

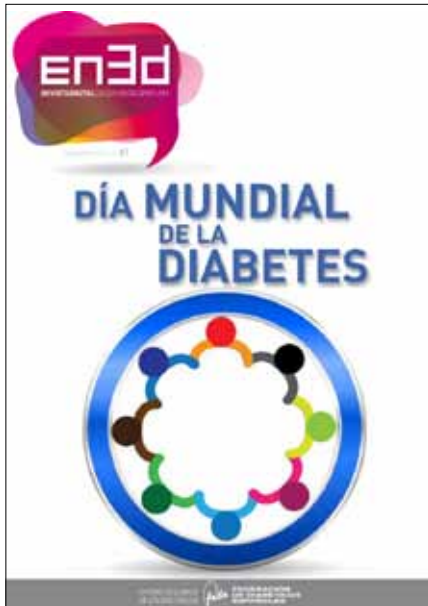
en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

NOVIEMBRE DE 2015 47

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES





sumario

03

EDITORIAL

Espíritu de unidad

04

PORTADA

Un día con mucho significado

06

ENCUESTA DEL MES

¿Interesa la diabetes?

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

Juntos un años más

10

DULCIPEQUES

Lo realmente importante son las personas

12

PERSONAS QUE

Así evolucionan los tratamientos

14

REPORTAJE

Viasano, programa de prevención del sobrepeso

15

UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Escuela de diabetes, una iniciativa online / Pasos por la diabetes

16

LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárata / Carmen María Gallego López

17

EL EXPERTO

Las Apps favoritas entre los pacientes

18

CON NOMBRE PROPIO

Aurora Torralba Sánchez:
'Me enseñaron a vivir con, no para la diabetes'

19

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Helado de vainilla con galleta

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.



Espíritu de unidad

El próximo 14 de noviembre celebraremos el Día Mundial de la Diabetes (DMD), una fecha pensada para reivindicar los derechos de las personas con diabetes en todo el mundo. No obstante, tampoco debemos olvidar analizar su gran trascendencia, puesto que va mucho más allá de un simple lema o eslogan: es la fecha de nuestra unidad, de la unidad de toda la comunidad de personas con diabetes, y aunque nos sentimos más cerca cada 14 de noviembre, debe ser ese el espíritu que debe imperar e inspirarnos el resto del año.

Como he dicho, la unidad es la clave. No podemos trabajar y defender nuestros derechos de manera individual; la división

nos debilita y nos hace perder toda fuerza y credibilidad ante la administración y la sociedad. Tenemos que ser una única entidad con el mismo discurso, y dejar de criticar e ir por libre sin contar con los representantes de los pacientes, que son nuestras asociaciones.

Es muy fácil levantar la bandera de la diabetes cuando no se cuenta con nadie más, sin tener en cuenta la opinión del resto de las asociaciones, cuyos representantes, día a día, dedican su tiempo a las personas con diabetes, sin esperar nada a cambio. Este sí es el verdadero espíritu de la diabetes, puesto que trabajan respetando el lema del DMD, nuestro lema: UNIDOS POR LA DIABETES.

Si realmente creemos en la defensa del colectivo, los que están fuera deben pasar dentro, y colaborar en, por, para y con las asociaciones. En este sentido, el próximo 14 de noviembre tenemos una magnífica oportunidad para comenzar una nueva etapa en la que, esta vez sí, empecemos a trabajar TODOS JUNTOS. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Un día con mucho significado

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

El programa sirve para concienciar a la sociedad española en general, y al colectivo de personas con diabetes y sus familiares en particular, sobre la importancia de la unidad para lograr de manera efectiva la defensa de sus derechos e intereses, destacando fundamentalmente actuaciones relacionadas con la educación, la prevención, la equidad y la reorientación del Sistema Nacional de Salud (SNS) hacia la cronicidad. Todas

ellas, además, serán difundidas a través de las redes sociales donde FEDE tiene presencia: Facebook, Twitter, Google + y YouTube.

De entre las principales actividades programadas destaca la celebración de un acto abierto al público el 12 de noviembre, a las 10.00 horas, en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en el que se contará, además de con la presencia del presidente

de FEDE, D. Andoni Lorenzo Garmendia, con la del ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, D. Alfonso Alonso. Durante este evento, se pondrá sobre la mesa los últimos datos de prevalencia de la diabetes en España, así como las principales demandas del colectivo diabético en España, y propuestas de colaboración de FEDE con el resto de actores implicados para lograr que se conviertan en una realidad.

FEDE aprovechará este acto también para celebrar la I Edición de los Premios FEDE, con el objetivo de premiar a las mejores iniciativas de las asociaciones de pacientes de España, y que surgen para rendir homenaje a la recientemente fallecida D^a Mercedes Sánchez Benito, incasable luchadora por los derechos de los pacientes, y que estuvo al frente, hasta el final, de la Federación de Asociaciones de Diabéticos de la Comunidad Valenciana (FEDICOVA) y la Asociación Provincial de Diabéticos de Alicante (APDA). Para leer tanto estas como al resto de actividades de FEDE y del resto de asociaciones de personas con diabetes de España, accede a esta web. ■

TIEMPO DE VACUNACIÓN

Con la llegada del frío podemos comenzar a sufrir los primeros síntomas de esta época: malestar, congestión, fiebre, etc. Indicios que pueden significar que tenemos gripe, y que podría evitarse vacunándose. A pesar de que no es obligatoria para las personas con diabetes, sí es recomendable, ya que son una población de riesgo en relación a la gripe y sus manifestaciones. Por esta razón, en la revista de octubre de EN3D, se preguntó a sus lectores su opinión y hábitos respecto a la vacunación. Cerca del 40% de los encuestados han afirmado que se vacunan todos los años de la gripe estacional, mientras que algo más de un 28% han asegurado que sólo lo hacen si han tenido previamente una recomendación. Por el contrario, un 32% ha afirmado no vacunarse nunca de la gripe.



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo

Día Mundial de la Diabetes. Con el apoyo de:





Cuando la glucosa
te deja tirado,
**Geles de Glucosa
DiaBalance Expert**



La glucosa que necesitas,
cuando más lo necesitas



CON LA EXPERIENCIA DE:
ESTEVE **Pascual**

fed EMPRESA COLABORADORA
CON LA FEDERACIÓN DE
DIABÉTICOS ESPAÑOLES

www.diabalance.com

OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:

Janssen



Juntos un año más

Como cada año, celebramos y conmemoramos en esta revista el Día Mundial de la Diabetes (DMD). Es un motivo para celebrar, reunirnos y compartir, pero también para concienciar

Este año nos gustaría abrir las fronteras y asomarnos a otros países para conocer cómo se vive allí el DMD. Gracias a las Redes Sociales e Internet, tenemos la oportunidad de interactuar con personas de otros países y culturas y aprender también de sus inquietudes y actividades.

No podemos dejar de lado el sitio web oficial del DMD de la Federación Internacional de la Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés), y que como su propio nombre indica, tiene un alcance global y pretende unir y dar visibilidad a nivel mundial.

La IDF hace un gran trabajo a este respecto, proporcionando manuales en varios idiomas, material gráfico que podemos imprimir nosotros mismos, y enlace a los canales de difusión que podemos utilizar para que esta celebración llegue a todo el mundo, en su sección "Implicate".

También podemos encontrar mucha información en la página de Facebook del DMD, donde se está prestando especial atención a la alimentación, con artículos que prestan atención a la importancia de una nutrición equilibrada desde la infancia para prevenir la diabetes, y cómo los

alimentos son en cierta manera "medicamentos" que podemos utilizar para bien o para mal. Además, algunas iniciativas nos han gustado especialmente, como la campaña realizada en Irlanda para concienciar al público infantil.

Y por último, no lo olvidéis, el asociacionismo aporta mucho a las personas con diabetes, participad de las actividades que tienen lugar en vuestro entorno cercano. De esta forma, además de aprender en grupo sobre la enfermedad, las personas con diabetes sienten que no están solas y que hay muchas que comparten su situación. ■



MARIA DEL MAR ELENA
CEO y asesora de Tecnología
e Innovación en Alegra Salud
alegradiabetes@alegrasalud.es



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.

Lo realmente importante son las personas

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es un día para informar y reivindicar, pero sobre todo es un día para APLAUDIR a todos los peques valientes que aceptan su enfermedad y se responsabilizan de ella sin dejar de disfrutar como niños que son



También es un día para APLAUDIR a los profesionales sanitarios comprometidos con la diabetes, porque si algo importa de verdad para alcanzar la estabilidad y el bienestar de nuestros hijos es la vocación, la profesionalidad y el interés de sus médicos y enfermeras. Sin esto, no sería posible tener presente las necesidades de sus pequeños pacientes, en una enfermedad como la diabetes en la que todo lo que le ocurre al niño repercute en su estabilidad. Sin formación constante no hay profesionalidad, y es el interés por ofrecer la mejor atención y los mejores cuidados lo que lleva al médico a estar al día en los avances.

Los que vivimos en ciudades de tamaño medio, o en pueblos o ciudades pequeñas, a veces miramos "con cierta envidia" a

los importantes hospitales de las grandes ciudades que cuentan con fantásticas Unidades de Diabetes, con completos equipos médicos, enfermeros, educadores en diabetes, psicólogos... A todos los padres nos gustaría contar con unas estupendas instalaciones preparadas para darnos servicios de calidad pero sin duda lo que realmente es importante, me atrevería a decir "como en todos los ámbitos de la vida", son las personas. Los médicos son los que hacen posible que nuestros hijos reciban los mejores cuidados, y gracias a un constante trabajo silencioso logran poder ofrecer a nuestro hijo la tecnología más avanzada en la aplicación de su tratamiento. Esto es posible en La Coruña, una gran ciudad de tamaño medio, con escasos recursos destinados a la

diabetes, pero con grandes personas al frente de los equipos médicos.

Teresa Martínez Ramonde, jefe del servicio de Endocrinología en el Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña y directora de la clínica InDiabetes, es una de las personas que ha creído que luchar por ofrecer los últimos avances para mejorar la administración de la insulina, y con ello la estabilidad de los niveles de glucosa, merecía la pena. Gracias a la tenacidad, la vocación, pero sobre todo gracias a la profesionalidad que le permitió defender las ventajas del nuevo sistema de bomba de insulina con Smartguard y Sensor de Medtronic.

Muchas veces las familias damos por hecho que todo viene dado sin un esfuerzo y trabajo previo y resulta más habitual escuchar las críticas de aquello que no nos gusta que valorar las cosas bien hechas. Desde aquí, hoy, quiero dar las gracias y felicitar a todos aquellos equipos médicos de España que, como Teresa Martínez y Ana Prado, pediatra endocrina especializada en diabetes, aúnan esfuerzos para que los constantes avances en tecnología e investigación lleguen a los pacientes con diabetes ofreciéndoles, con la satisfacción que produce saber que un trabajo está bien hecho, su profesionalidad y vocación. ■





En **IER** tenemos una solución a tu problema de visión



IER Baviera cuenta con un excelente equipo médico dirigido por el Profesor José María Ruiz Moreno, catedrático de Oftalmología y uno de los especialistas en retina más reconocidos en España.

**Sin listas de espera.
Inmediatez en el
diagnóstico**

**Diagnóstico
y seguimiento
personalizado**

**Más de 25 años
de experiencia**

SOLICITA YA
TU REVISIÓN OFTALMOLÓGICA
902 235 235 • www.clinicabaviera.com/IER



personas que

Así evolucionan los tratamientos

Noviembre es un mes especialmente importante para todas las personas que conviven con la diabetes, un mes en el que, más que nunca, debemos tomar conciencia de las repercusiones de esta enfermedad. Las últimas cifras de la Organización Mundial de la Salud indican que 1 de cada 10 personas en el mundo tiene esta enfermedad (más de 347 millones).

Sin embargo, no todo tiene por qué ser alarma y miedo, porque en la investigación de la diabetes, los científicos se esfuerzan a diario por conseguir ofrecer una mejor prevención, mejores tratamientos y, en úl-



tima instancia, una cura para la enfermedad. Desde Personas Que hoy quieren lanzar un mensaje de esperanza, y para ello analizan las principales expectativas que la comunidad científica tiene a propósito de posibles estrategias en la prevención y el tratamiento de la diabetes.

¿Podemos prevenir la enfermedad? ¿Es el trasplante de islotes la promesa que realmente creemos? ¿Se conseguirá una vacuna contra esta enfermedad? No dejes de leer este artículo: <https://www.personasque.es/diabetes/revista/2635-como-están-evolucionando-los-tratamientos-para-la-diabetes>



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



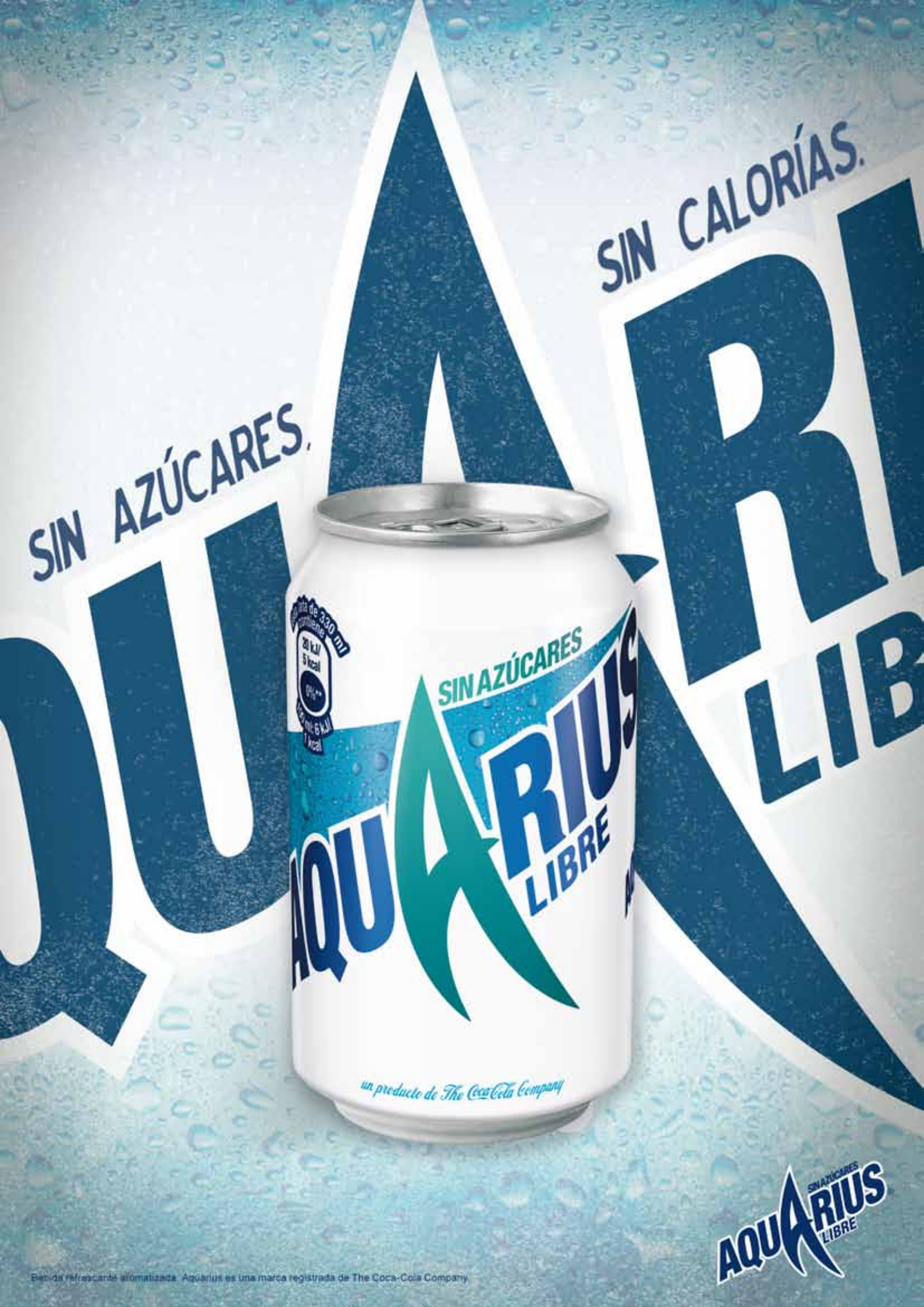
Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

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





SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.

Porción de 330 ml
contiene:
20 kJ
5 kcal
0%*
*por 100 ml: 6 kJ
1 kcal

SIN AZÚCARES

AQUARIUS
LIBRE

un producto de The Coca-Cola Company

SIN AZÚCARES
AQUARIUS
LIBRE

Viasano, programa de prevención del sobrepeso



En las últimas dos décadas se ha incrementado notablemente en Europa el sobrepeso infantil, convirtiéndose en un problema de salud pública contra el que hay que luchar

De ahí que se hayan puesto en marcha algunas estrategias y programas para frenar este incremento y, sobre todo, su prevalencia. Un ejemplo es el programa comunitario VIASANO que lleva desarrollándose unos 10 años.

Su último estudio se ha llevado a cabo en dos ciudades belgas, Mouscron y Marche-en-Famenne, donde se ha em-

pleado la metodología EPODE, (Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants, según sus siglas en inglés, y cuya traducción significa "Juntos Prevenimos la Obesidad de los Niños"), desarrollada en Francia en 2004, que incluye amplias estrategias medioambientales para estimular un cambio de comportamiento sostenible a largo plazo y para prevenir la obesidad infantil. El estudio en concreto analizó los cambios en la preva-

lencia de sobrepeso y obesidad en un período de 3 años (de 2007 a 2010) en niños de 3 - 4 años y de 5 - 6 años.

Los resultados detectaron una tendencia hacia la disminución del sobrepeso y del sobrepeso junto con obesidad en las ciudades piloto en comparación con la población general. Asimismo, sugieren que un programa comunitario como VIASANO podría ser una estrategia prometedora para reducir la prevalencia del sobrepeso infantil, incluso durante un período de tiempo corto.

Dado que la reversión de la obesidad es complicada, la prevención tiene una importancia crucial. Sin embargo, los datos sugieren que no solo hay que centrarse en los cambios de comportamiento individuales sino también en perspectivas sociales, culturales, físicas, económicas y políticas más amplias, para que el cambio de tendencia sea efectivo. Aunque las pruebas de estudios controlados no son concluyentes, los enfoques comunitarios para la prevención de la obesidad infantil son considerados como una buena práctica.

Consulta todas las cifras de este estudio pinchando aquí. ■





Mayte Bernal @Mayteber

@andonilor @FEDE_Diabetes Estamos al tanto por Anadis. Excelente vuestra labor para mejorar las condiciones de personas con #diabetes



Lucía Hernández Moreno

La retinopatía es un tema que preocupa bastante, pero está claro que si no tienes dinero no puedes acceder a estas nuevas técnicas. Es una lástima ya que muchísimos diabéticos lo padecen y no les dan ninguna esperanza para tener mejor calidad de vida.



Mayte Rosique Codina

Me alegro por ellos si lo consiguen (Andalucía y los sistemas flash de monitorización) y seguidamente lo hacen realidad en el resto de comunidades Españolas. Yo no dejo de solicitarlo en mi comunidad, la Región de Murcia.



Breves en la web



Millones de pasos por la diabetes

Mientras vas al trabajo o a la universidad, incluso cuando estás de compras o acudes al cine, puedes apoyar la lucha contra la diabetes. Es la nueva campaña que ha puesto en marcha Janssen, y apoyada por la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), con motivo de la celebración del Día Mundial de la Diabetes (DMD). Para ello, se ha realizado una selección de centros comerciales, cines, metros y universidades, en los que se habilitará un espacio para que todo aquel que lo desee pueda contribuir con sus pasos a esta causa.



Escuela de diabetes, una iniciativa online

Nace ESCUELA DE DIABETES, plataforma digital centrada en formar a las personas con diabetes y ayudar al paciente en la gestión de su patología. Con esta iniciativa, que ha puesto en marcha Emminens, los pacientes podrán adquirir un mayor conocimiento de su diabetes y sus complicaciones, así como herramientas para actuar. La formación contiene módulos que permiten una personalización del proceso de aprendizaje.



**CAROLINA
ZÁRATE**

Bloguera de www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com
Email: carolina_zarate@msn.com
Twitter: @Carolina_tipo1

Seamos los protagonistas

Conocer el significado del Día Mundial de la Diabetes (DMD) debería ser parte de la educación diabetológica. Es sorprendente que existan personas con diabetes que no saben lo que se conmemora cada 14 de noviembre, a pesar de vivir con esta dolencia y, mucho menos, que no reconozcan el símbolo: el círculo azul que algunos lucimos con orgullo. Desde que se instauró el DMD se ha intentado concienciar y educar sobre la enfermedad, ya que es una fecha perfecta para darla a conocer.

Además, quienes tenemos diabetes deberíamos ser los embajadores de nuestra propia condición e informar a familiares, amigos, conocidos, sociedad y gobiernos sobre esta fecha y la necesidad de respetar nuestros derechos, proporcionándonos el tratamiento indicado. Las personas con diabetes debemos ser los protagonistas de tan señalado día, si nosotros no le damos visibilidad, seguiremos quedando escondidos, y a la espera de que alguien hable por nosotros.

Hay más de 380 millones de personas con diabetes en todo el mundo, y seguirá en aumento si no damos a conocer el significado del círculo azul, con el objetivo de que se nos tenga en cuenta por parte del resto de los colectivos. Así pues, ¿serás la voz de nuestro día? ■



**CARMEN MARÍA
GALLEGO LÓPEZ**

Bloguera de elmundodiabetico.blogspot.com
Email: karmencita.lopez@gmail.com
Twitter: @carmencitakar

Por una vida saludable

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es una fecha muy importante para los que vivimos con esta patología, ya que nos da la oportunidad de concienciar tanto a la sociedad en general como las propias personas afectadas. A estas últimas, tanto tipo 1 como tipo 2, porque a medio - largo plazo pueden desarrollar otros problemas graves de salud si no tienen un buen control de su dolencia.

De ahí la relevancia de promocionar la educación diabetológica, para evitar futuras complicaciones. Y a la sociedad, porque si no se lleva a cabo una vida sana, se puede desarrollar diabetes tipo 2, la cual afecta cada vez a más personas por malos hábitos de vida, como el sedentarismo o una alimentación desequilibrada.



De ahí la importancia de este día para concienciar a diabéticos y no diabéticos sobre lo crucial que es una vida sana, y más este año, cuyo lema es DIABETES Y VIDA SALUDABLE y el eslogan: DETENGAMOS LA EPIDEMIA DE LA DIABETES. Para ello, se están celebrando ya una gran variedad de actos, entre ellos, programas de radio y televisión, actividades deportivas, iluminación de monumentos, etc., siempre gracias a la gran ayuda de asociaciones, pacientes, familiares y profesionales sanitarios. ■



Las Apps favoritas entre los pacientes

LAS APP, TANTO SOBRE DIABETES COMO SOBRE SALUD EN GENERAL, SE ESTÁN CONVIRTIENDO PARA MUCHAS PERSONAS CON PATOLOGÍAS CRÓNICAS EN ALGO COTIDIANO.

En este sentido, el Informe 50 Mejores Apps de Salud en Español, de The App Date, pone de manifiesto que la eSalud es de gran interés para diferentes colectivos, destacando el de los pacientes crónicos. De hecho, es en este grupo en el que el ámbito de las Apps más interés despierta, contribuyendo con ello a dar un paso más hacia lo que comúnmente se conoce como "paciente experto" o "paciente empoderado". Ade-

más, y según el estudio, su uso dará un paso más allá, puesto que vaticina que los propios profesionales sanitarios las recomendarán, siempre basándose en parámetros de fiabilidad e idoneidad para el paciente.

El Informe 50 Mejores Apps de Salud en Español apunta también a que la eSalud, además de ser un sector en crecimiento, "ofrece muchas posibilidades para innovar". Y es que, como la población usuaria de dispositivos móviles, como smartphones y tabletas, no para de crecer, las Apps se están convirtiendo en una potente herramienta, no sólo para la gestión de las patologías crónicas, sino también en

la promoción de hábitos saludables o la prevención / detección de dolencias. En resumen, que también facilitará la calidad asistencial, redundando en un "importante ahorro en costes sanitarios".

Lógicamente, y a la vista de estos datos, el informe se muestra a favor, no sólo de que el modelo de la eSalud progrese y avance, sino que se potencie, y que pueda hablarse de las Apps como un "componente integrado en la gestión de la Salud". ■



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



con nombre propio

ENTREVISTA A... **Aurora Torralba Sánchez**

‘Me enseñaron a vivir con, no para la diabetes’

E-MAIL

redes@diabetesmadrid.org

Twitter

[@DiabetesMadrid](https://twitter.com/DiabetesMadrid)

Facebook

[Diabetes Madrid](https://www.facebook.com/DiabetesMadrid)

Página web

diabetesmadrid.org

FILOSOFÍA DE VIDA

Tu filosofía de vida: Aprender para seguir avanzando.

Qué significa y qué supone para ti la diabetes

Desde pequeña la diabetes siempre ha formado parte de mi vida, tengo una hermana que se llama Celia con la que me llevo menos de un año y a la que diagnosticaron diabetes cuando ella tenía dos años. Yo debuté con diabetes con nueve, así que pasé de “diabética tipo 3” al ser hermana de persona con diabetes, a tener diabetes yo también. Después de tantos años es una parte más de mi vida, desde siempre mis padres y endocrinos me enseñaron a vivir con diabetes, pero no para la diabetes.

¿Ha cambiado tu vida a nivel personal o profesional?

La diabetes ha cambiado mi vida tanto a nivel personal como en lo profesional. Desde antes de tener diabetes ya conocía la Asociación de Diabéticos de Madrid al ir como acompañante, y después, me permitió encontrar a otras personas

con diabetes, hacer buenos amigos y compartir experiencias. Para mí ha sido especialmente enriquecedor ser primero asistente de campamentos de la Asociación y después monitora y coordinadora de actividades. Se traduciría en primero aprender para después poder ofrecer a otros la misma ayuda que recibí en su momento.

¿Qué aportan las NNTT a las personas con diabetes? ¿Cuál es su principal valor?

Siempre he pensado que las NNTT son herramientas al servicio de las personas, entonces, ¿por qué no utilizar también estos avances a favor de una mejora en la calidad de vida de aquellos que lo necesiten, en este caso las personas con diabetes?

¿Hacia dónde va o debería ir la innovación?

En mi opinión hay algo de lo que se oye hablar mucho, y es el famoso páncreas artificial. Poco a poco nos vamos acercando a ese fin, en el que dejaremos que la tecnología actúe de forma inteligente sin que nos tengamos que preocupar por cálculos de raciones o la práctica de ejercicio por ejemplo.

¿Cuál es el papel del las RRSS dentro de las asociaciones?

Las RRSS tienen un papel muy importante, se trata de un canal de

comunicación directo y bidireccional con otras personas o entidades. La información y las actualizaciones fluyen de forma constante, una vez un mensaje es lanzado por Twitter, Facebook, Wordpress u otro canal se lanza de manera abierta al mundo y a la opinión pública. Los pilares dentro de la Asociación de Diabéticos de Madrid es acompañar, informar, defender y educar, y las RRSS están presentes en cada uno de estos pilares, bien para contestar un mensaje de una madre cuyo hijo acaba de ser diagnosticado, contar los nuevos avances científicos, publicar un caso de éxito en contra la discriminación laboral o enseñar cómo se debe administrar un glucagón. ■



	GRAN.	MED.	PEQ.
Valor energético (kcal):	323,0	226,1	161,5
Grasas (g):	30,0	21,0	15,0
Saturadas (g):	18,3	12,8	9,1
Hidratos de carbono (g):	20,8	14,6	10,4
de los cuales:			
Azúcares (g):	10,8	7,6	5,4
Fibra alimentaria (g):	0,7	0,5	0,4
Proteínas (g):	3,7	2,6	1,9
Sal (g)	0,1	0,1	0,1

Helado de vainilla con trocitos de galleta



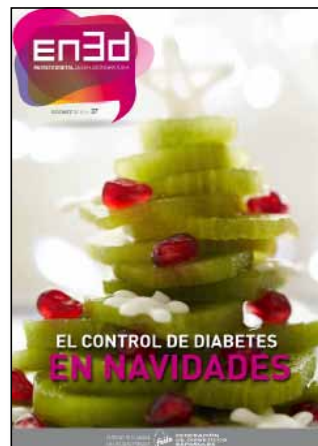
INGREDIENTES

- 2 yemas de huevo
- 500 ml. de nata para montar
- 2 cucharaditas de pasta de vainilla
- 2 sobres de azúcar avainillado
- 2 cucharadas soperas de azúcar invertido
- 50 gr. de azúcar glass
- 1 paquete de galletas Virginias B-San de chocolate con leche

PREPARACIÓN

- Con la ayuda de unas varillas, mezclar las yemas con los distintos tipos de azúcar y la pasta de vainilla hasta obtener una crema uniforme, similar a las natillas. A continuación, reservar en el frigorífico.
- Se procede a montar la nata. Para ello, hay que mezclarla con la crema de vainilla que no se baje, y reservar en el frigorífico al menos 4 horas para que esté bien frío o 30 minutos en el congelador.
- Mantecar el helado, bastará poner la heladera en marcha y, cuando las paletas estén ya dando vueltas, volcar la mezcla. Dejar luego trabajar hasta que el helado adquiera una textura cremosa y consistente, unos 40 minutos.
- Si no se tiene heladera, hay que poner la mezcla directamente en un cacharro que se pueda meter al congelador para congelarlo. Cada 45-50 minutos hay que sacar la mezcla y removerla enérgicamente para romper los cristales de hielo que se forman. Esta operación tiene que repetirse varias veces, hasta que el helado ya está formado y es difícil remover.
- Trocear las galletas, mezclar con el helado con cuidado. A continuación, poner todo en un cuenco que pueda ir al congelador y reservar hasta el momento de consumir.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado