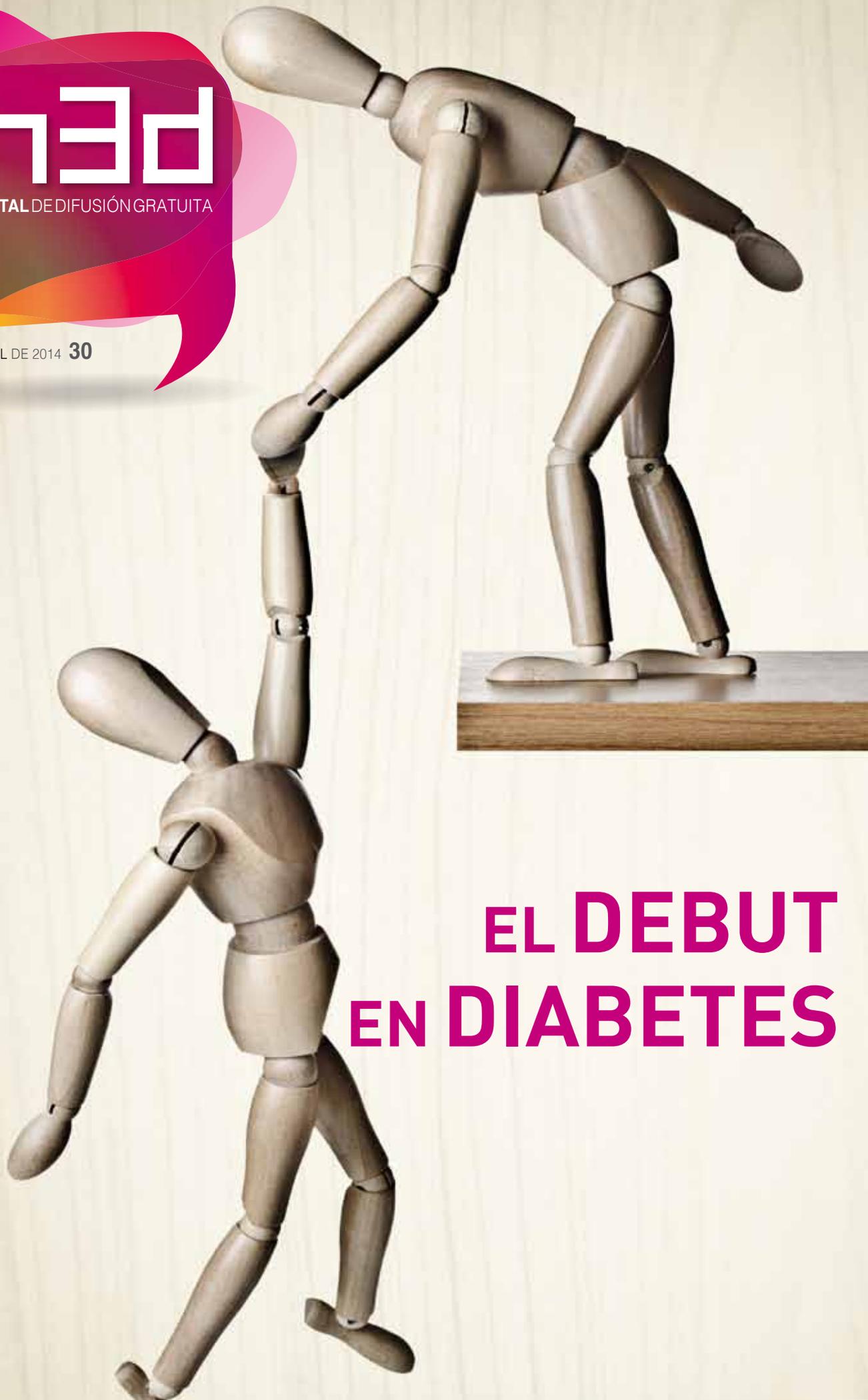


The logo for 'en3d' is displayed in a white, stylized font. It is set against a vibrant, multi-colored background that transitions from pink at the top to purple, then blue, and finally yellow at the bottom, all contained within a speech bubble-like shape.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

ABRIL DE 2014 30



# EL DEBUT EN DIABETES



# sumario

**03**

**EDITORIAL**

**Apostemos por la innovación**

**04**

**PORTADA**

**Qué hacer cuando te diagnostican diabetes**

**05**

**PREGUNTA DEL MES**

**Los medios, principal fuente de información**

**06**

**CONSEJOS PRÁCTICOS**

**Mantén un plan de alimentación equilibrado**

**08**

**DULCIPEQUES**

**Porque ellos se lo merecen**

**09**

**PERSONAS QUE**

**Desmontando falsos mitos**

**10**

**EL EXPERTO**

**El gran debut**

**12**

**UNIVERSO 2.0 /  
BREVES EN LA WEB**

**VISU, un método sencillo para identificar carbohidratos**

**13**

**LOS TOP BLOGGERS**

**Carmen María Gallego López:  
Diabetes en familia**

**Carolina Zárate: Un dulce desastre**

**14**

**CON NOMBRE PROPIO**

**Susana Ruiz Mostazo: 'La diabetes no debe limitar, sino ser una motivación'**

**La columna de Lluís: El valor añadido de las colonias**

**16**

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**Trucos para comer sano**

**Ensalada de aguacate**

**FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES (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.



# Apostemos por la innovación

Los directivos de la salud deben desinvertir en aquello que resulta poco útil, innecesario e ineficiente si quieren garantizar el acceso a nuevos tratamientos. Esta afirmación pertenece al vicepresidente de la Sociedad Española de Directivos de la Salud (Sedisa) y director gerente del Hospital Marqués de Valdecilla de Santander, César Pascual. Bien es cierto que lo hizo durante las II Jornadas Gestión Sanitaria en Terapias Antiinfecciosas y Oncológicas, celebradas en Santander, y en referencia a tratamientos oncológicos. Sin embargo, puede ser perfectamente aplicable a otras patologías como la diabetes; sobre esta última, si lo que se quiere es mejorar la calidad de vida de los pacientes, no hay otra forma de hacerlo que aban-

donando lo obsoleto y apostar por la innovación.

Pero también he de reconocer que, en diabetes, se avanza con paso firme. Así por ejemplo, en tecnología, en el Hospital Municipal de Badalona se está experimentando por medio de biosensores sobre la piel del paciente en vez de la aguja en vena para obtener sangre, obteniéndose los resultados en 6 minutos. Los parámetros de la sangre, incluidos glucosa y HbA1C, se obtienen a partir de una medición de temperatura.

Otro descubrimiento que supondrá un hito en el progreso de la diabetes, es la monitorización de la glucosa en "Flash", que podría estar disponible para finales de

2014. Con este sistema, por medio de un sensor y un lector se obtiene la medición sin necesidad del molesto pinchazo en el dedo, siendo de gran ayuda para los padres que deseen saber una glucemia nocturna sin necesidad de despertar al niño.

Avanzamos lentos pero seguros. ¡SIGAMOS ASÍ! ■

Junta Directiva de FEDE

Email:  
[fede@fedesp.es](mailto:fede@fedesp.es)  
 Twitter:  
[@Fede\\_Diabetes](https://twitter.com/Fede_Diabetes)

# Qué hacer cuando te diagnostican diabetes



**Muchas personas, cuando les diagnostican diabetes por primera vez, se preguntan cómo afectará a sus vidas. Conocer la diabetes y cómo afectan a los niveles de glucosa actividades como comer o hacer ejercicio, las enfermedades leves habituales y la vida cotidiana es una parte importante del control de la glucemia**

Si se conocen las necesidades del cuerpo y se aprende a mantener la glucosa en sangre dentro de los niveles recomendados, se puede controlar eficazmente la diabetes. De esta manera, después de ser diagnos-

ticados con diabetes tipo 1, muchas personas siguen llevando una vida feliz y saludable y realizan actividades normales como comer fuera, practicar deporte o viajar.

En los pacientes insulino dependientes, para mantener los niveles de glucosa en sangre dentro del intervalo deseado y para reducir el riesgo de complicaciones, es necesario aportar al cuerpo las dosis precisas de insulina. Entre los distintos tratamientos podemos encontrar: el tratamiento convencional, que trata de hasta tres inyecciones al día de una mezcla de insulina de acción rápida y acción lenta; múltiples dosis de insulina (MDI): inyectar tres o más veces al día insulina rápida y una o dos veces al día insulina de acción lenta; o la bomba de insulina (infusión subcutánea continua de insulina) que sustituye las inyecciones frecuentes por el suministro de insulina de acción rápida durante las 24 horas del día. Una tasa de insulina programada imita la producción de insulina basal del páncreas y se puede ajustar mejor a las necesidades biológicas.

Para más información, accede aquí: <http://goo.gl/FJH5mO> ■

## ¿DÓNDE BUSCAMOS APOYO?

El debut en diabetes es una etapa complicada, por eso mismo contar con herramientas de apoyo es fundamental en esta fase. En este sentido, nos gustaría conocer tu opinión sobre qué actuaciones consideras más adecuadas para mejorar y normalizar el día a día de la persona a quien se la acaba de diagnosticar esta patología. Te proponemos las siguientes alternativas:

- Actividades y cursos en las asociaciones de pacientes.
- Apoyo y asesoramiento al entorno familiar, social y laboral.
- Ayuda continuada del equipo sanitario.

Para participar, accede al siguiente link: <http://bit.ly/1IMkwyv>



## LOS MEDIOS, PRINCIPAL FUENTE DE INFORMACIÓN

Los medios de comunicación son la fuente de información a la que mayoritariamente se recurre a la hora de buscar las últimas novedades sobre los avances que se van produciendo en los tratamientos para las personas con diabetes. Y es que, con un 48% de votos, es la opción más apoyada por los lectores de la revista EN3D, de las alternativas planteadas en la pregunta del mes pasado. Las otras dos alternativas propuestas, "asociaciones de pacientes" y "equipo médico" registraron porcentajes más bajos, al mismo tiempo que muy similares, un 25% y un 27%, respectivamente. ■



# 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 Diabetesfedede, póngase en contacto con:  
[suscripciones@diabetesfedede.com](mailto:suscripciones@diabetesfedede.com) o a través del teléfono 91 440 12 47.  
**SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES**



# Mantén un plan de alimentación equilibrado

El debut de la diabetes siempre es un momento complicado de superar, sobre todo en niños y adolescentes, tanto por la difícil aceptación psicológica, como por la falta de información y experiencia sobre la enfermedad recién diagnosticada



Y por lo que respecta a uno de los pilares del tratamiento, la alimentación, un plan equilibrado en nutrientes tiene que aportar un 50-55% de hidratos de carbono; un 15-20% de proteínas; un 25-30% de lípidos; y una buena hidratación. Esto quiere decir que cada día se tiene que introducir armónicamente todos los nutrientes necesario en el organismo, variando el consumo de los grupos de alimentos en 5/6 comidas diarias.

Como la diabetes es un trastorno endocrino-metabólico, que causa una disfunción en la absorción y utilización de la glucosa, hay que prestar especial atención al consumo de hidratos de carbono, que son los nutrientes que más influyen sobre los valores de la glucemia postprandial, y a largo plazo marcan los valores de la hemoglobina glicosilada (HbA1c). Así, es primordial conocer los alimentos que aportan más hidratos de carbono y en qué cantidad: farináceos, frutas, lácteos, verduras y ensaladas. En el caso

de las frutas y verduras, la mayoría de personas desconocen que son una importante fuente de hidratos de carbono, por lo que hay que introducirlos correctamente en la dieta. Y aquí, una de las lecciones más útiles que se han de aprender tras el debut es el "Sistema de Raciones", por su fácil aplicación, donde los alimentos son agrupados de manera que cada ración equivale a 10 gr. del nutriente que interesa aportar.

En definitiva, la alimentación de las personas diabéticas debe ser una alimentación equilibrada, variada y saludable, adaptable a los gustos, preferencias y necesidades de cada individuo. ■



## Tablas de equivalentes farináceos, lácteos y frutas: 10g de HdC

Alimento	Peso	Medida
Sandía	200 g	150-200 g
Albaricoque	100 g	Ud 50 g
Ciruela	100 g	Ud 85 g
Fresa	100 g	Ud 20 g
Granada	100 g	Ud 250g
Naranja	100 g	Ud 240 g
Mandarina	100 g	Ud 70 g
Melocotón	100 g	Ud 250 g
Manzana	100 g	Ud 200 g
Níspero	100 g	Ud 45 g
Piña	100 g	1 rodaja 200 g
Pera	75 g	Ud 170 g
Melón	75 g	Ud 180 g
Cerezas	75 g	Ud 10 g
Mango	75 g	Ud 300 g
Kiwi	75 g	Ud 100 g
Uva	50 g	8 unidades
Higos	50 g	Ud 50 g
Chirimoya	50 g	Ud 300 g
Plátano	50 g	Ud 160 g

Alimento	Peso	Medida
Pan blanco o integral	20 g	1 rebanada 20 g
Pan de molde blanco o integral		1 biscoite 7 g
Pan tostado integral		
Pan tostado blanco	15 g	1 biscoite 7 g
Cereales de desayuno	15 g	2 cucharadas soperas
Galletas "María"	15 g	1 unidad 8 g
Galletas "Digestive"	15 g	1 unidad 10 g
Arroz	15 g	1 cucharada sopera
Pastas	15 g	1 cucharada sopera
Harina de trigo	15 g	1 cucharada sopera
Patatas	60 g	Ud mediana 150g
Batatas y boniatos	50 g	Ud mediana 125g
Legumbres secas	20 g	2 cucharadas soperas
Guisantes y habas frescas	65 g	1 taza de café



EN DIABETES

# TE QUEREMOS

HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



Unimos conocimiento y experiencia en productos que te ayudan a regular tus niveles de glucosa y a vivir tu diabetes con tranquilidad.

#### **DiaBalance**

soluciones para que disfrutes de tu alimentación en cualquier momento del día.

**De venta en tiendas de alimentación**

#### **DiaBalance EXPERT**

soluciones formuladas para situaciones específicas asociadas a tu diabetes.

**De venta en farmacias**

Regístrate en [www.diabalance.com](http://www.diabalance.com) y descubre cómo te podemos hacer la vida más fácil

**DiaBalance**  
UNA MARCA REGISTRADA DE

**BalanceLabs**

Toda la experiencia de **ESTEVE** en salud y de **PASCUAL** en nutrición

# Porque ellos se lo merecen



## ¿Te daba grima la sangre y las agujas? ¿Te asusta el hecho de que tu hijo tenga una enfermedad crónica, una enfermedad incurable? A pesar de todo ello, simplemente dispondrás de unos breves momentos para el disgusto y las lamentaciones

Primero y por encima de todo, no debes olvidar que es tu hijo (y no tú) el que a partir de ese instante va a sufrir las consecuencias de padecer diabetes; él será quien reciba los pinchazos y quien tenga que inyectarse insulina. Y segundo, es tanto lo que necesitas aprender que debes concentrar tus energías en absorber todos los conocimientos sobre tratamientos y alimentación necesarios para controlar la diabetes de tu hijo.

Tras el debut diabético todo transcurre muy rápido, la asistencia médica y el comienzo con el tratamiento es inmediato. Todo ello hará que, en muy poco tiempo,

tu hijo se sienta mejor, y hay que aprovechar esta mejoría para hacerle comprender la patología que le han diagnosticado. Utilizando las palabras apropiadas para su edad, debes explicarle qué le ocurre sin esconderle nada. El objetivo es que acepte lo antes posible que padece diabetes y que para encontrarse bien y seguir haciendo todas las cosas que le gustan debe seguir de una forma muy controlada el tratamiento pautado.

Debemos evitar que se sienta diferente, esto se puede lograr desde dos enfoques diferentes. El primero, explicándole que son muchos los niños en el mundo que

tienen diabetes, y que si quiere puede conocer a algunos de su ciudad (a través de las asociaciones o del propio hospital). Dependiendo de la edad, pueden buscarse dibujos o cuentos con personajes que padecen su misma condición; en ellos podrá ver que juegan, van al cole, hacen deporte y se divierten igual que sus amigos y compañeros, pero que de vez en cuando hacen una pequeña pausa para controlar su glucosa. Y el segundo, transmitiéndoles seguridad y tranquilidad; para ello es imprescindible que vean a sus papás tranquilos y seguros en la administración de las inyecciones y en los controles glucémicos.

Por último, me gustaría transmitir un consejo final tras el debut de mi hija, que me parece muy importante. Y no es otro que, desde el primer día, transmitir a la familia, a los amigos y al colegio la necesidad de que se involucren en la patología del niño para que su vida no cambie, para que pueda seguir creciendo con la misma felicidad. Nunca le quitéis importancia, ni permitáis que se la quiten los demás. Aun en el mejor de los casos en el que se consiga tener estabilidad en sus glucemias y su vida transcurra con "aparente" normalidad, pensad que día a día se pinchan los dedos, se inyectan la insulina y renuncian como unos verdaderos "campeones". ■





personas que

# Desmontando falsos mitos

Seguro que has oído frases como éstas más de una vez y más de dos: "Comer demasiada azúcar provoca diabetes" o "Una vez que te hayan diagnosticado diabetes, olvídate de seguir comiendo tus platos favoritos." Son mentiras como templos de grandes y lo más probable es que ya lo sepas. Sin embargo hay otros mitos, pequeñas mentirijillas fosilizadas en nuestro imaginario que no son tan evidentemente falsas como éstas y que crean frustración allá por donde se sueltan. Echa un vistazo a estos mitos y descubre toda la verdad sobre la alimentación en la diabetes:

**Mito nº1:** Los carbohidratos son malos para la diabetes

¡Vaya mentira! Consumir carbohidratos eleva el nivel de glucosa en la sangre, sí, es verdad, pero eso no quiere decir que las personas con diabetes no puedan consumirlos. De hecho, los carbohidratos son una parte saludable e importante de cualquier dieta nutritiva. Simplemente hay que tener en cuenta que algunos alimentos que contienen carbohidratos tienen más beneficios para nuestra salud que otros. Los alimentos integrales de granos, las verduras y las frutas son más saludables porque aportan fibra, vitaminas y otros nutrientes.

**Mito nº2:** Las proteínas son mejores que los carbohidratos

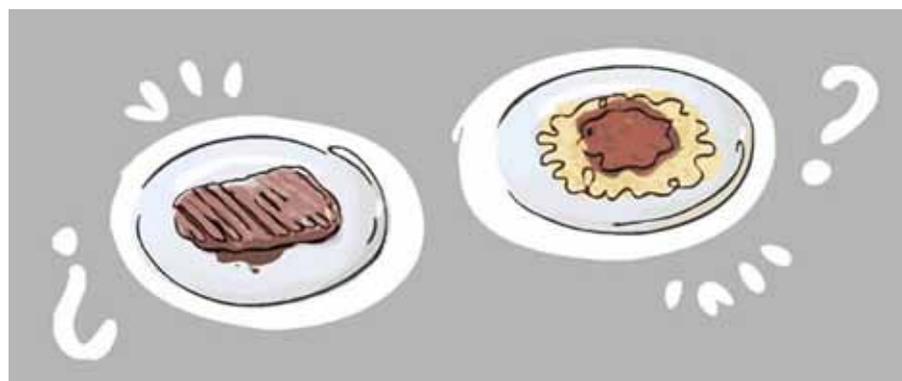
Como los carbohidratos afectan a los niveles de azúcar muy rápido, puede ser que estés tentado de consumirlos en menor medida y sustituirlos por más proteínas, pero la verdad es que consumir demasiadas proteínas también puede ocasionarte complicaciones. ¿Quieres conocer toda la realidad sobre la diabetes? Sigue leyendo en: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/desmontando-falsos-mitos--4> ■



## PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

[www.personasque.es/diabetes](http://www.personasque.es/diabetes)



## ¡SOLUCIONES PARA TU DÍA A DÍA!

Timesulin



Tapón con medidor de tiempo. ¡Evita descuidos o dobles dosis!

DiaSecure



Transporte cómodo para el lápiz de insulina, agujas y medicamentos

Myabetic



Estuches con diseños personalizados funcionales para personas diabéticas

# SWEET CASE

Diseño. Moda. Funcionalidad  
De diabéticos a diabéticos



[www.sweetcasediabetes.com](http://www.sweetcasediabetes.com)



FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES DIFUSIÓN DIGITAL

09



# El gran debut

ME VIENE A LA CABEZA UNO DE ESOS PROGRAMAS DE LA TELEVISIÓN DONDE DISEÑAN CANTANTES PREFABRICADOS; UNA PERSONA ABSOLUTAMENTE ANÓNIMA, EN UN GRAN ESCENARIO Y ANTE EL MÁS EXIGENTE DE LOS PÚBLICOS. ¡NO ME EXTRAÑA QUE SE PONGAN NERVIOSOS! SIN EMBARGO, SIEMPRE HE TENIDO LA SENSACIÓN DE QUE LO QUE REALMENTE LES INQUIETA NO ES EL MOMENTO EN SÍ MISMO, SINO EL PENSAR QUÉ PASARÁ CON SUS VIDAS UNA VEZ HAYAN BAJADO DE ESE ESCENARIO

Prácticamente todos caen inmediatamente después en el olvido; unos pocos aprovechan la difuminada estela que les brinda el minuto y medio de gloria e intentan cabalgar en el competitivo mundo de la música, la mayoría de las veces sin rumbo fijo. Solo los elegidos pasan por “chapa y pintura” para hacer de ellos productos de usar y tirar: les dirigen, les exigen, les dan pautas a seguir... Eso sí, nadie se preocupa de formarles para su nueva vida, en ayudarles a desenvolverse con el nuevo entorno y sus circunstancias,

a aprender a gestionar los malos momentos, los miedos, las recaídas, las amenazas de la industria musical, etc. En definitiva: ser autosuficientes en su nueva etapa y a aprender a manejar los constantes cambios que suceden en cada momento.

Imagínate ahora que debutas con la diabetes. Imagínate una persona anónima con un ritmo de vida diferente al que tenías hasta ahora. ¡No dejes que pase como con esos cantantes prefabricados! Aprende rápido lo que a ellos no les ense-

ñan, que es a ser autosuficiente; a aprender cómo manejar tu vida familiar y social a partir de ahora; a vencer tus miedos; a gestionar recaídas; y a no dejarte llevar por las exigencias de la industria. Apóyate en tus iguales, alíate con tu médico, busca amparo y formación en las asociaciones de pacientes.

Sólo cuando hayas aprendido todo esto, te sentirás una persona libre, capaz de decidir y manejar tu vida sin que la diabetes te maneje a ti. Sólo entonces podrás salir al escenario sin miedo a mostrar tu mejor versión. ■

**CARMEN MURCIA**  
 Consultora de Comunicación Digital  
 especialista en Salud y Deporte

Email:  
 carmenmurb@gmail.com  
 Twitter:  
 @SMPharma



# Mejorar la vida de las personas

ÉSTE ES NUESTRO COMPROMISO.

Durante más de 150 años, un compromiso especial guía a las personas que trabajan en MSD. Nuestro objetivo es desarrollar medicamentos, vacunas y productos de salud veterinaria innovadores que mejoren la vida. Sabemos que queda mucho por hacer pero seguimos trabajando, fieles a nuestro compromiso con la investigación y el desarrollo. También seguimos comprometidos con ampliar el acceso a la asistencia sanitaria y colaborando con quienes comparten nuestra pasión por crear un mundo más sano. Juntos, superaremos este desafío. Este es nuestro compromiso.

**Para obtener más información sobre nosotros, visita [msd.es](http://msd.es) y [msdsalud.es](http://msdsalud.es)**

En nuestro país llevamos más de 50 años proporcionando estas soluciones innovadoras en salud que ayudan a prolongar y mejorar la calidad de vida de las personas y los animales. Además, contribuimos a la formación de profesionales sanitarios y a la educación sanitaria de los pacientes, y colaboramos con las administraciones, los gestores e instituciones públicas y privadas para garantizar el acceso a las soluciones de salud innovadoras.



**Dieudonne Fousso Jimmy**

Todo lo que sea mejora en la diabetes ¡bienvenido sea! y gracias a la ciencia.



**María Isabel Laguillo Medela**

Debe de ser muy difícil tener un niño con diabetes pero algunos son capaces de ver el lado bueno. Yo debuté con 7 años y ahora que soy adulta comprendo muy bien lo que debieron pasar mis padres. Mucho ánimo a todos los papás de nenes diabéticos.



**Mabel Gonzalez Martinez**

Buenísima noticia que formen a especialista de AP en el abordaje de la diabetes, la verdad es que, ¡madre mía!, parece que la diabetes está de moda por fin.



Breves en la web



VISU, un método sencillo para identificar carbohidratos

En diabetes, la alimentación sigue siendo uno de los ámbitos en los que más educación y formación requieren las personas con esta patología. Con el objetivo de dar respuesta a esta necesidad, Roche ha puesto en marcha el método VISU, una iniciativa que busca ayudar a este colectivo a identificar visualmente los alimentos y a asociarlos con el número de raciones de hidratos de carbono que aportan. Pero además, tiene otro valor añadido: que se adapta y se personaliza a cada paciente sin que sea necesario memorizar alimentos que no consume habitualmente.

El método VISU está pensado tanto para pacientes que acaban de debutar, como para aquellos que necesitan un reciclaje, y

cuenta con la ventaja de que se basa en información dosificada y personalizada, para facilitar una familiarización rápida con las raciones de hidratos de carbono y que se puedan cuantificar en muy poco tiempo. Hasta la fecha, Roche ya ha formado a más de 300 profesionales sanitarios con este método para que, a su vez, ellos puedan educar a pacientes con diabetes.

Otro de los proyectos centrados en la mejora de los conocimientos sobre alimentación y diabetes, es el tutorial "Con salud", el último vídeo de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), que acaba de lanzar recientemente, también con el apoyo de Roche. Ya está disponible en el canal YouTube de FEDE, en el siguiente link: <http://goo.gl/WF6mOLM>



**CARMEN MARÍA GALLEGO LÓPEZ**

Bloguera de [elmundodiabetico.blogspot.com](http://elmundodiabetico.blogspot.com)  
 Email: [karmencita.lopez@gmail.com](mailto:karmencita.lopez@gmail.com)  
 Twitter: [@carmencitakar](https://twitter.com/carmencitakar)



**CAROLINA ZÁRATE**

Bloguera de [www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com](http://www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com)  
 Email: [carolina\\_zarate@msn.com](mailto:carolina_zarate@msn.com)  
 Twitter: [@Carolina\\_tipo1](https://twitter.com/Carolina_tipo1)

## Diabetes en familia

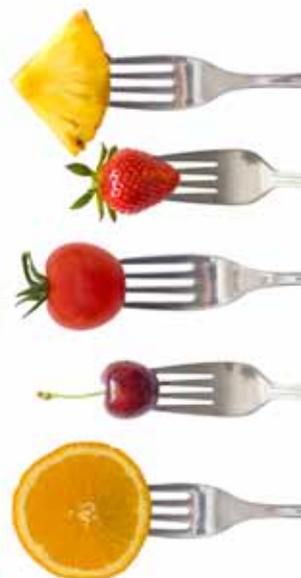
Hace 30 años ya de nuestra "convivencia" en nuestra familia. Mi hermano debutó con 5 años y yo con 9. Mucho han cambiado las cosas desde aquellos tiempos. Recuerdo cómo la insulina nos la inyectábamos con jeringuillas mezclando de la lenta y la rápida; las máquinas de hacer análisis llegaron un poco después, así que teníamos que ir al centro de salud a hacernos los chequeos. Recuerdo también las tiras reactivas de orina o la envidia que pasaba al no poder probar los dulces, ya que no existían aún productos para personas con diabetes. Tampoco se me olvidará el miedo ante una patología que se tardaba un poco en aprender a llevarla, aunque en las colonias de verano me enseñaron mucho de lo que sé hoy. Las cosas con las que me quedo son que en unos años todo ha mejorado y ahora es más fácil llevar la diabetes e informarse de ella. Deseo que el futuro sea también mejor para nosotros, sin dejar de descartar la desaparición de la diabetes. ■

## Un dulce desastre

Tenes diabetes tipo 1" es una noticia que nadie quiere recibir y que llega tan intempestivamente como un tsunami destruyendo temporalmente nuestros sueños. Después de una tormenta de lágrimas tratamos de procesar el maremoto de información. Insulina, automonitoreo y alimentación son los primeros recursos que nos dan a conocer para estabilizarnos y la base para sobrellevar este episodio. Y mientras un tornado de términos nos envuelve, vamos analizando el panorama y experimentando este nuevo territorio para buscar la manera de reconstruir nuestras esperanzas. De vez en cuando habrá pequeñas réplicas que servirán para fortalecer el terreno y aprender a mantenerlo sano. Ser diagnosticado con diabetes puede parecer un "desastre natural", pero es necesario un análisis personal y una actitud positiva para para nuevos sueños. Después de todo, cuando pasa la tormenta, sale el sol. ■



- ✓ Planificación dietética
- ✓ Informes y valoraciones nutricionales
- ✓ Entrenamientos personales
- ✓ Mejora de la condición física



**¡¡ Aprende a comer sano y entrena con nosotros !!**

*Somos lo que comemos*

Infórmate ya, sin compromiso [mardafit@gmail.com](mailto:mardafit@gmail.com) - Tfno. 691 842 796 – 650542695



ENTREVISTA A...

# Susana Ruiz Mostazo

## *'La diabetes no debe limitar, sino ser una motivación'*

### ¿QUIÉN?

Susana Ruiz Mostazo

E-MAIL: [susanalagun@gmail.com](mailto:susanalagun@gmail.com)

### BLOG

[susanalagun.blogspot.com.es](http://susanalagun.blogspot.com.es)

### ¿TIENES DIABETES?

Sí, tipo 1 desde los 11 años.

### TU FILOSOFÍA DE VIDA

Ser feliz y cumplir nuestros sueños compartiéndolos con los demás.

### Qué es para ti la diabetes?

Una enfermedad con la que me ha tocado vivir desde pequeña y una motivación para proponerme retos con los que conocer mejor mi enfermedad, llevar mejor control sobre ella, cuidarme más y cumplir mis sueños.

### ¿Dónde crees que se centrarán los avances en los próximos años?

No lo sé, pero espero que vayan encaminados a buscar la cura definitiva de la DIABETES y si no, como mínimo mejorar nuestra calidad de vida.

### ¿Cuál crees que es el papel que juegan las nuevas tecnologías en el ámbito de la diabetes?

Son muy importantes y debemos hacer uso de las nuevas tecnologías para mejorar nuestra calidad de vida. Por ejemplo, hay un sistema que es gratuito para todos los diabéticos, Menadiab, que está muy bien, porque permite descargar los datos de tu GLUCÓMETRO a una aplicación móvil. Así pueden verlos

tu equipo médico, educador o incluso tu familia. Es telemedicina y también una libreta digital. Además, es apta para todos los glucómetros: <https://www.menadiab.com/Portal/>

### ¿Cómo abordaste la diabetes durante tu trekking a Nepal?

Durante 2013 realicé un trekking hasta los 5.545 metros de altitud en Nepal, ascendiendo el Kalapattar. Mis objetivos eran varios: cumplir un sueño, que era ver el Everest; transmitir noticias positivas sobre la diabetes; y probar herramientas para los diabéticos. Antes del trekking entrené mi forma física y también la diabetes, y durante el entrenamiento estuve conectada, a través de Menadiab de A. Menarini, a mi equipo médico; utilicé un medidor continuo de glucosa DEXCOM para anticiparme y conocer la tendencia de mi glucosa, y no sufrí ninguna hipoglucemia en 18 días de trekking. Utilicé también GLUC UP 15 de Faes Farma cuando necesité tomar complementos para el trekking. Soy montañera y tenía ese sueño de VER EL EVEREST; así que me emocioné mucho cuando conseguí el reto, porque iba a dar noticias positivas sobre la diabetes.

### ¿Qué mensaje darías a quien acaba de debutar?

Quiero transmitir a los jóvenes la importancia de perseguir sus sueños; que la diabetes no suponga jamás una limitación para nada, sino una motivación. Es importante que tengan un buen control metabólico y que, con una buena planificación, se puede conseguir todo lo que queramos. También que practiquen deporte, pues les aportará muchos beneficios, mayor conocimiento de si mismos y de la DIABETES. Por lo que respecta a mí, ahora doy charlas en asociaciones de personas con diabetes para animar a la gente a practicar deporte y a cumplir sus sueños. También tengo en mente mi próximo desafío, que abordaré en agosto de 2014: ir a Groelandia, y que fue un reto elegido por los cibernautas en la página de facebook de GLUC UP 15 el pasado mes de febrero. ¡¡¡Animo a todos y a vivir!!! ■





# El valor añadido de las colonias

lega la Semana Santa y empiezan las colonias para niños con diabetes, que tendrán continuidad durante el verano. Su origen se remonta a las actividades para las personas con diabetes del Instituto Joslin de Estados Unidos y, en España, su organización es ya toda una tradición en muchas asociaciones de pacientes con diabetes. En ellas, los niños conviven con otros chavales con diabetes, a los que se les enseña a gestionarla adecuadamente. Para muchos niños, las colonias son el lugar donde actúan con

normalidad frente a otros compañeros con los que comparten la misma patología, y esto les ayuda a normalizar su condición, lo cual es difícil en el colegio, donde la mayoría no padecen diabetes.

Por lo que respecta a los objetivos a conseguir en las colonias, se reflejan muy bien en un artículo escrito por Gemma Salvador, de la Associació de Diabètics de Catalunya (ADC), y en el que se recogían los siguientes pilares:

1. Aspectos lúdicos: jugar, divertirse, convivir, etc.
2. Aprendizaje del control de la diabetes: inyectarse la insulina, medirse la glucemia, etc.
3. Autoestima y seguridad psicológica: compartir unos días de vida normal con otras personas con el mismo problema de salud.

El artículo también indica que, además de los niños, hay otros dos grupos de población para los que la colonia es muy útil y necesaria: los profesionales sanitarios y los padres. Para los profesionales sanitarios, porque pueden observar y compartir su tiempo con los niños fuera de la consulta, con normalidad y espontaneidad; y para los padres, porque las colonias les suponen un tiempo de descanso en la tarea compleja de cuidar un niño con diabetes, quien comienza a tomar decisiones por sí solo. ■



# Trucos para comer sano

La salud es un completo estado de bienestar físico, mental y social del individuo. Para poder llegar a ese estado es fundamental tener unos buenos hábitos de vida: una buena alimentación, un entrenamiento planificado y un estilo de vida tranquilo, feliz y sano. Por lo que respecta a la alimentación, la variedad es imprescindible, ya que de ella depende conseguir todos los macronutrientes y micronutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Pero aparte de esto, no debe perderse de vista tampoco la moderación de la ingesta calórica; apostar por los alimentos naturales o crudos; y aprender a saborear cada alimentos sin necesidad de utilizar salsas, sal, picantes, etc. La salud es una cuestión personal, en la que se aprende a valorar lo esencial que es cuidarse y cuidar lo que se quiere; en este sentido, es importante llevar una alimentación más saludable, y he aquí algunos hábitos para conseguirlo.

■ **Cocinar en casa.** Cocinar es una actividad relajante y es la mejor forma de tener una alimentación sana y natural, ya que se controla la frescura y calidad de los ingredientes. Además, se puede escoger el método de preparación más sano (al vapor, a la plancha o al horno), que sacian más y contribuyen a disfrutar del sabor de los alimentos sin necesidad de añadirles salsas o edulcorantes artificiales poco saludables.

■ **Desayunar todos los días.** Diversos estudios demuestran que no desayunar aumenta la ingesta calórica diaria.

■ **Porciones pequeñas.** Cortar en porciones pequeñas los alimentos en el plato contribuye a saciar antes y evitar comer de más.



■ **Sentarse a la mesa.** A la hora de comer, sentarse a la mesa es más importante de lo que parece, puesto que cuando se hace de pie o en movimiento, se consume 3 veces más cantidad de alimentos.

Aparte de todo esto, la selección de alimentos y cantidades también es relevante para mejorar los hábitos de alimentación; entre ellos destacan los siguientes:

**Canela.** Es un potente activador del metabolismo que ayuda a mantener la glucosa constante en sangre, y reduce la ansiedad por lo dulce.

**Legumbres.** Consumiéndolas tres veces por semana se baja el riesgo de sufrir obesidad, reduciendo así la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, inflamación, etc.

**Algas.** Aportan pocas calorías, tienen un fuerte sabor y son una buena fuente de proteína vegetal, fibra, calcio y yodo.

**Vegetales.** Aportan más sabor, fibra, vitaminas y antioxidantes.

**Frutas.** Es mejor tomarla sin pelar, ya que aportan compuestos como polifenoles y flavonoides muy beneficiosos para el organismo, así como vitaminas, minerales y fibra.

**Frutos secos.** Preferiblemente en crudo, aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

**Sal.** Se debe reducir su ingesta; se puede sustituir la sal de mesa por la sal yodada o por distintas especias.

**Grasas sanas.** Es mejor apostar por el aceite de oliva, el aguacate o el pescado azul, debido a que aportan ácidos grasos esenciales que protegen el corazón y las arterias.

**Cebolla fresca.** Es hipoglucemiante, saciante y expectorante; mantiene la salud cardiovascular y limpia las vías respiratorias. Tampoco debe olvidarse el ajo, que es un protector cardiovascular.

**Cereales integrales.** Aportan gran cantidad de fibra, vitaminas y minerales, ayudando a reducir el colesterol. ■

**MARTA MATÍAS BÓVEDA**  
 Graduada en Ciencias  
 de la Actividad Física  
 y del Deporte  
 mmboveda@gmail.com

- 231,40 Kcal.
- 7,37 gr. de proteínas.
- 8,29 gr. de hidratos de carbono.
- 18,83 gr. de lípidos.

# Ensalada de aguacate



TIEMPO: 10 minutos DIFICULTAD: Fácil

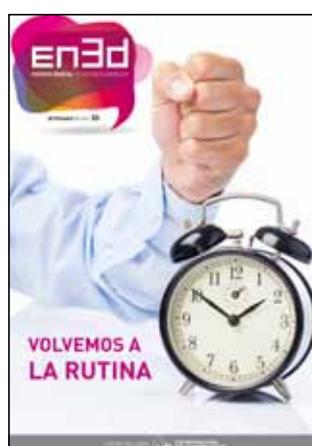
## INGREDIENTES

- 50 gr. de aguacate.
- 80 gr. canónigos.
- 50 gr. tomatitos cherrys.
- 20 gr. almendra laminada.
- 12 gr. de aceite de oliva.
- 1 puñado de revuelto de algas (lechuga, wakame y nori).
- Cebolla en polvo, ajo en polvo, perejil y orégano.

## PREPARACIÓN

- Lavar bien los canónigos y los echarlos en un bol grande.
- Trocear el aguacate y lo añadirlo junto con los tomatitos cherrys bien lavados y partidos por la mitad al bol.
- Seguidamente, echar la almendra laminada junto con un puñado de revuelto de algas, previamente hidratadas.
- Por último, aliñar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y condimentar con cebolla y ajo en polvo, y perejil y orégano.

# ¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado