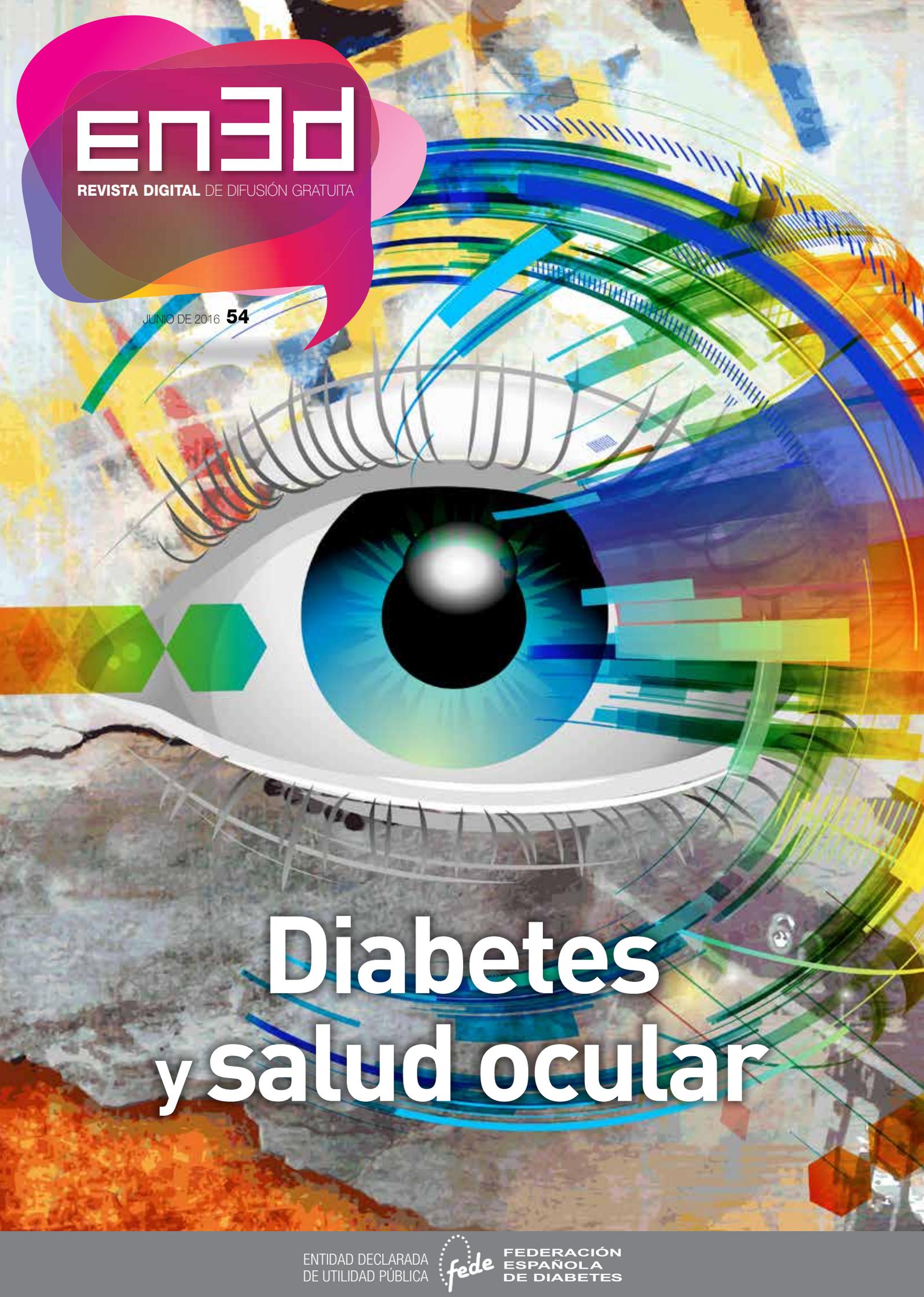


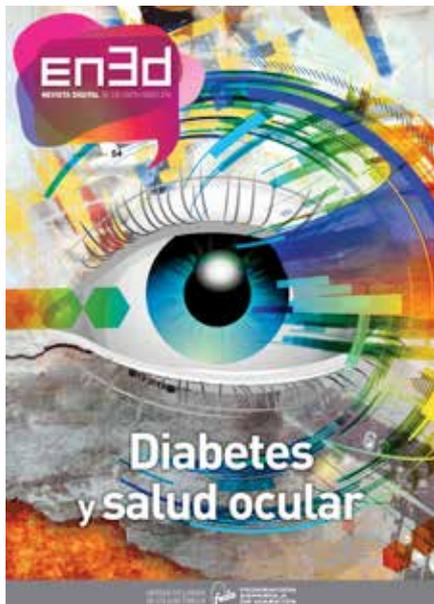
The logo for 'en3d' is displayed in a stylized, white, sans-serif font. The letters are bold and modern, with the '3' being particularly prominent. The logo is set against a background of overlapping, semi-transparent shapes in shades of pink, purple, and blue, which resemble a speech bubble or a cluster of overlapping circles.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JUNIO DE 2016 **54**

The background of the cover is a highly detailed and colorful illustration of a human eye. The eye is rendered with a realistic iris and pupil, but it is surrounded by a complex, abstract network of lines and shapes in various colors, including blue, green, yellow, and orange. These lines and shapes suggest a digital or technological theme, possibly representing the eye's connection to modern medicine or digital health. The overall style is vibrant and futuristic.

# Diabetes y salud ocular



**E**  
**F P**  
**T O Z**  
**L P E D**  
**P E C F D**  
**E D F C Z P**  
**F E L O P Z D**



## sumario

### 03 EDITORIAL

Hagamos visible la diabetes

### 04 PORTADA

Falta de concienciación

### 08 REPORTAJE

Urban Walkers, el momento es ahora

### 10 ENCUESTA DEL MES

¿Cuánto te preocupa tu vista?

### 11 DULCIPEQUES

Concienciar y prevenir a los más pequeños

### 12 CONSEJOS PRÁCTICOS

La aportación de la tecnología

### 13 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

App para mantener la diabetes a raya / ¿Conoces Diawebinar?

### 14 LOS TOP BLOGGERS

Carmen Carbonell / Julio García

### 16 CON NOMBRE PROPIO

María José Cachafeiro Jardón 'Es importante conocer el origen de la información'

### 17 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tartar de atún con gulas salteadas

**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.



E

F P

T O Z

L P E D

P E C F D

E D F C Z P

F E L O P Z D

D E F P O T E C

L E F O D P C T

F D P L T C E O

P E Z O L C F T D

# Hagamos visible la diabetes

Recientemente, en calidad de presidente de la Federación Española de Diabetes (FEDE), participé en la presentación de un estudio realizado en España a más de 1.000 personas, sobre el grado de conocimiento y concienciación que hay sobre los problemas visuales que provoca un mal cuidado y gestión de la diabetes. Se comprobó que son muchos los españoles los que asocian la diabetes con la ceguera, y están en lo cierto, puesto que es la primera causa de ceguera. Pero, aparte de esto, se puso de manifiesto el gran desconocimiento que existe sobre este tema, lo cual es preocupante.

**Una vez más la falta de concienciación y de información hace que la mayoría de las veces le prestemos más atención a otros cuidados y olvidemos o dejemos en un segundo plano la vista. Y tal y como señalan una y otra vez los profesionales sanitarios, la prevención es crucial, pudiendo aquí los ópticos - optometristas realizar una gran labor.** No obstante, y a parte de la prevención, el otro gran reto al que nos enfrentamos es el del infradiagnóstico, puesto que todavía hoy cerca de 2 millones de personas sufren la patología, pero lo desconocen.

Así las cosas, no me cabe más que cerrar este editorial diciendo que necesitamos concienciar a la población y conseguir localizar a esas personas que todavía no saben que tienen diabetes. Trabajemos pues para seguir haciendo más visible la diabetes. ■

ANDONI LORENZO  
GARMENDIA  
Presidente de FEDE

Email:  
fede@fedesp.es  
Twitter:  
@andonilor



# Falta de concienciación

La diabetes es una de las patologías con mayor impacto a nivel mundial y, sin embargo, no existe ni concienciación ni información al respecto. El hecho de que la complicación más común de la diabetes, la retinopatía diabética (RD), sea la primera causa de ceguera en adultos menores de 50 años, pero que lo desconozcan 7 de cada 10 españoles, habla por sí solo.

Este dato es uno de los resultados de la primera Encuesta sobre Edema Macular Diabético (EMD) realizada en España,

promovida por Bayer con el aval de la Federación Española de Diabetes, la Sociedad Española de Retina y Vítreo (SERV) y la Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria (RedGDPS).

**Sorprende también el dato relativo a que, aunque el 71% asocia la diabetes con el riesgo de ceguera, solo 3 de cada 10 (26%) sabe con precisión que un paciente con diabetes debe realizarse una revisión oftalmológica al menos una vez al año, y solo un 32% había oído hablar de la retinopatía diabética.**

De hecho, los adultos más jóvenes, de entre 30 y 49 años, son los que consideran en mayor medida, de forma errónea, que el glaucoma es la principal consecuencia de la retinopatía diabética.

Asimismo, y aunque el EMD puede afectar tanto a los pacientes con diabetes tipo 1 como con diabetes tipo 2, sólo 1 de cada 5 personas es consciente de este riesgo, que la población vincula más con la diabetes tipo 2 (en un 56%). De hecho, El EMD es la causa más frecuente de ceguera en jóvenes y adultos de mediana edad.

Vistos estos resultados, la principal conclusión a la que se llega es la necesidad de tomar mayor conciencia sobre el impacto de las complicaciones de la diabetes en la retina, y apostar por la prevención y detección precoz. ■

## EL FARMACÉUTICO COMO AGENTE SANITARIO

En el número anterior de la revista EN3D se incluía una encuesta sobre el papel del farmacéutico más allá de su labor como dispensador de medicamentos. Se aludía al hecho de que para muchos pacientes estos profesionales juegan un papel muy importante en el día a día de su patología; además de trasladarles sus dudas sobre determinados tratamientos, también les ayudan en el control habitual de la propia diabetes. Eso sí, siempre como complemento a la labor del médico y otros profesionales de la salud. Teniendo en cuenta esta realidad, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se realizó una encuesta para conocer la opinión de los usuarios sobre este tema. Entre las personas que respondieron, el 78% considera al farmacéutico un agente importante en el control de la diabetes, frente al 22% de los encuestados, que asegura que normalmente no suele realizar al farmacéutico consultas sobre su patología. ■

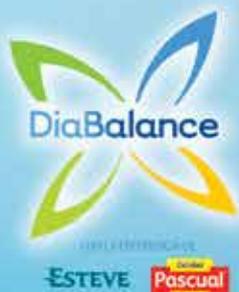




## 125 años cambiando el curso de las enfermedades y mejorando la vida de las personas

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](http://www.msd.es)



# ¡Disfruta sin tantas privaciones!



## LA NUEVA FÓRMULA GLUACTIVE DE DIABALANCE AYUDA A REGULAR EL CONTROL DE LA GLUCOSA EN SANGRE DESPUÉS DE LAS COMIDAS.

El control de la alimentación supone un auténtico reto en el día a día de las personas con diabetes. Además de seguir una alimentación equilibrada, las personas con diabetes deben prestar especial atención al control de los alimentos ricos en hidratos de carbono (entre los que se incluyen los azúcares). Al ingerir hidratos de carbono se aumentan rápidamente los niveles de glucosa en sangre, por lo que se debe controlar la cantidad que se toma en cada comida del día, llegando en algunas ocasiones a tener que renunciar a tomar determinados alimentos. Pensando en esta privación, **DiaBalance** ha desarrollado una nueva línea de productos que han sido especialmente diseñados para las personas con diabetes. Se trata de una variada gama de productos, con fórmula GlucActive, que cubren las necesidades de alimentación en todos los momentos del día (postres, pasta, pan de molde, zumo...)



un mejor control de la diabetes. En los productos **DiaBalance**, el cromo se ha añadido en pequeñas cantidades, que no suponen riesgo para la salud ni contraindicación alguna, pero que son suficientes para asegurar este efecto beneficioso sobre los niveles de glucosa en sangre.

- **Menor contenido en hidratos de carbono:** la composición de los productos **DiaBalance** ha sido diseñada especialmente y siendo elaborada de forma específica, con un mayor contenido de proteínas y fibra. Así se consigue que los productos contengan menos cantidad de hidratos de carbono. Además, estos hidratos de carbono se han seleccionado de forma específica, por lo que se asimilan de forma mucho más lenta, produciendo un impacto mucho menor sobre las cifras de glucosa en sangre.

¿Cómo funciona la fórmula GlucActive?



Se trata de un efecto múltiple pues por un lado, su elaboración con menor contenido en hidratos de carbono reduce el efecto sobre los niveles de glucemia en comparación con otro producto habitual. Además, la presencia de cromo ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, por lo que el organismo será capaz de regular mejor los niveles de glucemia.

Los productos **DiaBalance** gracias a la fórmula GlucActive aseguran un mejor control de las cifras de glucosa en sangre sin tener que renunciar a los alimentos que más gustan.

**La fórmula GlucActive, diseñada para ayudar a mejorar el control de las cifras de glucosa en sangre, incorpora los siguientes elementos:**

- **Cromo:** se trata de un mineral que contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre. Su efecto beneficioso se ha relacionado con el aumento de la sensibilidad a la insulina en personas con diabetes. Es decir, favorece que la insulina aumente su acción sobre los tejidos para obtener

[www.diabalance.com](http://www.diabalance.com)





## ¿Quieres disfrutar sin tantas privaciones?

Con DiaBalance ayudar a controlar los niveles de azúcar es más fácil. Gracias a su fórmula GlucActive con cromo que te ayuda a mantener los niveles normales de glucosa en sangre y aporta menos hidratos de carbono.

¡Disfruta sin tantas privaciones!



CON LA EXPERIENCIA DE:



[www.diabalance.com](http://www.diabalance.com)

ENCUENTRANOS EN LA SECCIÓN DE DIETÉTICA DE TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL  
[www.diabalanceAcasa.es](http://www.diabalanceAcasa.es)



**“Después del verano me apunto al gimnasio”. Cuántas veces hemos escuchado esta frase o sus derivados: después de Navidad, el mes que viene, etc. Una persona con diabetes no puede permitirse el lujo de posponer la práctica de ejercicio, porque la realidad es que el buen control de su patología va unido, sí o sí, a esta.**



# Urban Walkers, el momento es ahora

Ahora bien, es cierto que no todo el mundo goza de una buena forma física para practicar cualquier tipo de disciplina y que, además, debe buscarse un deporte que nos permita ejercitarnos y que no nos suponga un gran esfuerzo llevarlo a cabo. Teniendo en cuenta esto, os proponemos ANDAR, algo que todo el mundo hace a diario, pero andar de forma rápida y enérgica, activando el abdomen y moviendo los brazos o lo que es lo mismo practicar POWER WALKING. Un deporte que ya es tendencia en Estados Unidos pero que aquí en España, la Compañía Janssen y la

Federación Española de Diabetes (FEDE) han querido transformar yendo un paso más allá y poniendo en marcha el proyecto “URBAN WALKERS”.

La idea es promover la salud mediante el ejercicio, pero a su vez motivarnos día a día en su práctica. Ambas entidades han considerado que la mejor forma de conseguir este reto, pensado para todo el mundo pero dirigido especialmente para las personas con diabetes tipo 2, es que estas cuenten con un equipo propio con el que salir a caminar. El grupo estará liderado por un coach (persona voluntaria

que dinamizará esta actividad), que previamente se ha formado mediante el Curso Urban Walkers al que se puede acceder a través del siguiente [enlace](#).

**Además, los coach y sus equipos no estarán solos en su particular andadura, ya que regularmente se actualizará la información sobre esta técnica que se hará llegar a los coach para que los paseantes, además de ponerse en forma, amplíen su conocimiento sobre el Power Walking y la diabetes; y se plantearán distintas conversaciones para que los equipos de Urban Walkers charlen durante los paseos.**

Es importante conocer que las sesiones de Power Walking conllevan numerosos beneficios, como mejorar los niveles de colesterol, bajar la presión arterial, aumentar la energía, reducir el peso, disminuir el riesgo de enfermedad coronaria, mejorar los niveles de azúcar y de lípidos en sangre, incrementar el bienestar mental, y reducir el riesgo de osteoporosis, de cáncer de mama y de colon. En resumen, se trata de una técnica deportiva que puede resultar de gran ayuda y una auténtica aliada para las personas con diabetes. ■

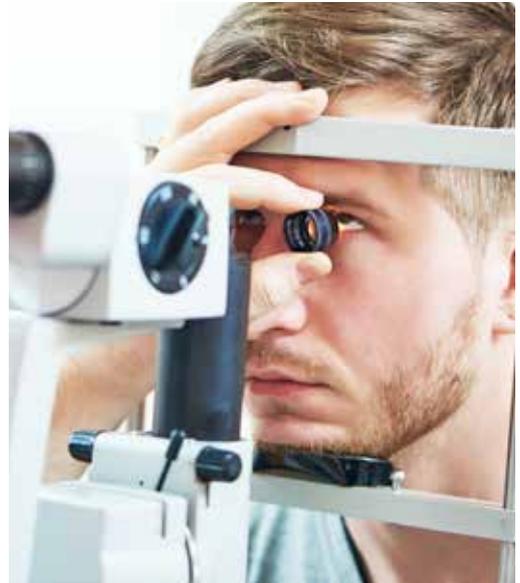




### ¿CUÁNTO TE PREOCUPA TU VISTA?

**E**n este número de la revista EN3D se aborda una de las complicaciones más habituales en el caso de las personas con diabetes: los posibles problemas de visión. Un porcentaje elevado de pacientes están en riesgo de desarrollar distintos problemas asociados a la patología como puede ser la retinopatía diabética y su complicación más habitual, el edema macular. Sin embargo, los expertos coinciden en que, ante esta realidad, no hay que alarmarse, simplemente se deben tomar cartas en el asunto y asumir la prevención como algo fundamental. Precisamente, bajo esta premisa, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se está realizando una encuesta, este mes, para conocer si los lectores vigilan de cerca su vista y, para ello, se ha planteado la siguiente cuestión: ¿Te realizas revisiones oculares de forma periódica para conocer el estado de salud de tus ojos y prevenir posibles complicaciones?

Colabora y accede a la encuesta a través del siguiente [enlace](#). ■



# Glaucoma: no descuides tus ojos

**N**ada menos que 4,5 millones de personas lo padecen en el mundo, y se estima que para 2020 los afectados serán cerca de 11 millones. Aunque es la segunda causa común de invidencia, aún hay mucha gente que no tiene ni idea de qué se trata. Y es una pena; porque un 90% de esta ceguera podría evitarse con un diagnóstico tem-

prano. Por eso es importante llamar la atención sobre esta enfermedad conocida como glaucoma, concienciar sobre la importancia de detectarla a tiempo. ¿Crees que sabes todo sobre ella?

#### ¿Qué es el glaucoma?

Es una neuropatía óptica progresiva y, por desgracia, irreversible. Aunque en su desarrollo intervienen muchos factores, la presión ocular alta parece ser una de las causas principales. Y ahí la diabetes tiene mucho que ver. Las personas con diabetes pueden presentar glaucoma crónico, que es un tipo de glaucoma que no se diferencia en absoluto del que pueda desarrollar una persona sin diabetes. Tampoco el tratamiento presenta particularidades, aunque sí que hay que tener

especial cuidado con algunos efectos adversos de la medicación. Sigue leyendo sobre sus síntomas, tipos y métodos de diagnóstico [aquí](#). ■



#### PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

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





dulcipeques



## Concienciar y prevenir a los más pequeños

**A pesar de las investigaciones constantes que se realizan en el campo de la diabetes tipo 1, hasta la fecha el pronóstico para nuestros hijos es el de que padecen una enfermedad crónica que les acompañará con diversas dificultades a lo largo de las diferentes etapas de su vida.**

El Instituto de Microcirugía Ocular (IMO) manifiesta que la retinopatía diabética se produce por la descompensación metabólica de la diabetes, que daña las células y los vasos sanguíneos de la retina, que se vuelven más permeables y frágiles con el mantenimiento de niveles altos de glucosa en sangre. Estima que más de la mitad de los pacientes con 15 o más años presentan algún grado de alteración vascular de la retina, y casi todos los que llevan más de 30 años con la enfermedad, muestran signos de retinopatía diabética. Por desgracia, las

enfermedades asociadas a la vista no suelen mostrar síntomas en sus primeras fases, mientras que en estadios avanzados puede tener efectos devastadores para la visión en caso de no ser detectada y tratada a tiempo.

**Los niños que debutan con 3 ó 4 años iniciarán su etapa de riesgo a partir de los 18 y se encontrarán con muchas posibilidades de sufrir retinopatía con 33.** Los cuidados del día a día nos pueden llegar a absorber tanto que no nos permita ir por delante de la enfermedad, pero es

muy importante tener presente las complicaciones que de ella se puedan derivar. Probablemente será demasiado tarde para actuar cuando nuestros hijos acumulen 30 años de diabetes si no han tenido un buen control de su diabetes; nuestro deber como padres es trabajar cada día para que esto no llegue a ocurrir, prevenir, prevenir y prevenir, y concienciar desde pequeños a los niños de la importancia de cuidarse y de las dificultades que pueden tener si no se esfuerzan en lograr niveles adecuados de glucosa cada día.

Los especialistas recomiendan mantener un buen control glucémico, adoptar hábitos de vida saludable y someterse a una prueba de fondo de ojo una vez al año. Un ojo dañado por retinopatía diabética es el reflejo de posibles daños en el sistema vascular que afecte a otros órganos del cuerpo. Por suerte el control glucémico, la investigación, la tecnología mejora día a día para aportar una mayor calidad de vida a nuestros hijos; solo es necesario que nosotros aportemos nuestra parte. ■



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



GROUP  
A world of flavours

f palotesdedamel

@productosdamel



SIN AZÚCAR



# La aportación de la tecnología

**Dicen que el mundo es para verlo, para admirar su belleza y disfrutarla pero coincidirás conmigo que para eso tenemos que cuidar nuestra vista, algo no tan fácil cuando el control de nuestra diabetes juega un papel fundamental en el mantenimiento de nuestra salud ocular.**

Una de las consecuencias de la hiperglucemia o diabetes es la retinopatía, que consiste en la inflamación de los vasos sanguíneos, produciendo en escape de fluidos o una obstrucción completa pudiendo causar una pérdida de la visión y finalmente, ceguera. Para evitar este tipo de síntomas podemos seguir unos pequeños consejos; seguro que alguno de estos ya los habrás escuchado de tu médico, se trata de controlar el nivel de glucosa y la presión arterial, realizar actividad física y lo que siempre se recomienda encarecidamente, dejar de fumar.

Si la retinopatía diabética ya está instalada en nuestras vidas las nuevas tecnologías jugarán un papel fundamental en las pruebas y tratamientos, puesto que los avances en este campo han aportado una serie de mejoras significativas; es el caso de las angiografías de campo amplio que realizan un estudio de la retina periférica

utilizando una tecnología muy nueva para observar la retina 200 grados sustituyendo así a las 9 fotos que se tenían que hacer o la OCT (Tomografía de Coherencia Óptica), para el estudio de la parte central de la retina. Esta nueva forma permite analizar el grosor de la retina: si hay o no edema macular y si hay tracciones en la retina que puedan provocar desprendimiento.

**Otro método nacido de las nuevas tecnologías es la panretinofotocoagulación, mediante un láser se quema la zona de la retina. Antes se hacía punto a punto y era muy molesta, pero estas nuevas tecnologías utilizan patrones mucho más rápidos; hace 25 años al paciente se le citaba hasta 5 veces, ahora puede realizarse de una sola vez en unos 10 minutos.**

Pero los avances más llamativos van de la mano de la biónica, imitando tecnológicamente el funcionamiento natural del ojo, desarrollando prótesis que sustituya

una de sus partes. Este es el caso de un chip que se implanta bajo una capa de células nerviosas de la retina y que recibe impulsos luminosos y los convierte en señales eléctricas que son transmitidas a las células nerviosas de la retina o las prótesis de retina que, en lugar de estimular las células nerviosas retinales, estimulan directamente el nervio óptico e, incluso, la corteza visual directamente en el cerebro.

Lo que sí está claro es que nosotros tenemos el control sobre lo que le sucede a nuestros ojos y no debemos olvidar que ellos serán nuestros compañeros toda la vida, en nuestras manos tenemos la posibilidad de darles una vida tranquila, para eso es necesario la prevención y el cuidado, las visitas regulares a los especialistas y mantener una vida saludable. ■



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



**Maria Jesus Cruz Quintero**  
(Diabetes Junior Cup)

Otro año más en puertas!! Esperemos haya más suerte el próximo año. Enhorabuena a los seleccionados.



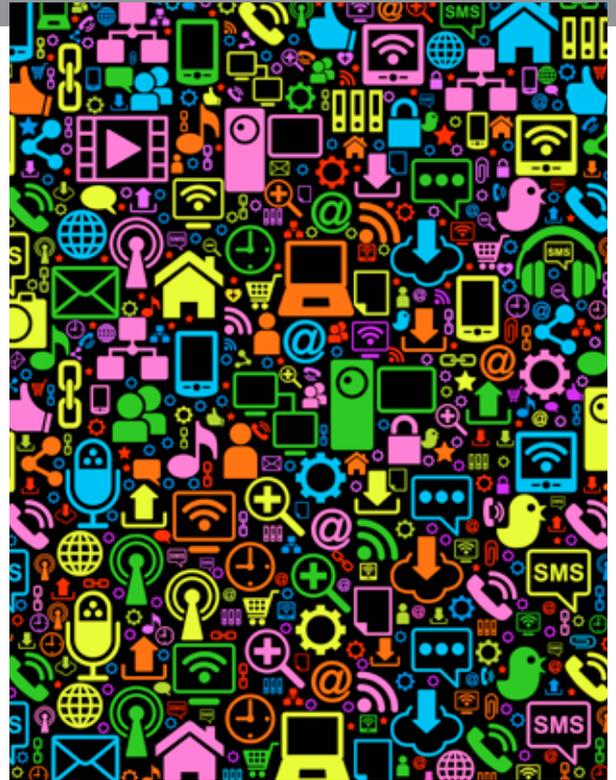
**Julian A Gonzalez H. @Juliancatire**

@LillyES @FEDE\_Diabetes todos deberían asociarse a la asociación de diabetes más cercana.



**PatiaDiabetes**

La prevención, vital para evitar el impacto de la diabetes en la vista. Diabetes y salud ocular, vía @FEDE\_Diabetes buff.ly/1ObGnS9.



## Breves en la web



### App para mantener la diabetes a raya

LifeScan acaba de presentar una nueva aplicación para teléfonos móviles y tabletas llamado "OneTouch Reveal", cuya misión es ayudar a pacientes con diabetes a controlar su patología. Esta herramienta permite al usuario organizar la información sobre sus niveles de glucosa en sangre obtenidos mediante medidores y bombas de insulina. Una vez activada, el medidor envía de forma inalámbrica los resultados de glucosa en sangre al dispositivo y este a su vez muestra mensajes, tablas y gráficas que permiten identificar patrones altos o bajos y relacionarlos con los hábitos de vida que los han producido y así, ayudar a mejorar el control de la diabetes. Esta aplicación está disponible tanto para dispositivos con sistema operativo iOS como Android. ■

### ¿Conoces Diawebinar?

Diawebinar es un programa de seminarios online abiertos, que han puesto en marcha Clínica Dialibre y Canal Diabetes. Este proyecto nace para difundir contenidos sobre diabetes tipo 1 pensados para padres, cuidadores de niños, adolescentes y los propios menores con diabetes. Esta iniciativa imparte seminarios web en directo, liderados por el equipo de Clínica Dialibre, compuesto por expertos en Endocrinología pediátrica, educación diabetológica, nutrición y psicología de familia y pareja. Diawebinar abre, así, un canal de comunicación directo hacia el público objetivo en el que los profesionales sanitarios expondrán distintos temas y responderán en directo a las preguntas de los participantes. El objetivo es compartir herramientas para manejar mejor las hipoglucemias, la ansiedad en la familia o incluso valorar si la tecnología puede ayudar en la calidad de vida de los niños con diabetes. ■





**CARMEN  
CARBONELL**

Twitter: @menxucp  
Bloguera de: [memoriasdeunadiabetica.es](http://memoriasdeunadiabetica.es)



**JULIO  
GARCÍA**

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

## Evita 'efectos secundarios'

La diabetes es una enfermedad que, como todos sabéis, si está mal controlada causa muchísimos problemas en otros órganos de nuestro cuerpo, o como yo digo: "tiene muchos efectos secundarios"; uno de ellos son los problemas en la vista. **¿Cada cuánto tiempo os hacéis un fondo de ojos? Si no sabéis de qué estoy hablando es mala señal. Una de dos: o vuestro endocrino no ha terminado aún la carrera de medicina o vosotros estáis en la parra y no le hacéis caso al médico; y no sé qué es peor.**

Un fondo de ojos es una revisión rutinaria para comprobar que la diabetes no está produciendo ningún efecto secundario en tu salud ocular. Normalmente con una vez al año es suficiente. El proceso es sencillo: te ponen unas gotas (que pican como un demonio) y al cabo de un rato la pupila se te ha dilatado tanto que no ves prácticamente nada, todo se vuelve borroso, como si la niebla de Londres se hubiera instalado en tus ojos. Una vez que la pupila es del tamaño de un camión, te enfocan con una luz que te deja aún más ciega de lo que ya estabas. Te examinan los ojos y fin. Molesta un poco, pero en realidad no es para tanto. Un consejo para cuando tengáis esta revisión o para los que aún no hayáis tenido ninguna: o vais acompañados para que conduzca la otra persona al salir de la consulta o cogéis el autobús.

Recuerdo que cuando era más pequeña el efecto de la ceguera me duraba un montón de tiempo, mucho más que ahora, pero es que además le echaba un poco de cuento y así tardaba un poco más en volver al colegio. ¡Ay, qué tiempos! Como anécdota os cuento que una vez, hace ya unos 10 años, me hicieron una revisión más completa (no sólo de fondo de ojos) y la oculista que me hizo las pruebas se sorprendió de que no tuviera nada malo en la vista, como si estuviera defraudada porque lo tenía todo bien, y me molestó mucho, porque fue un poco borde, y yo, que no me callo ni debajo del agua, le contesté: "¿Que no tengo nada? ¿Que con la diabetes no he cubierto el cupo?".

Último consejo de hoy (se me acumulan los consejos): si aún no habéis tenido ninguna revisión, id corriendo a vuestro médico para que os den una cita. ■

## Ante las posibles complicaciones: prevención

Uno de los aspectos clave para comprender y aceptar la diabetes radica en asumir que la gravedad de la misma no está en las complicaciones directas (hiperglucemia o hipoglucemia, por ejemplo) sino en las complicaciones a medio y largo plazo derivadas de un mal control.

Muchas veces, al ver estas posibles consecuencias negativas demasiado lejos o improbables, quedan relegadas a un segundo plano, y nuestra preocupación por el autocontrol también decae.

**De entre todas las posibles complicaciones, las relacionadas con la visión deben ser tenidas muy en cuenta, no sólo por su incidencia, sino por las graves consecuencias e incapacidad derivada de la pérdida de una correcta visión. Debemos tener muy presente que además suelen ser las que antes se manifiestan y, en la mayoría de los casos, pueden ser irreversibles.**

¿Cómo podemos prevenirlas? El punto de partida es la concienciación sobre la importancia del "ahora" en el autocontrol, para evitar y / o disminuir complicaciones futuras. A partir de aquí, centrarnos en conseguir unas cifras de glucemia adecuadas, vigilar la tensión arterial y visitas periódicas al oftalmólogo, con lo que conseguiremos frenar o ralentizar posibles patologías asociadas, como la retinopatía diabética, glaucoma, cataratas o incluso la pérdida total de visión. ¡Muchas veces solo es cuestión de empezar a ver la diabetes con otros ojos! ■

# 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](mailto:suscripciones@diabetesfede.com) o a través del teléfono 91 440 12 47.

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





ENTREVISTA A...

# María José Cachafeiro Jardón

## 'Es importante conocer el origen de la información'

### ¿QUIÉN?

Farmacéutica comunitaria

### TWITTER

@laboticadetete

### FACEBOOK

Facebook.com/laboticadetete

### WEB

www.laboticadetete.com. ■

**D**esde tu experiencia como farmacéutica, ¿has percibido un cambio en los pacientes a la hora de controlar sus patologías más vinculados o interesados por las nuevas tecnologías?

Sí, existe un perfil de pacientes -no todos, obviamente- que podríamos llamar tecnológico, al que gusta estar al día de las novedades tanto al respecto de la farmacoterapia, como de cualquier otro campo que pueda ayudar a llevar un mejor control de sus patologías o a prevenir la aparición de otras.

**¿Hasta qué punto puede mejorar el día a día de una persona con diabetes el uso de las nuevas tecnologías?**

Las nuevas tecnologías forman, cada vez más, parte de nuestra vida y pueden ayudar en lo siguiente:

- La teleconsulta permite resolver dudas sin tener que desplazarse.
- Existen Apps de gamificación para que los niños y jóvenes aprendan

de manera divertida a controlar su diabetes.

- También los mayores pueden beneficiarse del uso de algunas aplicaciones para recordar la medicación, para llevar un archivo de sus valores de glucemia, para motivarse con el ejercicio, etc.

Además, gracias a la tecnología, surgen avances como los nuevos dispositivos de medición de la glucemia sin pinchazos, las bombas de insulina, etc., que suponen una mejora en el control y el bienestar del paciente.

**Eres una persona 2.0 con perfiles en RRSS, web y blog. ¿Qué te llevó a comenzar a usar estas herramientas de forma profesional?**

Creo que fue un paso natural al darme cuenta de que los pacientes las utilizaban y que nuestra presencia en ellas podía ser útil, por un lado ayudándoles con información y por otro, aportándoles cercanía y la tranquilidad de poder realizar ciertas consultas con un profesional sanitario.

**Citábamos hace un momento el blog que lleva por título "La Botica de Tete", ¿por qué surgió esta iniciativa? ¿Qué tipo de información podemos encontrar?**

Inicialmente la información la ofrecíamos a través de las redes sociales, pero cuan-

do querías remitir a un paciente a algún tema sobre el que ya habías hablado, resultaba prácticamente imposible encontrar el hilo, por eso hicimos el salto al blog. Allí es mucho más sencillo encontrar un artículo con una información concreta. En el blog separamos la información en tres secciones: Dietética y nutrición, Belleza y dermofarmacia y Consejos de salud.

**Recientemente has participado en un debate sobre información y nuevas tecnologías en el que se expusieron algunas de las claves que debe tener la información médica en red para ser calificada de calidad y veraz. ¿Cuáles son estas?**

En primer lugar, una información veraz y de calidad es aquella basada en estudios clínicos, artículos científicos, la formación y la experiencia del propio profesional. En el debate se comentó la importancia de saber el origen de la información que se puede encontrar en internet; no es lo mismo que provenga de profesionales de la salud que de un particular, aunque este pueda también estar muy formado sobre una patología concreta. Además, si la información la obtienes de un profesional al que conoces porque es tu propio médico, tu enfermero o tu farmacéutico, o la asociación de pacientes a la que perteneces, estoy segura de que la cercanía hará que el valor percibido sea aún mayor. ■

- 0,2 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 8 calorías
- 1,75 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 70 calorías
- 1,9 raciones de grasas x 90 calorías = 171 calorías

**EL TOTAL: 249 calorías.**

# Tartar de atún con gulas salteadas



## INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 380 gramos de ventresca de atún
- 100 gramos de gulas
- 30 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 4 yemas de huevo fresco de corral
- 3 dientes de ajo
- 1 cayena seca
- Jengibre rallado
- Wasabi
- Cebollino fresco

## PREPARACIÓN

### Para el tartar de atún:

- Cortar la ventresca de atún en daditos y ponerlos a continuación en un bol.
- Lavar y picar finamente el cebollino, mezclarlo con el atún, añadir seguidamente 15 gramos de aceite de oliva virgen extra y un poco de jengibre fresco rallado. A continuación, reservar.

### Para las gulas salteadas:

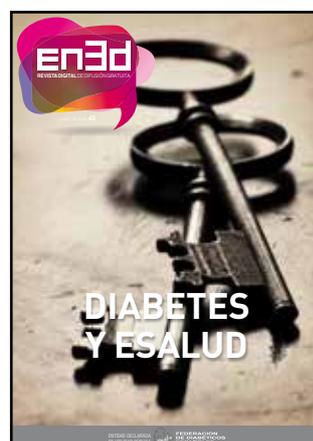
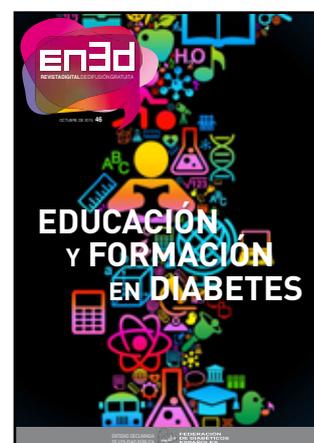
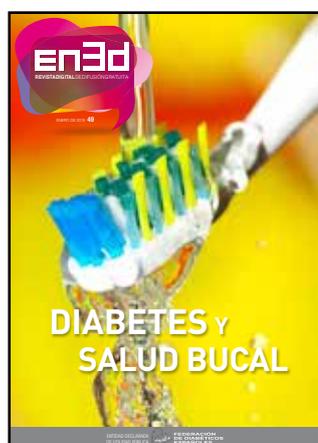
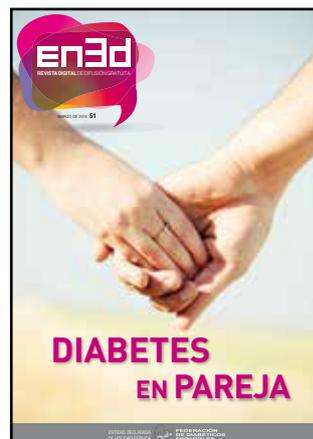
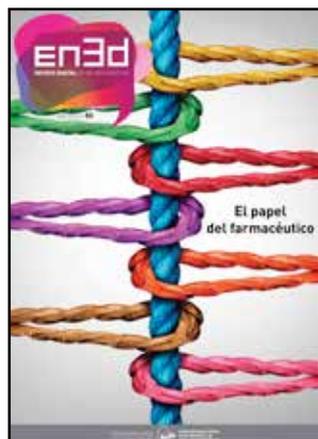
- En una sartén, proceder a calentar los 15 gramos restantes de aceite de oliva, y dorar los dientes de ajo laminados y la guindilla troceada.

- En el momento en el que comience a tomar color, añadir las gulas y saltearlas. A continuación, reservar.

### Montaje del plato:

- Colocar el tartar en un plato; para ello, se puede emplear un molde redondo, dejando el tartar lo más compacto posible.
- Encima se deberán colocar las gulas salteadas con sus ajitos y sus guindillas, terminando con la yema de huevo de corral en el centro del molde.
- Se desmolda y, finalmente, se decora el plato con unos puntitos de wasabi. ■

# ¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado