





# Sumario

## 03 EDITORIAL

En salud no hay atajos

## 04 PORTADA

Pros y contras de la información en Internet

## 06 ENCUESTA DEL MES

Información de diabetes en la red

## 06 PERSONAS QUE

Mila Ferrer: "La diabetes no debe impedir a nuestros niños ser niños"

## 07 CONSEJOS PRÁCTICOS

El acceso a la red facilita la gestión de la diabetes

## 08 DULCIPEQUES

Internet sí, pero sin sustituir al profesional sanitario

## 09 EL EXPERTO

El aval de los profesionales, clave en la información de salud

## 10 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

La necesidad de prescribir webs / Librelink ya conecta con otras apps

## 11 LOS TOP BLOGGERS

Espíritu crítico ante los recursos online / La diabetes en los nuevos tiempos

## 12 CON NOMBRE PROPIO

Emilio de Benito Cañizares 'Las cabeceras tradicionales, las asociaciones de pacientes y las sociedades científicas son las que suelen dar una información fiable'

## 15 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Patatas cremosas con pulpo

Federación Española de Diabetes (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.

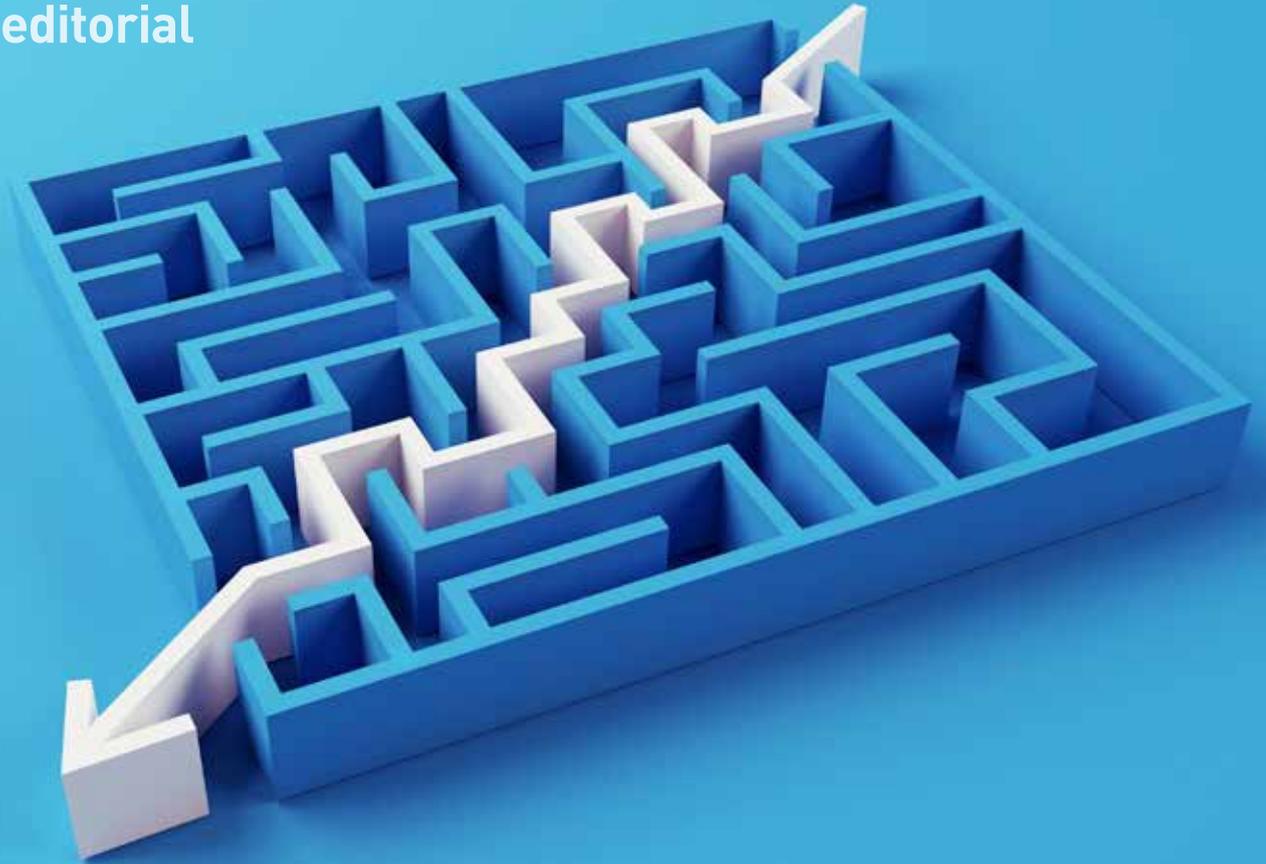


FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE DIABETES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES  
DIFUSIÓN DIGITAL

02



# En salud no hay atajos

**T**odavía en el año 2017 la diabetes sigue siendo una enfermedad realmente desconocida para la población en general. Comienzo con esta reflexión porque si fuéramos realmente conscientes de ello, los datos a los que cada año nos enfrentamos sobre la prevalencia de esta enfermedad serían muy diferentes, y muy posiblemente esto contribuiría a que tanto la administración pública como los medios de comunicación abordarían la diabetes más y mejor, conllevando un aumento de su conocimiento por parte de la población en general.

Muy a menudo suelo poner como ejemplos campañas sociales de comunicación de éxito en las que se hacen grandes inversiones públicas para hacer llegar a la sociedad determinados mensajes. No ocurre lo mismo con la diabetes (la en-

fermedad crónica más prevalente en España) y esto, sumado a la falta de páginas web de fiabilidad, provoca en muchos casos un exceso de ruido informativo, que redundará muy negativamente en la salud del paciente.

**Encontrar en Internet espacios en salud fiables es harto complicado, y desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) trabajamos para que en la página web de salud se trabaje siguiendo unos criterios de transparencia, fiabilidad y rigor, y acabar con la “información de salud tóxica”. Para nosotros, es una prioridad en nuestros objetivos, al igual que para otra serie de entidades, como sociedades científicas, que trabajan en esta misma línea de requerimientos de transparencia y fiabilidad.**

Lógicamente, este esfuerzo desde nuestras instituciones debe ir, sin duda alguna, acompañado de inversión pública, tanto nacional, como autonómica y local, porque es la mejor vía para conseguir mejoras reales en la calidad de vida del paciente, pero no a corto, aunque sí a medio y largo plazo. Y es que, debemos ser realistas y, sobre todo, no autoengañarnos: en salud, no hay atajos que valgan. ■

ANDONI LORENZO  
GARMENDIA  
Presidente de FEDE

Email:  
fede@fedesp.es  
Twitter:  
@andonilor



# Pros y contras de la información en Internet

Internet permite que la información pueda llegar en tiempo real a todos los rincones del mundo, y la globalización de la información, normalmente, es algo muy beneficioso para la sociedad en general, pero cuando se habla de salud, Internet se convierte en un terreno con luces y sombras a tener muy en cuenta. Por lo que se refiere a las personas con diabetes y a los profesionales que les tratan, sin duda alguna, Internet tiene mucho que ofrecerles. Hace unos años, la preocupación existente era la dificultad de encontrar algo en Internet. Hoy, con los potentes motores de búsqueda, en-

contrar información ha dejado de ser un problema. En los buscadores internacionales, introduciendo la palabra "diabetes", pueden llegar a encontrarse entre 1 y 2 millones de páginas que tratan sobre el tema. **Esta profusión de información hace, lógicamente, que los más vulnerables sean fundamentalmente las personas con patologías crónicas, como la diabetes, y sobre todo aquellas que acaban de ser diagnosticadas o las que no conocen del verdadero riesgo que entrañan determinadas páginas web si no responden a unos criterios de transparencia y fiabilidad.**

Pero no todo son sombras; la red ofrece también grandes posibilidades. Y es que, si se recurre a páginas web con acreditada transparencia de contenidos, elaborados por profesionales y adecuadamente contrastados, el paciente con diabetes puede encontrar una fuerte, potente y realmente útil fuente de información y formación que le ayude en su capacitación y formación terapéutica. Sin embargo, si no se es un experto, ¿cómo puede saberse si una página web ofrece la fiabilidad requerida? En España y en diabetes, existen varias experiencias, como el portal DiabeWeb, en el que están presentes todas las web que responden a una serie de criterios de rigurosidad y transparencia de contenidos, hallándose, entre ellas, la website de la Federación Española de Diabetes. ■

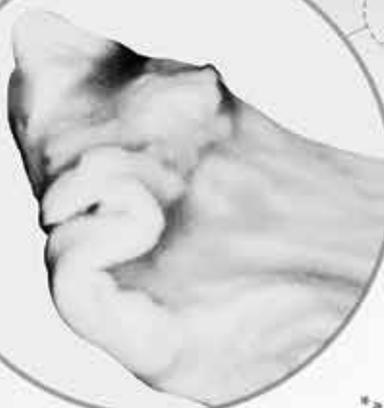
## ¿CUMPLIMOS CON LOS PROPÓSITOS DEL NUEVO AÑO?

En el número anterior de la revista EN3D se incluía una encuesta sobre los buenos propósitos del año nuevo; entre los más habituales suelen estar dejar de fumar, apuntarse al gimnasio o hacer dieta; muchos de ellos, vinculados a llevar una vida más sana, algo muy necesario si se padece una patología crónica como la diabetes. Pero la realidad es que muchos de estos propósitos comienzan a diluirse a partir de febrero. Por este motivo, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se planteaba la siguiente cuestión: **¿Cumples con los propósitos de año nuevo o al final se quedan en meras intenciones? El 35% de los encuestados han contestado afirmativamente y aseguran que planifican el año para poder cumplir con esas promesas. El 45% dice que tras unos meses suelen abandonarlos y el 20% confirma que no suele cumplir los propósitos de año nuevo.** ■

MERCEDES MADERUELO  
Gerente de FEDE

Email:  
fede@fedesp.es  
Twitter:  
@M\_Maderuelo

\*\*ZOOM AGUJA INSULINA



\*AGUJA INSULINA  
**USADA**

\*AGUJA INSULINA  
**NUEVA**

# ¿AÚN SIGUES PENSANDO REUTILIZAR LA AGUJA DE TU **INSULINA?**

## Beneficios de **NO REUTILIZAR** las agujas de insulina

- ✓ Tus dosis de insulina **son exactas** (1).
- ✓ **Previene** contaminación (2). ✓ **Evitas** dolor (2).
- ✓ **Prevención** de lipohipertrofia (3). ✓ **Menor reacción** cutánea en el sitio de pinchazo (2).



Ayudando a las  
personas a vivir  
saludablemente

BD y el Logotipo de BD son marcas comerciales de Becton, Dickinson and Company. © 2015 BD.  
Camino de Valdeoliva s/n 28750, San Agustín de Guadalix, Madrid España. Tel.: +34 91 848 81 00 • Fax: +34 91 848 81 04.

\*Zoom imagen x370. \*\*Zoom imagen x2000. Fotografías realizadas por Dieter Look y Kenneth Strauss: "Nadeln mehrfach verwenden?" en Diabetes Journal 1998, 10: S. 31-34. (1) Glinberg, B.H., J.L. Pardo, C. Sparacino: The kinetics of insulin administration by insulin pens. Horm. Metab. Res. 26: 584-587 (1994). (2) Miankova IV, Drevni AV, Dubkina VA, Rusanova EV. The risk of repeated use of insulin pen needles in patients with diabetes mellitus. Journal of Diabetology 2011. (3) Bianco M, Hernández MT, Strauss KW, Araya M. Prevalence and risk factors of lipohypertrophy in insulin-injecting patients with diabetes. Diabetes Metab. 2013 Oct;39(5):445-53.



### INFORMACIÓN DE DIABETES EN LA RED

Internet se ha convertido en una herramienta imprescindible para comunicarnos, trabajar o informarnos. En este sentido, es empleada por multitud de pacientes con diabetes para informarse sobre su patología, a la vez que permite acceder a distintas apps que pueden ayudar a controlar mejor la dolencia e incluso facilita la comunicación interactiva con los profesionales sanitarios. Son muchas las ventajas que presenta la red, pero también tiene inconvenientes, el principal es que acoge mucha información no contrastada incluso falsa que puede hacer un daño significativo a una persona con una patología crónica. Es por ello que, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), queremos consultaros sobre esta realidad y nos gustaría conocer si sueles contrastar la información que lees en Internet. Para participar, **pincha aquí.** ■



### personas que

## Mila Ferrer:

### 'La diabetes no debe impedir a nuestros niños ser niños'

Buscar información sobre una enfermedad en la red es adentrarse en un mundo de luces y sombras. Puedes encontrar información útil y rigurosa, sí, pero también es probable que te topes con muchos contenidos que solo sirvan para desconcertarte y aumentar

tu preocupación. Por eso es importante conocer qué sitios pueden ser de ayuda.

**Si cuidas de alguien con diabetes tipo 1, probablemente te interese el sitio web de Mila Ferrer. Desde julio de 2011 tiene su hueco en la red, un espacio en forma de blog que recibe miles de visitas diarias. "Mi dulce guerrero", que es como se llama el sitio, nace del deseo de esta puertorriqueña de crear un lugar de información y apoyo en español para personas en su misma situación. Y es que, cuando a su hijo Jaime le diagnosticaron diabetes tipo 1, ella no fue capaz de encontrar respuesta a todas sus preguntas. Decidió, entonces, ponerse manos a la obra ella misma con lo que hoy es todo un blog de referencia en el universo de la diabetes.**

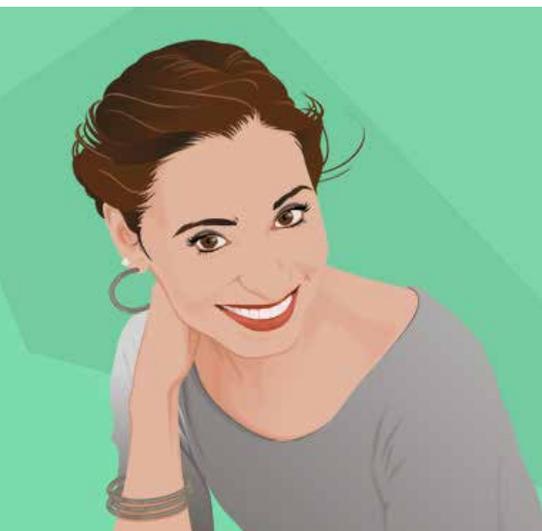
Nosotros quisimos hablar con ella para conocer cómo es el diagnóstico de la diabetes durante la infancia y cuáles son las claves para aprender a convivir en armonía con esta enfermedad. ¿Quieres leer todo lo que nos contó? **Puedes hacerlo aquí:** ■



#### PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

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





# El acceso a la red facilita la gestión de la diabetes

**Con la llegada de Internet a nuestros hogares, a finales de los 90 del siglo pasado, nuestra vida sufrió un giro drástico como consecuencia de la gran información y de la capacidad de comunicación en tiempo real que teníamos a nuestro alcance. Internet nos permitió, desde ese momento, acceder a un amplio universo de datos y conocimientos en el que hasta ese momento estábamos vetados y que nos permitía llegar a información que anteriormente solo habríamos podido obtener si la adquiriésemos en un centro especializado y, por consiguiente, fuera de nuestro alcance en la mayoría de los casos.**

La expansión de Internet a los hogares nos abrió un amplio horizonte de conocimiento a golpe de click, donde todos podíamos compartir información y a la vez recibirla. El problema de todo esto radica en que ahora, todo el mundo con acceso a la red puede subir cualquier tipo de información y al no haber un organismo regulador de esos contenidos, es muy fácil engañar a la gente con datos falsos y sin ningún valor real, por lo que hay que ser muy cuidadoso a la hora de dar veracidad a mucha de esa información.

En diabetes pasa exactamente lo mismo. Nos podemos encontrar con millones de páginas que nos hablan de diabetes, incluso que nos hablan de curas milagrosas que en realidad lo único que hacen es poner en serio peligro nuestras vidas, y es por eso que hay que tener especial cuidado con lo que leemos en Internet y siempre ante la duda, consultar a nuestro médico. Afortunadamente son cada vez más las asociaciones que están presentes en In-

ternet, clínicas, hospitales, farmacéuticas y lo que está muy en auge ahora: los pacientes expertos. Todos ellos desde diferentes puntos de vista, unos a través de estudios científicos y otros a través de experiencias personales, nos hablan de la diabetes, nos aconsejan sobre ella y nos ayudan día a día a luchar contra esta enfermedad haciéndonos la vida un poco más fácil.

**Además, podemos encontrar ya algunos buscadores de información sobre diabetes que nos aconsejan webs que sí están contrastadas y que nos permiten, de esta manera, tener acceso a una información de calidad.**

Otro de los beneficios que hemos obtenido con la implantación masiva de Internet es algo tan importante como poder tener acceso a tu médico desde cualquier punto de la geografía, solamente disponiendo de una conexión a Internet y un ordenador o un dispositivo móvil. Un claro ejemplo de esto es la experiencia que vivieron hace

unos años unas personas con diabetes que hicieron un trekking al campo base de el Everest y, gracias a Internet, ellos estaban conectados con sus médicos en todo momento, dándoles las pautas necesarias en función de sus glucemias, y todo ello a miles de kilómetros de distancia. Esto mismo se está aplicando en muchas regiones de España, aunque bajo mi punto de vista queda mucho camino por recorrer y mucho más dinero por invertir. A día de hoy todavía hay cientos de zonas rurales en nuestro país, en las que poder asistir al endocrino es muy difícil, debido a la distancia y en muchos casos a la edad del paciente y, por lo tanto, tener acceso a información de calidad sobre el tratamiento de la diabetes a veces es muy complicado. Nuevamente Internet y un buen uso del mismo, puede ayudarnos con esto, ya que nos permite tener al otro lado del ordenador a nuestro médico y de igual manera, nos facilita tener acceso a información. Y cuando está contrastada y es de calidad, puede ayudarnos a mejorar nuestra vida, además, podría dar solución a muchos pacientes que están mal controlados y tener así un seguimiento mucho más minucioso. ■



21 días para mejorar la salud cardiovascular

ALIANZA LA DIABETES

## 21 días para mejorar la salud cardiovascular



Descubre el programa educacional para el cambio de hábitos de salud en personas con DM2 y ¡cambia tu vida!

**¡El cambio de hábitos es posible!**





# Internet sí, pero sin sustituir al profesional sanitario

Entre las nuevas metodologías en el mundo de la educación, se impone la necesidad de enseñar a los niños a manejar la información por encima de la memorización de temas. Internet ha cambiado el mundo, casi todos nosotros pensamos que para bien, aunque aún se pueden encontrar profesores que prefieren ofrecer a sus alumnos una enciclopedia en lugar de un portal abierto, sin límites, a la información. En temas sanitarios se presenta como un amplio recurso con un gran número de aplicaciones para profesionales y pacientes. Una gran cantidad de información sobre la diabetes se encuentra disponible en Internet. Laboratorios médicos, instituciones y organizaciones de pacientes tienen páginas webs con importante contenido, información y noticias que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes.

**Internet ha supuesto una revolución en los sistemas de comunicación e información entre los pacientes con diabetes y los profesionales sanitarios. Hace unos años la preocupación existente era la dificultad de encontrar lo que nos interesaba en Internet. Hoy, existen miles de páginas relacionadas con la diabetes, encontrar algo ha dejado de ser un problema. Muchas de ellas están dedicadas a la gestión y control por parte del paciente, que facilitan una interacción con los equipos médicos más dinámica.**

El problema se centra ahora en la calidad de la información. Por ello, es importante poder filtrar la información. Es de tan fácil acceso y tan rápido, que la red se ha convertido en el segundo método preferido de la gente a la hora de buscar información médica, solo por detrás de consultar a profesionales médicos.

En muchas ocasiones, lo que se busca es el consejo o la experiencia de otras personas que están en situaciones similares a las propias; verse respaldado de alguna manera, nos ofrece confianza o tranquilidad.

Sin embargo, es importante evaluar las cosas con sensatez. Cada web debe de valorarse por y para lo que es. La información publicada en Internet nunca pueden sustituir a las indicaciones médicas. ■



MARTA ZARAGOZA  
Bloguera de Creciendo  
con Diabetes  
<http://creciendocondiabetes.blogspot.com.es/>



# El aval de los profesionales, clave en la información de salud

Cada vez son más los profesionales sanitarios que se preocupan por que la información que hay en Internet sea veraz, especialmente en el entorno de las redes sociales, puesto que ahí es donde más se viralizan las noticias y rumores, máxime si son sensacionalistas (y casi siempre, falsos).

También asociaciones de pacientes ayudan a contribuir para que la información que circula en la red sobre determinadas patologías tenga avales científicos, que aseguren veracidad y que no creen alarma social.

Cada vez son más los blogs, foros y webs que cuentan con aval de instituciones

que garantizan su contenido, pero también es cierto que cada vez se multiplican más los lugares en Internet donde se puede leer información de salud de dudosa procedencia.

**El paciente está en su pleno derecho de obtener o ampliar información sobre su salud, y eso tiene que entenderlo el profesional médico, pero este también debe participar en su buena información, dentro y fuera y de la consulta. Prescribir links o webs con contenido fiable es cada vez más habitual. Nadie se extraña ya cuando sale de la consulta con su receta y un papel aparte donde poder ampliar información en Internet. Lo único que hay que**

**hacer es asegurarse de que la web que se consulta tiene su correspondiente aval que garantice que hay información veraz.**

Puedes consultar aquí las diferentes acreditaciones que se deben tener en cuenta al buscar información de su salud o la de los suyos: ■





**Maria Vera Jerez**

*(Respecto a la información del barrendero readmitido tras ser despedido por ausentarse para tratar su diabetes)*

¡Qué injusticia tan grande! Tengo a mi hijo con la misma enfermedad y ¿no tiene el mismo derecho que todo el mundo en las empresas? ¡Por dios que hagan algo con esto! ¡Me alegro mucho mi niño!



**Julián A González H**

@Medicina\_TV @FEDE\_Diabetes deberíamos hacer un esfuerzo para que la población conozca la diabetes tipo 2.



**Lucía Ruiz**

#diabetESP Como paciente he podido ver cómo en los últimos años en #Aragón la calidad de los materiales para diabéticos ha empeorado.



## Breves en la web

### LA NECESIDAD DE PRESCRIBIR WEBS

Un grupo de jóvenes con diabetes y enfermeras educadores del Servicio de Endocrinología del Hospital de Galdakao - Usansolo (Bizkaia), han creado la App On Health para personas con diabetes tipo 1. Es completamente gratuita y se encuentra disponible tanto en Play Store como en Apple Store. El objetivo de esta herramienta es fomentar el autocuidado de las personas con diabetes y mejorar su calidad de vida. On Health Diabetes destaca por interrelacionarse con la guía educativa de consenso científico: "Me acaban de decir que tengo diabetes", elaborada por enfermeras educadoras en diabetes del este centro hospitalario. Esta surge para orientar en la actuación ante situaciones concretas como descompensaciones agudas, desviaciones glucémicas, etc. Además, ofrece también personalizar los objetivos glucémicos, registro de glucemias, ingesta de carbohidratos, dosis de insulina y notas. Puedes ampliar la información aquí. ■



### LIBRELINK YA CONECTA CON OTRAS APPS

La aplicación LibreLink de Abbott, asociada al sistema flash de monitorización de glucosa FreeStyle Libre, compartirá los datos de las mediciones de glucosa con las Apps SocialDiabetes, mySugr y Diasend. De esta forma se podrán visualizar en ellas los resultados de los escaneos del sensor. Esta novedad busca lograr un sistema de conectividad total entre personas con diabetes, cuidadores y profesionales sanitarios y supone un paso más para la autogestión de la patología. La conectividad de las aplicaciones está disponible para el sistema operativo Android.

El sistema flash de monitorización de glucosa FreeStyle Libre de Abbott permite medir los niveles de glucosa de las personas con diabetes a través de un sensor, sin la necesidad de realizar punciones en el dedo de forma rutinaria. Además, LibreLinkUp permite conectar con hasta 20 usuarios que utilicen esta app para medir sus datos de glucosa. ■



**JULIO GARCÍA**

Email: [juliogar89@gmail.com](mailto:juliogar89@gmail.com)  
 Web: [www.juliogc.com](http://www.juliogc.com)  
 Twitter: [@juliogar89](https://twitter.com/juliogar89)



**CATH MANSEN**

[www.diabetesabordo.blogspot.pe](http://www.diabetesabordo.blogspot.pe)  
 email: [diabetesabordo@gmail.com](mailto:diabetesabordo@gmail.com)  
 twitter e instagram: [@diabetesabordo](https://twitter.com/diabetesabordo)  
[facebook.com/diabetesabordo](https://facebook.com/diabetesabordo)

## ESPÍRITU CRÍTICO ANTE LOS RECURSOS ONLINE

El poder de Internet no solo como medio de comunicación, sino como fuente de información está fuera de toda duda. Inmediatez, pluralidad y una inagotable cantidad de conocimiento al alcance de prácticamente cualquiera. Ante tal avalancha de información, la dificultad radica en ser capaces de discernir qué fuentes son fiables y en cuáles no se puede confiar.

Resulta exageradamente fácil perderse en el contenido y terminar creyendo a pies juntillas una de tantas webs, blogs o vídeos en los que se nos habla de remedios, dietas revolucionarias o curas milagro para cualquier enfermedad, y estas son especialmente frecuentes en diabetes.



**Desde mi punto de vista, debe ser primordial durante el aprendizaje del autocontrol de la diabetes fomentar el espíritu crítico. Buscar otras opiniones, no posicionarse radicalmente y poner en duda consejos y conocimientos de supuestos expertos que no sean de nuestro equipo médico. No debemos olvidar que existen muchos intereses económicos y que hay gente que tan solo busca lucrarse ofreciendo terapias y supuestos remedios definitivos.**

No debemos renunciar a Internet como fuente de información, pero sí debemos ser muy cuidadosos a la hora de tomar decisiones que afecten a nuestra salud en base a testimonios o artículos de la web. Es en nuestro personal médico y sanitario en quien debemos confiar y con quien debemos compartir nuestras dudas. ■

## LA DIABETES EN LOS NUEVOS TIEMPOS

Es increíble que pueda contarles que en la época en que me diagnosticaron diabetes tipo 1 Internet no existía. Es cierto, aunque muchos no puedan concebir la vida sin este tipo de tecnología, que en aquel entonces no se contaba con esta gran ventana para conectarse con el mundo entero y tener información de cualquier tipo con tan sólo un click.

**¡Cuánto hubieran dado mis padres por “googlear” la palabra diabetes tipo 1 (totalmente desconocida para ellos en ese entonces) y encontrar una gran variedad de información acerca de la misma! Pero no se tenía esa facilidad, así que el médico era el maestro, guía y el que “todo lo sabía”.**

Ahora hay una gran diferencia con el pasado. Hoy en día, podemos acceder a gran número de información acerca de la diabetes, seguir educándonos sobre ella, conocer los avances y ser pacientes empoderados que cuestionamos e interactuamos, no sólo con nuestros médicos, sino con otros pacientes. Ha quedado atrás aquella figura en la que el médico era el “todo poderoso” y el paciente acataba todo lo que le decía. Lo que debemos tener en cuenta en el momento de la búsqueda son las fuentes de la información. No todas son fiables y, en este sentido, debemos ser muy cautelosos. Por ejemplo, si ponemos en Google la palabra “diabetes”, inmediatamente tenemos una serie de links donde prometen la cura con plantas, brebajes y muchas cosas más, lo cual es totalmente falso, pues la diabetes tipo 1 no tiene cura, hasta ahora.

Y es que, cuando tenemos gran cantidad de información en el ciberespacio, debemos saber discernir entre la que es fiable de aquella que no lo es. Definitivamente la vida con diabetes tipo 1 en los tiempos de Internet es más llevadera, se lo puedo asegurar. ■



con nombre propio

ENTREVISTA A...

## Emilio de Benito Cañizares



# ‘Las cabeceras tradicionales, las asociaciones de pacientes y las sociedades científicas son las que suelen dar una información fiable’

**¿QUIÉN?**  
Presidente ANIS

**TWITTER**  
@emiliodebenito

**WEB**  
<http://www.anisalud.com/> ■

### **¿Qué es ANIS y en qué proyectos está centrada ahora mismo?**

La Asociación Nacional de Informadores de la Salud tiene más de 20 años de historia y cerca de 600 socios. Su objetivo es ser un foro de aprendizaje y especialización en el periodismo sanitario. En esta línea, nuestras principales actuaciones son el establecimiento de redes de profesionales (a través de la web, encuentros más o menos formales, el congreso anual) y la formación (en el congreso, pero también en jornadas sobre patologías u otros contenidos).

### **Bajo tu punto de vista, ¿cómo se aborda la información sobre diabetes en Internet?**

Como toda enfermedad crónica prevalente, Internet está lleno de información sobre diabetes. Y, como siempre en las redes, hay

contenidos muy valiosos y útiles y otros sin base científica, con teorías extrañas que pueden causar mucho daño.

### **La información sobre salud siempre es delicada de abordar, ¿en qué se debe fijar un lector para detectar que una determinada noticia publicada en la red es fiable?**

La fuente es fundamental. Las cabeceras tradicionales, las asociaciones de pacientes y las sociedades científicas suelen dar una información fiable. Hay que huir de iluminados, de los que venden terapias milagrosas, de quienes no se sabe de dónde salen, sin referencias... En general, cuando alguien “descubre” algo mágico, milagroso, revolucionario, y nadie le hace caso porque el mundo está contra él, es un curandero o un iluminado que hay que ignorar.

### **¿Consideras necesario que se establezcan ciertos parámetros o recomendaciones entre profesionales de la comunicación, sanitarios o pacientes de cara a elaborar y consumir informaciones sobre salud?**

Se ha dado muchas vueltas a la idea de crear un sello de calidad para las webs,

pero nadie lo ha asumido. Para los periodistas, los criterios son claros: ciencia, rigor, fuentes fiables, publicaciones... Para los pacientes, elegir muy bien las fuentes.

### **Desde ANIS, ¿os preocupa el ruido o la falta de rigor que, en ocasiones, informaciones sobre “curas milagrosas” pueden generar sobre los pacientes y también sobre aquellas informaciones veraces? ¿Cómo se puede hacer frente a esta realidad?**

Me parece que en este momento esas informaciones rayan el delito de lesiones. Hay que mantener una línea informativa sólida y creíble. No van a desaparecer, y siempre va a haber gente dispuesta a creerse lo que sea (por natural, especial, alternativo, milenarismo...), pero no podemos entrar en esos temas. Solo cuando hay evidencia debemos informar. Idealmente, serían informaciones para ignorar, pero me temo que eso es imposible. Por desgracia, vamos a convivir con este tipo de falsas noticias toda la vida. Y, la verdad, no veo una línea de actuación clara contra ellos. Solo se puede contraprogramar con información fiable y verificada. Y esperar que el paciente nos escoja como fuente. ■

- 4 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 160 calorías.
  - 0,75 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 30 calorías.
  - 0,875 raciones de grasas x 90 calorías = 78,75 calorías.
  - Calorías que aporta a cada comensal: 268,75 calorías
- <http://unadiabeticaenlacocina.blogspot.com.es>

# Patatas cremosas con pulpo



## INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 3 dientes de ajo
- 200 gramos de cebolleta
- 800 gramos de patatas
- 300 gramos de pulpo cocido
- Sal fina
- 30 gramos de aceite de oliva virgen extra
- Perejil picado
- 1 hoja seca de laurel
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de colorante alimentario
- Caldo de pescado

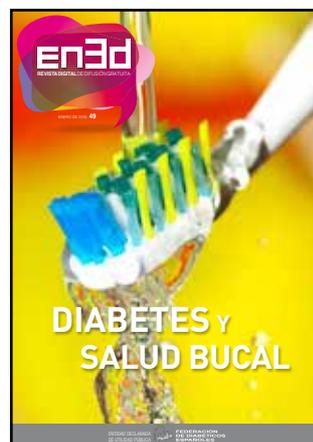
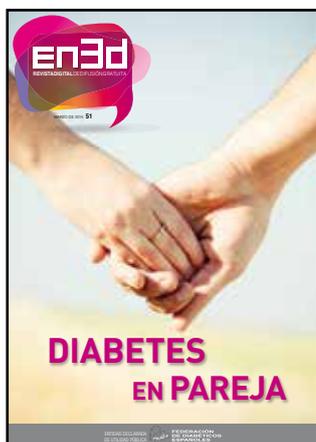
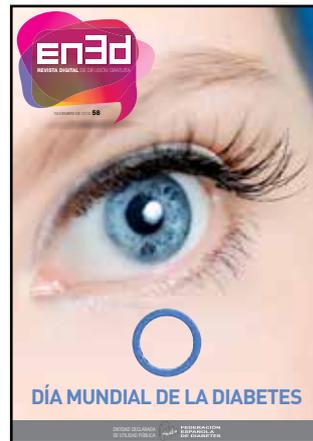
## PREPARACIÓN

- Se pone a hervir el caldo de pescado en un cazo. Es importante que esté bien caliente casi hirviendo para no cortar la cocción de las patatas más adelante.
- En una cacerola con 30 gramos de aceite de oliva, se pocha el ajo, la cebolleta y la hoja de laurel, a fuego medio. Mientras tanto, se pelan y pican las patatas en cubitos medianos.
- Una vez pochada la cebolleta y el ajo, se añade el pimentón dulce (según nuestro gusto podríamos sustituirlo por pimentón picante y así darle otra gracia al plato) y se sazona.
- Se incorporan las patatas picadas y se rehogan levemente, y seguidamente, se cuecen las patatas de la misma forma que cuando se prepara un

risotto (arroz cremoso). Se irá añadiendo un cacito de caldo a las patatas y se moverá continuamente hasta que se vaya consumiendo este, entonces, será cuando se añada el siguiente cacito de caldo de pescado. Así, se repetirá esta acción hasta que las patatas estén cocidas. Con esta técnica se consigue una estupenda cremosidad.

- Las patatas tardarán en cocerse entre unos 12 o 15 minutos, dependiendo del tamaño de los cubitos de patata. A mitad de cocción, se incorpora el pulpo, cortado en rodajas, el colorante alimentario y el perejil picado.
- Una vez cocidas las patatas se apaga el fuego y se deja reposar unos minutos.
- Finalmente, se sirve en un plato hondo y listo para comer. ■

# ¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado