



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JUNIO DE 2017 **65**

DIABETES Y DEPORTE

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



Sumario

03 EDITORIAL

Desde el primer minuto

04 PORTADA

Un objetivo muy saludable

06 ENCUESTA DEL MES

Práctica de ejercicio físico

06 PERSONAS QUE

“La confianza es clave en mi día a día con la diabetes”

07 CONSEJOS PRÁCTICOS

La varita mágica de nuestra salud

08 DULCIPEQUES

Pautas para que los peques también disfruten del deporte

10 CON NOMBRE PROPIO

Daniel Albero
“Siempre hay un buen motivo para seguir adelante”

12 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

El Apple Watch podría mostrar los niveles de glucosa / Glucomet almacena la información en la nube

14 LOS TOP BLOGGERS

Nunca es demasiado tarde / Ejercicio sí, pero bajo control

16 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Crema de limón con esponja de hierbabuena

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.



Desde el primer minuto

Cada día veo más interés de la población en general sobre el cuidado de su salud y la práctica del deporte, generando un entorno que trata de dar respuesta a esa demanda: restaurantes, gimnasios, tiendas de dietética, entrenadores personales, etc. Además, y en estos tiempos, en las consultas médicas ya no sólo se limitan a prescribir recetas, los profesionales sanitarios también “prescriben” la actividad física, porque las evidencias demuestran sus beneficios sobre el estado físico y emocional. Para las personas con diabetes, mejorar los niveles de glucosa y de hemoglobina; o tener bajo control el colesterol ya no sólo es cuestión de la medicación y la alimentación, también hay que incorporar, para ello, la práctica diaria de ejercicio. Pero no son necesarios retos

excesivos. Tan sólo con introducir alguna pauta sencilla en nuestro día a día, como subir escaleras en vez de coger el ascensor; acudir al trabajo en bicicleta en vez del coche; o salir a caminar en compañía mejor que solo, pueden aportar beneficios inmediatos.

Entiendo que el tan sólo hecho de pensar en comenzar a realizar ejercicio pueda dar cierta pereza, pero no debemos verlo como una obligación, sino como parte de nuestro día a día. Y es que, no sólo mejora nuestra salud física y nos ayuda a tener mejor controlada nuestra diabetes, sino que también conseguimos que nuestro estado de ánimo emocional cambie, estando más alegres y animados con las personas que nos rodean.

Dicho lo cual, tan sólo me resta animaros a introducir pequeños cambios y a salir a practicar ejercicio mediante un paseo en compañía, compartiendo una buena conversación.

Ya veréis como desde el minuto uno comprobareis los resultados y vuestros amigos y familiares podrán observar vuestra mejor sonrisa. ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Un objetivo muy saludable

En diabetes, la práctica habitual de ejercicio físico o de algún deporte es parte fundamental del tratamiento, puesto que mejora el control de la patología y, además, contribuye a mejorar el estado de ánimo y a prevenir otras patologías asociadas a la enfermedad. Así pues, un estilo de vida que incluya la actividad física es clave para el colectivo de personas con diabetes.

No obstante, encontrar la motivación es complejo y a veces cuesta bastante mantener una rutina diaria de actividad física; además de por el esfuerzo que puede suponer, porque el ajetreo del día a día complica mucho este objetivo, si no se planifica adecuadamente.

No obstante, actualmente existe mucha información al alcance de todos, gracias

a la red, para evitar que se abandone por falta de tiempo y / o motivación. En este sentido, páginas web como DiabeWeb ofrecen una magnífica selección de blogs en los que poder acceder a múltiples consejos y experiencias que ayuden en este objetivo saludable. En concreto, cuenta con un post sobre, a su parecer, los 5 mejores blog de motivación para hacer deporte, "tanto para animar a aquellas personas que ya eran deportistas habituales a que continúen con esta actividad, como para hacer que las personas sedentarias empiecen a practicar algún tipo de ejercicio físico".

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LAS ENCÍAS

En la edición anterior de la revista EN3D se hablaba sobre la importancia de mantener un buen control de nuestra salud bucodental, tanto para detectar los signos de una posible diabetes, como para evitar complicaciones en las personas que ya padecen esta enfermedad. Por eso, se preguntó a los lectores si llevaban a cabo un seguimiento y cuidado de su salud bucal. Una gran parte de los encuestados contestó positivamente (63,2%), aunque no todo lo que debería; un 31,6% afirmó que intenta cuidar su salud bucal, acudiendo a revisiones periódicas en el dentista; y tan solo un 5,3% contestó que nunca le ha prestado especial atención a la salud bucal. ■

Accede aquí y encuentra el que mejor encaje contigo y tu rutina. ■

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



125 años cambiando el curso de las enfermedades y mejorando la vida de las personas

En MSD celebramos nuestro 125 aniversario en el sector biofarmacéutico. Hemos cambiado el curso de las enfermedades en repetidas ocasiones a lo largo de nuestra historia, marcando la diferencia en la vida de las personas. Y seguimos haciéndolo: gracias al desarrollo de medicamentos, vacunas y terapias biológicas innovadores para la salud humana y animal. Para eso en MSD trabajamos cada día: para salvar y mejorar vidas.

www.msd.es

PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es, junto con la alimentación equilibrada y el tratamiento farmacológico pautado por profesionales médicos, la clave para que las personas con diabetes disfruten de una vida saludable. Se trata de una actividad que ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre y es esencial, tanto para personas con diabetes tipo 1 como para personas con diabetes tipo 2, para las que en ocasiones la pérdida de peso es una prescripción médica. No obstante, a veces la rutina diaria y los hábitos de vida sedentarios hacen que no sea sencillo practicar ejercicio de forma regular. Por eso, este mes os preguntamos: **¿Consideras el ejercicio físico como esencial en tu rutina semanal para controlar tu diabetes? ■**



personas que

“La confianza es clave en mi día a día con la diabetes”



A Fernando Herrera, triatleta en activo, la diabetes no le ha impedido cosechar importantes victorias en triatlones como el circuito sevillano de Triatlón. Tampoco le ha apartado de su vocación profesional. Por eso, hoy es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y trabaja como profesor inculcando su afición por el deporte a decenas de chicos.

Hace ya 18 años que recibió el diagnóstico de una diabetes que, aunque no llegó por sorpresa (su hermana pequeña había sido diagnosticada unos pocos años antes), sí que le hizo plantearse si podría seguir adelante con su sueño de dedicarse al

deporte. Afortunadamente, Fernando tuvo la suerte de caer en las manos de unos profesionales que le dieron las claves para controlar la enfermedad, algo que le permitió seguir aferrado a su pasión. **Porque creemos que es todo un ejemplo de superación, de que no existen límites más allá de los que nosotros nos marcamos, de que el deporte es uno de los pilares para mantener una buena salud, hemos querido entrevistarle. Su mensaje lleno de fuerza, optimismo y actitud es el mensaje que queremos transmitir en un día como hoy.**

¿De dónde viene tu pasión por el deporte?

Ya desde pequeño practicaba todo tipo de deportes, pero fue con 12 ó 13 años cuando comencé a competir en ciclismo y empecé a apasionarme cada vez más. A partir de ahí me fui enganchando cada vez más al entrenamiento y a vivir para el deporte. Poco a poco fui subiendo de nivel

de competición hasta llegar a participar en campeonatos de categoría regional y nacional. Entonces llegó el momento de elegir entre los estudios o convertirme en deportista profesional. Ahí me pudo la responsabilidad y decidí buscar una solución intermedia que era dedicarme profesionalmente al deporte a través de la docencia y el entrenamiento deportivo. **Para leer la entrevista completa, pincha aquí: ■**



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





consejos prácticos



La varita mágica de nuestra salud

Bien conocido por todos, o casi todos, es que el deporte es beneficioso para la salud. Continuamente nos abordan informaciones desde distintos ámbitos, como los medios de comunicación o incluso en la propia consulta de nuestro médico, sobre lo positivo que puede llegar a ser. Pero, ¿realmente somos conscientes de por qué tener una actividad física regular es beneficioso para nosotros?

El deporte afecta al **sistema respiratorio**, ya que su realización constante mejora la acción limpiadora de nuestras células ciliares y, además, **hace que aumente la eficacia de nuestro sistema inmunitario**. El oxígeno llega a nuestro organismo con una respiración profunda realizada con la repetición de los movimientos, de caminar, nadar, o de bailar, por ejemplo. Debido a esto, aparecen los primeros resultados positivos en pocos días: nos cansamos menos y nos sentimos más activos y positivos. Pero, además, **hacer deporte asiduamente nos llevará a padecer menos enfermedades respiratorias**, como bronquitis crónica o enfisema pulmonar.

El deporte también **afecta positivamente al sistema circulatorio**, ya que

la admisión de oxígeno disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, llegando oxígeno a todas las células de las extremidades. Además, si realizamos el ejercicio en un entorno abierto y libre de humos, se suma la sensación de aire limpio que tanto bien produce.

Y podríamos seguir añadiendo beneficios de la práctica de actividad física en una lista casi interminable. Por eso, muchas personas con diabetes recurren a la actividad física como la varita mágica capaz de contrarrestar los efectos que provoca la diabetes su organismo.

Una persona con diabetes no solo puede hacer deporte, sino que debe adoptar un **plan de actividad física recomendado por especialistas a la vez que paulati-**

namente va mejorando su alimentación, hasta llegar a tener unos hábitos de vida saludable en su rutina diaria. Así, conseguirá sentirse con más energía, menos fatigado, sus músculos se recuperarán y sus órganos recibirán el oxígeno necesario para su correcto funcionamiento. Y, lo más importante: cuidará de su corazón, que es el motor que nos mantiene con vida. ■



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



21 días para mejorar la salud cardiovascular

ALIANZA LA DIABETES

21 días para mejorar la salud cardiovascular



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

¡El cambio de hábitos es posible!





dulcipeques



Pautas para que los peques con diabetes también disfruten del deporte

Que el deporte es importante para el bienestar de los niños lo sabemos todos. Es importante, no solo para tener una buena salud física, sino también para disfrutar de una buena salud mental.

No es suficiente con la “gimnasia” de los colegios, ya que en la mayoría de los centros está muy lejos de representar lo que de verdad debe ser una educación física programada con equilibrio para cada edad. Un ambiente familiar que potencia el deporte aleja al niño del sedentarismo. Y, también desde la familia, se debe inculcar a los más jóvenes que el buen deportista es aquel que se esfuerza, que lo intenta, que tiene interés, que es buen compañero... Padres, educadores y entrenadores deben potenciar la cooperación y la participación, por encima de la competición y la búsqueda de resultados.

El deporte fomenta hábitos de vida saludable, que favorecen el autocontrol, la autoconfianza, mejora la autoestima, desarrolla la identidad y autoconcepto positivo. Además, favorece la integración del niño en la sociedad y su relación con el entorno. El deporte es especialmente importante en el niño con diabetes, su práctica regular y controlada favorece la estabilidad

de sus niveles de glucosa en sangre, mejorando su calidad de vida y aportando grandes beneficios a su bienestar psicológico.

Sin embargo, el niño con diabetes no puede ponerse a hacer deporte sin más como cualquier otro niño. Debe tener en cuenta una serie de parámetros para que el ejercicio físico que va a realizar le aporte beneficios sin ocasionarle dificultades en el control de la diabetes:

1. Antes de empezar debe controlar su nivel de glucosa, que puede suponer tres situaciones:

- A)** Normoglucemia, realizará el ejercicio con total normalidad.
- B)** Hipoglucemia, necesitará regular su nivel de glucosa tomándose algún hidrato de carbono ya sea de absorción rápida o más lenta dependiendo de lo bajo que esté. No podrá comenzar a hacer deporte hasta que haya regulado los niveles.
- C)** Hiperglucemia, necesitará regular su nivel de glucosa administrándose insu-

lina. Con niveles superiores a 250mg/dl en sangre no es recomendable realizar deporte.

2. El deporte cambia el ritmo metabólico y puede afectar a los niveles de glucosa horas después de haber sido realizado. Por lo tanto, es necesario y muy importante tener en cuenta el ejercicio realizado para la administración de insulina o para establecer las pautas en la bomba de insulina.

3. Si los entrenamientos son en días fijos, deben ser tenidos en cuenta en la programación de las unidades de insulina necesarias.

Con estas pautas se puede ayudar a que los jóvenes con diabetes disfruten del ejercicio de forma controlada y segura para su salud. ■



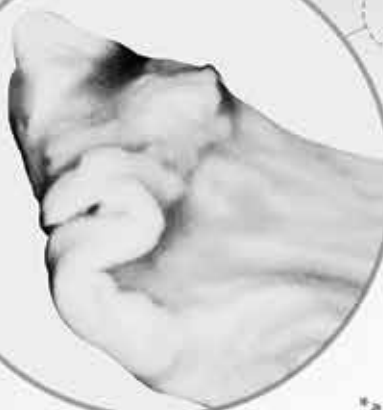
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES DIFUSIÓN DIGITAL

08

**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) Mianikova IV, Drevnl 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.



ENTREVISTA A...

Daniel Albero

“Siempre hay un buen motivo para seguir adelante”

¿QUIÉN?

Piloto con diabetes tipo 1, Valencia.

TWITTER

<https://twitter.com/DiabéticoDakar>

FACEBOOK

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

¿Cómo surgió el proyecto *Un diabético en el Dakar*?

Hace aproximadamente tres años, aunque yo desde pequeño siempre he seguido el Dakar cuando, en aquella época, solo hacían un pequeño reportaje en La 2 de TVE. Recuerdo que surgió estando en casa, recuperándome de una neumonía, tras un periodo complicado de mi vida. Estaba viendo el programa del Dakar en Teledporte y alguien formuló la pregunta de si un diabético podría competir, a lo que Rafa Tibau comentó que sí, ¡qué por supuesto! Y entonces yo pensé “ese puedo ser yo”. Ahí empezó todo.

¿Cuál es el principal objetivo de esta iniciativa?

Se trata de conseguir demostrar a todo el mundo que un diabético es capaz de hacer todo lo que se proponga, siempre de manera controlada. **Hay muchos diabéticos en sus casas que piensan que no son capaces de hacer algo para mejorar su enfermedad y me gustaría transmitirles que, a través del deporte, mucho esfuerzo, constancia y una buena alimentación, sí que pueden.**

Además, también vamos a crear una caravana solidaria para recaudar fondos para la investigación de la diabetes.

Como persona con diabetes, ¿cuál es el valor añadido que te aporta el deporte?

La dieta y el ejercicio son inseparables. Yo siempre he practicado deporte, aunque no sea a este nivel, pero siempre me ha facilitado mucho el control de la diabetes y me ha ayudado a mantener una vida más sana, saludable y a levantarme cada día. Practicar cualquier tipo de deporte supone una mejora del riego sanguíneo y una disminución de la necesidad de insu-

lina o antidiabéticos orales. **Un poco de deporte cada día nos mantiene más vivos**, cada uno tiene que buscar aquello que más le guste practicar, tanto si es dar unos buenos paseos, correr o cualquier actividad que te propongas. Pero también es importante, antes de decidir, consultarlo con tu endocrino.

En tus retos aúnas siempre: motivación y el entorno *online*. ¿Qué importancia das a cada uno de ellos en tu día a día?

La motivación es muy importante. Me ayuda a darlo todo cada día que me levanto, tenga ganas o no. Hay veces que no sé dónde buscarla, pero no paro hasta encontrarla. Siempre hay un buen motivo para seguir adelante. Y eso se transmite *online*. Yo no estaría aquí si no hubiera comunicado quién soy y lo que hago y para llegar a un objetivo hoy debes ser visible.

¿Cuál será tu siguiente reto?

Después de la carrera de Grecia Hellas Rally tenemos a finales de julio la Baja España Aragón, que este año será mi cuarta participación. Después, en septiembre, la Panafrica, y lo que vaya surgiendo. Ahora estamos muy concentrados en conseguir estar en el próximo Dakar de 2108. Ya tenemos gente que ha decidido apoyarnos, como gluQUO, Transportes Marqueset, Hospital de la Ribera y la Cátedra de Innovación de Gandía. Nos falta muy poco para poder conseguirlo. ■





Nuestro compromiso: transformar el futuro en presente

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

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 sólo 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.**

PHES/CMN/0217/0022 - Marzo 2017

Janssen-Cilag, S.A.

janssen 



Yolanda Candon (@yolanda.candon)

(Firma de Acuerdo de Colaboración entre la Federación Española de Diabetes y Kurere)

¡Felicidades FEDE! Muy buena iniciativa y seguid trabajando para hacer visible el sufrimiento y la lucha de todos los que padecemos diabetes.



Cristina Safont Soler (@cristina.s.soler)

(Acuerdo de la Associació de Diabètics de Catalunya con las administraciones públicas catalanas para la incorporación de los sistemas de medición continua de la glucosa y de monitorización flash en la cartera básica)

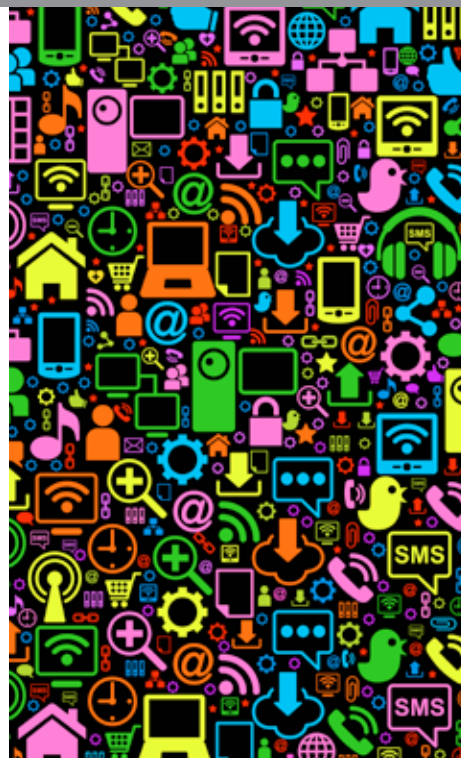
¡Qué gran noticia! Enhorabuena y gracias.



Juantxo Remón (@juantxor62)

(Opinión de los pacientes en el proceso de compra centralizada de agujas en Asturias)

Tendrían que ser personas que tienen diabetes las que prueben y opinen sobre las agujas, como ya lo hacemos en Navarra.



Breves en la web



EL APPLE WATCH PODRÍA MOSTRAR LOS NIVELES DE GLUCOSA

El canal de televisión americano CNBC ha revelado recientemente que Apple está probando en la actualidad un dispositivo conectado a través de bluetooth al reloj inteligente de la compañía, Apple Watch, para medir los niveles de glucosa en sangre. Aunque aún no se han relevado detalles, se ha informado de que se trataría de un dispositivo no invasivo y que mediría los niveles de azúcar en sangre mediante sensores ópticos que captarían estas medidas a través de la piel. **Esto permitiría a las personas portadoras del dispositivo conocer datos de forma continua y llevar un control regular y sencillo de su diabetes, sin necesidad de realizarse punciones.** Esta innovación se uniría a otras funcionalidades con las que ya cuenta el Apple Watch, como la monitorización del esfuerzo físico que realizan sus usuarios. **Puedes ampliar la información aquí.** ■

GLUCOME ALMACENA LA INFORMACIÓN EN LA NUBE

La empresa GlucoMe ha creado una plataforma digital para mejorar el tratamiento y la vigilancia de la diabetes, basada en el almacenamiento de los datos de cada paciente en la nube. Además, este sistema de gestión de datos iría acompañado por un lápiz para el control de la insulina, un dispositivo para el control de la glucosa en sangre y una aplicación para móviles, gratuita tanto para Android como iOS. **El objetivo de GlucoMe es que la base de datos en la nube pueda ser consultada por los médicos responsables de la gestión del tratamiento de cada paciente, facilitando así su labor a la hora de monitorizar su estado de salud y ajustar los tratamientos entre cada visita a la consulta presencial.** Además, este sistema también podría mejorar la adherencia al tratamiento y la calidad de vida de los pacientes. **Para más información, consulta este enlace.** ■

Entender cómo las actividades diarias afectan a mi glucosa en sangre. Ilumina tu diabetes.

El control de la diabetes bajo una nueva luz. CONTOUR™ DIABETES app sincroniza los resultados de las glucemias de su medidor. Además, este nuevo sistema permite registrar tus actividades diarias para ayudarte a comprender como afectan a tus niveles de glucosa en sangre y así poder controlar mejor tu diabetes.



Ilumina tu diabetes
Contour
diabetes solutions



Para más información consulta a tu profesional sanitario, visita contourone.es o llama a nuestro teléfono de atención al cliente 900 100 117

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios.

Ascensia, el logotipo de Ascensia Diabetes Care y CONTOUR son marcas registradas de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Todos los derechos reservados.

Fecha de elaboración: mayo 2016. Código: G.DC.03.2016.45125.

CPSP16081CAT.



**MILA
FERRER**

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

NUNCA ES DEMASIADO TARDE

Con mucha frecuencia escuchamos acerca de los beneficios y bondades del ejercicio, y hasta se comparten rutinas para motivarnos a mover nuestro cuerpo. Pero es importante recordar que ejercicio no significa salir corriendo a pagar la inscripción en un gimnasio, ni tener que comprar ropa y zapatos deportivos costosos. Podemos disfrutar de los beneficios del ejercicio con algo tan sencillo como una caminata, correr, montar en bicicleta o una clase de yoga. Con el tiempo debes alargar la duración del ejercicio o su dificultad. No debemos olvidar que la meta de la actividad física es que nuestro corazón, que es un músculo, se fortalezca y sea más eficiente al bombear la sangre hacia los órganos, tejidos y células de nuestro cuerpo.

¡Y ni hablar de cómo el ejercicio ayuda al control de la diabetes en cualquiera de sus tipos! El ejercicio, cuando se realiza de manera rutinaria, produce un efecto muy similar al de la insulina, reduciendo la glucosa en sangre.

La actividad física puede ser de alto impacto, cuando corremos, saltamos, jugamos al tenis o baloncesto; o de bajo impacto, cuando caminamos a paso lento o montamos en bicicleta. Identifica y consulta con tu equipo de salud cuáles deben ser tus metas de actividad física y cuáles son recomendables para ti y tu salud.

El cuerpo humano es una maquina con un funcionamiento perfecto y cada función que hace tiene un propósito, y se entrelazan unas con otras. Recuerda que nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer ejercicio y que tu cuerpo te lo va a agradecer siempre. ■



**CARMEN
CARBONELL**

Twitter: [@menxucp](https://twitter.com/menxucp)

EJERCICIO SÍ, PERO BAJO CONTROL


¿Cuántas veces os habéis hecho un control de azúcar después de hacer deporte y tenéis el nivel por las nubes? Yo, muchísimas veces, y no veáis lo que me enfadaba. Me decía a mí misma que cómo podía ser esa situación, cuando se supone que, al hacer deporte, estás ayudando a tu cuerpo a consumir calorías y, por ende, azúcar en la sangre. No lo entendía. Pero ya sí, después de muchos años y muchas explicaciones.

Yo no soy persona de hacer deporte todos los días porque mi trabajo y mis estudios no me dejan más tiempo libre, pero siempre he hecho algo. He tenido temporadas de mucha actividad y temporadas de nada en absoluto. Las circunstancias de las personas son las que son y unas veces se puede más y otras menos. Es absurdo y obvio decir que hacer ejercicio es importante para mantener una buena salud, y más aún para nosotros, los que padecemos diabetes.

Estoy segura que los diabéticos que hacéis deporte de forma muy constante y regularmente, esta situación la tenéis más que controlada y no os voy a contar nada nuevo, pero así mismo habrá otros que no entenderán a qué se debe esto, y os lo voy a explicar como me lo explicaron a mí, que fue de la única manera que acabé comprendiéndolo.

Imaginaros que la insulina es una llave y que los músculos son puertas. Cuando hacemos ejercicio, los músculos consumen energía que la consiguen del azúcar que hay en nuestro cuerpo. ¿Y qué abre la puerta de los músculos al azúcar? Correcto: la insulina. Pues bien, si al empezar nuestra actividad física a los músculos no les llega suficiente azúcar, el cuerpo humano, que es muy inteligente, genera más pero ¿qué ocurre cuando no tenemos insulina en el cuerpo que "abra" los músculos y los alimente? Pues que se nos acumula en la sangre. Y esa es la causa de que, aun practicando cualquier deporte, no tengamos un nivel de azúcar en sangre correcto.

Así que, acordaos de controlaros el azúcar antes de salir a correr o a nadar, y si lo tenéis alto, un pinchacito os ayudará a que al terminar tengáis un nivel mejor. ■



Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares. Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar de nuestra oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia

- Total raciones de hidratos de carbono: 4,8 raciones x 40 calorías = 192 calorías.
- Total raciones de alimento proteico: 4,2 raciones x 40 calorías = 168 calorías.
- Total raciones de grasas: 3 raciones x 90 calorías = 270 calorías.
- Total calorías de toda la receta: 630 calorías.

<http://unadiabeticaenlacocina.blogspot.com.es>

Crema de limón con esponja de hierbabuena



INGREDIENTES (para 4 pers.)

PARA LA CREMA DE LIMÓN:

- 4 yogures desnatados, edulcorados y de sabor a limón.
- 2 yemas de huevo.
- 100 ml. de zumo de limón.
- 13 gramos de sucralín.
- 2 hojas de gelatina neutra.

PARA LA ESPONJA DE HIERBABUENA:

- 3 huevos.
- 15 gramos de harina.
- 30 hojas de hierbabuena.
- 8 gramos de sucralín.
- Colorante verde.

PARA DECORAR:

- Grosellas.
- Flores comestibles al gusto.

PREPARACIÓN

PARA LA ESPONJA DE HIERBABUENA:

- Triturar todos los ingredientes en un vaso mezclador, pasar por un colador fino y dejar reposar en la nevera en un recipiente tapado durante unas 2 horas.
- Pasado este tiempo, rellenar el sifón dos veces con 2 cargas de N20* y aplicarlo. A continuación, dejar reposar otra hora más en la nevera.
- Hacer unos cortes con ayuda de un cuchillo en forma de cruz en la base de varios vasos de plástico de 20 cl. de capacidad, y llenar cada uno hasta una tercera parte de su capacidad.
- Cocer en el microondas a 900 w. por espacio de 50 segundos.
- Enfriar después en un lugar fresco y sin sacar el bizcocho del recipiente.

PARA LA CREMA DE LIMÓN:

- En un recipiente con agua fría, hidratar las hojas de gelatina neutra y reservar.
- En un bol, mezclar los yogures con el zumo de limón y las yemas de huevo.
- Poner el bol en un cazo al baño maría e ir mezclando con las varillas hasta alcanzar una temperatura de 75°C. A continuación, retirar del baño maría.
- Incorporar las hojas de gelatina neutra hidratada y el edulcorante. Finalmente, dejar enfriar durante varias horas en el frigorífico.

EMPLATADO:

- Repartir la crema y la esponja de hierbabuena en cantidades iguales en cuatro boles o platos.
- Terminar el plato decorando con unas grosellas y unas flores comestibles. Y listo para comer. ■

* Cargas de recambio de sifón para montar la espuma.

Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES

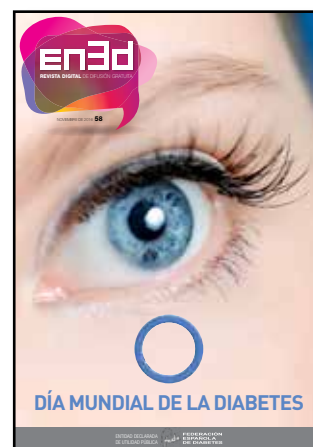
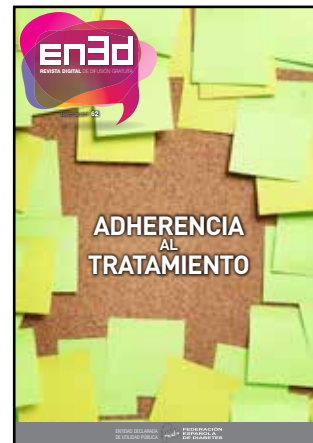
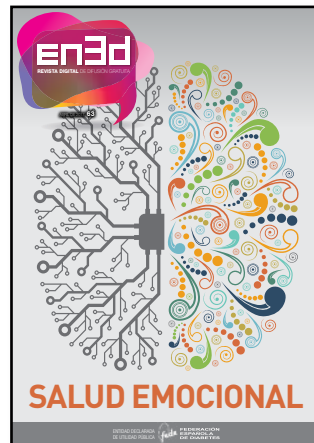
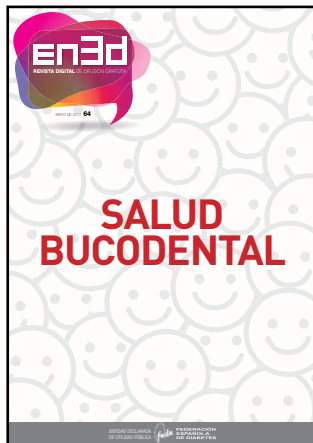


Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con:
suscripciones@diabetesfede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.

SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES



¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado