



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

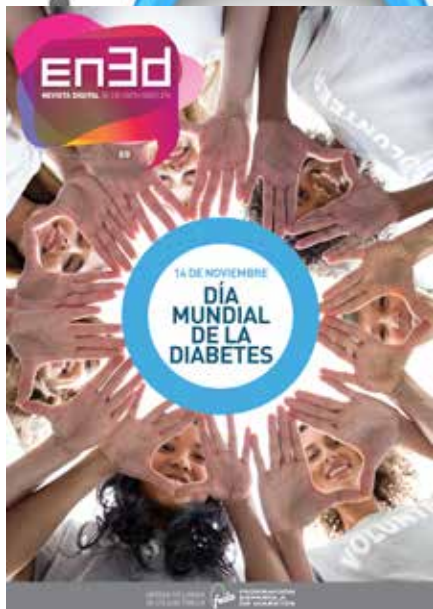
NOVIEMBRE DE 2017 **69**

14 DE NOVIEMBRE
**DÍA
MUNDIAL
DE LA
DIABETES**

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



Sumario

03 EDITORIAL

Concienciar y sensibilizar en global

04 PORTADA

FEDE pide reactivar la estrategia en diabetes

05 ENCUESTA DEL MES

Un abordaje más específico

06 KURERE

“Las barreras nos las ponemos nosotros”

08 CONSEJOS PRÁCTICOS

Un baile de hormonas y emociones

10 DULCIPEQUES

Valorar lo que de verdad importa

12 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Alexa diabetes challenge / Medicina TV, información sobre salud a un clic de distancia

14 LOS TOP BLOGGERS

Cada día cuenta / No vamos de rosa, sino de azul

16 CON NOMBRE PROPIO

Pedro Soriano
“Buscamos una Sanidad participativa”

18 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Taquitos de pollo en salsa con manzana y zanahoria

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.

Concienciar y sensibilizar en global

El día 14 de noviembre es una fecha muy señalada para todas las personas que estamos involucradas en la defensa de los derechos y los intereses de las personas con diabetes que, tan sólo en España, afecta a cerca de 6.000.000 de personas. Ese día celebramos el Día Mundial de la Diabetes (DMD), y por lo que respecta en particular a este año 2017, el lema elegido por la Federación Internacional de la Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés) ha sido: "DIABETES Y MUJER," y creo muy acertadamente, a la luz del impacto que tiene la patología sobre este colectivo concreto.

De hecho, la diabetes es la cuarta causa de mortalidad en España entre las mujeres con esta enfermedad. Y a pesar de los avances y aunque podamos pensar que el papel de la mujer está prácticamente al mismo nivel que el del hombre en muchos planos sociales, a nivel laboral y familiar los hechos

nos confirman que todavía hay mucho que avanzar. La realidad es tozuda, y para muchas mujeres es muy difícil conciliar la vida familiar con la laboral; además, si a esto se suma el tener que "cuidar de su diabetes", esto se hace realmente muy cuesta arriba. La principal conclusión de todo esto es que la diabetes, en la mujer, tiene un mayor impacto negativo en comparación con los hombres, y es por ello por lo que tenemos que ayudar a que esto empiece a cambiar.

Pero aunque centremos nuestro esfuerzo en esto último, no debemos por ello dejar de continuar trabajando en global, pues año tras año, en la celebración del DMD, los datos y las cifras en diabetes, por desgracia, son peores. Esto nos hace suponer que los mensajes de prevención y concienciación que se trasladan no terminan de calar, ni en la sociedad ni en los responsables sanitarios, y esto último sobre todo,

es muy preocupante. Así por ejemplo, las tasas de obesidad, tanto en adultos como en niños, siguen aumentando, al igual que los casos de diabetes tipo 2, íntimamente relacionada con los malos hábitos de vida.

Lo que de esto se deriva es que debemos seguir luchando, y muy duro, para sensibilizar sobre la enfermedad, y fundamentalmente hacerlo mediante la implicación de todos los agentes involucrados en la lucha contra la diabetes, a través de una herramienta clave que debemos impulsar: la Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud (SNS). ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



FEDE pide reactivar la estrategia en diabetes

Como cada año con motivo del Día Mundial de la Diabetes (DMD), la Federación Española de Diabetes (FEDE) ha llevado a cabo una intensa actividad para contribuir al trabajo que las miles de entidades, a nivel mundial, llevan a cabo para concienciar sobre la importancia de prevenir la diabetes y mejorar la calidad de vida de las perso-

nas que viven con esta patología. Así, y junto con acciones de difusión y comunicación online y offline, se organizó, como acto central, una rueda de prensa en el Senado, centrando los mensajes en el lema escogido este año por la Federación Internacional en la Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés): Diabetes y Mujer.

Durante este evento, en la que se contó con la presencia de representantes del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y de la Sociedad Española de Diabetes (SED), el presidente de FEDE, Andoni Lorenzo, puso de manifiesto que, a día de hoy, en España, "las mujeres con diabetes están infratratadas". El dato más preocupante que pone en evidencia esta realidad es que la diabetes es la cuarta causa de mortalidad entre las mujeres españolas, tan sólo por detrás del grupo de las enfermedades del sistema circulatorio, los tumores y las enfermedades del sistema respiratorio. A esto se suma que, si bien es cierto que si cerca de un 30% (29,8%) de mujeres de entre los 61 y los 75 años padecen tipo 2; este porcentaje aumenta sensiblemente a partir de los 75 años, llegando a superar el 40% (41,3%).

Asimismo, Lorenzo comentó que la calidad de vida de las mujeres con diabetes es peor que la de los hombres con la misma patología. De hecho, ellas tienen un 30% más de posibilidades de sufrir ictus; un 154% más de riesgo de enfermedad coronaria; y un 44% más de riesgo de desarrollar enfermedad renal.

Por todo esto, Lorenzo afirmó que es necesario, hoy más que nunca, "dar un fuerte espaldarazo para reactivar una magnífica herramienta que tenemos en España para luchar contra la diabetes y sus complicaciones: la Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud (SNS)". ■

NUESTROS INTERESES COMO COLECTIVO

En la Revista EN3D del mes de octubre se trató la importancia de que se conozcan y respeten los derechos y deberes de las personas con diabetes. Para ello, los colaboradores de la publicación presentaron y comentaron la I Declaración de Derechos de las Personas con Diabetes en España, que fue aprobada el pasado 23 de septiembre en el I Congreso FEDE. Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), existe un gran interés por conocer la opinión de los lectores sobre el trabajo que se lleva a cabo, por lo que en la encuesta se preguntó: ¿Crees que esta I Declaración de Derechos de las Personas con Diabetes en España recoge de forma adecuada tus inquietudes y prioridades? Entre todos los encuestados, una gran parte contestó afirmativamente: un 34,4% expresó que la I Declaración de Derechos de las Personas con Diabetes en España recoge muy bien sus inquietudes y prioridades y otro 34,4% afirmó que esta incluye muchos puntos importantes, aunque incluiría alguno más. Finalmente, un 31,2% de los encuestados contestó negativamente a la pregunta planteada. ■





UN ABORDAJE MÁS ESPECÍFICO



El 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, que este año lleva por lema "Diabetes y Mujer". En todo el mundo, las mujeres no siempre tienen las mismas oportunidades que los hombres de acceder a tratamientos adecuados y formación sobre cómo gestionar su diabetes y, en España, aunque la igualdad cada vez es mayor, las mujeres también viven

la diabetes de una forma distinta. Esto se debe a que se enfrentan a un mayor riesgo de padecer algunas complicaciones como la enfermedad coronaria y renal. Por esa razón, se pide a los lectores que respondan la siguiente pregunta: **¿Crees que debería mejorarse el abordaje de la diabetes para atender a las necesidades específicas de las mujeres con diabetes?** ■

Día Mundial de la Diabetes. Con el apoyo de:





Kurere, palabras que curan



kurere
palabras que curan

“Las barreras nos las ponemos nosotros”

En España, en la actualidad más de 2.300.000 mujeres padecemos diabetes diagnosticada. A pesar de que somos minoría en relación al diagnóstico de esta enfermedad, comparada con los hombres, no por ello son menos las dificultades y barreras que día a día tenemos que superar en la convivencia diaria con la enfermedad.

Desde los primeros estadios, en edad escolar o adolescente, las principales barreras no son la insulina o la medicación diaria a tomar. El hecho de tener que mantener unos hábitos de vida saludables, unos horarios en la ingestión de las comidas, una vida ordenada, en definitiva, resulta cada vez más difícil de superar, que el mero hecho de tener que limitar la ingesta de determinados alimentos en tu dieta.

En la sociedad actual, en la que la inmediatez se ha instalado como uno de los principios que rigen nuestra vida, incluyendo por tanto la dieta, resulta muchas veces complicado mantener las relaciones con amigos, compañeros de clase, ya que muchas de las actividades de ocio que se realizan están basadas en la ingesta de comidas poco saludables, lo que hace que resulte difícil compartir muchas veces tu tiempo libre, o integrarte en determinados grupos. Con el avance de los años, y cuando llega el momento de incorporarse al mercado laboral, esta enfermedad silenciosa también trata de imponer a veces sus trabas.



La necesidad de seguir manteniendo un control sobre los hábitos alimentarios, la imposibilidad de trabajar a turnos, o siempre en horarios nocturnos, son también circunstancias que no facilitan la integración en un mercado laboral tan competitivo. El momento de la maternidad es quizá la etapa más maravillosa y especial de nuestra vida como mujeres. La vigilancia estricta durante el embarazo de los niveles de glucosa, hace necesario qué debamos contar con la cien-

cia en este caso y el apoyo del control de nuestros niveles a través de medidores continuos. Esa es otra de las peculiaridades que debemos tener en cuenta en nuestra convivencia diaria con la enfermedad. Entre un 5% y un 7% de los embarazos en España sufren la llamada diabetes gestacional.

Pero si algo tengo claro, en mi condición de mujer diabética, es que la enfermedad no es en absoluto una barrera insalvable que impida disfrutar plenamente de la vida. Las barreras más importantes nos las ponemos nosotros, como individuos y como sociedad, y superarlas está en la mano de todos. Por eso, desde aquí os animo a participar, en todos y cada uno de los actos que las distintas instituciones y entidades han preparado para conmemorar el próximo Día Mundial de la Diabetes, 14 de noviembre. ■



21 días para mejorar la salud cardiovascular

ALIANZA X
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!





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/CWNI/0217/0022 - Marzo 2017

Janssen-Cilag, S.A.

janssen 



Un baile de hormonas y emociones

Todas las mujeres sufren constantes cambios en su cuerpo, pero la mayoría no se informa o no busca información sobre a qué se deben todos ellos, y que irremediamente afectan tanto física como emocionalmente. Es precisamente en el ámbito de la diabetes donde ambos componentes tienen una repercusión directa y bidireccional en el devenir de la enfermedad. Es decir, cualquier alteración física en términos hormonales repercute directamente en las glucemias de las personas diabéticas, al igual que lo hace cualquier alteración emocional.

En las mujeres, los cambios hormonales comienzan desde que son niñas; y se dan como consecuencia de la maduración del sistema hipotalámico, hipófisis y ovarios. Como resultado de la secreción hormonal a nivel del sistema nervioso central y a nivel del ovario comienzan a surgir los cambios y los ciclos femeninos, así como la adquisición de la capacidad reproductiva.

Así, entre los 9 y los 16 años, se va conformando el comienzo del ciclo menstrual que supone una cadencia de 28 días en los procesos hormonales de la mujer donde, entre otras, cosas se da la ovulación y la posterior producción de progesterona. La progesterona conlleva una serie de cambios relevantes en el cuerpo entre ellos: leve aumento de la temperatura corporal, retención de líquidos, enlentecimiento del tránsito intestinal, labilidad emocional, cambios de apetito y una activación al alza de las glucemias, en el caso de las mujeres diabéticas.

A nivel sexual, cabe explicar que alrededor del 25% de las mujeres diabéticas sufren de algún problema sexual; infecciones y resequedad vaginales son algunas de las afectaciones de la diabetes en la sexualidad femenina.

Sin embargo, esta enfermedad no implica que tengan problemas añadidos en sus relaciones si se toman las medidas adecuadas de higiene y cuidado. La diabetes es una enfermedad que puede afectar diferentes áreas de la vida de la mujer y, en este sentido, la sexualidad es una de ellas.

Otro momento especialmente importante para la mujer es el embarazo. Durante el mismo, el cuerpo de la mujer sufre innumerables cambios de gran intensidad, tanto fisiológica como emocional y psicológica, que suponen una gran convulsión. Precisamente es en esta etapa cuando más amalgama de influencia hormonal y metabólica se produce afectando a la estabilidad glucémica y de pautas insulínicas en las mujeres con diabetes tipo 1, provocando diabetes gestacionales, que desaparecen con el embarazo o suponen el debut de diabetes tipo 1 ó 2.

En una tercera etapa de la vida la mujer se enfrenta también al reto hormonal que supone la menopausia, que se da aproximadamente entre los 40 y 50 años, y cuando la mujer va perdiendo la función reproductiva produciéndose un descenso en los niveles de estrógenos que suponen grandes fluctuaciones del estado

de ánimo y de la fisiología del organismo femenino. En este momento, y debido a este cambio hormonal, la piel y las mucosas tienden a la sequedad, el tejido adiposo tiende a aumentar, el calcio de los huesos tiende a disminuir provocando en muchos casos osteoporosis, el aparato cardiovascular deja de tener el efecto protector de las hormonas femeninas y aumenta por tanto el riesgo de fenómenos vasculares como anginas de pecho, infartos o ictus. En las mujeres diabéticas volvemos a contemplar un momento de especial fluctuación tanto por estos procesos de tránsito hormonal como por la emocionalidad asociada a los mismos.

Además, en la menopausia aparecen también una gran variedad de problemas fisiológicos tales como el hipotiroidismo, la hipercolesterolemia, la intolerancia a los hidratos de carbono y en muchos casos también la diabetes tipo 2. ■





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



Valorar lo que de verdad importa

Hoy os voy a hablar del personaje "El Curandero", de la película "Lo que de verdad importa"; y del porque nuestra hija Martina se ha quedado fascinada al ver la película.

Siempre que tengo que hablar de diabetes infantil digo que los niños que padecen enfermedades crónicas son muy responsables y maduros. Que los niños con diabetes enseguida asumen su enfermedad porque entienden rápidamente que la administración de insulina les permite encontrarse mejor. A pesar de ello, tenemos que tener presente que aceptar que se tiene diabetes no quiere decir que no se sufra por ello. Si convives con un niño que la padece y estás atento a sus sentimientos, encontrarás numerosos detalles en los que transmite

su dolor, manifiesta su pena... Y os aseguro que es mucho más doloroso de afrontar.

El destino ha hecho coincidir este momento con un suceso que hizo mella en nuestro corazoncito de padres. Cuando nos sentamos a ver lo "Lo que de verdad importa", sabíamos que se trataba de aquella película que había querido ir a ver al cine porque recaudaba fondos para una causa benéfica pero que finalmente no habíamos tenido la oportunidad de ir. Sin embargo no teníamos ni idea de la historia que

narraba. Para los que no la conozca, os la resumo en una frase: Un chico corriente se traslada a vivir a un pueblo de Canadá por indicación de su tío, con el fin de ocuparse de un don especial que tiene la familia: "el don de sanar a los que se encuentran junto a él"

Allí estaba Martina sentada en el sofá jugando, aparentemente sin prestar mucha atención a la película cuando, de repente, nos dice: Me podéis llevar a Canadá por si acaso es verdad que ese chico puede curar mi diabetes... En este momento el corazón te da un vuelco, los problemas que martilleaban tu cabeza se empequeñecen y sin tener intención de hacerlo, Martina te lleva a un mundo real que quizás intencionadamente o más bien a causa de la rutina y las complejidades de la vida diaria, hemos arrinconado en el fondo de nuestra cabeza una vez más. "Martina sufre, sufre por tener diabetes". Sufre sin dejar de sonreír, sin dejar de ser niña, sin dejar de vivir... Sufre a pesar de que las personas que la rodean no quieran darse cuenta o crean que no hay motivo para su sufrimiento. ¿Por qué a ella? ¿Por qué para siempre? Ella no puede olvidarse de su diabetes.

Hacemos nuestro, en esta celebración del Día Mundial de la Diabetes el lema de la Fundación Lo Que De Verdad Importa: "Valorar lo que de verdad es importante y transmitir esos valores a los niños, sembrando ilusión." ■



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.



Piluca Es Ji

(17 octubre: Día Mundial del Dolor Neuropático)

¡Ánimo a tod@s l@s que sufran dolor neuropático! Ojalá encuentren algo bueno para que desaparezcan los dolores.



Ángel González (@angel189)

(#TuiteaDiabetes9: Alimentación saludable en diabetes)

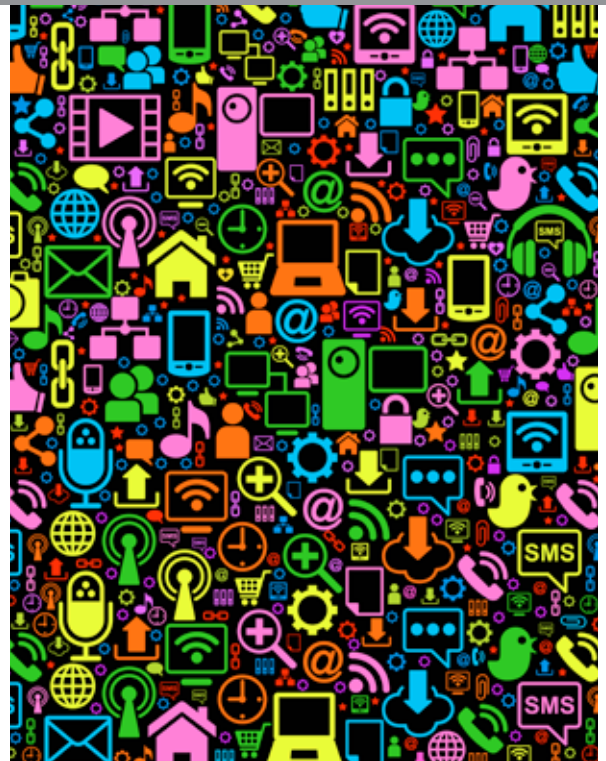
Gracias a vosotros por haber organizado este gran espacio de conocimiento, educación e interacción #TuiteaDiabetes9 #socialishealing.



VillaCiencia (@adri_vifre)

(Inauguración exposición DiabetesLAB)

¡Gran iniciativa a nivel nacional para apoyar la diabetes desde la transversalidad!



Breves en la web

ALEXA DIABETES CHALLENGE

Alexa Diabetes Challenge es el reto puesto en marcha por Amazon para encontrar proyectos que incluyan el uso de Alexa, el asistente de voz de Amazon, para ayudar a las personas con diabetes en su día a día. Este concurso, que se inició en el pasado mes de abril de 2017, buscaba soluciones basadas en las necesidades de los pacientes para mejorar la gestión de su patología, por ejemplo, apoyándoles en el control de la toma de medicamentos, ante posibles dudas cotidianas, etc. Entre todos los participantes, el ganador del Alexa Diabetes Challenge ha sido Sugarpod. Según Anne Weiler, cofundadora y presidenta de esta iniciativa: "Sugarpod ayuda a las personas con diabetes tipo 2, recientemente diagnosticadas, a integrar la información y rutinas en relación a la diabetes en su día a día; para así autocontrolar su patología y evitar complicaciones." Para más información consulta el siguiente [enlace](#).

MEDICINA TV, INFORMACIÓN SOBRE SALUD A UN CLIC DE DISTANCIA

Medicina TV es un medio de comunicación especializado en el cuidado de la salud y en el cual se trabaja para lograr aumentar el conocimiento de la población sobre temas como nutrición, pediatría o enfermedades crónicas, entre las cuales se encuentra la diabetes. Desde hace un tiempo, la Federación Española de Diabetes (FEDE) colabora con Medicina TV para lograr este objetivo a través de la producción de vídeos divulgativos sobre, por ejemplo, qué es la diabetes, en qué consiste la campaña sobre la discriminación laboral de FEDE o cuáles son los objetivos de las asociaciones de personas con diabetes. Todos estos vídeos son fácilmente accesibles a través del canal de Youtube **Diabetes TV**, en el que se encuentran alojados. Desde FEDE os invitamos a conocer esta herramienta de difusión y a ver y compartir el último vídeo del canal, en el que explicamos en qué consiste el **Día Mundial de la Diabetes** y por qué se ha escogido el lema "Diabetes y Mujer" en 2017. ■



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





PATRICIA SANTOS

Bloguera de santospatricia.wordpress.com
 Email: patriciasantosrubio@hotmail.es
 Twitter: [@vivetudiabetes](https://twitter.com/vivetudiabetes)



CAROLINA ZÁRATE

Bloguera de www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com
 Email: carolina_zarate@msn.com
 Twitter: [@Carolina_tipo1](https://twitter.com/Carolina_tipo1)

CADA DÍA CUENTA

La diabetes es una gran familia, y este año la diabetes gestacional cobra relevancia y nuestros futuros bebés también. Los hábitos de vida saludable y la nutrición deben ser un pilar a lo largo de nuestra vida y educar a nuestro entorno pasa por cada uno de nosotros, porque hay casos de diabetes que se pueden evitar y cada día cuenta en la concienciación de los más pequeños, y de que esta información también llegue a los más grandes.

Este año, el lema del Día Mundial de la Diabetes (DMD) gira en torno a la mujer y a la prevención, pilares fundamentales y que aún siguen siendo una tarea pendiente en la sociedad. ¿Qué podemos hacer desde casa y como personas que vivimos con diabetes? De entrada: intentar desmitificar nuestra enfermedad; y enseñar a nuestro entorno que la diabetes no tiene límites, pero que necesita de mucho control en lo relativo a dieta, deporte y disciplina. Por ello dominar nuestra patología es tan importante, pero sobretodo: enseñar a los más pequeños que estos hábitos también deben ser una costumbre en todos los demás, porque aún sin diabetes, también deben cuidarse.

¿Y qué podemos hacer con la diabetes gestacional? Desde que se diagnostica, aprender a convivir con ella es fundamental para no desarrollar una diabetes tipo 2 en el futuro. No se trata de tenerle miedo a esta etapa, se trata de querernos y cuidarnos para que no nos afecte y, en este cuidado, aplicar de nuevo las palabras deporte y alimentación equilibrada.

Con todo esto quiero dar las gracias a todas las mujeres que cada día luchamos por mejorar el autocontrol de nuestra enfermedad. Sin embargo, no podemos olvidarnos a vosotros, a todos los hombres que, al igual que nosotras, lucháis en el mismo camino, porque sin vuestra compañía, esto sería imposible.

¡Feliz DMD y no olvides que los límites los pones tú y que hoy es un buen día para empezar a cambiar tus hábitos! ■

NO VAMOS DE ROSA, SINO DE AZUL

Mujeres, hombres, niños, ancianos... Todas las personas con diabetes tenemos igual derecho a tener acceso a nuestro tratamiento, educación diabetológica e información. Esto no significa que se deba generalizar. Cada persona requiere un tratamiento personalizado y la educación debe ir acorde a cada etapa de la vida, incluso al género. Y esto, a propósito del tema de la campaña del Día Mundial de la Diabetes (DMD), que se centra en las mujeres.

Según datos de la Federación Internacional de la Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés), hay 199 millones de mujeres con diabetes en todo el mundo. Las mujeres con diabetes tipo 1 tenemos un mayor riesgo de aborto, las mujeres con diabetes tipo 2 son casi 10 veces más propensas a tener una enfermedad del corazón, y 2 de cada 5 mujeres con diabetes estamos en edad productiva. Pero esto es lo visible, hay otros temas que son tabú o prefieren no tocarse.

Cuando hay enfermedad, las mujeres somos las primeras candidatas a ser las cuidadoras y hacemos un gran trabajo, pero esto nos exige un gran esfuerzo que puede llegar a restarnos tiempo para nosotras mismas. Al contrario, cuando la mujer es quien enferma puede enfrentar el abandono, sobre todo de sus parejas. Recordemos que algunas de las complicaciones de la diabetes pueden generar una discapacidad.

Las mujeres somos más propensas a tener depresión y sumar a esto otra condición de salud como la diabetes es un reto para tener la disposición de manejar la condición. La autoestima puede verse afectada con un diagnóstico de diabetes, sentir inseguridad con esta nueva compañera de vida, o sentir que aún lucimos hermosas con los dispositivos que llevamos pegados al cuerpo que son una realidad en la era de la tecnología. Ser mujer adolescente con diabetes es prestarle atención también a la diabulimia, un desorden del que se habla poco. Además, debemos sortear la glucemia ese día 28, pensar en el horario de las demás pastillas sin olvidar la dosis de insulina, prevenir otras enfermedades, y que esas enfermedades no alteren nuestra diabetes.

En fin, que tenemos muchos retos, pero somos mujeres con diabetes y nada nos detiene. ■

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.



con nombre propio

ENTREVISTA A...

Pedro Soriano

“Buscamos una Sanidad participativa”



¿QUIÉN?

Fundador del proyecto Paciente Activo en Red, @ffpaciente

FACEBOOK:

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

TWITTER:

<https://twitter.com/ffpaciente>

WEB:

www.ffpaciente.es

YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/channel/UCJh17RoVvqGk1-572eyiF9A>

¿Cómo surge la idea de crear #FFpaciente?

El proyecto #FFpaciente comenzó su andadura a mediados de 2015 en Twitter. Los profesionales de la salud nos creemos que tenemos el poder de decidir por los pacientes y esa tendencia tiene que nivelarse. Buscar una Sanidad participativa en todos los sentidos es lo correcto. La pirámide poblacional nos advierte de las dificultades que tendremos en un futuro próximo con la cronicidad y la escasez de recursos. Por ese motivo, entre otros, debemos activar al paciente y formarle para promover el autocuidado y la autogestión de su propia salud con garantías. Así, se empezaron a compartir recursos bajo el hashtag #FFpaciente, siendo su intención la de facilitar la interacción entre los pacientes activos y los profesionales de la salud y simplificar el acceso a la información de la salud acreditada en Internet. La implicación de pacientes y personal sanitario han contribuido a dar visibilidad y expansión al proyecto, convirtiéndose a día de hoy en un grupo consolidado de pacientes y profesionales con diferentes disciplinas y especialidades.

¿Cómo ha evolucionado en el último año?

La evolución del proyecto está siendo constante y siempre en positivo. En estos momentos, somos un grupo de personas de diferentes disciplinas profesionales, 12 para ser exactos, que hacen posible que cada viernes tengamos material para compartir y dar voz a los testimonios de los pacientes. Y estamos orgullosos, porque recientemente nos hemos constituido como asociación de pacientes. Era una necesidad como grupo avanzar y una decisión grupal, porque para poder seguir avanzando teníamos que tener una solidez administrativa. De una manera muy humilde y solidaria, seguiremos favoreciendo la autonomía de los pacientes en su proceso de salud-enfermedad promoviendo la interacción, comunicación activa y recursos entre profesionales, pacientes y ciudadanía en general, a través de las redes sociales.

¿Cuáles son las inquietudes de los pacientes que más se escuchan a través de #FFpaciente?

Acudimos a Internet para buscar respuestas emocionales en una gran mayoría de las ocasiones. Encontrar ese apoyo emocional en la red es muy importante porque nos ayuda a ser comprendidos y escuchados. Se crea un vínculo especial entre ambas personas que realmente ayuda a sentirse acompañado durante su proceso de salud-enfermedad. También es cierto que todo son etapas; cuando miras la evolución de los pacientes en la red te das cuenta de que no es algo constante. Todos evolucionamos y crecemos, y al final, las redes son un punto de encuentro para una situación determinada en la que estás más receptivo y precisas de una cercanía y empatía que la encuentras fácilmente.

¿Por qué crees que las redes sociales como Twitter son una vía adecuada para escuchar a los pacientes?

La realidad es que los pacientes están en Facebook, y Twitter se utiliza mucho más para conocer recursos y conectar personas que es algo necesario. Focalizar en una red es un error, somos agua y tenemos que fluir en todas las redes. Por ejemplo, en Instagram, encontrarás a la gente más joven, tenemos que interactuar entre todas. Twitter está ayudando a los pacientes a alzar la voz y dar a conocer su experiencia con la enfermedad y ser referentes. Ellos son los protagonistas y de verdad. A través de sus blogs, proyectos y esfuerzo diario, hacen posible que otras personas entendamos cómo es vivir con la enfermedad, empatizando y aprendiendo de ellos. Son fuente de conocimiento y fuerza en la red. ¡Gracias!

¿De qué forma puede ayudar #FFpaciente a las personas con diabetes?

Desde la asociación podemos generar estrategias que permitan el desarrollo de nuevos recursos a los pacientes y sus familias, a través de la escucha activa, la empatía y la solidaridad. Utilizar la red como fuente de visibilidad de buenas prácticas y de experiencia de paciente para que la sociedad, en especial profesionales de la salud, vean el papel tan importante que significa implementar a un paciente activo en la toma de decisiones sobre su salud e incluso para mejorar el Sistema Nacional de Salud. Tenemos que fomentar grupos de trabajo multidisciplinares a través de la red. El mundo que nos espera es tecnológico al 100% nos guste o no. Todo aquel que quiera tendrá acceso a la información/conocimiento que existe en la red y, por tanto, a formarse. Nuestra obligación es que todos los agentes colaboremos para que ese conocimiento que adquiera los pacientes sea el adecuado para mejorar su salud. ■

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: 3 raciones x 40 calorías = 120 calorías.
- Total raciones de alimento proteico: 8 raciones x 40 calorías = 320 calorías.
- Total raciones de grasas: 4,8 raciones x 90 calorías = 432 calorías.
- Total calorías de la receta: 872 calorías.

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

Taquitos de pollo en salsa con manzana y zanahoria



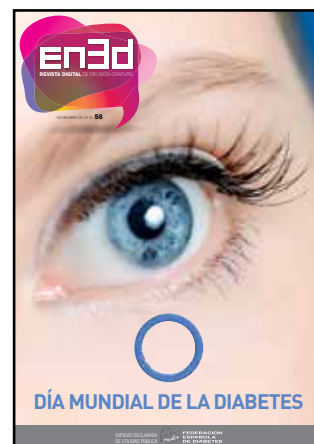
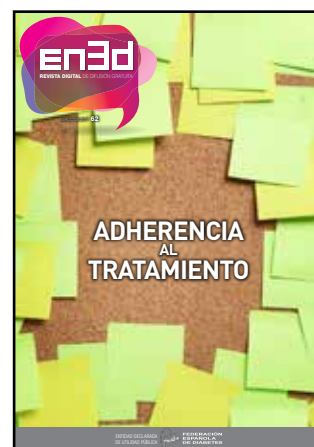
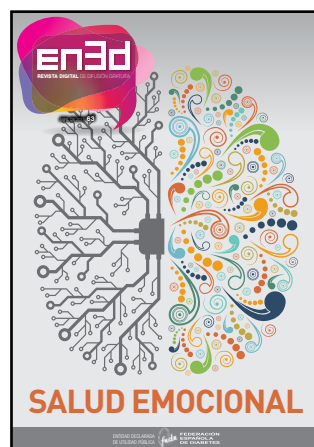
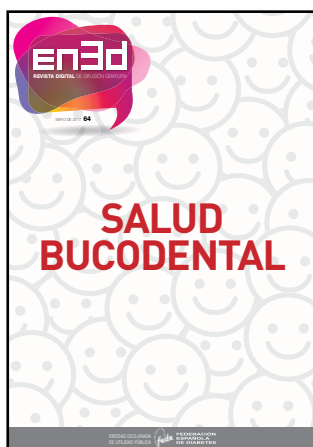
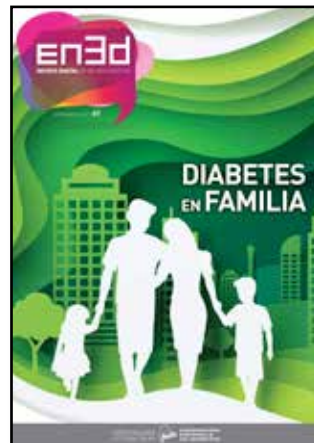
INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de cebolleta
- 100 gramos de zanahoria
- 120 gramos de manzana Golden
- 1 vaso de vino blanco (200 ml.)
- 400 gramos de tacos de pollo (limpios sin hueso ni pieles)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 gramos)
- 1 cucharadita pequeña de orégano
- Sal fina
- Pimienta molida
- 1 cucharadita pequeña de pimentón rojo dulce
- 1 cucharadita pequeña de colorante alimentario

PREPARACIÓN

- En una cazuela doramos los ajos picados y el orégano.
- Una vez dorados, añadimos la cebolleta picada finamente. Seguidamente, incorporamos la zanahoria, que también habremos picado finamente, y dejamos rehogar unos minutos.
- Ahora añadiremos la manzana picada en cubitos pequeños, que también dejaremos rehogar unos minutos.
- Terminado este proceso, añadimos los tacos de pollo que habremos salpimentado y los sellaremos con los anteriores ingredientes.
- Le añadimos ahora el vino blanco, la cucharadita de pimentón y la cucharadita de colorante. Removemos bien y dejamos que reduzca unos minutos antes de terminar de cubrir con agua. Dejamos cocer el conjunto unos 20 minutos a fuego lento, hasta que el pollo y las verduritas estén bien cocidos.
- Finalmente probamos y, si hiciera falta, rectificáramos el punto de sal. ■

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado