores. En el caso concreto de las personas con diabetes, los médicos se percataron de la necesidad de información que estos tenían sobre cómo

prevenir problemas futuros relacionados con la enfermedad. Además, acudían a la consulta con ideas preconcebidas mayormente erróneas y que, en gran parte de los casos, suponían un riesgo para su salud. Su objetivo es aportar tranquilidad y orientación a los pacientes para incrementar su empoderamiento a través de criterios médicos adecuados, consensuados y basados en evidencia científica.

¿Con qué recursos cuenta esta web para ayudar a las familias de pacientes?

El proyecto de PacientesSemergen.es está formado por un gran equipo de profesionales que brindan una orientación médica online fiable, segura, científica y alejada de cualquier interés mercantilista. Y todo ello, de forma gratuita, sin necesidad de registro y con unos plazos de respuesta inferiores a 48 horas. Además del consultorio online, ofrecemos consejos saludables y recomendaciones médicas, recursos multimedia sobre la experiencia del paciente y la labor de las asociaciones y un directorio de asociaciones de pacientes. Particularmente con la diabetes, tiene un lugar destacado en nuestra web, ya sea por el número de preguntas que nos realizan, como por las guías y consejos de autocuidado y los recursos multimedia que ofrecemos.

¿Qué tipo de consultas son las más comunes entre las personas que contactan con los profesionales médicos de SEMERGEN a través de vuestra web?

El 64% de las consultas online son realizadas por mujeres y el 72% de los consultantes tiene una edad media de entre 30 y 60 años. La variabilidad de las preguntas es muy alta, pero las consultas más recurrentes están relacionadas con los ojos, los huesos, el sueño, la dieta y, como he mencionado previamente, con la diabetes.

¿Recomendarías la página web Pacientes SEMERGEN a las personas con diabetes? ¿Por qué?

Absolutamente sí. Si bien es cierto que muchas personas con diabetes son verdaderos expertos en la patología, la alimentación, la salud bucodental, el colesterol, la enfermedad cardiovascular, etc., son cuestiones que hacen de la persona con diabetes un paciente complejo, cuya demanda de información y formación es continua, y en donde el apoyo del médico de Familia es esencial. Siendo conscientes de esto, desde la SEMERGEN trabajamos por orientarle y mejorar su calidad de vida. Queremos que la persona con diabetes nos tenga en cuenta y nos considere su aliado para cualquier duda que le pueda surgir en la gestión de la enfermedad. Además, colaboramos con otras publicaciones y contamos con un grupo de trabajo especializado en diabetes, uno de los más activos de SEMERGEN, quienes proveen contenidos de calidad e interés, tanto en la sección de autocuidados como de guías avaladas en www.PacientesSemergen.es. ■

Entender cómo las actividades diarias afectan a mi glucosa en sangre. Ilumina tu diabetes.

El control de la diabetes bajo una nueva luz. CONTOUR™ DIABETES app sincroniza los resultados de las glucemias de su medidor. Además, este nuevo sistema permite registrar tus actividades diarias para ayudarte a comprender como afectan a tus niveles de glucosa en sangre y así poder controlar mejor tu diabetes.



Ilumina tu diabetes
Contour
diabetes solutions



Para más información consulta a tu profesional sanitario, visita contourone.es o llama a nuestro teléfono de atención al cliente 900 100 117

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios.

Ascensia, el logotipo de Ascensia Diabetes Care y CONTOUR son marcas registradas de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Todos los derechos reservados.

Fecha de elaboración: mayo 2016. Código: G.DC.03.2016.45125.

CPSP16081CAT.

- Total raciones de hidratos de carbono: 4,5 raciones x 40 calorías = 180 calorías.
- Total raciones de alimentos proteicos: 3,6 raciones x 40 calorías = 144 calorías.
- Total raciones de grasas: 4,8 raciones x 90 calorías = 432 calorías.
- Total calorías de la receta: 756 calorías.

<http://unadiabeticaenlacocina.blogspot.com.es>

Ensalada de judías verdes con berberechos y huevas



INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 800 gramos de judías verdes
- 160 gramos de berberechos en conserva al natural
- 140 gramos de tomates cherry
- 80 gramos de huevas de lumpo
- 30 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 20 gramos de vinagre de vino blanco
- Sal fina

PREPARACIÓN

PARA LAS JUDÍAS VERDES:

- Se hierven en abundante agua salada durante 5 minutos, previamente cortadas en juliana fina. Pasados los 5 minutos, se escurren y se enfrían en agua con hielo para cortar la cocción.
- Cuando estén frías, se escurren y se reservan.

PARA LA VINAGRETA:

- En un bol amplio, mezclamos el aceite, el vinagre y la sal fina.
- Incorporamos las judías verdes cocidas y escurridas, aliñamos y reservamos.

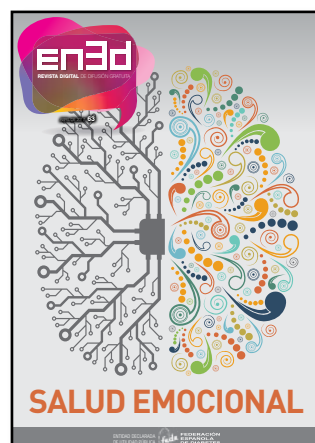
MONTAJE DEL PLATO: En un plato, con la ayuda de unos aros metálicos, se colocan las judías verdes. Retiramos el aro e incorporamos el tomate cherry en rodajas, los berberechos al natural y las huevas de lumpo. ■

Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares. Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar de nuestra oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado