



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

OCTUBRE DE 2016 **57**



ANIVERSARIO **FEDE**

1986-2016

30 AÑOS CON, POR Y PARA EL PACIENTE

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



sumario

03 EDITORIAL

La enorme responsabilidad de dirigir FEDE

04 PORTADA

30 años con, por y para el paciente

06 ENCUESTA DEL MES

Movimiento asociativo y redes sociales

06 PERSONAS QUE

Así han evolucionado los tratamientos de la diabetes

08 CONSEJOS PRÁCTICOS

los logros que están por llegar

10 DULCIPEQUES

Una visión desde los ojos de los niños

11 EL EXPERTO

Las NNT y su papel en la calidad de vida

12 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Glup, una app pensada para el día a día / Una nueva app de Semergen para el buen control

13 LOS TOP BLOGGERS

En diabetes, todo tiempo pasado no fue mejor / El medidor de glucosa en sangre, el mayor logro

14 CON NOMBRE PROPIO

Salvador Palomo Torres 'El acento debemos ponerlo en la unión'

15 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Habitas con jamón y huevo escalfado

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.



La enorme responsabilidad de dirigir FEDE

El pasado día 14 de octubre viví uno de los actos más emotivos que la diabetes me ha dado: la celebración del 30 aniversario de la Federación Española de Diabetes (FEDE). Ese día me volvió al pensamiento algo que, en mis primeros meses de presidente, meditaba mucho, y era que el trabajo del máximo representante de una organización como FEDE es complicado y lleno de enormes responsabilidades. Su visión tiene que centrarse en lograr el interés general de los pacientes y, debido a que son muchos y muy diversos, se debe elegir lo prioritario sobre lo importante. Lógicamente, esto no siempre gusta a todo el mundo, pero de eso se trata ser presidente: de ser objetivo y tomar la mejor decisión para la inmensa mayoría.

Ese día tuve también la suerte de charlar con los antiguos presidente de FEDE,

personas que vivieron épocas mucho más complicadas que la actual, pero que a pesar de enormes carencias y falta de recursos supieron hacer frente a todas las dificultades que se les presentaron. Con ese entusiasmo y esa creencia en lo que hacían consiguieron que hoy FEDE, nuestra FEDE, sea una gran organización.

Todavía queda mucho por hacer y hay una gran cantidad de prioridades que hace 30 años no lo eran en diabetes; como me decía un ex presidente, "nunca se hubiera imaginado que hoy estarías trabajando en lo que está ahora mismo centrada FEDE". Y es que, la federación no para, y los hombres y mujeres que la conformamos seguimos luchando por y para los derechos y la calidad de vida de los pacientes con diabetes.

Por todo ello, tenemos que estar enormemente agradecidos, y desde luego, no podemos hacer otra cosa que seguir ese ejemplo que nos dejaron. Mi agradecimiento público a todos esos hombres voluntarios, SALVADOR, SANTIAGO, ESTANISLAO, RAFAEL, FEDERICO y ÁNGEL, que han hecho que podamos estar hoy todos juntos celebrándolo. ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



30 años con, por y para el paciente

La Federación Española de Diabetes (FEDE) celebró sus 30 años de vida, este mes de octubre, en un acto en el que se analizó el pasado, el presente y el futuro de la diabetes, teniendo como nexo de unión la propia Federación. Se debatieron tanto los grandes logros conseguidos en estas tres últimas décadas, como los retos pendientes que aún están por conseguir. Un sistema sanitario centrado en la cronicidad; la no discriminación del colectivo en el ámbito laboral, y la normalización del niño con diabetes en la escuela son, tanto

sólo, tres ejemplos de los que se expusieron durante este evento, que contó con la presencia de todos los actores implicados en la lucha contra la diabetes: federaciones y asociaciones, sociedades científicas, administración pública, empresas privadas y profesionales de la comunicación.

Además, se aprovechó la jornada para hacer entrega de los galardones de la II Edición de los Premios FEDE – Mercedes Sánchez Benito que, en esta ocasión, recayeron, en el apartado de **Salud y Ca-**

lidad de Vida, en la Asociación de Zaragoza, por su “CAMPAÑA DE FORMACIÓN DIABETOLÓGICA Y DE APOYO EN LOS CENTROS EDUCATIVOS”; en la categoría **Deporte y Actividad Física**, sobre la Asociación de Cartagena (Murcia), por su proyecto “III RUTA SOLIDARIA DE LOS CENTINELAS”; en la categoría de **Proyectos de Adherencia**, en la Asociación de Navarra, por su proyecto “CUIDÁNDONOS”; y en la categoría **Nuevas Tecnologías e Innovación**, sobre la Asociación de Granada, por su proyecto “DI@BÉTICOS”.

Por último, se hizo un homenaje a los 6 ex presidentes que han dirigido FEDE a lo largo de su historia y cuyo trabajo ha sido imprescindible: Salvador Palomo, Santiago Prats, Estanislao Narbainza, Federico Sánchez, Rafael Sánchez y Ángel Cabrera. ■

SEPTIEMBRE, ¿UN MES CUESTA ARRIBA?

En el número anterior de la revista EN3D se incluía una encuesta sobre la vuelta a la rutina tras el final del verano y lo que esto supone para el control de la diabetes. A pesar de que esta patología no puede tomarse vacaciones, la realidad es que el cambio de horarios, los viajes y las altas temperaturas durante la época estival provocan inevitablemente unos cambios de los que ahora hay que deshacerse para retomar los buenos hábitos. Teniendo en cuenta esta realidad, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se ha realizado una encuesta para conocer la opinión de los lectores sobre este tema y si es cierto que se hace muy cuesta arriba la vuelta a la normalidad. Entre las personas que han respondido el cuestionario, el 43% considera que lo más complicado a la hora de retomar la rutina es volver a coger el ritmo con el ejercicio físico, para el 36% es seguir un horario y para el 21% volver a la pauta de alimentación. ■



NOVEDAD
EN DIABETES

**YA PUEDES
HACERLO
SIN PINCHARTE***

Bienvenido a la Monitorización Flash de Glucosa.

Ha llegado el día de medir tus niveles de glucosa sin pincharte todos los días, sin tiras reactivas y sin sangre.**



¿Por qué pincharte,
cuando puedes escanear?*



FreeStyle
Libre

SISTEMA FLASH DE MONITORIZACIÓN DE GLUCOSA

Producto sanitario no financiado por el Sistema Nacional de Salud.

Compra tu Kit de Inicio en www.medicionLibre.es
www.FreeStyleLibre.es o en el teléfono Gratuito de
Atención al Cliente en castellano 008000 2255 232.

Abbott

* Escanear el sensor no requiere lancetas.

** Será necesario realizar una prueba de punción digital con un sistema de control de glucosa en sangre cuando los niveles de glucosa cambien rápidamente, si los niveles de glucosa en líquido intersticial no reflejan con precisión los niveles de glucosa en sangre, si el sistema informa de hipoglucemia o hipoglucemia inminente, o si los síntomas no se corresponden con las lecturas del sistema.

Para mayor información lea atentamente el Manual del Usuario. Consulte a su profesional sanitario si tiene alguna duda o pregunta acerca del control de su diabetes. El Sistema Flash de Monitorización de Glucosa FreeStyle Libre debe retirarse antes de someterse a un estudio de imágenes por resonancia magnética (RM).

CPS: 2041-PS-CM

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios, Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.



MOVIMIENTO ASOCIATIVO Y REDES SOCIALES

La participación de los individuos ha sido expresada a lo largo del tiempo por medio de muy diferentes vías, entre las que las asociaciones han adquirido un protagonismo especial como entidades mediadoras entre la ciudadanía y la administración pública. Y entre los movimientos asociativos, los que tradicionalmente han gozado de un mayor reconocimiento social han sido precisamente los de acción social, como los defensores de los intereses de colectivos de pacientes. Lógicamente, su desarrollo se ha visto afectado por la llegada de las nuevas tecnologías, en general, y de las redes sociales, en particular, como herramientas de comunicación con asociados y pacientes. ¿Crees que el movimiento asociativo de la diabetes también se ha visto modificado en este sentido? Para participar, [haz click aquí](#). ■



personas que

Así han evolucionado los tratamientos de la diabetes

Que el universo de la diabetes ha cambiado en los últimos años resulta una realidad innegable. De la insulina animal a la humana, de las jeringuillas tradicionales a los prácticos bolis, y del primer y pesado glucómetro a uno que es capaz de medir los niveles de glucosa sin necesidad de pinchazos. Los progresos alrededor de esta enfermedad han sido constantes en los últimos años, de forma que a día de hoy nos encontramos más cerca que nunca de conseguir una cura definitiva.

¿Cuáles han sido los avances más importantes?

Ha llovido mucho desde que a finales del siglo XIX médicos y biólogos descubrían la relación entre el páncreas y la diabetes. En 1921, la cosa se ponía especialmente interesante: tal como se había intuido años atrás, el páncreas dejaba de ser órgano al que no se le reconocía ninguna utilidad para atribuírsele una importante función: era el encargado de elaborar la insulina que regulaba la glucosa en la sangre.

que por aquel entonces era considerada intratable e incluso mortal.

¿Quieres seguir leyendo? [Hazlo aquí](#) ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



Experimentando con insulina sustraída de páncreas de animales, Frederick Banting, descubridor de la función de esta hormona, empezó a sintetizar lo que sería el primer antecedente en el tratamiento de la diabetes, una enfermedad





¿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

ENCUÉNTRANOS EN LA SECCIÓN DE DIETÉTICA DE TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL
www.diabalanceAcasa.es





Los logros que están por llegar

Como si de una prueba olímpica se tratara, la diabetes lleva mucho camino recorrido en cuanto a investigación. Este hecho ha supuesto llegar a grandes logros y avances que han conseguido una mejor calidad de vida para las personas que la padecen, pero como todo avance, supone nuevos retos que asumir.

Ya en el imperio romano se recomendaba el ejercicio físico para este tipo de padecimiento, pero no fue hasta 1921 cuando los Doctores Bantín y Best realizaron el mayor descubrimiento, el descubrimiento de la insulina. Teniendo las bases de conocimiento, fue inevitable que con la llegada y despegue de las tecnologías, la forma de vivir de cualquier diabético evolucionase hasta lo que hoy conocemos. Tratamientos cada vez más cómodos y eficientes o llegado el caso trasplantes con menos riesgos, consiguen que las personas con diabetes apenas tengamos que variar nuestro estilo de vida, a no ser que sea hacia una aún más saludable.

También la tecnología ha repercutido en la información y la forma en la que el paciente se relaciona con su enfermedad, ya que no solo los profesionales

son ahora quienes nos informan y realizan el seguimiento, si no que con un simple click podemos controlar nuestras dosis de insulina, informarnos sobre qué hacer en algún momento crítico o simplemente recibir recomendaciones sobre cómo mejorar nuestros hábitos para una vida más saludable. Este mayor control por nosotros mismos logra también un mayor compromiso con las metas que nos imponamos a la hora de mejorar nuestro día a día.

Sin embargo, aún no están superados todos los obstáculos. Uno de los mayores retos a los que se enfrenta la sociedad en general es la prevención. El acelerado ritmo de vida, comidas cada vez más industrializadas y hábitos más sedentarios en los países desarrollados han causado un aumento de la diabetes en la pobla-

ción, relacionada con la obesidad, especialmente en la infancia. Son ya muchos los programas que en algunos países se lanzan dirigidos a la prevención de la diabetes, además de una mayor información sobre sus causas y sus tratamientos.

Otra gran línea de investigación que avanza y cada día es más real son las derivadas de terapias genéticas para la cura de diabetes y la utilización del páncreas artificial.

Sin duda el mayor conocimiento de los profesionales, pacientes y el entorno de estos, junto a la concienciación en una vida más saludable, son las bases de los logros que están por llegar. ■



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

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





dulcipeques



Una visión desde los ojos de los niños

Aunque a los papás de niños con diabetes pueda parecernos que se avanza poco porque soñemos con que algún día pueda existir una cura para la enfermedad de nuestros hijos, lo cierto es que en los últimos cinco años hemos vivido importantes cambios que han mejorado enormemente la calidad de vida de nuestra hija.

Si me remonto a mi infancia (años 80), recuerdo a una niña de 8 ó 10 años que no tenía glucómetro para controlar sus niveles de glucosa y que para inyectarse la insulina utilizaba viales y jeringuillas de cristal.

Tras el debut de Martina (2011), los medios para controlar sus niveles de glucosa e inyectarle la insulina no se parecían en nada a lo que yo recordaba. Disponíamos de un glucómetro con el que podíamos conocer su nivel de glucosa y establecer las unidades de insulina que debíamos administrar; la insulina venía en bolígrafos precargados que facilitaban su administración, etc.

Durante estos cinco años y medio hemos tenido la posibilidad de mejorar

los cuidados de su diabetes al mismo ritmo que las nuevas tecnologías fueron llegando a nuestras vidas. Lejos han quedado los 12 pinchazos al día que llegó a necesitar para controlar sus niveles de glucosa y así poder evitar sus continuas caídas en picado y sus extremos rebotes. Lejos también han quedado las combinaciones de inyecciones de insulina lenta y rápida. A finales de 2012 empezó a utilizar su primera bomba de infusión continua de insulina, y con ello desaparecieron las inyecciones y mejoró su control al recibir únicamente insulina rápida de forma programada adaptándose a sus necesidades. En el verano de 2015 comenzó una nueva etapa, gracias al nuevo modelo de bomba 640g unido al sensor de medición

continua de glucosa de Medtronic. Ha ganado en autonomía y en libertad, su día a día transcurre con más tranquilidad, los adultos que están con ella (profesores, entrenadores, familiares, papás de amigos, etc.) se sienten más seguros y más relajados porque saben que la alarma de la bomba les avisará antes de llegar a una situación de emergencia y que la infusión de insulina se detendrá en caso necesario.

Esta era tecnológica en la que estamos inmersos nos seguirá aportando continuos avances para el cuidado de la diabetes; al mismo tiempo, en un recorrido paralelo, se desarrolla una importante investigación acerca de la enfermedad.

¿Llegará algún día a encontrar una cura? Es difícil de saber aunque, personalmente, creo que debemos sentirnos afortunados, puesto que en muchas otras enfermedades apenas se realiza investigación.

FEDE celebra este año el 30 aniversario de su fundación, esta institución ha sido partícipe, e incluso promotora, de muchas iniciativas que han permitido mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes ¡ENHORABUENA POR VUESTRA LABOR! A mediados de 2012 se creó la sección Dulci Peques de EN3D, ya han pasado casi cuatro años y medio desde que redacté mi primer artículo para esta sección, y es una satisfacción poder aportar una visión de la diabetes desde los ojos de los niños y de sus papás. ■



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES DIFUSIÓN DIGITAL

10



el experto



En este sentido, MySugr Junior es una APP aprobada y excelente, que permite a padres y cuidadores estar tranquilos cuando no están con sus hijos. Requiere que ambos tengan un teléfono móvil, por lo que no sería adecuada para niños muy pequeños. Permite una comunicación fácil a través de mensajes y fotos, fomenta el aprendizaje mediante el juego, y la interfaz resulta muy atractiva. En esta línea, existen otras APP, igual de seguras e interesantes, como Social Diabetes, Di-guan y One touch Reveal.

Las NNTT y su papel en la calidad de vida

En España, hay cerca de 10.000 niños menores de 15 años que padecen diabetes, lo que hace pensar que es raro que un colegio no tenga, al menos, un niño diabético en sus aulas. Según una encuesta de la Fundación para la Diabetes, el 70% de los padres con hijos con esta patología no deja a comer a los niños en el comedor, porque no existe actualmente ningún control sobre su dieta. Tampoco están seguros de si todos los docentes están lo suficientemente formados sobre

la enfermedad y sus posibles alteraciones. Y es por ello por lo que reclaman un profesional sanitario en el centro, con conocimientos sobre el abordaje de la diabetes en niños y la existencia de un protocolo de actuación de obligado cumplimiento en el centro. Sin duda, es un gran reto en diabetes. Sin embargo, y al margen de esto, de forma paralela la tecnología se desarrolla a un ritmo cada vez más rápido, ofreciendo soluciones para hacer que el seguimiento de la diabetes de los niños se simplifique.

Definitivamente, una buena formación sobre diabetes a profesionales, cuidadores, padres y pacientes, combinado con las nuevas tecnologías, puede resultar clave para tener un buen control metabólico y toda la familia pueda contar con más calidad de vida. ■



CARMEN MURCIA
Directora de Marketing
en ASAC Pharma



GROUP
A world of flavours

f palotesdedamel

@productosdamel



SIN AZÚCAR



Elena Fería Moreno

En Andalucía prometen y no cumplen. En Canarias ni prometen y mucho menos cumplen. Conclusión niños con diabetes con malos controles debido a la mala calidad de las agujas y llenos de moretones.



Paco Gutiérrez @Mh5fjg

Diabéticos denuncian discriminación laboral y falta de equidad en acceso a tratamientos @FEDE_Diabetes



EUPATI España @EUPATI_Esp

Felicidades, @FEDE_Diabetes por 30 años mejorando la vida de las personas con #diabetes y sus familias #30AñosFede



Breves en la web



GLUP, UNA APP PENSADA PARA EL DÍA A DÍA

Janssen acaba de lanzar GLUP, una APP que busca mejorar el seguimiento de la diabetes tipo 2 haciendo la vida de las personas con esta patología más cómoda. Glup es una APP de registro de información sobre la glucosa, la presión arterial, el peso y el tipo de ejercicio que un paciente con diabetes tipo 2 necesita saber. La introducción de datos es simple y permite el acceso a familiares que quieran consultar en tiempo real los datos, así como la posibilidad de realizar retos como los de sumar pasos contra la diabetes, mediante una conexión directa con la web www.cambialaconversacion.es.

Además, la APP cuenta con una serie de alarmas que recuerdan cuando debe ser la toma de medicamentos. Glup ya está disponible en **Google Play** y **Apple Store** de forma gratuita. ■

UNA NUEVA APP DE SEMERGEN PARA EL BUEN CONTROL

La Sociedad Española de Médicos de Atención primaria (SEMERGEN) ha lanzado una aplicación que permitirá, a los médicos de Atención Primaria (AP), controlar a sus pacientes con diabetes a distancia. Esta aplicación funciona como una calculadora científica que una vez introducidos los datos, basados en siete parámetros, calculará el HbA1c del paciente. Estos siete parámetros son la actitud del paciente y esfuerzo durante el tratamiento, riesgos potenciales asociados con hipoglucemias, duración de la enfermedad, esperanza de la vida, patologías asociadas, complicaciones vasculares y acceso a tratamientos. Permitirá además almacenar los resultados según el tipo de paciente y está disponible para IOS y Android y es compatible con dispositivos tablets. ■





**CAROLINA
ZÁRATE**

Bloguera de www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com
 Email: carolina_zarate@msn.com
 Twitter: @Carolina_tipo1

En diabetes, todo tiempo pasado no fue mejor

Dicen que todo tiempo pasado fue mejor. Eso no podemos decirlo cuando hablamos de diabetes.

Sólo llevo 12 años con diabetes tipo 1 y he notado los cambios en torno al tema desde mi diagnóstico. No imagino cómo ven el hoy de la diabetes quienes la vivieron desde la época de la insulina porcina y las tiras de colores para medir la glucemia.

Es innegable el avance en los tratamientos: nuevas insulinas, dispositivos de medición de glucosa o infusión de insulina, aplicaciones, accesorios, etc. Todo para tener una mejor calidad de vida con diabetes. Esto nos ha dado esperanza y más confianza. Gracias a las redes sociales los pacientes ahora tenemos voz y buscamos más visibilidad, lo que nos ha permitido salir del anonimato para ser parte activa de la conversación.

De esto se dan cuenta las administraciones y los profesionales de la salud, así como los sistemas de salud o los gobiernos. Están presenciando el movimiento y sienten el potencial que tenemos los pacientes para el cambio. La presencia de los pacientes ya no sólo es en los consultorios, sino al mismo nivel de conversación de quienes eran los protagonistas, para serlo nosotros mismos.

Se han dado grandes pasos, pero aún quedan muchos vacíos. La educación en diabetes no va a la par con la tecnología y los sistemas de salud van quedando obsoletos con el avance en los tratamientos. Esto se nota en las estadísticas, siguen en aumento a pesar de tanto trabajo que parece en vano.

El trabajo en equipo es importante. Pacientes, profesionales de la salud, industria, asociaciones y fundaciones debemos estar unidos para que algún día no muy lejano, la diabetes no sea la mayor preocupación. Son pocos los afortunados y el reto sigue siendo que el cambio se vea reflejado en cada persona con diabetes.

Sigamos buscando esos mensajes y acciones que calen en la memoria y en la vida de todos, con o sin diabetes. ■



**CARMEN
CARBONELL**

Twitter: @menxucp
 Bloguera de: memoriasdeunadiabetica.es

El medidor de glucosa en sangre, el mayor logro

Este mes estamos de celebración. FEDE cumple 30 años ayudando e informando de los avances en diabetes a enfermos y familiares, así que me propusieron hablar sobre cuál es para mí el mayor logro en este campo y cuál es el objetivo que aún está por alcanzar.

Creo que resultaría demasiado obvio decir que el mayor logro fue el descubrimiento de la insulina (hasta hace poco menos de 100 años la gente con diabetes se moría y punto). Pero no, para mí, sin ninguna duda, el mayor logro en el campo de la diabetes es el medidor de glucosa en sangre.

Aún recuerdo, cuando me diagnosticaron la diabetes (hace ya 32 años), que en el hospital no tenían ni un triste aparato para hacernos los controles de glucemia. Nos controlaban los niveles de azúcar con la orina. Aquellas famosas tiras reactivas de solo 4 posibles valores: amarillo significaba muy bajo; verde era normal; azul era regular (más bien tirando a mal); y negro significaba que te fueras corriendo al hospital.

Pues bien, gracias a un vecino que trabajaba en Andorra (solo se vendían los aparatitos en el extranjero) y que volvía a casa por Navidad (parece un anuncio, pero no, es que debuté en esas fechas), yo tuve desde el primer mes un medidor de glucosa en sangre súper molón, que dicho de paso, como todas las novedades en tecnología, le costó a mis padres una verdadera fortuna. Era como el iPhone de los medidores de azúcar.

Sin embargo, he de decir que también creo que esa pequeña y minúscula gota de sangre que el medidor necesita para funcionar es una de las mayores torturas que existen en mi vida, por lo tanto, desde mi punto de vista, ese sería el objetivo por alcanzar: un medidor de azúcar que no necesite sangre.

Sé que existe un dispositivo que mediante un parche pegado a la piel ya te controla los niveles de glucosa, pero el parche hay que cambiarlo con bastante frecuencia, y su precio es, a día de hoy, no apto para mileuristas como yo. Así que mientras los simples mortales no lo tengamos al alcance de la mano, seguirá siendo un reto por alcanzar, aunque dicho esto, en cuanto a tecnología y precio se refiere, todo es cuestión de tiempo. Así que intuyo que más pronto que tarde todos podremos optar a él. ■



con nombre propio



ENTREVISTA A...

Salvador Palomo Torres

‘El acento debemos ponerlo en la unión’

¿QUIÉN?

Fundador y Presidente de FEDE

TWITTER

@spalomotorres

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/salvador.palomotorres.9>

WEB/BLOG

www.asomundi.org

Este año la Federación Española de Diabetes (FEDE) cumple 30 años, usted estuvo al frente entre 1986 y 1992. ¿Cómo lo recuerda?

Fue el inicio de FEDE con siete asociaciones y, poco a poco, fueron uniéndose otras, pero no disponíamos de medios económicos, lo que hizo que fueran tiempos difíciles, lo que no quita que los superásemos más con ingenio que con dinero.

Durante el tiempo que presidió FEDE, ¿de qué logros se siente más orgulloso?

El aumento de asociaciones miembro fue muy importante, porque nos dio más solidez y presencia, tanto ante los medios de comunicación como ante las autoridades

sanitarias. También fue relevante la labor de difusión del tratamiento de la diabetes, que fue una labor pedagógica de suma importancia en aquellos años.

En su opinión, ¿dónde cree que se debe poner ahora el acento con respecto a la lucha por los derechos y la calidad de vida de las personas con diabetes?

En la unión de todas las asociaciones y con los mismos criterios, ya que de otra forma los esfuerzos serían estériles.

Una de las cuestiones que más han cambiado en este tiempo ha sido la forma de comunicarnos, existiendo ahora numerosas herramientas, como las RRSS. ¿Cómo ha modificado esto la relación que antes se tenía con las personas con diabetes?

Para mí, por aquí empieza el verdadero camino, ya que sólo a través de las redes sociales conseguiremos que la sociedad se concencie de la magnitud de la pandemia que es la diabetes.

Desde su experiencia y trayectoria en el mundo asociativo, ¿qué mensaje le

gustaría dejar a los lectores, a las personas con diabetes?

Para las personas que lean estas líneas, que vean en una persona con diabetes a una persona normal, que debe cuidar su diabetes y punto. Y para las personas con diabetes, animarlos a cuidarse, a seguir el tratamiento lo mejor posible, siempre respetando las instrucciones de su médico; y a no desesperarse porque actualmente hay muchas líneas de investigación buscando la curación de la diabetes y por caminos muy diversos en todo el mundo.

Es cierto que hay personas que dicen que no se encontrará nunca la curación porque no interesa, ya que, así, un tercero puede beneficiarse suministrándole todo lo que necesita a una persona con diabetes para su tratamiento. A estas personas yo les preguntaría si saben realmente lo que ganaría quien o quienes descubrieran la curación con tan sólo la venta de ese producto. Yo sé, a nivel personal, que las empresas farmacéuticas trabajan e invierte en investigación, para encontrar la cura de la diabetes sin descanso. ■

- 2 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 80 calorías.
 - 2,37 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 94,8 calorías.
 - 2,23 raciones de grasas x 90 calorías = 200,7 calorías.
 - Calorías que aporta a cada comensal: 375,5 calorías.
- <http://unadiabeticaenlacocina.blogspot.com.es>

Habitas con jamón y huevo escalfado



INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 100 gramos de cebolleta
- 3 dientes de ajo
- 100 ml. de agua
- 450 gramos de habitas tiernas
- 160 gramos de jamón ibérico
- 4 huevos de corral
- 30 gramos de aceite de oliva virgen extra
- Menta
- Sal fina
- 1 guindilla

PREPARACIÓN

Para las habitas:

- Sacar las habitas de sus vainas si no estuvieran peladas.
- Picar la cebolleta, el ajo y la guindilla. Pochar en el aceite hasta que la cebolleta esté translúcida.
- Incorporar las habitas peladas y rehogar unos minutos.
- Seguidamente, añadir el vaso de agua y dejar que hierva hasta que reduzca y casi se evapore todo el líquido. Sazonar y reservar.

Para el huevo escalfado:

- Poner una olla en el fuego llena de agua y con un plato dado la vuelta dentro para que el huevo no esté en contacto directo con la fuente de calor.
- Cascar el huevo en un colador o en una

espumadera para retirar las posibles hebras acuosas que rodean la yema y la clara.

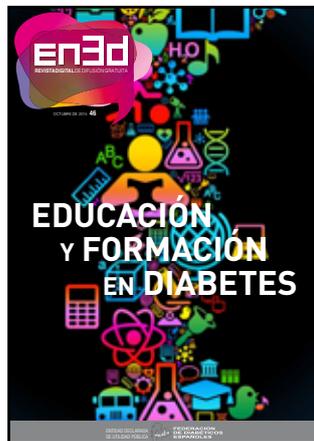
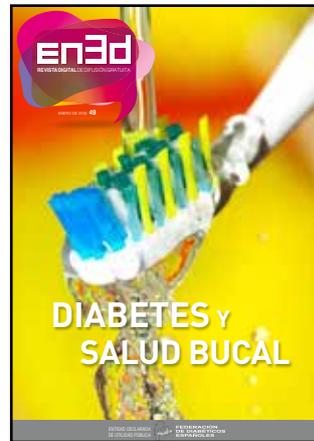
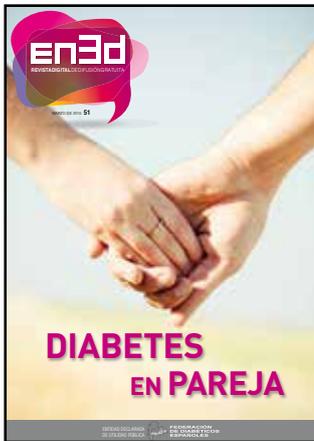
- Con la ayuda de un termómetro de cocina ir controlando la temperatura del agua hasta que llegue a 80 grados. Este será el momento indicado de introducir el huevo en el agua caliente.

- Dejarlo durante 4 minutos mientras se controla la temperatura.
- Se retira el huevo del agua y se escurre bien.

Montaje del plato:

- En el fondo del plato, estirar y colocar las lonchas de jamón ibérico.
- Encima, colocar las habitas tiernas con las hojas de menta finamente picada.
- Por último, colocar el huevo escalfado y sazonar con unas escamas de sal. ■

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado