

**en3d**

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

NOVIEMBRE DE 2014 **36**

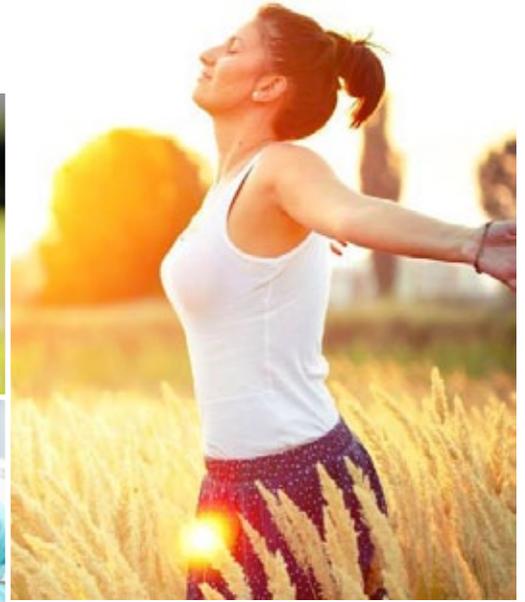


# UNIDOS POR LA DIABETES

ENTIDAD DECLARADA  
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN  
DE DIABÉTICOS  
ESPAÑOLES



# sumario

## 03 EDITORIAL

Fede, una gran federación de federaciones

## 04 PORTADA

Volcados en la celebración del Día Mundial de la Diabetes

## 05 PERSONAS QUE

Hay que buscar una atención al paciente más participativa y activa

## 06 CONSEJOS PRÁCTICOS

Haz llegar a todos tu mensaje

## 08 DULCIPEQUES

Por una legislación para nuestros hijos

## 10 EL EXPERTO

Una red social mundial para nuestra comunidad

## 12 UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

Nueva página web de FEDE

‘APP selfie’ del día mundial de la diabetes

## 13 LOS TOP BLOGGERS

Mila Ferrer: El descubrimiento que cambió la vida

Carolina Zárate: La diabetes es de color azul

## 14 CON NOMBRE PROPIO

Ángel Ramirez: ‘Me he dado cuenta de la falta de información sobre la diabetes’

La columna de Lluís: Diabetes y famosos

## 16 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lo que necesita nuestro cuerpo / Potaje de la abuela

**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.



# FEDE, una gran federación de federaciones

Una vez más tengo la oportunidad de transmitir, a través de este editorial, algunos de los asuntos que más me interesan relacionados con la diabetes, y lo hago aprovechando, precisamente, que el próximo 14 de noviembre celebramos la efeméride más importante para nuestro colectivo al que representamos: el Día Mundial de la Diabetes (DMD).

Quería empezar recordando mi nombramiento como presidente de FEDE, así como las palabras que mencioné a los allí presentes: "Solo tengo un interés, y no es otro que hacer de esta organización la gran defensora de los intereses y de la calidad de vida de los pacientes con diabetes en España." Esta afirmación toma más cuerpo precisamente ahora, el DMD, porque es, en estas fechas, cuando me tengo que acordar de todos vosotros, hombres y mujeres, que estas semanas estáis completamente volcados en la preparación de las actividades que vais a realizar.

En este DMD es importante recordar y defender a todo nuestro colectivo; ser más visibles ante la sociedad pública y las administraciones. Somos más de 5 millones de personas con esta patología en España y, personalmente, ver el esfuerzo que todas las asociaciones y federaciones estáis haciendo, me lleva a recordar mi nombramiento, porque todo ese trabajo que realizáis, hará que seamos grandes; que se nos oiga en la calle, y lo más importante y que a nadie se le olvide: que somos la gran federación, una gran familia, UNIDA y FUERTE.

No quiero olvidarme de mencionar también a la Junta Directiva que se conformó el mismo día de mi nombramiento, ya que, desde el minuto uno, su propósito fue y seguirá siendo, precisamente este: trabajar por y para todos vosotros, y que FEDE sea la referencia y el orgullo de todos. Tampoco de las federaciones autonómicas, que están con un ánimo renovado, con un

nuevo estado de mejora, de búsqueda de nuevos retos y soluciones en cada una de nuestras comunidades autónomas. Y por último, agradecer también el trabajo del personal de FEDE.

Así las cosas y por todo lo anteriormente mencionado, en este DMD debemos sentirnos especialmente orgullosos de lo que somos, de lo que hacemos y por lo que luchamos. Mucha suerte y mucho ánimo para este día que es NUESTRO DÍA. ■



**Andoni Lorenzo Garmendia**  
Presidente de FEDE

Email:  
fedesp@fedesp.es  
Twitter:  
@andonilor

# Volcados en la celebración del Día Mundial de la Diabetes

Con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Diabetes (DMD)**, el próximo 14 de noviembre, la **Federación de Diabéticos Españoles (FEDE)** ha estructurado un completo programa de actividades para concienciar a la sociedad sobre la importancia de mejorar la educación y prevención en diabetes, que serán difundidas a través de las redes sociales donde FEDE tiene presencia: Facebook, Twitter, Google +, Tuenti y YouTube



Además, FEDE ha aprovechado el DMD de este año para rediseñar su página web ([www.fedes.es](http://www.fedes.es)), que será el centro de la comunicación online de todas las noticias y actividades relacionadas con el DMD de 2014. Entre las actividades programadas destacan petición en la plataforma change.org al Ministerio de Sanidad, de la implementación de políticas para promover una vida saludable; y realización de una campaña de detección precoz de diabetes tipo 2 en un total de 102 farmacias de toda España.

Además, el día 12 de noviembre FEDE celebrará una rueda de prensa en Madrid en la que su presidente, Andoni Lorenzo Garmendia, aportará datos actualizados sobre el número de personas que padecen esta patología, el gasto sanitario que supone un mal

cuidado de la diabetes y se remarcarán los mensajes para aumentar la concienciación sobre la importancia de la educación y formación, así como la prevención y detección precoz de la patología.

Asimismo, FEDE hará llegar el pin del círculo azul a toda la prensa que sea cómplice en la celebración de este día. En el mes de septiembre, y durante el acto de recepción de FEDE en La Zarzuela, los representantes de FEDE entregaron el primer pin del círculo azul de 2014, símbolo de la lucha contra la diabetes, a la Reina Doña Letizia.

Para leer las actividades, accede al siguiente enlace: <http://ow.ly/D8YQy> ■



Día Mundial de la Diabetes. Con el apoyo de:





reportaje

## Actividades a nivel internacional

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes (DMD) de 2014, la Federación Internacional de Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés) ha creado una serie de eventos para impulsar la visibilidad de esta efeméride, todos centrados en el lema de este año: "Vida saludable y diabetes". De entre ellos, es de destacar los relativos a la importancia a realizar un desayuno saludable para reducir la prevalencia de la diabetes tipo 2.



Además, otras de las acciones programadas son las de impulsar la iluminación de azul de un monumento o edificio conocido de la ciudad; la imposición de un pin con el círculo azul a una personalidad representativa; la formación de un círculo azul humano; vestir de azul durante el mes de noviembre; o hacerse un

"selfie" con el círculo azul desde la APP gratuita "Círculo Azul".

Si quieres saber más sobre los eventos que la IDF ha organizado durante este mes de noviembre con motivo del DMD, puedes hacerlo en el siguiente enlace: <http://ow.ly/DQVLS> ■



personas que



## Andoni Lorenzo: "Hay que buscar una atención al paciente más participativa y activa"

Más de diez años lleva Andoni Lorenzo vinculado al mundo de las asociaciones de pacientes. En 2004 se unió por primera vez a la Asociación de Diabéticos de Álava, y desde el año 2006 ha estado al frente como presidente de esta misma asociación. Por si fuera poco, Lorenzo ha sido también presidente de la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Euskadi, además de patrono y secretario de la Fundación Diabetes. Hace unos meses, además, este vasco padre de tres hijos ha sido nombrado presidente de FEDE. Con motivo de su estrenado cargo, nosotros quisimos hablar con él para conocer un poco mejor los objetivos que se ha marcado para esta nueva etapa. ¿Quieres saber todo lo que nos contó? Entonces no puedes perderte

su entrevista: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/andoni-lorenzo-hay-que-buscar-una-atencion-al-paciente-mas-participativa-y-activa> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

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



# Haz llegar a todos tu mensaje



## A todos nos gusta celebrar las grandes ocasiones como cumpleaños, aniversarios o días señalados, puesto que son citas que cada uno de nosotros espera con alegría cada año

Aunque la diabetes no siempre sea la mejor compañera de viaje, sí que nos aporta un día más de celebración: el día en que las personas que vivimos con esta inusual compañera nos unimos para compartir nuestra experiencia, nuestras dificultades, logros y retos. Y, por supuesto, también para dar a conocer nuestra realidad, concienciar y reivindicar. Como todos sabéis, el 14 de noviembre celebramos cada año el Día Mundial de la Diabetes (DMD).

Creo que en este sentido debemos valorar la labor realizada por asociaciones y federaciones, que invierten su esfuerzo en proporcionar apoyo a las personas con diabetes, y nos representan ante las instituciones y la sociedad, velando por nuestros intereses, y creando conciencia. Existe una variedad de asociaciones en las que os animo a participar, de acuerdo a vuestros gustos y posibilidades: asocia-

ciones de diabéticos, grupos de deporte, grupos de educación y concienciación, etc. En todas ellas se establecen relaciones interpersonales y se comparten numerosas experiencias que enriquecen nuestra vida.

En el caso de las personas con diabetes, el hecho de pertenecer a asociaciones específicas puede ayudar mucho a afrontar la enfermedad y, sobre todo, se pueden adquirir muchos conocimientos sobre la misma, ya que al conocer y compartir experiencias con otras personas que se encuentran en la misma situación que nosotros, se aprenden lecciones de gran utilidad. Así, algunos de los beneficios personales que la participación en asociaciones nos proporciona son los siguientes:

- Fomento de las relaciones interpersonales.
- Aprendizaje continuo de buenas prácticas, novedades, consejos, etc.

- Compartición de experiencias que pueden ayudar a otras personas.
- Promoción de hábitos saludables, persiguiendo metas que mejoran nuestra salud, con el apoyo del grupo.
- Motivación y apoyo emocional, mediante actividades divertidas en grupo.

Además de todo esto, la labor de las asociaciones debe ir un paso más allá. Gracias a eventos como los organizados con motivo del DMD, las asociaciones logran hacer llegar su mensaje a la sociedad. Así, creo que todos debemos dar un paso adelante, hacer llegar nuestro testimonio al mundo y colaborar con otras personas que comparten nuestras vivencias. Es más sencillo de lo que parece: ponte en contacto con tu asociación más cercana, e infórmate de las actividades que tendrán lugar para celebrar ese día. Échales una mano, es en beneficio de todos, y será una experiencia estupenda de comunicación y colaboración.

Y si no, no dudes en realizar tu pequeña campaña, conciencia a las personas de tu entorno sobre la importancia de la prevención de la diabetes, o explícales tu experiencia, para que comprendan los hábitos de las personas que conviven con la enfermedad. Las redes sociales también son un gran escaparate. ¡No tienes excusa! ¡Haz llegar a todos tu mensaje! ■





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

# Por una legislación para nuestros niños



## El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo

Las últimas estimaciones del Atlas de la Diabetes de la FID indican que más de 382 millones de personas viven con diabetes en el mundo, de las que 28.500.000 son diabéticos tipo 1 y de ellos 480.000, son niños menores de 14 años.

Esta cantidad de menores nos puede parecer muy elevada, y de hecho son demasiados. Sin embargo, cuando repartimos las cifras de niños con diabetes tipo 1 entre los diferentes países, los porcentajes se reducen hasta tal punto que, a pesar de no dejar de ser alarmantes, si los aislamos y valoramos de forma individual, no suponen en su conjun-

to alarma social y, por tanto, las instituciones no toman las medidas oportunas para gestionar las necesidades que los alumnos con diabetes precisan en sus centros escolares.

Ésta se convierte en una de las más importantes demandas que las familias deberíamos abanderar en el mes de la diabetes. La laguna legislativa deja sin ningún tipo de control la actuación de los colegios ante un caso de diabetes tipo 1. Hasta hace unos años, la edad media de los debuts infantiles se encontraba entre los 8 y los 12 años. En este momento, son muchos los niños que debutan en edades muy tempranas (con menos de 6 años). Esto supone una gran complicación para los profesores que tienen que pasar de supervisar el estado de un niño "con necesidades especiales," a tener que gestionar directamente el control de su glucosa y su tratamiento.

Ante esta situación surgen los casos de alarma (colegios que no admiten niños con diabetes o colegios que no permiten a los padres acceder al interior del centro para atender a sus hijos) y nos surge siempre la misma pregunta: ¿tiene el centro escolar y sus profesores la obligatoriedad de atender las necesidades especiales de sus alumnos? Según la ley, los profesores no tienen obligación de administrar ningún medicamento a los alumnos, sin embargo esta ley fue diseñada para enfermedades comunes (catarros, dolores de barriga...) con necesidades de un tratamiento transitorio. No obstante, el caso de la diabetes queda necesariamente fuera de esta reglamentación.

A falta de legislación y medios adecuados las familias nos encontramos en manos de la buena voluntad del centro escolar de nuestro hijo. Debemos, como padres, actuar con diligencia y proporcionar a los profesores la formación y el apoyo necesario para que nuestro hijo se encuentre lo mejor controlado posible durante la jornada escolar. Mientras tanto tomemos la iniciativa y solicitemos a las instituciones la creación de una normativa que ampare a nuestros hijos y que los proteja para poder llevar una vida saludable en el ambiente más normalizado posible. ■





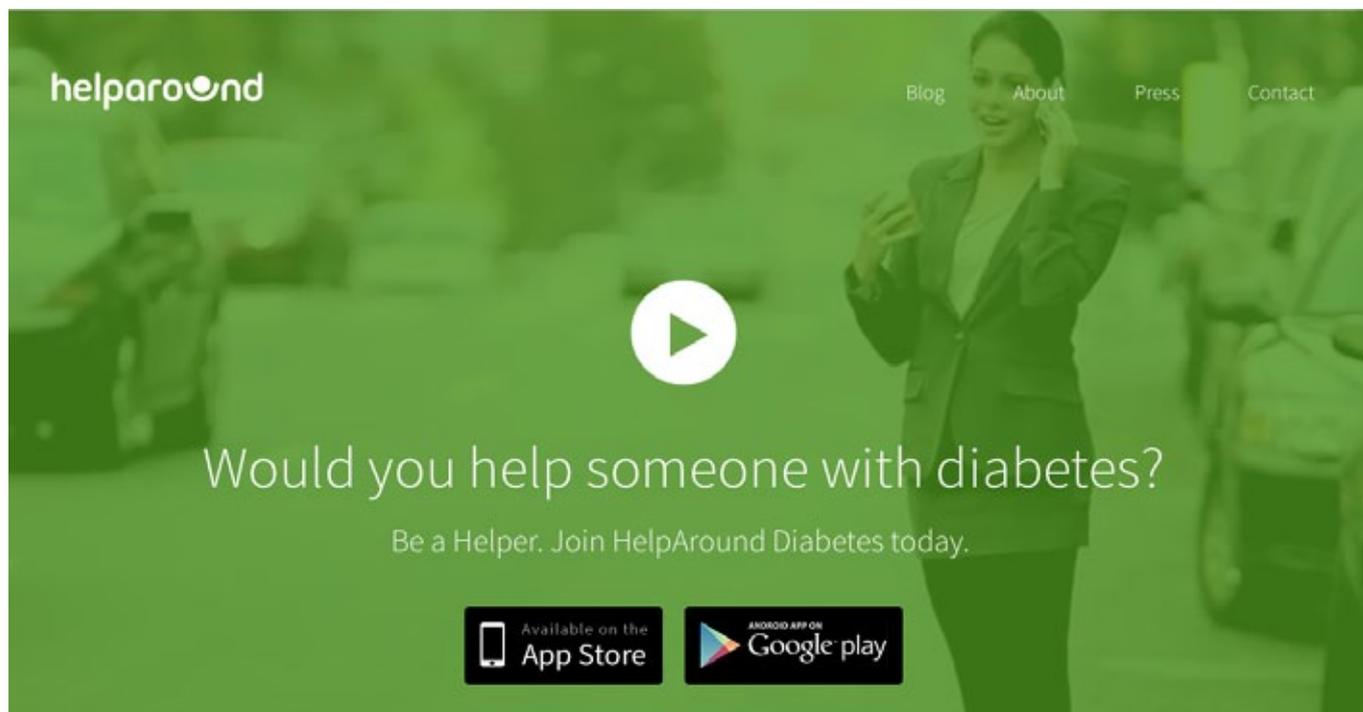
# Mejorar la vida de las personas

## 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](http://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.



# Una red social mundial para nuestra comunidad

EN POCOS DÍAS SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES (DMD). DESDE ESTAS PÁGINAS QUEREMOS CELEBRARLO INVITANDO A QUE DESCUBRÁIS UNA NUEVA APP MÓVIL QUE TIENE MUCHO QUE VER CON EL DMD

Os preguntaréis por qué y la respuesta es bien sencilla: porque es la primera red social en forma de aplicación móvil que conecta a personas con diabetes a nivel mundial.

A diferencia de otras App, HelpAround ([www.helparound.co](http://www.helparound.co)) permite, no solo conectarse con otros diabéticos, sino, como su propio nombre indica, ayudar o pedir ayuda. De esta forma, no solo se puede compartir información útil con el resto de la comunidad o compartir experiencias, sino que se pueden resolver dudas como paciente ex-

perto de la propia enfermedad crónica o pedir y recibir ayuda para resolver un problema relacionado con la patología en tiempo real.

La red social funciona por geolocalización, lo que significa que puedes encontrar en tiempo real personas registradas cerca de ti. Imaginate que estás de viaje fuera de casa por trabajo en un atasco, empiezas a encontrarte mal y te das cuenta de que has olvidado tus tiras reactivas. Puede pasar más de una hora hasta que encuentres una farmacia de guardia. ¿Qué te parece la idea de localizar a alguien cerca que pueda ayudarte? Y todavía va más allá esta red social, ya que te permite hacer consultas a través de tu móvil a profesionales sanitarios registrados en la aplicación.

A priori, parece una buena solución tecnológica para toda la comunidad mun-

dial de personas con diabetes; falta que acaben de optimizar su funcionamiento y privacidad, ya que está todavía en fase Beta. ■

Si quieres curiosarla puedes descargarla aquí:





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

## Nuestro compromiso: transformar el futuro en presente.

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



**Huchy Dominguez Cózar**

Hay una frase que viene muy bien este mes para prevenir la diabetes tipo 2 en los niños: "Más balón y menos televisión".



**Maria Henocho @MariHenocho**

Luchemos para que algún 14 de noviembre ya no sea más el Día Mundial de la Diabetes, sino ¡el Día Mundial de la NO Diabetes!



**Liliana Fung @lilianafung**

14 de noviembre Día mundial de la Diabetes. Trabajemos todos juntos en prevenir y tratar adecuadamente la diabetes.



Breves en la web

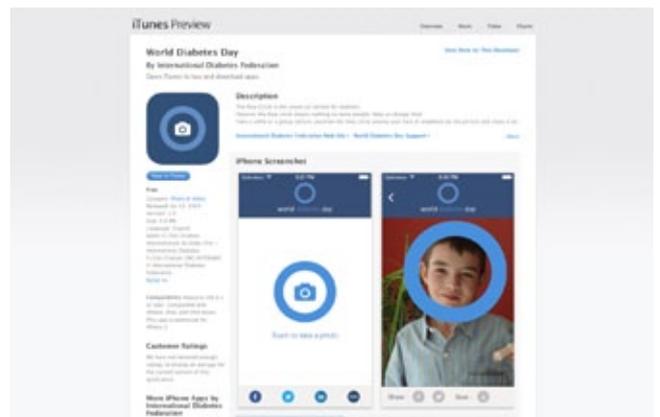


Nueva página web de FEDE

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Diabetes (DMD), la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) aprovechado para rediseñar su página web [www.fedesp.es](http://www.fedesp.es) que, este año, será el centro de la comunicación online de todas las noticias y actividades relacionadas con el DMD de 2014. Puedes ver todos los eventos programados por FEDE, las federaciones y las asociaciones para este mes de noviembre en el siguiente enlace: <http://ow.ly/DQTN6>

"APP selfie" del Día Mundial de la Diabetes

Para crear conciencia sobre el significado del círculo azul, símbolo del Día Mundial de la Diabetes (DMD), la Federación Internacional de Diabetes (IDF según sus siglas en inglés) ha querido crear la aplicación "Selfie del DMD" para promocionar y difundir el círculo azul. Los "selfie" se pueden realizar en cualquier lugar y pueden ser individuales o grupales. Además, la APP tiene la opción de compartir la imagen en redes sociales y en las páginas del DMD. La aplicación está disponible tanto para Android como par IOS, y puedes descargártela aquí: <http://ow.ly/DQZQR> o <http://ow.ly/DQZWp>





**MILA  
FERRER**

Bloguera de [jaime-dulceguerrero.com](http://jaime-dulceguerrero.com)  
 Email: [jaimedulceguerro@hotmail.com](mailto:jaimedulceguerro@hotmail.com)  
 Twitter: [@dulce\\_querrero](https://twitter.com/dulce_querrero)

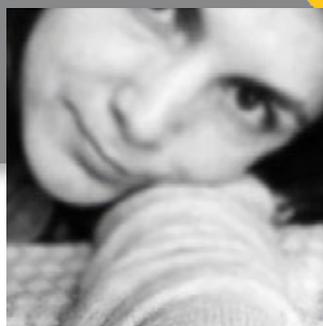
## El descubrimiento que cambió la vida

Cada 14 de noviembre, nuestra comunidad, la comunidad tocada por la diabetes, tiene una razón muy poderosa para recordar y honrar el gran trabajo de los científicos que descubrieron la insulina. Esa insulina que hoy día mantiene saludables a millones de personas alrededor del mundo.

Puede sonar extraño que celebremos el Día Mundial de la Diabetes (DMD), cuando esta es una condición que afecta a tantas personas y que puede tener consecuencias fatales. En lo personal celebro la vida; el descubrimiento del Dr. Banting; y que aún viviendo con diabetes, mi hijo crece saludable y feliz. Hasta el momento, este gran descubrimiento es lo más cercano que tenemos a la cura y no tengo duda de que algún día cambiaremos la fecha del DMD por otra en la que se encontró la cura. Para poder ser testigos de esto, hoy nos educamos y educamos a otros acerca de esta condición.

Ninguno de los que caminamos este complicado camino de la diabetes lo escogimos voluntariamente y, en algunos casos, no había nada que pudiéramos haber hecho para prevenirla. Sin embargo, hay mucho que podemos hacer para ayudar a otros. Qué mejor momento, que durante el mes de noviembre, para aportar nuestro granito de arena y promover estilos de vida saludables, y empoderar a otros a tomar el control de su diabetes.

Te invito a participar en las actividades locales en tu comunidad; ayúdanos a pintar el mundo de azul. ¡Juntos podemos más! ¡Feliz DMD! ■



**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)

## La diabetes es de color azul

Legó otro noviembre...pero no cualquiera, es especial porque la diabetes se convierte en un color: el azul. Frederick Banting, el descubridor de la insulina, no pensó que el día de su nacimiento se convertiría en esperanza para todas las personas con diabetes.

El 14 de noviembre es una fecha importante para los más de 382 millones de personas que tenemos diabetes y nuestras familias, y no por tenerla, sino para alzar nuestras voces y exigir más atención, prevención y contención.

A pesar de tantos avances, aún sigue habiendo un vacío inmenso con el tema de la diabetes, empezando por la inadecuada o falta de educación para aprender sobre la condición y saberla manejar, y el sistema de salud que siempre pone trabas o limitaciones a nuestras necesidades y requerimientos.

Pero esto no nos limita. La diabetes es protagonista en nuestra vida los 365 días del año, y superamos todos los obstáculos. Y ese día en específico nos vestimos de azul, combinamos todas nuestras prendas con todas las tonalidades de cian, luciendo el círculo azul, y ese día más que nunca hablamos sobre diabetes.

Hagamos eco, para que algún día la diabetes solo sea un recuerdo. ■



ENTREVISTA A... **Ángel Ramirez**

*‘Me he dado cuenta de la falta de información que la sociedad tiene sobre la diabetes’*

**¿QUIÉN?**

**Ángel Ramirez**

**E-MAIL**

[aramirez@canaldiabetes.com](mailto:aramirez@canaldiabetes.com)

**TIENES DIABETES**

No

**REDES SOCIALES**

- Twitter:

[@angelramire](https://twitter.com/angelramire) [@canaldiabetes](https://twitter.com/canaldiabetes)

- Facebook:

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

**PÁGINA WEB**

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

**FILOSOFÍA DE VIDA**

**Educar a mis hijos en el amor y el respeto.**

**Cómo te involucraste en el mundo de la diabetes?**

Hace aproximadamente 10 años mi madre fue diagnosticada de diabetes tipo 2. No era una persona con sobrepeso, no fumaba, no bebía alcohol, comía sano, es decir, que estaba muy lejos del modelo de persona con diabetes tipo 2 que todos tenemos en mente. Sin embargo, la enfermedad entró en casa. En ese momento todos pasamos a ser en protagonistas, porque su control, forma de alimentarse y cuidados nos implicaban. Soy periodista y a los de mi gremio nos puede la curiosidad; quise saber por qué mi madre había debutado sin evidencias claras, y eso me llevo a darme cuenta de la falta de información que la sociedad tiene en general sobre la diabetes, y por eso decidí involucrarme en este mundo. Hay mucho camino por hacer, y es un camino en el que se necesitan muchas voces. La mía es una

más que ha decidido hacer cosas desde el periodismo.

**¿Qué es diabetes on tweet y por qué surge la idea?**

Diabetes On Tweet es el primer encuentro digital de personas con diabetes enmarcado en la celebración del Día Mundial de la Diabetes. La idea nació hace varios meses tomando un café con mi amiga Sonia Antón. Ella me puso en la pista y comprobé que realmente hacía falta lanzar un mensaje común en diabetes a través de las redes sociales. Es importante para que la sociedad conozca la importancia de la diabetes que los mensajes sean claros y eso en las redes sociales en España hasta ahora ha sido complicado. Hay mucha información que llega desde el otro lado del charco, pero en España hay muchos actores que deben alzar su voz en diabetes. La Federación Española de Diabéticos (FEDE), profesionales sanitarios y sobre todo pacientes con diabetes llevan a cabo una labor muy digna. Con este primer Diabetes On Tweet que celebraremos el 11 de noviembre en Madrid, queremos poner el altavoz a sus proyectos e ideas y sobretodo dialogar sobre el momento que la diabetes vive en España.

**¿Qué proyectos tienes pensados para el futuro?**

Mi intención en general y con toda humildad es dinamizar al máximo la comunidad de pacientes con diabetes

con iniciativas frescas y modernas. Nos gustaría que la diabetes dejara de ser una enfermedad silenciosa y que la sociedad en general conociera mejor esta realidad. Un ejemplo de ello es el Diabetes Experience Day, un evento presencial y de testimonios que vamos a llevar a cabo el próximo 14 de febrero en Valencia por segunda vez. El éxito de la primera edición nos ha animado mucho a repetir formato con muchas novedades y contenidos que esperemos sean del agrado de todo el que venga.

**¿Qué mensaje último darías a los lectores de EN3D?**

Me gustaría agradecer personalmente el apoyo que FEDE está dedicando a estos proyectos. Insisto en que la misión de concienciación es de muchos, pero esa misión cobra mucho sentido cuando la principal voz de los pacientes la apoya. Muchas gracias. ■





# Diabetes y famosos

La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) se ha unido a la campaña “Pon un Pin a una personalidad”, que la Federación Internacional de la Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés) ha lanzado con motivo del Día Mundial de la Diabetes (DMD).

Generalmente, se trata de personas que no tienen diabetes, de personajes conocidos que han colaborado en campañas de salud pública para lanzar mensajes saludables. Un ejemplo es el de Johan Cruyff quien hace unos años, después de sufrir un infarto y superarlo, dejó de fumar y accedió a hacer un spot televisivo en el que jugaba con una cajetilla de tabaco como si fuera una pelota que al final lanzaba con pericia a lo lejos y una voz decía algo así como que “el fútbol se lo había dado todo y el tabaco estuvo a punto de quitárselo”. Otros personajes han aportado su imagen para dar apoyo a mensajes saludables, como por ejemplo la campaña de Nancy Reagan por el cribado de cáncer de mama, o Pascual Maragall apoyando la lucha contra el Alzheimer.

Ahora bien, ¿por qué se hacen estas campañas? ¿Qué aporta un personaje famoso? Las razones son tres: visibilidad, credibilidad y humanidad. La visibilidad es fundamental en una campaña dirigida al público, y un famoso es, por definición, visible. La credibilidad es muy importante en una iniciativa que pretende cambiar la forma de comportarse de la gente. Y finalmente he denominado humanidad al hecho de que las campañas personalizan las enfermedades. Cuando vemos a un personaje famoso que nos dice que ha tenido cáncer, se humaniza la enfermedad, deja de ser una categoría de los libros de medicina y pasa a tener un soporte humano, que permite a la gente sentirse más identificada con ella.

Algunas enfermedades tienen un elemento negativo, que es el fenómeno del estigma. Esto ocurre cuando la patología tiene una mala imagen y la gente prefiere que no se sepa que la padece. El estigma ocurre especialmente con enfermedades mentales, sexuales, y debilitantes. En este sentido, los famosos también han servido para disminuir el estigma; recordemos a Rod Hudson y su lucha contra el



VIH, que cambió radicalmente la consideración de humillante que tenía esta enfermedad.

En el terreno de las campañas a favor de la diabetes hay poca implicación de personajes famosos que tengan esta enfermedad. Hay muchas personalidades que han sido o son diabéticos; entre los ya fallecidos encontramos a Ella Fitzgerald, Ernest Hemingway y Giacomo Puccini, y entre los actuales están Mijail Gorbachov, Benedicto XVI, Halle Berry y Sharon Stone, pero ninguno de ellos, que yo sepa, ha hecho una campaña a favor del control de la diabetes. En nuestro país tenemos algunas honrosas excepciones, como el actor Carlos Sobera, y sería bueno que más personas famosas con diabetes colaboraran en mejorar la detección precoz de la diabetes, y mejorar el conocimiento público de la enfermedad. ■



# Lo que necesita nuestro cuerpo

Las necesidades nutricionales y alimenticias de una persona con diabetes son prácticamente iguales a las de un individuo que no padece la patología; se requieren carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua en cantidades determinadas por la edad, estructura corporal y nivel de actividad. Y como se sabe, la alimentación es una parte fundamental, junto con la actividad física y la insulina, en el tratamiento de la diabetes. Por ello, las personas que la padece deben conocer las características de su alimentación y, en especial, el contenido glucídico de los alimentos. En este sentido, los objetivos de su correcta alimentación serían los siguientes:

- Alcanzar y mantener un control glucémico aceptable.
- Mantener un peso corporal cercano al ideal, aportando las calorías adecuadas.
- Controlar y estabilizar los niveles de los lípidos en sangre.
- Prevenir, retrasar y tratar la aparición de complicaciones agudas y crónicas derivadas de la enfermedad.
- Conseguir una expectativa y calidad de vida igual a la que pueden tener las personas sin diabetes.

Por otro lado, los alimentos que se deben evitar o limitar su ingesta sería los que a continuación se detallan:

**Hidratos de carbono simples**, porque se absorben rápidamente y pueden aumentar el nivel de glucosa en sangre: azúcar simple, dulces, mermeladas no aptas para diabéticos, miel, jugos de frutas naturales, gaseosas y golosinas.

**Grasas saturadas**, porque aumentan el colesterol en sangre y dañan arterias y corazón: fiambres, embutidos, carnes grasas, vísceras, manteca, margarina y lácteos ente-



ros. También las grasas trans, como panes, galletitas, amasados de pastelería, chocolates o snacks.

**Alimentos con alta cantidad de sodio**, como la sal de mesa, caldos y sopas comunes, conservas y mariscos, quesos semicurados y curados, productos de panificación, alimentos congelados y salsa de soja.

**Proteínas**, que es preferible no consumir en grandes cantidades, porque favorecen el deterioro de la función renal, por sobreesfuerzo del riñón.

**Alcohol**, sobre el que habría que seguir las mismas precauciones que para la población general. En caso de tomarlo, es muy importante que sea en cantidad moderada y acompañado siempre de otros alimentos.

Asimismo, por lo que respecta a los alimentos que deben de consumirse habitualmente, estarían los siguientes:

**Hidratos de carbono complejos**, porque se absorben lentamente y no aumentan bruscamente la glucemia: cereales (arroz,

trigo, centeno, maíz, mijo) y sus derivados (almidones, féculas, sémolas, pastas), legumbres (garbanzos, lentejas, soja, etc.) y el pan.

**Fibra**, porque enlentece el vaciamiento gástrico y la absorción intestinal de los hidratos de carbono y grasas. Además, contribuye a la disminución postprandial de glucosa y triglicéridos. Se encuentra en las frutas y verduras crudas (con cáscara, hollejos y semillas), cereales integrales y las legumbres.

**Grasas insaturadas**. Aquí estarían las monoinsaturadas (aceite de oliva, de canola, de maní y frutas secas) y las poliinsaturadas: Omega 6 (aceite de girasol, semillas y frutas secas) y Omega 3 (aceite de soja, de canola y semillas de lino) y pescados de mar (caballa, sardinas, salmón, atún, etc.). El control de las grasas es fundamental en el tratamiento dietético de la diabetes, tanto para evitar la aparición de la obesidad por exceso de ellas como para prevenir, mediante la modificación de lípidos, las complicaciones vasculares, tan frecuentes en estos enfermos.

**Proteínas**, cuyo aporte proteico debe ser parecido al de la alimentación saludable, manteniendo un equilibrio entre proteínas animales (carnes, pescados y huevo) y vegetales (legumbres y cereales).

**Vitaminas y minerales**, cuyas necesidades son las mismas en el individuo sin diabetes. ■



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

mmboveda@gmail.com

- 407,54 Kcal.
- 30,77 gr. de proteínas.
- 31,48 gr. de hidratos carbono.
- 17,70 gr. de lípidos.

# Potaje de la abuela



## INGREDIENTES

- 40 gr. de garbanzos.
- 80 gr. de rape.
- 100 gr. de espinacas.
- 20 gr. de cebolla.
- 1 huevo duro.
- ½ hoja de laurel.
- 4 gr. de ajo.
- 2 gr. de perejil.
- 8 gr. de aceite de oliva.

## PREPARACIÓN

TIEMPO: 45 minutos DIFICULTAD: Media

- L limpiar el rape, quitándole las espinas y la piel, y cortarlo en trozos medianos.
- En una cazuela, poner el ajo, la media hoja de laurel y el rape, añadir agua hasta cubrirlo y cocer hasta que esté blanco.
- A continuación, añadir las espinacas y los garbanzos cocidos previamente, y dejar cocer todo junto otros 15 minutos.
- Mientras, cocer el huevo duro, picar la cebolla y machacar en un mortero el ajo y el perejil.
- Poner la cebolla a freír despacio en una sartén con una cucharada de aceite de oliva, hasta que esté transparente. Seguidamente, echar el ajo y el perejil del mortero.
- Remover bien y añadir rápidamente a la cazuela y dejar cocer aproximadamente 10 minutos más y servir caliente.
- Trocear el huevo duro por encima y a disfrutar de este manjar!

# ¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado