



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

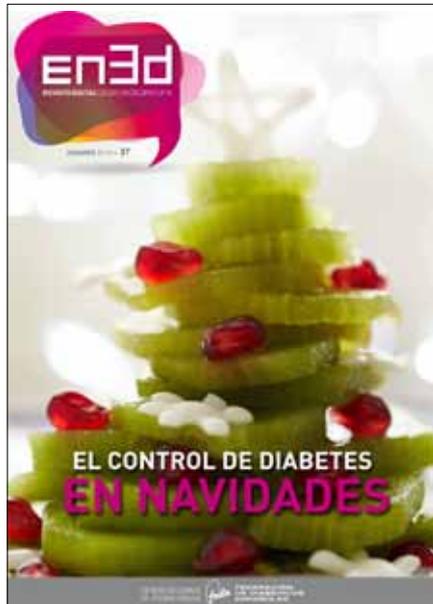
DICIEMBRE DE 2014 **37**

EL CONTROL DE LA DIABETES **EN NAVIDADES**

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
DE DIABÉTICOS
ESPAÑOLES



sumario

03 EDITORIAL

Época de compartir buenos hábitos

04 PORTADA

Adaptar el sistema al siglo XXI

05 PERSONAS QUE

Un menú navideño a medida de la diabetes

06 CONSEJOS PRÁCTICOS

No cambies tus rutinas

08 DULCIPEQUES

Emociones y celebraciones

09 EL EXPERTO

APPs para “no perder el control”

10 UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

Nueva plataforma “Pacientes en la red”

Finalizado el evento participativo de tuenti

11 LOS TOP BLOGGERS

Julio García: Que la diabetes no nos limite

Patricia Santos: Cuidarnos durante y después de la Navidad

12 CON NOMBRE PROPIO

Víctor Rodríguez: ‘Buscamos un cambio en el sector salud, basado en la innovación y la cooperación’

La columna de Lluís: El perro, más que un animal de compañía

14 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consejos para una dulce Navidad / Rape con salsa de nueces

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.



Época de compartir buenos hábitos

Me siento de nuevo ante la pantalla de mi ordenador; hoy toca escribir sobre la Navidad, y parece que todo son tópicos y que ya está todo dicho. Pero nunca está de más recordar ciertas pautas que debemos tener muy presentes durante estas fiestas.

La Navidad son fechas que, para muchas personas, van unidas a sentimientos de alegría, ilusión, regalos y celebraciones. Sin embargo, para muchas otras están cargadas de nostalgia y de recuerdos por esos seres queridos que, lamentablemente, ya no están con nosotros. Pero lo que es evidente, es que no nos dejan indiferentes, y que emocionalmente nos afectan de una forma u otra.

Desde el punto de vista de la diabetes, es una época también que nos puede afectar, bien por la carga de emociones bien por el abuso y descontrol que, en ocasiones, se producen en nuestros hábitos alimentarios.

Quisiera hacer hincapié en ciertos alimentos y que, dicho sea de paso, me producen

“TERROR”, y que no son otros que los etiquetado como APTOS PARA DIABÉTICOS, o los que ponen NO CONTIENE AZÚCAR. Al final nos engañan, nos utilizan con nuestra ignorancia y comemos confiados sin saber que Sí llevan fructosa, que Sí llevan una gran cantidad de grasa y harinas, y que, en definitiva, nos perjudican y mucho. Por eso en estas fechas siempre digo que hay que comer igual que el resto, pero en su justa medida, porque las Navidades son también compartir con los tuyos.

Recuerda que dar un buen paseo te ayudará a regular tus niveles de azúcar, además de hacerte sentir más joven, más sano y más feliz. Es inevitable que las Navidades, con sus celebraciones y todo lo que conllevan, nos cambien nuestras rutinas, y por eso es importante que no nos olvidemos del cuidado de nuestra diabetes, y que los demás también se sensibilicen un poco con nuestro problema, y se preocupen de preguntarnos qué menú es el más adecuado para nosotros, porque al final también será el más sano para todos.

Pero sobre todo, no hay que caer en la autocompasión por padecer diabetes, porque esta nos va a acompañar siempre, nos guste más o menos, y es incuestionable que los abusos nos perjudican. Así pues, quiérete, ya que es fundamental para que todos vean y compartan tu sonrisa y tu alegría; incúlcales los buenos hábitos que en todo este tiempo hayas aprendido.

Querid@s amig@s, os deseo de todo corazón que la felicidad nunca os abandone y que no dejéis de sonreír, puesto que es el mejor regalo que podéis dar a vuestra familia. ■

!! FELIZ NAVIDAD!!

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Adaptar el sistema al siglo XXI

El estudio Refleja2 ha puesto de manifiesto recientemente que la percepción entre médicos de Atención Primaria (AP) y pacientes con diabetes tipo 2, sobre el estado general de la salud de estos últimos, es muy diferente

A sí por ejemplo, en parámetros claves como la adherencia y la satisfacción con el tratamiento, los médicos de AP manifestaron interesarse en mayor grado (94%) que el propio paciente (67,5%). Y por lo que respecta al tratamiento recibido por el médico, mientras que el paciente destaca que ha mejorado su calidad de vida (62%), esta percepción baja al 52% en el caso de los médicos.

Todo esto pone en evidencia un grave problema de comunicación médico-paciente,

que debe ser corregido. Si lo que se quiere es efectividad y que el paciente cuente con calidad de vida, éste último debe conocer e involucrarse en su patología y, para ello, es crucial una interacción fluida con su equipo médico. En resumidas cuentas, que ambos colectivos estén coordinados y trabajen conjuntamente.

Sin embargo, la comunicación no es más que la punta del iceberg. Lo que subyace bajo todo esto es la necesidad de un cambio del actual modelo del Sistema

Nacional de Salud (SNS). En este sentido, debe hacerse una apuesta decidida por centrarse en el paciente crónico, abandonar su estructura reactiva y convertirse en un sistema preventivo. Con ello, se conseguiría, además de una mayor calidad de vida de los pacientes, aumentar la sostenibilidad y eficiencia de la atención sanitaria y reducir los costes indirectos y directos de la diabetes, que a día de hoy ascienden a 17.630 millones de euros y 5.447 millones de euros, respectivamente.

Quizás en este cambio de modelo, también sería interesante explorar y hacer hincapié en las herramientas del siglo XXI, como las nuevas tecnologías, un tema que igualmente fue analizado en el estudio Refleja2, y en el que, asimismo, se evidenciaron diferencias significativas entre médicos y pacientes; mientras que un 45,7% de los primeros cree que tienen mucho valor, este porcentaje baja al 28% en el caso de los segundos. ■

CAMPAÑAS DE VACUNACIÓN

Con la llegada del otoño, se reactiva la campaña de vacunación contra la gripe y, paralelamente, se incide en la importancia de que se vacunen los colectivos de riesgo, como son, por ejemplo, las personas mayores de 65 años, o las que sufren alguna patología crónica, como la diabetes. En este sentido, el pasado mes de octubre quisimos conocer la opinión al respecto de los lectores de EN3D sobre si consideraban suficientes y adecuadas las campañas de concienciación, y un 64% de los participantes creyó que no, frente al 36% que opinaba que sí.





ALIMENTACIÓN EN LAS FIESTAS

Con la Navidad a la vuelta de la esquina, muchas personas con diabetes se ven expuestas a sentarse en mesas repletas de comida en las que se incluyen dulces típicos de estas fiestas, licores y, en ocasiones, comidas con alto contenido calórico. En este sentido, nos gustaría saber lo siguiente: Cuando una persona en la familia tiene diabetes, ¿durante estas fiestas, elaboráis un mismo menú para todos?

- Sí, se cuenta con un único menú.
- No, se opta por diferenciar menús, en función de si se tiene o no diabetes.

Para participar, entra aquí y danos tu opinión: <http://ow.ly/FEKmc> ■



personas que



crema de marisco, como plato principal, en espaldita de cabrito con manzanas y cebolletas asadas al tomillo, y como guinda, un merengue ligero con fruta de temporada. ¿Quieres que te lluevan miles de cumplidos estas navidades? Visita <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/un-menu-navideno-a-medida-de-la-diabetes> y déjalos a todos con la boca abierta. ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes

Un menú navideño a medida de la diabetes

Ya está aquí la Navidad. Es tiempo de comilonas, de escuchar las viejas batallas de tu padre e incluso de reencontrarte con ese cuñado que tan poca gracia te hace. Odies o adores estas fechas, lo que seguro que te pirran son las cenas. ¿Te toca encargarte del menú algún día? ¿Quieres lucirte con un menú sabroso y

muy saludable? ¿Un menú que haga las delicias de todos los miembros de tu familia? ¿Tres platos exquisitos y además aptos para personas con diabetes? Como estamos seguros de que tu respuesta será afirmativa en todos los casos, hemos pensado en tres recetas riquísimas y fáciles de preparar. Para abrir boca hemos pensado en una sabrosa



Laia Freixinet,
Chef y nutricionista

No cambies tu rutina



Las festividades navideñas pueden ser también oportunas para hacer algo diferente. Por ejemplo, explorar la ciudad, visitar monumentos engalanados para estos días y pasear más de lo que el día a día te permite. Es verdad que aunque durante este período puede resultar complicado mantener una rutina de ejercicio diario, España ofrece innumerables oportunidades de explorar su naturaleza.

Por lo que respecto a los horarios, en vacaciones se tiende a ser más laxos con ellos, y sobre todo si además se está de vacaciones. Para las personas con diabetes, este tema es muy importante, así que hay que hacer un pequeño esfuerzo.

Finalmente comentaros que, aunque las navidades son fiestas alegres y momentos para celebrar, con frecuencia se cae en la nostalgia, por imponer unas expectativas muy elevadas o por recuerdos de momentos pasados. Por ello, se ha de adaptar la celebración para sentirse cómodos con ella y realizar actividades nuevas.

Estos son solamente algunos consejos e ideas para ayudar a disfrutar de las fiestas que se acercan, pero lo más importante es pasar unos días agradables, reunirnos con seres queridos, y tomar fuerzas para el nuevo año que empieza. ¡Felices Fiestas! ■

Como cada año, se acercan fechas especiales para celebrar y descansar. Nuestras calles se llenan de luces, llega la hora de buscar el regalo ideal para nuestros familiares y amigos, y es el momento de reunirnos con nuestros seres queridos

Sin embargo, no siempre se trata de épocas agradables para todos. En nuestro caso, es necesario adaptar esta celebración a nuestra situación y preferencias, sin dejarnos influir por las tradiciones o las expectativas.

Para empezar, en ocasiones las fiestas navideñas se relacionan con grandes cenas y excesos en el consumo de dulces, alcohol, etc. Esto a veces supone un problema para las personas con diabetes. Pero no hay por qué angustiarse, ya que se puede disfrutar de la compañía de los amigos y familiares, y pasar un rato agradable con ellos.

Productos tan navideños y ricos como el marisco, los pescados ahumados, las carnes asadas o las sopas de pescado pueden ser tus aliados. Y por lo que respecta a una de las tentaciones de estas fechas para las personas con diabetes, los dulces navideños, lo mejor es optar por preparar postres caseros. De esta manera, se controla más fácilmente las cantidades adecuadas y se reduce el consumo de hidratos. En cuanto al alcohol, su consumo ha de ser siempre moderado, así que no hay que sentirse limitado por la diabetes, pero nuestro cuerpo agradecerá la precaución a la hora de controlar las copas que se ingieren.





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 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

Emociones y celebraciones



Son las fiestas por excelencia de los niños, la iluminación de las calles, los mercadillos, las pistas de patinaje sobre hielo, las cabalgatas y, por supuesto, la llegada de Papa Noel y los Reyes Magos

Un mes largo de emociones y alegría, de celebraciones y reuniones con la familia, de cambios en los horarios, en la alimentación, en la rutina diaria... ¿Cómo no va a afectar la Navidad a los niños con diabetes?

Por ello, los padres deben organizarse unos días antes una previsión de las necesidades que puedan surgir durante estas largas vacaciones. Para empezar, los horarios cambiarán y se madrugará menos; esto implica un cambio en las horas de administración de insulina ya sea a través de inyecciones o a través de bomba de insulina.

Por otro lado, los postres, turroneos y dulces, que se pasan horas encima de las me-

sas a lo largo de extensas sobremesas, son duras tentaciones para el paladar de todos los presentes, incluidos los niños. Desde el primer día del debut, empezamos a educar a nuestros hijos en el renuncio de "con diabetes no puedes, no debes tomar chuches, pasteles o bombones", y parece que, con eso, no es que no puedan tomarse determinadas cosas, sino que tienen que ir perdiendo el gusto por todo aquello que le perjudica en la estabilidad de sus glucemias. Sin duda podemos enseñar a renunciar; el niño puede asumirla por el bien de su salud. En nuestra casa acostumbramos a decirle a Martina que cuando se le permite tomar un dulce es una excepción. De esta forma, evitamos que piensen que como un día determi-

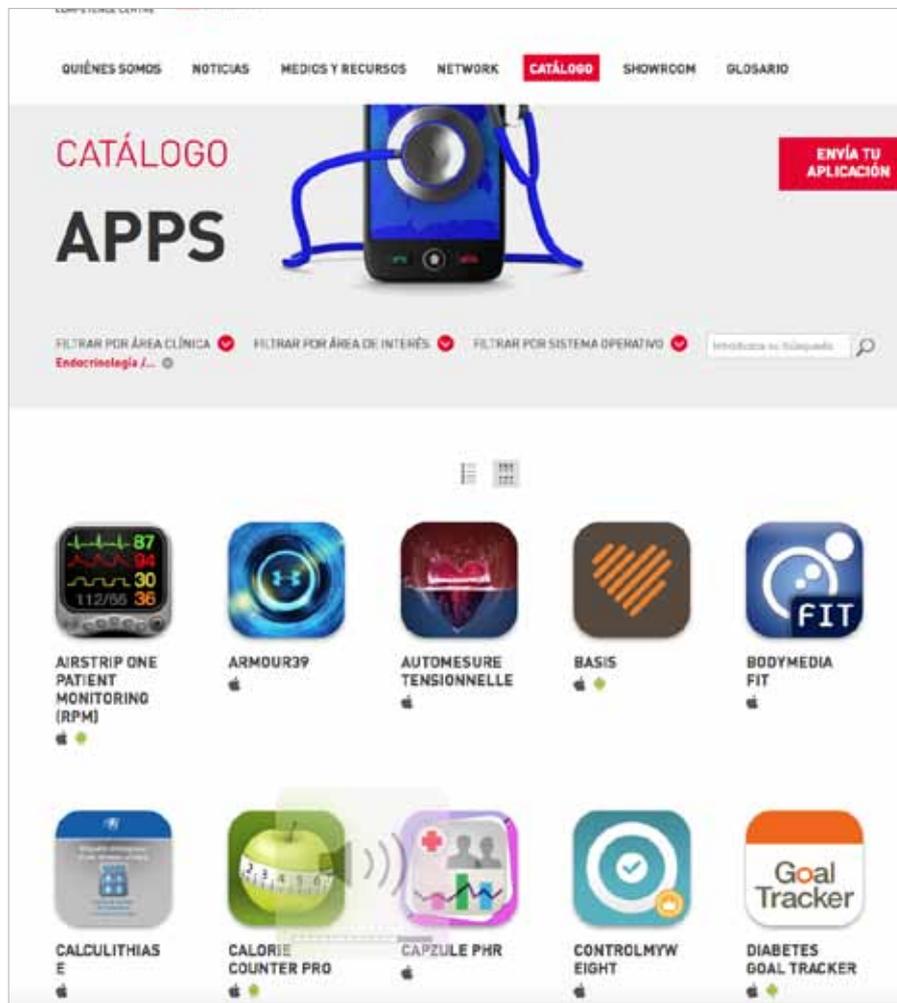
nado le has dado una cosa, pueden tomar eso mismo siempre que les apetezca.

Personalmente no soy partidaria de los postres especiales para diabéticos por dos motivos. Primero, porque en la mayoría de las ocasiones la diferencia en hidratos de carbono no me parece considerable. Y segundo, porque puede dar lugar a confusión y se puede pensar que es de consumo libre en cuanto a la cantidad. Por costumbre, en nuestra casa no existe ningún postre especial para diabéticos. En su lugar, en las ocasiones especiales Martina puede disfrutar de una pequeña prueba del dulce a tomar, valorando el suplemento de insulina necesario en función de las raciones de hidratos de carbono.

Aunque las comidas ocupan una parte esencial de la Navidad, tenemos que tener en cuenta las características especiales de nuestro hijo y ofrecerle diversas alternativas para que los postres no se conviertan en una tentación y un sufrimiento. Se puede disponer de algún alimento que les guste que no tenga hidratos, o que tenga muy pocos, y dosificarlos a lo largo de las sobremesas.

Os deseo a todos unas Felices Fiestas y un próspero Año Nuevo, en el que tengamos la suerte de poder conocer nuevos avances en el control de la enfermedad de nuestros pequeños. ■





APPs para no “perder el control”

COMIDAS, CENAS Y MÁS COMIDAS. APERITIVOS CON COMPAÑEROS DE TRABAJO, TURRONES Y MAZAPANES, Y MÁS COMIDAS. ASÍ ES LA NAVIDAD. LAS RELACIONES SOCIALES SE VUELVEN LOCAS Y QUEREMOS DISFRUTAR DE LA FAMILIA Y LOS AMIGOS TODOS LOS DÍAS Y A TODAS HORAS

Y qué mejor que hacerlo con una buena comilona? ¡Pero ojo con la diabetes! Para ella no hay vacaciones en ningún momento del año, así que párate a pensar cómo vas a hacer para controlarla todas estas semanas. ¿Qué tal descubrir una nueva app móvil que te ayude a ‘no perder el control’?

Hace unos meses se publicó un estudio sobre el potencial negocio que rodea a las aplicaciones móviles para pacientes diabéticos, donde se reflejó que existen en el mercado más de 1.100 app relacionadas con la diabetes. Y no es de extrañar, pues según este análisis, es la patología donde más

negocio hay para las empresas de desarrollo de app de salud, ya que en el mundo hay cerca de 360 millones de personas que padecen la enfermedad, de los que solo el 1,2% que tienen dispositivo móvil utilizan alguna aplicación para controlar su diabetes.

Sin embargo, el estudio asegura que para 2018 estas cifras habrán tenido un crecimiento de, al menos, un 7,8%, lo que supondría que 24 millones de personas estarán utilizando su smartphone para controlar la enfermedad.

Eso sí, el análisis también recuerda que antes de utilizar una aplicación móvil que tenga relación con la salud, hay que asegurarse de que detrás de su desarrollo y funcionamiento hay colectivos y organizaciones que avalen su fiabilidad, confirmando la buena gestión de la protección de datos.

En este sentido, el año pasado la FDA publicó una guía sobre la certificación de app móviles de salud, especialmente sobre las que existe algún tipo de riesgo para la seguridad para un paciente.

Finalmente, aquí os dejo algunas avaladas por organizaciones de prestigio que aseguran la seguridad en su uso. Anímate a descargarte alguna y, así, empezar a controlar la enfermedad estas fiestas desde tu smartphone. ■





Isabel Aledo Carrascosa

Mi hija lleva bomba de insulina desde hace 3 años y estamos muy contentos, aunque hay veces que es complicado porque los niños van creciendo y hay que ajustar las dosis. Pero es difícil controlar 100% esta patología.



Judith Moreno Aparicio

Estamos deseando que se avance en la investigación de la cura para la diabetes, es muy preocupante. Por mucho que avancen aún no se ven resultados frente a las cifras que se publican. Una pena...



Antonio Rina

Pasado el Día Mundial de la Diabetes hay que recordar que la diabetes debe cuidarse todo el año.



Breves en la web



Nueva plataforma "Pacientes en la red"

Pfizer ha creado la plataforma "Pacientes en la red", una iniciativa que nace con el objetivo de formar a las asociaciones de pacientes en el uso de las redes sociales y las herramientas digitales. En ese espacio se ofrecen consejos, directrices, videos tutoriales o entrevistas con expertos, para todo aquel que quiera conocer, ampliar o perfeccionar sus conocimientos en el entorno online. El programa formativo puede seguirse a través del área de salud de la web de Pfizer en el siguiente enlace: <http://ow.ly/F1Yt3>

Finalizado el evento participativo de tuenti

El pasado mes de noviembre finalizó el evento/concurso participativo que se abrió con motivo del Día Mundial de la Diabetes en la red social Tuenti de FEDE, para conocer cuáles son los hábitos saludables que practican más los jóvenes. El premio ha quedado desierto por falta de participación, no obstante, damos las gracias a todos los participantes: Bea Vázquez, José Antonio Caballero, Paloma Repollo, Paula Molinero y Reme González, e informamos de que pueden leerse sus comentarios en el siguiente enlace: <http://ow.ly/FAYkk>





**JULIO
GARCÍA**

Bloguero de <http://juliogc.com/>
Email: juliogar89@gmail.com
Twitter: [@juliogar89](https://twitter.com/juliogar89)

Que la diabetes no nos limite

Navidad, la época de excesos con nombre propio ya está a la vuelta de la esquina. Puede ser un buen momento para reflexionar acerca de lo que podemos y no debemos hacer (todavía) como personas con diabetes.

No comparto en absoluto la creencia generalizada sobre que la diabetes incapacita para comer o hacer determinadas cosas. Y en mi opinión, esto en muchos casos es culpa de un abordaje erróneo de la patología. Ahora, con perspectiva, veo el diagnóstico como el punto de partida de un camino que al principio requiere de cambios y privaciones, pero que si somos capaces de llevar a cabo con éxito, no tendremos que dejar de comer o hacer aquello que queramos. Tenemos que tener presente que debemos ser nosotros quienes controlamos a la diabetes, no al contrario.

Ni somos alérgicos al azúcar ni estamos limitados para determinados deportes o estilos de vida, siempre y cuando hayamos alcanzado el buen manejo de la diabetes. Llegar a un buen autocontrol requiere aprender a analizar muy bien sensaciones, a ser metódico, analítico y a escuchar a nuestro cuerpo. La meta no es solo no tener que renunciar a llevar el estilo de vida que queramos, sino que por el camino también habremos aprendido estrategias que podremos utilizar para tener éxito en otros ámbitos de nuestra vida.

Por tanto, en estas fechas de buenos propósitos y planes para el año que viene, puede ser un buen momento para replantearnos hasta qué punto estamos dispuestos a que la diabetes nos lastre. Cada día lo tengo más claro, la diabetes limita lo que tu estés dispuesto a dejar que te limite. ■



**PATRICIA
SANTOS**

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

Cuidarnos durante y después de la Navidad

Llegan las Navidades y siempre os repito que lo fundamental, para mantener el control de la glucosa, es hacer ejercicio a diario, aunque sean 30 minutos, y además, no comer muchos hidratos de carbono por la noche para evitar hiperglucemias nocturnas. No obstante, quiero hablaros de la cuesta de enero, refiriéndome a remontar y volver a controlar nuestra glucosa y nuestro peso.

En la mayoría de los casos, el descontrol está presente tras las fiestas, y esto nos lleva a pasar de más dosis de insulina y una alimentación pesada, a un cambio radical en el que reducimos notablemente la ingesta diaria. Aunque parezca que no, esto aumenta el descontrol, porque realizamos un cambio brusco y, en la mayoría de los casos, sin realizar ejercicio.

En este sentido os quiero llamar la atención sobre las dietas proteinadas y su efecto, en ocasiones peligrosas para las personas que vivimos con diabetes. Querer perder el peso cogido en las fiestas a través de un consumo insuficiente de hidratos de carbono y grasas, provocará que nuestro cerebro no tenga una fuente de energía diaria y que, por tanto, nuestro organismo produzca cuerpos cetónicos derivados de la oxidación de las grasas.

Por ello, os propongo que este mes de diciembre y tras las fiestas, optéis por hacer ejercicio a diario, al menos media hora; que no hagáis cenas muy pesadas, y que aumentéis el número de controles glucémicos. Medirse antes y dos horas después de las comidas puede significar el éxito de vuestras Navidades, así como realizar 5 comidas al día para no llegar con hambre excesiva a los almuerzos o cenas navideñas. Y dicho esto... ¡Felices Fiestas! ■



ENTREVISTA A... **Víctor Rodríguez**

‘Buscamos un cambio en el sector salud basado en la innovación y la cooperación’

¿QUIÉN?

Víctor Rodríguez

E-MAIL

victorrodriguez@fundacionmasqueideas.org

BLOG

www.viviraldia.wordpress.com

REDES SOCIALES

- **Twitter:** @VictorRodriguez_

- **Facebook:**

www.facebook.com/victor.rodriguezibanez

PÁGINA WEB

<http://fundacionmasqueideas.org>

FILOSOFÍA DE VIDA

En lo personal soy “cortoplacista”, vivo cada día como si fuera el último. Profesionalmente, pienso en grande y a largo plazo.

Cómo te involucraste en el ámbito de las asociaciones de pacientes?

Hace poco fui diagnosticado de cáncer. Imagino que, como a muchas personas, sientes un vacío de información importante, y esto convierte tu vida en una incertidumbre constante, tanto en cuestiones psicológicas o emocionales, como en aspectos sociales, hábitos de vida saludables, efectividad del tratamiento, etc. Fruto de esta experiencia, decidí dedicar mi vida a mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con una patología, y quería hacerlo teniendo dos cosas muy claras. La primera, que si lo hacía por mi cuenta llegaría a pocas personas y el esfuerzo que le dedicaría sería el mismo que si lo hacía a través de una “plataforma”, de una asociación en este caso. Estas últimas tienen la posibilidad de hacer la función de altavoz y de llegar a muchas más

personas. Y la segunda, que precisamente, si dedicaba mi vida a algo así no quería hacerlo en una organización en el que su objetivo no fuese realmente mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con una enfermedad.

¿Qué es la fundación ‘Más que ideas’?

La Fundación MÁS QUE IDEAS es una organización independiente y sin ánimo de lucro que tiene como objetivo promover un cambio en el sector salud basado en la innovación y la cooperación entre los diferentes agentes sociosanitarios, con el propósito de mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes y sus familiares. Su principal valor reside en que es un punto de unión entre los diferentes agentes sanitarios, e impulsa iniciativas que contribuyen a mejorar su actuación individual y colectiva.

¿Qué es lo que desarrolláis?

Desarrollamos programas de formación para profesionales y entidades del sector, llevamos a cabo proyectos de investigación social que evidencien la realidad de los pacientes, creamos espacios de encuentro para enriquecer el diálogo y el conocimiento en el ámbito de la salud, y promovemos proyectos de apoyo y concienciación social de la mano de asociaciones de pacientes y sociedades científicas. En la Fundación MÁS QUE IDEAS me acompañan Natalia Bermúdez, Teresa Terrén y Diego Villalón, personas que cuentan con experiencia profesional y voluntaria en asociaciones de pacientes y otras ONG.

¿Qué proyectos tiene pensado para el futuro?

Tenemos previsto promover iniciativas de apoyo y concienciación social con la colaboración de asociaciones de pacientes y sociedades científicas, y generar espacios de encuentro y diálogo entre los diferentes agentes sanitarios.

¿Qué mensaje daría a las entidades sociosanitarias?

Tan sólo realizando proyectos con una visión de 360 grados se podrá conseguir la excelencia en el trabajo. No olvidemos que las iniciativas que se ponen en marcha en salud están destinadas a personas que pasan o están pasando por un momento de caos al que nunca antes se han enfrentado. De ahí que siempre insistamos en el trabajo en red, para poder tener esas diferentes visiones que harán del proyecto o proyectos todas las visiones que antes o después nos serán útiles. ■





El perro, más que un animal de compañía



La hipoglucemia es un efecto secundario adverso al tratamiento con insulina o medicamentos hipoglucemiantes. El nivel de glucemia se reduce demasiado y la persona que la sufre pierde el control. La mayoría de las hipos son leves, y la persona puede, por sí sola, corregirlas. Pero en algunas ocasiones son graves, hipos severas, y pueden requerir ayuda de otra persona, o incluso tener que acudir a urgencias al hospital. En EE UU, se ha estudiado que hay más ingresos hospitalarios por hipos que por hiperglucemias, y en España, son la primera causa para acudir a urgencias por un error en un medicamento.

Para detectarlas, se puede observar la aparición de diversos síntomas: taquicardias, náuseas, agitación, mareos, temblores, etc., que, a ser posible, hay que contrastar con una medición de la glucemia. Pero cuando la persona está sola o es un niño pequeño, puede ser difícil gestionarla. Hace unos años se añadió al equipo de gestión de la diabetes un nuevo "personaje" para detectar de forma rápida las hipos. Se trata de los perros entrenados para detectar mediante el olfato las hipos, y lo hacen con gran eficacia.

El perro tiene una capacidad olfativa muy superior al hombre, y es capaz de oler cosas que a nosotros se nos pasan desapercibidas. Los canes se entrenan desde hace tiempo para buscar personas perdidas, para acompañar a personas solas o ciegas,

etc., pero su integración en el equipo sanitario ha sido relativamente escasa, aunque esto está cambiando.

En este sentido, el Hospital de Sant Joan de Dèu de Barcelona ha puesto en marcha un "Master en intervenciones asistidas con perros" para profesionales del ámbito social, salud y educación. En el campo de la diabetes, los perros se empiezan a utilizar para detectar hipos, mediante una formación específica, que puede durar más de un año. Después, necesita unos seis meses para adaptarse a la persona que va a seguir. Un aspecto clave de la formación es enseñarle a comunicarse con el paciente para indicarle que está padeciendo una hipoglucemia; generalmente, el perro toca al paciente con su nariz.

El definitiva, el perro no es tan solo un animal de compañía, sino que puede colaborar en la gestión de la diabetes. ■



Consejos para una dulce Navidad



Ya están aquí las fiestas navideñas que compartimos con familiares, amigos y compañeros de trabajo, en las que hacemos grandes comilonas y cenas que contienen muchos alimentos ricos en azúcares y grasas. En estas fechas, se hacen excesos tanto de comida como de bebida. Sin embargo, siguiendo algunas sencillas recomendaciones, las personas con diabetes pueden tomar determinados alimentos y disfrutar de las fiestas tradicionales de ésta época.

En primer lugar, hay que conocer y vigilar la cantidad de hidratos de carbono que se toman en cada una de las comidas. Para ello, es necesario saber cómo se pueden intercambiar los alimentos típicos navideños por los que se toma habitualmente, sin tener que modificar la dosis de

insulina o de medicación oral; compensando se puede comer de todo, incluso en estas fechas.

En segundo lugar, hay que tratar de incluir ideas saludables en la mesa, que complementen las otras opciones típicas y tradicionales de estas fechas. Con ello, podremos disfrutar de estas fiestas cocinando platos saludables. Las pautas a seguir en las comidas y cenas festivas son las siguientes:

- **Entrantes.** Disminuir los hidratos de carbono para poder permitirse el postre. Elegir aperitivos y primeros platos con bajo contenido en hidratos, ya que los postres suelen tener un contenido en azúcares superior a lo normal. No olvidar que tienen que ser bajos en grasas. Hay que evitar fritos, rebozados

y aperitivos prefabricados, y elegir verduras a la plancha, ensaladas variadas aderezadas con especias o limón, marisco al vapor, gambas o langostinos a la plancha.

- **Plato principal.** Preparar carnes magras o pescados, al horno o a la plancha, acompañados de ensaladas y verduras, evitando salsas ricas en grasas.
- **Postre.** Escoge frutas en lugar de pasteles u otros postres. Sustituir o complementar los dulces navideños con frutas (piña o mango) servidas solas o con un lácteo desnatado, en macedonia, en batidos o sorbetes.
- **Fin de año.** Para fin de año, hay que saber que 12 uvas de tamaño mediano equivalen a casi 2 raciones de hidratos de carbono y comprobar qué otro alimento que equivalga a esas raciones se deben evitar en esa cena.

La clave está en controlar adecuadamente la alimentación y en saber que hay que evitar los excesos tanto de hidratos de carbono como de grasas, porque ambos terminarán transformándose en glucosa en el organismo. Además, hay que controlar el nivel de azúcar en sangre más a menudo de lo habitual en este periodo, para evitar una descompensación de la diabetes tras las copiosas comidas navideñas. ■



MARTA MATÍAS BÓVEDA
Graduada en Ciencias
de la Actividad Física
y del Deporte

mmboveda@gmail.com

- 545,48 kcal.
- 43,42 gr. de proteínas.
- 14,78 gr. de hidratos carbono.
- 34,85 gr. de lípidos.

Rape con salsa de nueces



TIEMPO: 50 minutos DIFICULTAD: Media

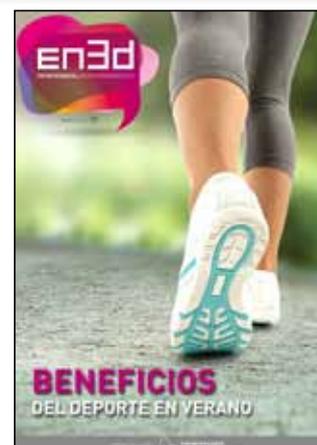
INGREDIENTES

- 150 gr. de rape.
- 50 gr. de puerro.
- 40 gr. de cebolla.
- 8 gr. de ajo.
- 15 gr. de nueces.
- 100 gr. de mejillones.
- 20 gr. de aceite de oliva.
- 250 ml. de caldo de pescado.
- Pimienta negra.
- Una pizca de sal.

PREPARACIÓN

- Lavar los mejillones en agua fría. Poner un chorrito de aceite en la cazuela, una hoja de laurel y echarlos. Remover medio minuto a fuego alto y añadir medio vaso de agua. Cocer 1 minuto a temperatura alta, y retirar. Colar el agua de la cocción y reservar para incorporar al caldo de rape.
- Colocar la cabeza y las espinas del rape en una cazuela grande y agregar 250 ml. de agua. Cuando hierva, bajar a fuego y cocinar 20 minutos. A continuación, proceder a colar y reservar.
- Para hacer la salsa de nueces, hay que picar bien la cebolla y el puerro, y pochar todo en una sartén grande con una cucharada de aceite de oliva durante 10 minutos a fuego medio - bajo. Salpimentar y triturar el resto hasta que parezca harina. Añadir el caldo de pescado, junto con el del rape, y las nueces picadas a la sartén con el puerro y la cebolla. Moler hasta quedar como una salsa espesa.
- Limpiar los lomos de rape y cortarlos en rodajas gruesas. Salpimentar y saltear el ajo con unas gotas de aceite. Seguidamente, añadir el rape a la sartén y cocinar unos minutos.
- Por último, en un plato grande, colocar en la base un poco de salsa de nueces encima el trozo de rape y adornar con unos mejillones.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado