

The logo for 'en3d' is displayed in a stylized, white, blocky font. It is set against a background of overlapping, semi-transparent shapes in shades of pink, red, and purple. The overall aesthetic is modern and digital.

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JULIO DE 2017 **66**

Five light bulbs are arranged vertically in the center of the page. The top four bulbs are unlit and appear as dark, matte objects. The fifth bulb, at the bottom of the group, is brightly lit, casting a soft glow and creating a lens flare effect. The background is a solid, light blue color.

NUEVAS TECNOLOGÍAS E INNOVACIÓN EN DIABETES



Sumario

03 EDITORIAL

Más calidad de vida
y menos gasto sanitario

04 PORTADA

Apuesta decidida
por la innovación

06 ENCUESTA DEL MES

Tecnología para el control
de la diabetes

08 DULCIPEQUES

El tiempo corre
y la tecnología avanza

10 EL EXPERTO

En las plataformas digitales
de salud

12 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Controle su diabetes, nueva
página web para las personas
con diabetes / Gluquo, nueva
app de Quo Health

13 LOS TOP BLOGGERS

Nuevos tiempos, nuevas
tecnologías / Un horizonte lleno
de posibilidades

14 CON NOMBRE PROPIO

Eva Aguilera Hurtado
“Hay que impulsar un mayor
acceso a las tecnologías”

15 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Gelatina de leche y canela

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.





Más calidad de vida y menos gasto sanitario

Cuando se echa la vista atrás, de lo primero que uno se da cuenta es de cómo, en muy pocos años, el tratamiento de la diabetes ha cambiado de una forma notable. Tan sólo tenemos que recordar los largos tiempo de espera de los resultados de los antiguos medidores, o los estrictos horarios de las comidas que debían respetarse por las características de las insulinas de hace años. Pero afortunadamente todo esto ha evolucionado de una forma tremendamente positiva, haciendo que nuestras vidas sean mucho más fáciles, teniendo una vida muy similar a la del resto de las personas que no tienen diabetes.

Más de una vez me ha tocado defender la labor de la industria farmacéutica de ciertas críticas que algunos lanzan

contra ella por su único afán de ganar dinero. Pero no podemos olvidar que, gracias a su inversión en I+D+i, la vida de los pacientes con diabetes, y también la de otras muchas con otras patologías, está cambiando, y para bien. Es evidente que, como empresas privadas, tienen objetivos económicos, pero no menos evidente que, cada vez más, gran parte de sus ganancias lo revierten en la sociedad, mediante potentes políticas de responsabilidad social corporativa. De ahí que su apuesta por la innovación y las nuevas tecnologías debamos defenderla, porque hasta que llegue una cura para la diabetes (si llega), son las únicas herramientas que han demostrado su efectividad a la hora de mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familiares.

Es cierto también que, a día de hoy, todos estos avances no son accesibles para todos los pacientes, y ese trabajo de reivindicación de acceso es el que llevan a cabo las asociaciones de pacientes. Todas ellas, juntas, somos las que debemos hacer entender a la Administración Pública que incorporarla significa más calidad de vida para los pacientes y menos gastos para el Sistema Nacional de Salud (SNS). ■

ANDONI LORENZO GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor

Apuesta decidida por la innovación

Desde siempre, la Federación Española de Diabetes (FEDE) ha apostado decididamente por facilitar el acceso del paciente a la innovación y los avances en diabetes que hayan demostrado contribuir a la mejora de su calidad de vida. Y en este sentido, la entidad dio un fuerte impulso en 2014, estructurando una estrategia de acción que comenzó con el lanzamiento de una campaña con el objetivo de incrementar la penetración de las

bombas de insulina, solicitando a las administraciones públicas una mayor implicación hacia un tratamiento que ha demostrado su efectividad en la mejora del control de la glucosa, la reducción de las hipoglucemias y el aumento de la calidad de vida de las personas que padecen esta patología.

Tras esto, en 2015 se puso en marcha, a nivel nacional, la campaña "La diabetes no descansa, tú sí", con el

objetivo de seguir trabajando para sensibilizar y aumentar el grado de penetración de las bombas de insulina en España y la financiación de la monitorización continua de la glucosa, siempre con el fin último de mejorar la calidad de vida del paciente con diabetes. Además, esta campaña se llevó en paralelo en tres Comunidades Autónomas: Aragón, Comunidad Autónoma de Madrid y País Vasco.

Uno de los últimos pasos dados fue la reunión de FEDE con responsables de la Cartera Básica de Servicios del Sistema Nacional de Salud (SNS) y Farmacia de Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con el objetivo de recordar su petición de incluir los sistemas de monitorización continua de glucosa y solicitar la inclusión del sistema flash de monitorización de glucosa en la Cartera Básica de Servicios del SNS. Esta petición última, se basó en las recomendaciones positivas al respecto; por cumplir los criterios y requisitos exigidos por la normativa para poder ser incluida en la Cartera Básica; y porque la tendencia internacional está en esta línea: a día de hoy, son ya 13 los países europeos en los que estos sistemas son financiados por la administración pública.

Para FEDE, este área es de gran trascendencia, y de ahí que desde 2015 cuente con un Posicionamiento sobre avances y nuevas tecnologías. ■

EJERCICIO FÍSICO EN NUESTRA RUTINA

¿Consideras el ejercicio físico como esencial en tu rutina semanal para controlar tu diabetes? Esta es la pregunta que hicimos en el pasado número de EN3D, y los resultados han puesto de manifiesto la importancia de este pilar del tratamiento para nuestros lectores. Y es que, la práctica de deporte es fundamental para todas las personas con diabetes, al constituir una de las rutinas necesarias para el control de la patología, junto con una alimentación equilibrada y el seguimiento del tratamiento farmacológico. En este sentido, el 81,5% afirmó realizar ejercicio físico de forma regular, notando resultados positivos sobre el control de sus niveles de azúcar; un 14,8% respondió que sí realiza ejercicio, pero no de manera regular; y el restante 3,7% declaró no realizar ejercicio físico por falta de tiempo. ■

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



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.**



encuesta del mes

TECNOLOGÍA PARA EL CONTROL DE LA DIABETES



En la actualidad, se está produciendo una revolución en las nuevas tecnologías de la salud. Esto ha permitido el desarrollo de numerosas innovaciones y herramientas digitales de utilidad para las personas con diabetes, como aplicaciones móviles y gadgets, a través de las que tener un control más exacto de la patología. Estas nuevas tecnologías, además,

pueden ayudar a la adherencia al tratamiento y facilitar el seguimiento de las pautas médicas. No obstante, cada persona debe encontrar la que más se ajuste a sus necesidades y habilidades individuales. Por todo esto, en este número, os queremos preguntar lo siguiente: **¿Empleas las nuevas tecnologías en el control de tu diabetes? ■**



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!

Boehringer
Ingelheim

Lilly

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.



dulcepeques

El tiempo corre y la tecnología avanza

La tecnología ha revolucionado cada aspecto de nuestras vidas y sin duda son muchos los beneficios que ha aportado a la salud. Comparemos para ello, por ejemplo, la infancia de una niña con diabetes nacida en los años 60 (Ana) con la vida de mi hija Martina.

Cuando a Ana se le presentaron los primeros síntomas, nadie en su familia se imaginaba que se podía tratar de diabetes, ya que no tenían antecedentes. El diagnóstico fue largo y poco preciso; el análisis de su glucosa tardó mucho tiempo en ser realizado; y cuando por fin fue diagnosticada, se encontraba muy desmejorada. Nosotros, con Martina, tampoco nos esperábamos que su necesidad de beber y orinar continuamente, su pérdida de peso y su mala cara pudieran corresponderse con un debut diabético. Tampoco teníamos antecedentes, pero en cuanto le nombramos los síntomas a su pediatra le realizó un control rápido y seguro de su nivel de glucosa en sangre con un glucómetro similar al que nos entregan desde el primer día para controlar los niveles de glucosa. Por su parte, la madre de Ana le realizaba los análisis con tiras de orina que le indicaban aproximadamente cómo estaban sus niveles de glucosa. En la actualidad esto nos parece increíble;

nosotros estamos acostumbrados a que Martina se mida su glucosa en situaciones diversas en las que sería complejo hacerlo sin un glucómetro.

También recuerdo ir a casa de Ana y ver a su madre hervir las jeringuillas de cristal con las que le inyectaba la insulina que venía en viales, también de cristal. Un sistema arduo y complejo, que restringía enormemente la normalidad en su infancia. Cuando Martina debutó nos parecía complicado tener que inyectarle la insulina, a pesar de la comodidad de los sistemas actuales de bolígrafos precargados de insulina con agujas pequeñas y desechables.

El tiempo corre y la tecnología avanza tan rápido como la vida misma. Medidor de glucosa y sistemas de administración de insulina prácticos y cómodos, así empezó Martina su andadura en la diabetes. Enseguida utilizó los primeros sensores

ciegos para observar qué ocurría con sus niveles entre medición y medición. Y tras un año y medio, le pusieron su primera bomba de insulina y, con ella, las primeras descargas de datos en programas de ordenador compartidos con su médico.

En la actualidad la tecnología se encarga de cuidar de la diabetes de Martina, con el sistema integrado de bomba de insulina Minimed 640g con Smartguard, una innovadora tecnología que reproduce con mayor fidelidad la forma en que un páncreas sano administra insulina basal al organismo con el objetivo de conseguir alcanzar un mejor control. ■

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

**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, 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.



En las plataformas digitales de salud

En múltiples ocasiones hemos hablado de la importancia que tiene para un paciente con diabetes el sentir que tiene el control de sus índices de glucosa a lo largo del día. También del valor que tiene para ellos seguir una alimentación equilibrada y ajustada a su tipo de vida, y sobre el beneficio que conlleva la práctica de ejercicio físico, tanto en la prevención de la enfermedad, como en su día a día.

Aunque en teoría todo esto parezca sencillo de llevar a cabo, lo cierto es que en la práctica hay un porcentaje alto de personas con diabetes que no tienen bajo control sus parámetros de glucosa, con el riesgo que eso conlleva de que puedan surgir complicaciones asociadas a la enfermedad.

Una encuesta reciente sobre el uso de nuevas tecnologías en pacientes con diabetes revela que estas utilizan más las plataformas digitales de salud que la población general (42% vs. 33%), y el 25% lo hace para controlar su patología. El principal motivo para no usarlas es el desconocimiento de


estas soluciones (57%). Sin embargo, el 86% está convencido de que las soluciones tecnológicas ayudan a mejorar su calidad de vida y el 78% cree que mejoraría su autocontrol si dispusiera de aplicaciones para su smartphone que le permitiera medir los niveles de glucosa.

A lo largo del año, en esta sección, damos a conocer infinidad de recursos tecnológicos para facilitar el empoderamiento del paciente, de forma que pueda tener mejor y mayor control de su diabetes. Son aplicaciones móviles que sirven como bloc de notas, calendarios, generadores de recetas, contadores de

hidratos de carbono, pautas de ejercicio físico, motivadores para la práctica de deporte, etc.

Así pues, si eres de ese alto porcentaje que está convencido de que las nuevas tecnologías pueden ayudarte a controlar la diabetes, no dejes que la falta de tiempo, el desconocimiento o la pereza te impidan tener bajo control la enfermedad. Se trata de tu salud, no olvides que eres el primero que se debe querer y cuidar. ■





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



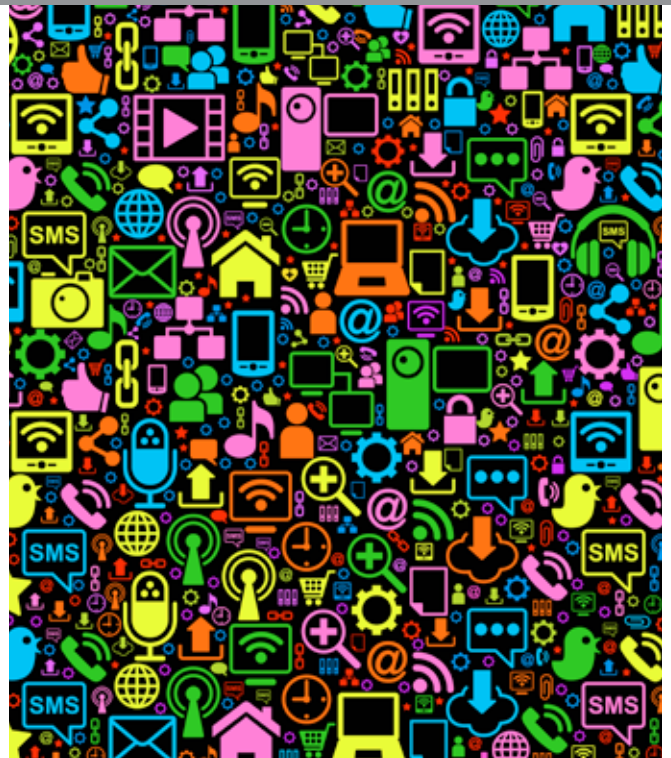
Jorge Torralbo Carriero
(Iniciativa Camina por la Diabetes a Santiago)
Grandes campeones, ¡así se hace!



Loli Granda
(Diabetes tipo 1 y producción residual de insulina)
Yo he tenido reserva de insulina. Me alegro de que estudien sobre ello.



Esther Makerly (@EstherliMakerli)
(Málaga distribuirá agujas para insulina en farmacias)
¡Buenas noticias! Y que se aplique pronto por todo el país, así el diabético ya no irá al ambulatorio y se le dará la cantidad/calidad que necesite.



Breves en la web



CONTROLE SU DIABETES, NUEVA PÁGINA WEB PARA LAS PERSONAS CON DIABETES

La empresa farmacéutica Bayer ha lanzado la página web "Controle Su Diabetes", una plataforma con contenidos de interés para mejorar el entendimiento y el control de la diabetes. La website está dividida en distintos apartados, teniendo en cuenta algunas áreas médicas sobre las que las personas con diabetes deben prestar especial atención, como la salud bucodental u ocular. Además, está diseñada de manera sencilla y muy visual. La Federación Española de Diabetes (FEDE) y la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD) han contribuido al lanzamiento de esta página web, revisando y avalando su contenido. Por eso, se recomienda visitar este portal, que cuenta con consejos prácticos que, además de ayudar a las personas con diabetes a controlar la patología, fomentan los buenos hábitos de vida. **Para más información, visita este enlace. ■**

GLUQUO, NUEVA APP DE QUO HEALTH

La empresa tecnológica QUO Health está ultimando los detalles para el lanzamiento de la aplicación móvil GluQUO, específicamente desarrollada para las personas con diabetes. Esta app, que ya ha sido probada por algunos usuarios en fase beta, incluirá distintas herramientas para que los usuarios puedan mejorar el autocontrol de su diabetes y evitar así las posibles complicaciones de esta patología. Los responsables del proyecto quieren que esta aplicación forme parte del día a día de las personas con diabetes, para poder aprender y mejorar sus hábitos y servir de ayuda en el seguimiento de su diabetes. Este es el primer producto de QUO Health, pero no será el último, puesto que la compañía ha anunciado que están desarrollando "muchas novedades que acompañarán a esta aplicación." **En este enlace, podrás leer más información sobre esta aplicación. ■**



**CATH
MANSEN**

www.diabetesabordo.blogspot.pe
 Email: diabetesabordo@gmail.com
 Twitter e Instagram: @diabetesabordo
 Facebook: diabetesabordo



**JULIO
GARCÍA**

www.juliogc.com
 Email: juliogar89@gmail.com
 Twitter: @juliogar89

NUEVOS TIEMPOS, NUEVAS TECNOLOGÍAS

Este 2017 cumpla 35 años desde que fui diagnosticada con diabetes tipo 1, y desde ese entonces hasta el día de hoy, ha corrido mucha agua bajo el puente. Es decir, que muchos adelantos tecnológicos y nuevas herramientas se han desarrollado para hacer “más llevadera” la vida con diabetes tipo 1. Y como muestra, un botón. Cuando fui diagnosticada no contaba con un glucómetro; simplemente no existía en Perú. Y fue así cómo los 3 primeros años con diabetes tipo 1 transcurrieron: sin glucómetro y sin la menor idea de mis niveles glucosos.

En la actualidad, podemos ver dispositivos desarrollados por diversos laboratorios que ayudan a manejar y controlar mejor nuestra diabetes, siempre y cuando se tenga acceso a ellos. Esto no sólo ha generado cambios en el control y seguimiento de la diabetes para el paciente, teniendo que actualizar sus conocimientos y aprender nuevas destrezas, sino también para los profesionales de la salud, quienes tienen que estar en un continuo aprendizaje de estos dispositivos innovadores para poder ayudar al paciente en este nuevo camino de mejoras en su día a día.

Sólo para mencionar algunas de estas nuevas tecnologías, destacar la monitorización continua de glucosa subcutánea, un dispositivo que mide de forma continua la glucosa en sangre del paciente permitiendo tomar acciones correctivas inmediatamente; o los dispositivos de infusión de insulina subcutánea o microinfusoras de insulina que imitan (en algo) la secreción de insulina del páncreas de una persona sin diabetes. Algunos de estos dispositivos incluyen programas de autodetención de la infusión de insulina en caso de hipoglucemia y de reiniciación automática según los estándares ingresados dependiendo de cada paciente. Igualmente hay numerosas aplicaciones móviles disponibles para nuestros smartphones, para ayudarnos en el autocontrol, seguimiento, registro y hasta para compartir esa información con nuestros profesionales de la salud.

Que aún falta mucho pan por rebanar, es cierto, pero considerando mi “diabetes en la edad de la carreta”, estos son avances que nos aseguran un mejor control y más calidad de vida y entendimiento de nuestra propia condición. Y eso, no tiene precio. ■

UN HORIZONTE LLENO DE POSIBILIDADES

A pesar de que en lo más importante la diabetes no ha cambiado nada: sigue siendo una enfermedad crónica y seguimos a la espera de una cura definitiva; sí que es cierto que, a lo largo de los últimos años, las nuevas tecnologías han abierto un nuevo horizonte de posibilidades.

La facilidad de conectar y contactar con otras personas con diabetes de cualquier lugar del mundo y acceder a opiniones personales y profesionales de forma casi inmediata, desde mi punto de vista, ha ayudado a incentivar un sentimiento de “comunidad”. Y es que, nos permite “abrir” los ojos a lo que cuentan y hacen personas con la misma patología en otra parte del planeta, para los que su enfermedad supone un “trabajo extra”, pero no una limitación.

Por otro lado, la irrupción de nuevos medidores continuos de glucosa, con la posibilidad de vinculación a dispositivos móviles, también nos ha permitido conocer otra cara de la diabetes y documentarla de una manera mucho más completa y precisa.

Sin embargo, debemos ser conscientes de que aunque las nuevas tecnologías son una ayuda de gran valor, no podemos dejar de lado la parte más “analógica” del tratamiento. Una consulta por Internet nunca podrá sustituir una visita al endocrino, sin olvidar tampoco que para las personas mayores con diabetes tipo 2, el acceso a las nuevas tecnologías puede resultar más complejo. ■





con nombre propio



ENTREVISTA A...

Eva Aguilera Hurtado

“Hay que impulsar un mayor acceso a las tecnologías”

¿QUIÉN?

Endocrinóloga Hospital Germans Trias i Pujol de Badalona (Barcelona) y Coordinadora del Grupo de Trabajo de Tecnologías Aplicadas a la Diabetes de la Sociedad Española de Diabetes (SED).

¿Cómo crees que pueden contribuir las nuevas tecnologías al control y tratamiento de la diabetes?

Las nuevas tecnologías en el campo de la diabetes, como los infusores continuos de insulina subcutánea y los sistemas de monitorización de la glucosa, ayudan a mejorar el control metabólico de los pacientes, a disminuir el número de hipoglucemias y, además, mejoran la calidad de vida de las personas con diabetes.



Desde tu punto de vista, ¿qué tipo de nuevas tecnologías deben ser impulsadas para lograr resultados visibles en la calidad de vida de los pacientes?

En los últimos años se ha producido un avance espectacular en las tecnologías aplicadas a la diabetes, especialmente en sistemas de infusión de insulina, de monitorización de la glucemia y a nivel de páncreas artificial. Especialmente, los sistemas de monitorización continua de la glucosa y de monitorización Flash, asociados al uso de infusores continuos de insulina o a pautas de múltiples dosis de insulina, creo que merecen un especial impulso para intentar, así, disminuir el número de hipoglucemias y mejorar el control metabólico de los pacientes.

¿Cuáles son los objetivos del Grupo de Trabajo de Tecnologías Aplicadas a la Diabetes de la SED?

Nuestro grupo tiene como objetivo principal divulgar los avances que se están produciendo en el campo de las tecnologías aplicadas a la diabetes y promover la investigación, así como la formación de los profesionales sanitarios para garantizar una atención diabetológica de calidad. También consideramos importante trabajar para garantizar la igualdad en la accesibilidad a estos avances tecnológicos de las personas con diabetes en todo el territorio español.

¿Qué proyectos ha llevado a cabo el Grupo de Trabajo de Tecnologías

Aplicadas a la Diabetes en los últimos años?

En los últimos años se han llevado a cabo diferentes proyectos, como la puesta en marcha del Registro Nacional de Terapia con infusores de insulina, la elaboración de guías clínicas (tecnología y gestación, terapia con infusor de insulina) y de diferentes documentos de posicionamiento como por ejemplo el de monitorización continua de la glucosa. También desde el año 2013 se han organizado jornadas anuales de actualización en tecnologías aplicadas a la diabetes, en las que han participado diferentes profesionales sanitarios (endocrinólogos, pediatras, educadores, médicos residentes, etc.), promoviendo la formación continuada en este campo.

En la actualidad, ¿qué prioridades tiene el grupo en cuanto al impulso de las nuevas tecnologías en diabetes?

Creemos que es fundamental impulsar un mayor acceso a las tecnologías aplicadas a la diabetes ya que, desgraciadamente, el número de pacientes usuarios de infusores continuos de insulina es uno de los más bajos de Europa. Por otra parte, existe una gran heterogeneidad entre las diferentes comunidades autónomas por lo que respecta a la financiación de los sistemas de monitorización continua y monitorización Flash, por lo que idealmente habría que garantizar el acceso a estos sistemas a aquellos pacientes en los que estaría indicado. ■

- Total raciones de hidratos de carbono: 5,3 raciones x 40 calorías = 212 calorías.
- Total raciones de alimentos proteicos: 0,26 raciones x 40 calorías = 10,4 calorías.
- Total raciones de grasas: 0,5 raciones x 90 calorías = 45 calorías.
- Total calorías de la receta: 267,4 calorías.

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

Gelatina de leche y canela



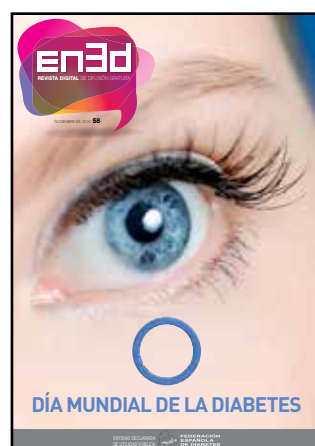
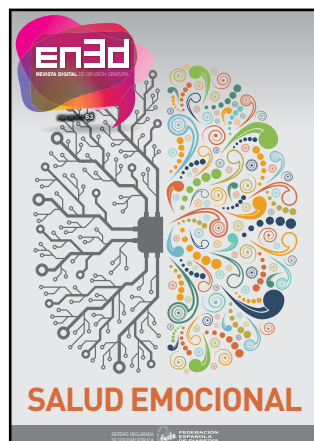
INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 600 ml. de leche desnatada.
- 18 gramos de edulcorante sucralín.
- 5 hojas de gelatina neutra Iggy's.
- 1 rama grande de canela.
- 4 galletas María fibra integral.

PREPARACIÓN

- En un cazo, poner la leche con la canela hasta llegar a ebullición. Tapar y dejar infusionar durante unos 10 minutos tapado.
- Mientras tanto, poner a remojo las hojas de gelatina en agua fría. Una vez hidratadas, escurrirlas y mezclarlas con la leche aún caliente. A continuación, remover hasta integrar.
- Una vez tibia la mezcla de la leche, añadir el edulcorante y mezclarlo bien. Pasar seguidamente la mezcla por un colador fino y dejar enfriar.
- Repartir la mezcla en 4 flaneras individuales de unos 150 ml. cada una, y poner una galleta en la parte superior de la flanera; dejar enfriar en la nevera al menos unas 9 horas, para que gelifique bien la mezcla. Pasado este tiempo, desmoldar y servir acompañado de una salsa de chocolate o de frutas rojas. ■

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado