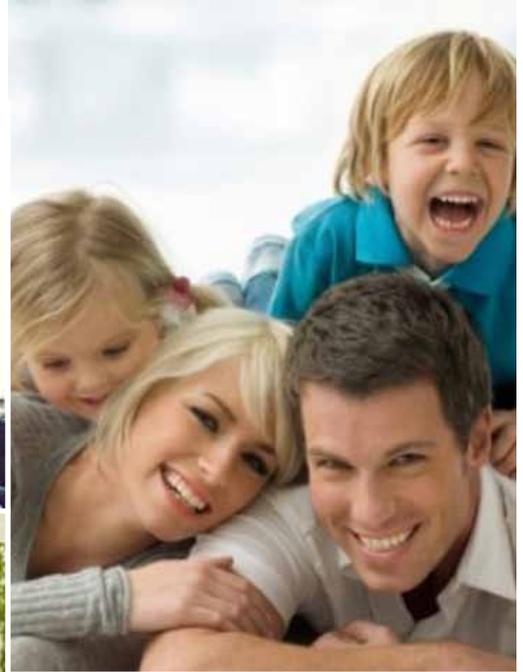


The logo for 'en3d' is displayed in a stylized, white, lowercase font. It is set against a background of overlapping, semi-transparent shapes in shades of pink, red, and orange, which resemble a speech bubble or a cluster of cells. The overall background of the cover is a blue puzzle with a hand placing a piece, and a white silhouette of a person is visible through the puzzle's cutout.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

MARZO DE 2015 40

RESPONSABILIDAD Y AUTOCUIDADO



sumario

03

EDITORIAL

El paciente experto, la pieza fundamental

04

PORTADA

El empoderamiento, la clave

06

PERSONAS QUE

¿Puedo prevenir la enfermedad macrovascular?

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

Está en tu mano: cuídate

10

DULCIPEQUES

El entorno, un aliado para los niños con diabetes

11

EL EXPERTO

El perfil singular del e-paciente

12

UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

“Tweetchat” de salud / La fundación MÁS QUE IDEAS estrena blog

13

LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate / Patricia Santos

14

CON NOMBRE PROPIO

Patricia González Alonso:

‘Con un buen control no tiene por qué haber consecuencias negativas’

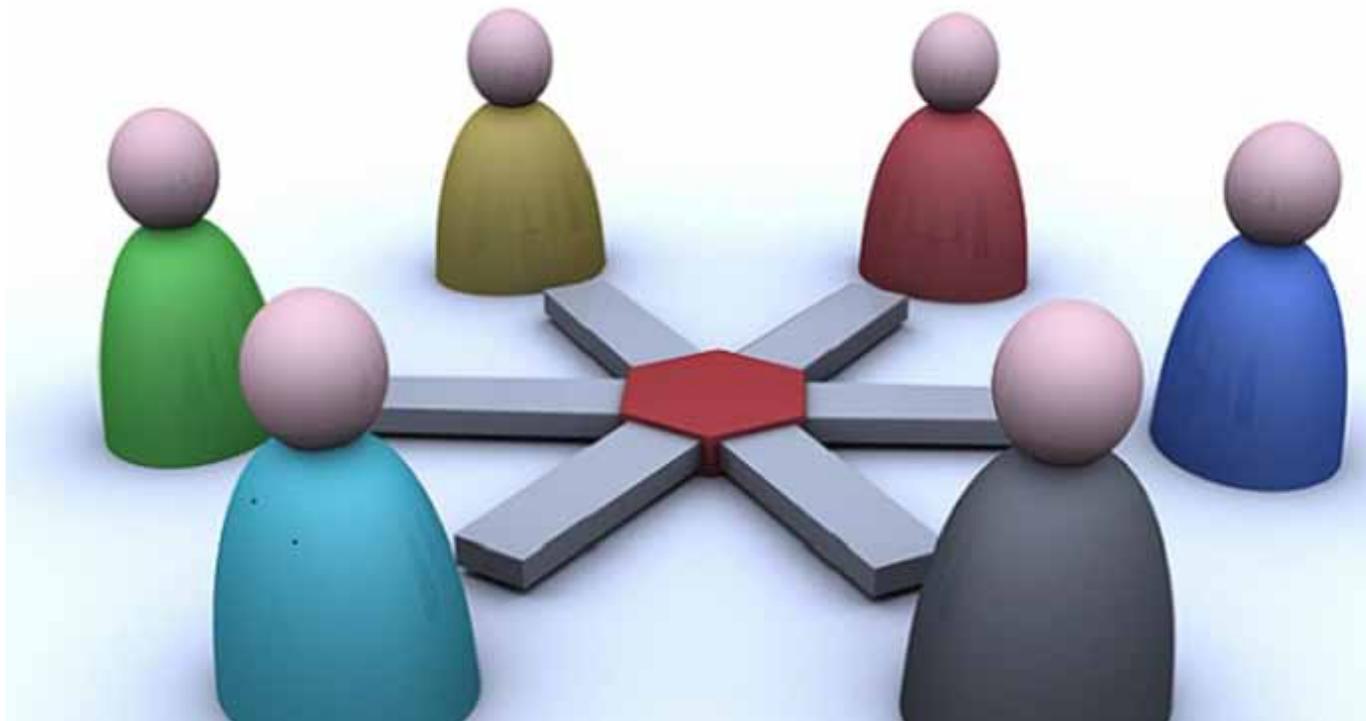
La columna de Lluis

16

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Endúlzate la vida / Natillas de manzana

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.



El paciente experto, la pieza fundamental

No me cabe la menor duda de que en 2015 se dará un paso cualitativo en los modelos sociosanitarios en los que está muy presente aquello que denominamos “paciente experto” o “paciente activo”. Y es por ello por lo que desde la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) estamos dando prioridad a este enfoque que consideramos necesario para algo que es, si cabe, más crucial todavía: la orientación al paciente crónico y no al agudo, del Sistema Nacional de Salud.

En este sentido, el compromiso de FEDE es sumar y ponernos a la disposición de la administración pública para colaborar, puesto que está más que comprobado que cuando es un “paciente experto” el que se dirige a otros pacientes, les informa y les trasmite su experiencia en prime-

ra persona, los resultados son mucho más efectivos. La empatía, la cercanía y el estar al mismo nivel crean un clima propicio para el entendimiento y la absorción de lo que se traslada de tú a tú.

Los profesionales de la medicina se dieron cuenta del éxito de estas prácticas y rápidamente se pusieron en contacto con las asociaciones de pacientes, cuyo papel es fundamental para identificar a esas personas que sabe transmitir, comunicar y motivar al resto de pacientes que, por circunstancias puntuales, les cuesta seguir las pautas que le marca su médico. En el caso concreto de la diabetes, al ser una patología con muchas derivadas a lo largo de un mismo día (alimentación, actividad física, estado de ánimo, etc.), el paciente experto ayuda y consigue que sean muchos otros los que

encuentren esa motivación que no logran impulsar con el modelo tradicional.

Por todo esto, desde FEDE seguiremos apostando y fomentando todas aquellas propuestas y políticas sociosanitarias orientadas a un modelo acorde al siglo XXI y en las que, como ya he dicho, el paciente experto es una pieza fundamental. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor

El empoderamiento, la clave



condiciones de vida, que posibilitan un mayor acceso a la formación y a la información. Y en este escenario, tanto las asociaciones como los propios pacientes son cada vez más conscientes de la relevancia de su participación, tanto a nivel macro, en la toma de decisiones que les afectan; como a nivel micro, en el autocuidado de su patología.

En esta línea, son muchos los proyectos que están ya en marcha. Algunos están centrados en “formar a formadores”, es decir, “capacitar” a pacientes para que, a su vez puedan trasladar su conocimiento a otras personas con su misma patología, como es el Proyecto de Paciente Activo en Diabetes Tipo 2, de la Consejería de Sanidad de Castilla y León, que sigue el modelo desarrollado por la Universidad de Stanford (Estados Unidos). Y en cuanto al “empoderamiento” del paciente, se hallan iniciativas de ámbito europeo como la Academia Europea de Pacientes (EUPATI en sus siglas en inglés), que persigue fomentar y aumentar la capacidad del paciente informado para participar e incidir en la investigación y el desarrollo de medicamentos, y convertir a los pacientes en consejeros y asesores de las autoridades regulatorias en estos procesos. ■

La figura del “paciente experto” y / o “paciente activo” está ocupando un lugar cada vez más relevante. De un tiempo a esta parte son muchas las iniciativas que están afianzándose en España para poner REALMENTE al paciente en el centro del sistema y ESCUCHAR sus necesidades

Es decir, que avanzamos hacia un modelo en el que se tiene en cuenta la opinión de los pacientes con una patología crónica. Actualmente, en nuestro país hay más de 20 millones las personas que padecen alguna enfermedad crónica, independientemente de si

son o no tratadas; y de todas ellas, la diabetes es la más prevalente, al superar los 5 millones de afectados.

La mayor visibilidad de este amplísimo colectivo, ante los poderes públicos, se debe, en gran medida, a la mejora de las

HÁBITOS SALUDABLES EN EL COLEGIO

La obesidad es una de las patologías que más crecen en España y otros muchos países del mundo. Según las previsiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cifra de niños afectados se duplicará durante los próximos diez años. En el número de febrero de EN3D preguntamos a los lectores si consideraban que en los colegios españoles se fomenta el ejercicio físico y la alimentación saludable, y los resultados de la encuesta indican que un 75% opina que sí se fomentan, mientras que un 25% considera que aún queda camino por recorrer.





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 innovadores para la salud humana y animal 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. Éste es nuestro compromiso.

Para obtener más información sobre nosotros, visita www.msd.es

En nuestro país llevamos más de 50 años proporcionando estas soluciones innovadoras para la salud que ayudan a prolongar y mejorar la calidad de vida. 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 estas innovaciones.



La aportación de las NNTT

Las redes sociales permiten a las personas con diabetes comunicarse con otras en su misma situación, independientemente del lugar en el que se encuentren. Gracias a estas herramientas, muchas de ellas pueden compartir sus propias experiencias y consejos en relación a la patología de una forma sencilla y ágil. ¿Cuál crees que es el mejor aporte que las nuevas tecnologías hacen a las personas con diabetes? Puedes participar en la encuesta siguiendo este enlace.

- Información sobre el tratamiento (alimentación, ejercicio, medicación, etc.).
- Noticias, novedades y avances sobre diabetes.
- Lugar de encuentro para el intercambio de experiencias. ■

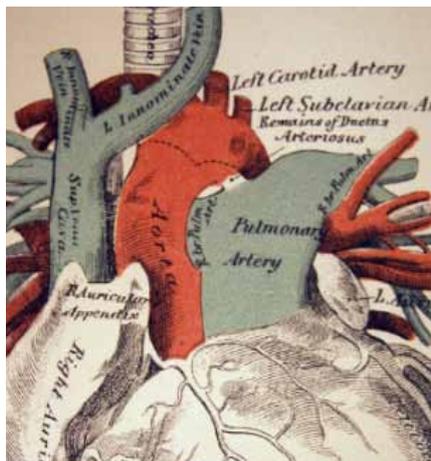


personas que

¿Puedo prevenir la enfermedad macrovascular?

Una de las complicaciones que más nos asustan de la diabetes es la aterosclerosis, un síndrome que se manifiesta en forma de endurecimiento y obstrucción de las arterias. En relación a esto se encuentra la enfermedad macrovascular, un proceso en el cual las paredes de los vasos sanguíneos de mediano y gran calibre se hacen duros y gruesos pudiendo provocar algunos trastornos como la enfermedad arterial coronaria, la enfermedad cerebrovascular y la enfermedad arterial obstructiva periférica.

No podemos tomárnoslo a la ligera: la enfermedad cardíaca y cerebrovascular es, por desgracia, algo que se da con bastante frecuencia en personas con diabetes. Tanto es así que la prevalencia en estas personas es de dos a cuatro



veces mayor que en personas sin esta enfermedad.

Por otra parte, el tiempo de evolución de la diabetes también influye en el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, y algunos estudios señalan que tras

10 años el riesgo de enfermedad coronaria es 1,38 veces mayor.

La buena noticia es que en las últimas décadas las cifras de personas con diabetes que desarrollan una enfermedad cardiovascular están bajando. Esto se debe a que cada vez más gente sabe cómo prevenirla y se cuida para conseguirlo. ¿Sabes todo lo que está en tu mano para evitar esta complicación? Aquí te lo contamos. ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





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



Está en tu mano: cuídate

Cada mes hablamos sobre pautas y hábitos de vida saludable, y sobre todo los beneficios que aportan a nuestra salud. Al fin y al cabo, toda persona ha de cuidarse, aún más cuando convivimos con alguna patología que, como es el caso de la diabetes, requiere más autocuidado por parte del propio paciente

Hoy en día contamos con información y buenas pautas que brindan los profesionales sanitarios, las asociaciones de pacientes y los servicios que poco a poco ayudan a formarse y mejorar. Pero realmente, detrás de este proceso de aprendizaje subyace el más importante de los consejos: nuestro bienestar está en nuestras manos. Si nos paramos a pensarlo, tenemos a nuestro alcance el conocimiento y los recursos que necesarios, sólo hay que organizarse para que la diabetes se adapte a nuestros hábitos. Para conseguirlo, puedes seguir una serie de pautas sencillas:

- Identificar aquellas actividades importantes a realizar cada día para cuidarnos: alimentación, actividad física, medicación...
- Ordenarlas, empezando por las que se tengan más "controladas", y siguiendo por aquellas que cuesta un poco más.
- Preparar un plan, que puede ser de una semana o dos. Durante el primer período, hay que realizar todas las actividades que aparecen en la lista como "controladas".
- Durante el siguiente período, añadir una nueva actividad de la lista, una

de las que te cuestan un poquito más. Una vez hecho esto, pasar a lo siguiente.

Solo se trata de ir mejorando poco a poco, creando buenos hábitos que, con el paso del tiempo, se realizarán de forma automática y dejarán de suponer un esfuerzo. Nos sentiremos mejor y se habrán tomado las riendas de nuestro día a día.

¡Anímate, y decídate a cuidarte! ■



Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES



Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con:
suscripciones@diabetesfede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.
SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES



El entorno, un aliado para los niños con diabetes

Los pequeños con diabetes se responsabilizan desde muy pequeños en todo lo relacionado con la alimentación y enseguida aprenden que antes de tomar algo que les apetece deben preguntar



Sin embargo, los cuidados de la enfermedad son complejos, tanto que hasta a los padres (e incluso a los pediatras endocrinos en algunos casos) les resulta complicado llegar a alcanzar unos niveles estables en sus glucemias. En ocasiones y por temporadas, los niveles extremos de hipo e hiperglucemias dificultan todavía más los cuidados de la enfermedad, irrumpiendo en la vida del niño, de la familia, de profesores y compañeros, y dificultando la posibilidad de realizar con normalidad las rutinas diarias.

Martina ha pasado unos días con numerosos episodios de hipoglucemias.

Me cuesta recuperarme del susto que tengo en el cuerpo, y veo cercana la temible llegada del uso de la inyección de emergencia "glucagon" para evitar una consecuencia fatal. En las hipoglucemias más severas de estos últimos días hemos alcanzado niveles por debajo de 30. La teoría nos dice que, incluso con niveles más altos se puede entrar en coma, y yo sufro pensando en que pueda producirse un coma diabético en Martina.

Durante estas últimas jornadas, vivo prácticamente en su clase, pues no

existe un profesor, por muy preparado que esté, que pueda atender varias emergencias al día interrumpiendo constantemente la rutina del aula para atender sus hipoglucemias. Me permiten entrar y permanecer en el aula para que Martina pueda seguir sus actividades con la mayor normalidad posible, y debo decir que el apoyo por parte de sus compañeros es formidable.

Son personajillos de tan solo 6 ó 7 años pero muy conscientes de los problemas que tiene Martina; saben un montón de cosas sobre diabetes y cuando ven que hay problemas me preguntan si está baja y cuánto tiene. Se preocupan por ella y le muestran su cariño con mensajes positivos y de apoyo. Han vivido la diabetes de Martina desde que entraron en el colegio con 3 años, y ella nunca ha tenido que salir fuera de clase para medirse la glucosa, administrar su insulina o tomar sus hidratos, lo que ha permitido que sus compañeros lo vivan con total naturalidad. Los autocuidados del niño diabético son limitados, y por esta razón todas las personas que lo rodean contribuyen a su bienestar anímico y de salud. ■



MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo con Diabetes

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



El perfil singular del e-paciente

UN E-PACIENTE ES UN AQUEL QUE, ADEMÁS DE UTILIZAR LOS CANALES TRADICIONALES PARA CUIDAR SU SALUD, TAMBIÉN USA OTRAS HERRAMIENTAS PARA LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA

A demás, los rasgos que más le diferencian de un paciente son los siguientes:

- **Proactividad.** Le facilita la tarea a sus profesionales sanitarios de referencia, siendo responsable con los tratamientos, dando toda la información sobre la evolución y síntomas. Informándose sobre alternativas y contrastándolas antes de compartirlas con su médico.
- **Colaboración.** Siempre está dispuesto a compartir todo su aprendizaje y conoci-

mientos con otras personas en su misma situación. Le gustan los trabajos en grupo donde se aprende sobre la enfermedad y se comparten inquietudes o descubrimientos.

- **Formación.** En el caso de los pacientes con enfermedades crónicas, aspiran a convertirse en pacientes expertos de su patología, observándose, reconociendo sus síntomas evitando en muchos casos crisis. Confían en las escuelas de pacientes, organizaciones donde se comparten experiencias, se fomenta el autocuidado y se enseña

a otros pacientes cómo tener un control de la enfermedad, especialmente a los que acaban de debutar.

- **Interactividad.** Las nuevas tecnologías forman parte de su día de forma natural. Confían en la telemedicina y son usuarios de ella, si su patología lo necesita. Si su médico tiene un blog es fiel lector de él y se lo recomienda a otros pacientes y amigos. Utiliza las redes sociales para conocer y relacionarse con otros pacientes o con profesionales sanitarios, ya que conoce bien las ventajas que esto supone, especialmente en ahorro de tiempo en visitas al médico. Sabe buscar información en Internet de fuentes fiables, conoce los sellos de calidad de las webs con contenido sanitario y sabe diferenciar la información válida de la que no lo es.

- **Responsabilidad.** Ante todo, es un paciente responsable, es decir, que nunca comparte contenidos o noticias en ningún medio, ya sea digital o analógico, sin verificar la fuente. Un paciente que no pierde la paciencia en mostrarle a su médico que sus fuentes son fiables, y llegado el momento, compartir y contrastar las fuentes de ambos. Un e-paciente 'alerta' cuando encuentra contenidos sin fiabilidad difundidos en cualquier medio.

En resumen, un e-paciente tiene un perfil singular y sabe perfectamente que, de todos los decálogos sobre él y su patología, lo primero que ha aprendido es que el máximo responsable de su enfermedad es el paciente. ■





Virginia Peña Cruz

Es necesario actuar para que la Sanidad sea igual para todos. Debería resultar igual de sencillo para cada paciente el poder colocarse una bomba de insulina, independientemente de la Comunidad Autónoma en la que resida.



Mayte Rosique Codina

La calidad de vida de una persona con diabetes también se encuentra en los pinchazos en los dedos. Los sistemas indoloros de medición de la glucosa para el paciente significan una mejora a la hora de llevar a cabo el autocuidado de la patología.

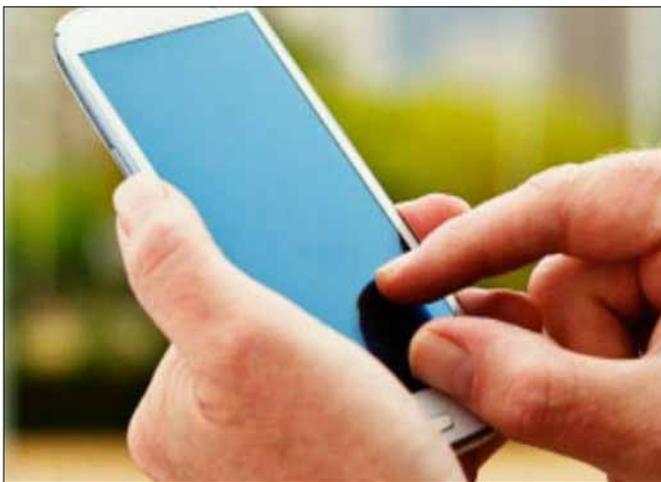


Mari Sol González

Es cierto que en las escuelas sigue habiendo poca información sobre la diabetes. Por ejemplo, algunos maestros pueden pensar que un niño con diabetes solamente tiene que dejar de comer dulce, o no tienen en cuenta la necesidad de pesar ciertos alimentos. Una educación en la patología podría eliminar muchas de estas barreras.



Breves en la web



La Fundación MÁS QUE IDEAS estrena blog

El blog de la Fundación MÁS QUE IDEAS nace con la idea de convertirse en un espacio en el que las personas interesadas puedan generar e intercambiar ideas sobre aquellos temas relacionados con la salud que tengan en mente. Cada entrada abrirá un debate en el que se invitará a participar a todo el que quiera aportar sus opiniones. Es una organización sin ánimo de lucro creada en 2014 y dedicada a la ayuda y la cooperación con las personas que conviven con alguna enfermedad.



“Tweetchat” de salud

Las aplicaciones móviles que ayudan al autocuidado de las enfermedades crónicas son las que más descargas registran en España dentro del ámbito de la salud. Esta es una de las afirmaciones compartidas por expertos congregados en el Tweetchat organizado por la Sociedad de Directos para la Salud (SEDISA). Además, durante dicho evento también se destacó la creciente involucración de los pacientes en la búsqueda de información a través de Internet, a los cuales se advirtió de la necesidad de discernir entre la información de calidad de aquella de poco rigor científico.



los top bloggers



CAROLINA ZÁRATE

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

¿Por qué es tan complicado?

El ser humano tiene la costumbre de hacer todo lo contrario a lo que se le recomienda. Un poco de conciencia y disciplina reduciría las posibilidades de tener muchas enfermedades y controlar otras ya diagnosticadas, y todo esto comienza por la prevención. Es decir, anticiparse a los hechos. En el caso de la diabetes tipo 2, prevenir es necesario para evitar el diagnóstico, así como las complicaciones que conlleva un mal control de la patología. Esto es algo que podemos conseguir con el autocuidado, siempre siguiendo las recomendaciones de los especialistas y siendo responsables de nosotros mismos. La diabetes necesita un cuidado las 24 horas al día, y somos nosotros mismos los únicos que podemos controlarla cada minuto.

Mantener una alimentación saludable, chequear la glucemia, hacer ejercicio, formarse y educarse, mejorar la autoestima y mantener una actitud positiva son grandes pasos que nos llevarán lejos. En resumidas cuentas, autocuidarse es quererse y quererse es prevenir. ■



PATRICIA SANTOS

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

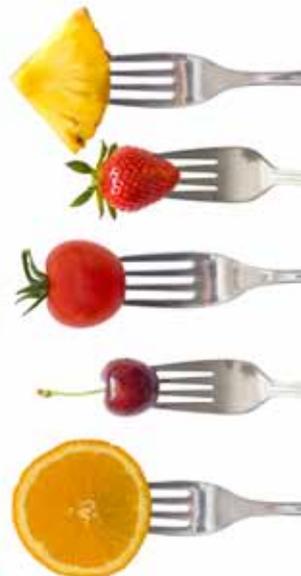
Educar en el autocuidado

Muchas veces escucho frases del tipo "ya no sé qué hacer para que mi hija se cuide" o "¿cuándo empezaste a cuidarte a conciencia?" Considero que la responsabilidad de los pacientes es muy importante, pero lo es también inculcar unos buenos hábitos, en la medida de lo posible, desde una edad temprana. Esto corre a cargo de los padres cuando la persona no es autosuficiente, pero hay que tener en cuenta que desde que se diagnostica, la persona debe ir cogiendo el control de su enfermedad. El autocuidado de la diabetes parte de un principio básico, que la persona que la vive debe ser capaz de autogestionarla, conocerla y controlarla. En definitiva, ser responsables con la situación que vive.

Existen mil situaciones posibles para poner en práctica la mejora del autocuidado. Sin embargo, cuando el diagnosticado es un niño, hacerle entender lo importante que es cuidarse y hacerle cargo de su enfermedad es muy difícil. Aunque dé miedo, darle información y responsabilidad hará de él, en el futuro, una persona independiente y consciente. ■



- ✓ 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 - Tfno. 691 842 796 – 650542695



ENTREVISTA A... **Patricia González Alonso**

‘Con un buen control no tiene por qué haber consecuencias negativas’

TWITTER / OTRAS REDES SOCIALES

<https://twitter.com/Patlipides?lang=es>
<https://www.facebook.com/patgon2869>

¿TIENES DIABETES?

Si, tengo diabetes tipo 1 desde 1984; debuté con 4 años.

ORGANIZACIÓN

Asociación Española para el Deporte con Diabetes

- Web: <http://team-one.es/asociacion/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/AEDD.org?ref=hl>

Team One

- Web: <http://team-one.es/>
- Twitter: <https://twitter.com/TeamOneES?lang=es>
- Facebook: <https://www.facebook.com/theTeamOneES>

FILOSOFÍA DE VIDA

Que la enfermedad no te controle, contróla la tú a ella y no tendrás límites en nada de lo que te propongas.

Qué significa la diabetes?

Q Como debuté tan pronto, no he conocido mi vida sin la diabetes; así que en cierta manera es algo que siempre ha estado ahí y lo he visto dentro de la normalidad. Recuerdo una vez cuando tenía 16 años que una conocida, al saber que tenía diabetes, me comentó el caso de una amiga a la que se lo acababan de diagnosticar y me explicó que cuando le dieron la noticia se lo tomó muy mal. Cuando vas creciendo lo empiezas a comprender y te plantean su situación como un cambio drástico en su vida. En ese momento

empatizas con ellos y compartiendo tu experiencia de 30 años.

¿Cuándo surge la Asociación Española para el Deporte con Diabetes?

La Asociación Española para el Deporte con Diabetes (AEDD) es una asociación cultural y deportiva constituida en 2014, desde la que, entre otras cosas, se lleva la dirección del equipo Team One, a través de la que se coordinan los proyectos y objetivos del equipo, además de todo tipo de actividades relacionadas con la diabetes. La idea de constituir una asociación de estas características radica en el hecho de que veíamos necesario una dedicación en exclusiva a la diabetes y el deporte por parte de algún organismo sin ánimo de lucro. Veíamos que era necesaria una asociación de estas características, porque pudimos comprobar que a gran cantidad de deportistas con diabetes, se les planteaban importantes dudas que muchas veces un profesional médico o un educador no puede resolver.

¿Qué aporta el deporte en el ámbito del autocuidado?

El deporte debe ser uno de los pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes. Es fundamental para poder tener unos buenos controles a diario y nos va a aportar además de una gran calidad de vida. Llevar un control de la enfermedad que a la larga es muy importante para evi-

tar posibles consecuencias negativas. Con esto no quiero decir que toda persona con diabetes deba practicar deportes de alto rendimiento, basta con que introduzcan el deporte de forma habitual en su día a día.

¿Cuáles son los próximos retos?

Hace poco firmamos un convenio de colaboración con FEDE así que estaremos participando en diversas actividades relacionadas con el deporte. Tenemos en marcha unos cuantos proyectos. El primero es la celebración de unas jornadas de fin de semana en la localidad de Gorliz (Vizcaya), en junio, con el objeto de llevar a cabo actividades de carácter deportivo. Asimismo, estamos trabajando arduamente en sacar más proyectos e iniciativas adelante, todas ellas de carácter deportivo, por supuesto, a las que aún estamos dando forma. ■





La diabetes, contada por sus protagonistas

El pasado febrero se celebró en Valencia la II edición del Diabetes Experience Day organizado, dirigido y presentado por el periodista Ángel Ramírez. No se trata de un congreso, porque predominan las experiencias y, la mayoría de los ponentes y los asistentes eran pacientes con diabetes. Tampoco es un festival porque el objetivo principal no era entretener. Tenía algo de congreso y algo de festival, y sobre todo tenía algo muy especial: una visión de la diabetes contada por sus protagonistas.

Me gustaron muchas cosas pero sólo tengo espacio para destacar algunas. Me gustó Linda, paciente diabética que salió al escenario acompañada de su perro Cini, que le avisa cuando tiene una hipoglucemia y quien dijo que "el glucómetro, mi perra y mi educación diabetológica somos un equipo". También tres fenómenos del deporte me impresionaron: Josu Feijoo alpinista, que se entrena para ser astronauta y se presentó con el mono rojo de la NASA; Antonio Ortega, que ha alcanzado la categoría de Ironman, para lo que hay que hacer una carrera ciclista, una maratón y nadar muchos kilómetros todo en un mismo día; y Antonio Lledó, que ha hecho una carrera en bicicleta por el desierto, la Titan Desert.

Además, destacaré la intervención de Serafín Murillo, estudio de la diabetes y el deporte, subrayó que el objetivo de una persona con diabetes no debe ser hacer ejercicio extremo, sino aprender a utilizar el ejercicio en su gestión de la diabetes, y puso el ejemplo del Formula 1. Los avances e innovaciones que se desarrollan en este campo llegan al cabo de unos años a nuestros coches utilitarios, de la misma forma lo que aprendemos con los atletas de élite después se aplicara a todos los pacientes. Y me encantó igualmente el psicólogo Iñaki Lorente, que lleva su diabetes en la mochila, pero que tiene cuatro ases para luchar contra ella: Actitud, Acción, Apoyos y Esperanza. Fue un día entretenido, positivo, emocionante, alegre y solidario. En fin, un gran día. Mil gracias, Ángel. ■





al azúcar refinado, aunque siempre bajo un consumo moderado y responsable y, en particular, en dietas de control de azúcares como la diabetes, el sobrepeso, la hipertrigliceridemia y la obesidad. Además, es una buena fuente de energía, con 4 calorías por gramo.

Por lo que se refiere a sus beneficios para las personas con diabetes, estas lo toleran mejor que otros azúcares, ya que no afecta tanto a la glucemia como el azúcar, al tener un índice glicémico bajo (11); además, también es beneficioso por lo siguiente:

- Contiene vitaminas (A, B, B2, C), hierro, fósforo, proteínas y niacina, que ayudan a limpiar, drenar y desintoxicar a las venas y arterias.
- Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, mejorando la eliminación de toxinas del organismo.
- Impide el crecimiento de bacterias patógenas como el E. Coli, Listeria, Shigella o la Salmonella, ya que contiene bifidobacterias.
- Aumenta la absorción del calcio y del magnesio, ayudando a prevenir la osteoporosis, a diferencia del azúcar, que tiene una capacidad desmineralizadora.
- Estimula el crecimiento de la flora intestinal, al ser un alimento prebiótico, beneficioso para personas con gastritis, estreñimiento y diarrea.
- Tiene el doble de poder edulcorante que el azúcar común gracias a su composición, principalmente fructosa (70-75%) y glucosa (25%). ■

Endúlzate la vida

El sirope de agave es un edulcorante natural muy saludable que es utilizado cada vez más debido a sus características y los beneficios que tiene sobre el organismo, además, es una buena alternativa como sustituto del azúcar refinado para endulzar alimentos. Este sirope es conocido también como miel o néctar de agave, y se trata de un jugo vegetal dulce que se extrae de la savia líquida obtenida del interior de la penca del agave, una especie de cactus de origen mexicano

conocido como Maguey y del que se extrae el tequila. A lo largo del tiempo, el agave ha sido utilizado con fines medicinales, para producir azúcares y fibra y, por supuesto, en la elaboración de alcohol.

Se puede encontrar en supermercados y herbolarios como endulzante, y se está comenzando a utilizar en la industria alimentaria como sustituto del azúcar refinado. Por ello, se plantea como una alternativa dulce interesante y sana



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

mmboveda@gmail.com

- 234,45 kcal.
- 6,16 gr. de proteínas.
- 36,26 gr. de hidratos de carbono.
- 7,55 gr. de lípidos.

Natillas de manzana



TIEMPO: 20 minutos DIFICULTAD: Fácil

INGREDIENTES

- 200 gr. de manzana
- 10 ml. de zumo de limón.
- 20 ml. de sirope de agave.
- 500 ml. de leche de avena.
- 1 cm. de vaina de vainilla.
- 1 rama. de canela pequeña
- 10 gr. de maizena.

PREPARACIÓN

- Pelar la manzana y trocearla.
- Echar la manzana en un cazo junto con el zumo de limón y el sirope de agave.
- Cocinar unos 5 minutos para que la manzana se deshaga y se ablande.
- Verter en el cazo la leche de avena, la vainilla y la canela y subir el fuego al máximo; cuando empiece a hervir, bajar el fuego y cocinar unos 5 minutos.
- Agregar la maizena y cocinar unos 5 minutos más.
- Retirar el palo de canela, batir las natillas y servir.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado