



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

NOVIEMBRE DE 2016 **58**

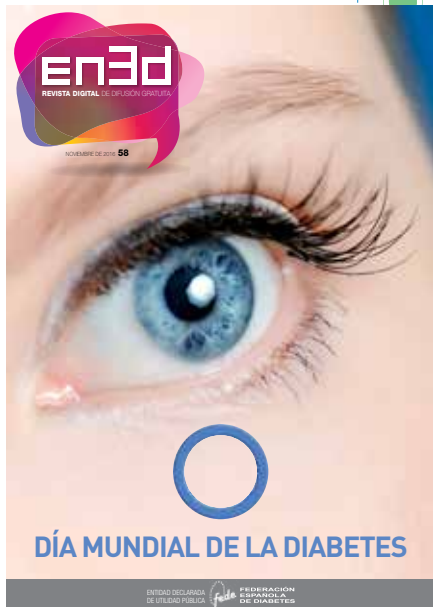
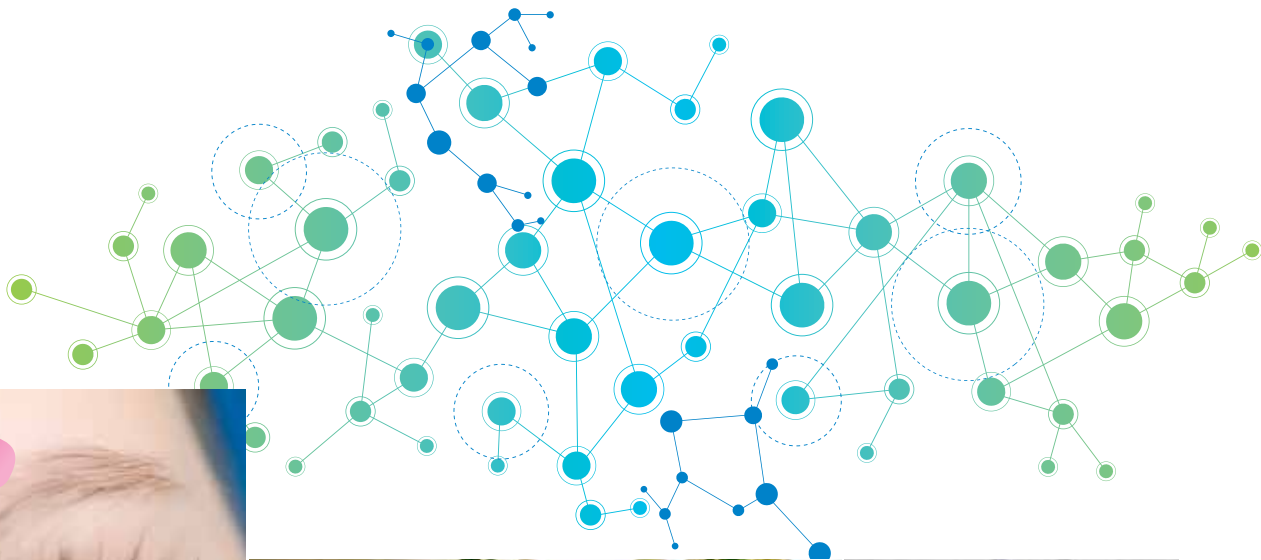


DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



Sumario

03 EDITORIAL

Lo que nos afecta de lleno

04 PORTADA

En el DMD, apuesta por la prevención

06 REPORTAJE

Conectados a través de Librelinkup

08 ENCUESTA DEL MES

¿Revisas periódicamente tu vista?

08 PERSONAS QUE

Aprende a cuidar tus ojos

10 DULCIPEQUES

365 días al año con diabetes

12 CONSEJOS PRÁCTICOS

El hogar, centro de apoyo a nuestra salud

13 EL EXPERTO

Buenas prácticas en el uso de foros, blogs y redes sociales

14 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Primer robot con diabetes / Una app que asesora en hábitos saludables

15 LOS TOP BLOGGERS

Una población informada es una población sana / Alzando nuestras voces

16 CON NOMBRE PROPIO

Marta S. Figueroa 'Ya contamos con tratamientos que producen mejorías importantes en la visión'

15 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Garbanzos con almejas

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.



Lo que nos afecta de lleno

Una vez más llega el Día Mundial de la Diabetes (DMD) y, como todos los años, el trabajo de las asociaciones de pacientes se centra, al máximo, en realizar múltiples actividades y salir a la calle para hacer más visible nuestra enfermedad. Localizar pacientes sin diagnosticar es uno de nuestros grandes retos en esta cita, mediante controles capilares, y cada año con este trabajo conseguimos que se diagnostiquen nuevos casos de diabetes.

Este año, el DMD se centra en la salud visual y, desde las asociaciones y federaciones, debemos recordar a las personas con diabetes que se realicen una revisión ocular una vez al año. Es cierto que la diabetes trae complicaciones, pero

también lo es que con revisiones periódicas se evitan situaciones complicadas. Acudir a nuestro oftalmólogo debe ser una rutina; nuestros ojos son importantes y debemos cuidarlos.

Pero aparte de este tema anual, en calidad de presidente de la Federación Española de Diabetes (FEDE), me gustaría pedir que este día las asociaciones seamos más prácticas e intentemos ser más activas en aquellas otras cuestiones que nos afectan de lleno. Y es que, si bien los mensajes e ideas las exponemos ante la opinión pública, en muchas ocasiones nos quedamos en la superficie. Debemos aprovechar más que nunca el DMD, no sólo para concienciar, sino para reclamar ante

los poderes públicos soluciones para problemas que llevan años sin solución, a pesar de las muchas promesas que se nos hacen año tras año.

Os deseo el mayor de los éxitos este día, y os traslado mis más sincera felicitación por vuestro trabajo, generoso y comprometido. ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor

En el DMD, apuesta por la prevención

•Ojo con la diabetes! Este ha sido el lema escogido por la Federación Internacional de Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés) para centrar el mensaje que se quiere difundir el 14 de noviembre, fecha en la que se celebra a nivel mundial cada año el Día Mundial de la Diabetes (DMD). Y no es casualidad que haya optado por concienciar sobre esta problemática, puesto que el 50% de las personas ciegas por diabetes nunca habían acudido al oftalmólogo. Y preocupante es también que el 26% de los pacientes con diabetes tipo 1 y el 36%

de los tipo 2 no hayan sido sometidos nunca a una exploración de fondo de ojo, la prueba para detectar un problema de vista derivado de la diabetes.

En general, la Retinopatía Diabética (RD) o el Edema Macular Diabético (EMD) son las complicaciones visuales más habituales entre las personas con diabetes. Por lo que respecta a España, actualmente más de 1.600.000 personas tienen problemas de visión y pueden desembocar en ceguera irreversible, y la prevalencia de RD, en

pacientes con diabetes tipo 2, es de entre el 20% y el 25%; y en el caso de las personas con tipo 1, esta cifra se incrementa hasta el 65%.

La Federación Española de Diabetes (FEDE) trabaja para concienciar sobre esta gran problemática y en la rueda de prensa ofrecida con motivo del DMD de 2016, su presidente, Andoni Lorenzo Garmendia, destacó la importancia de apostar por el diagnóstico precoz en el caso de las complicaciones de la diabetes como las de la vista. Además, señaló la necesidad de desarrollar planes de salud ocular integral en todas las CC AA, con participación de organizaciones de pacientes y sociedades científicas relacionadas, así como iniciativas de educación sanitaria del paciente con diabetes para reducir las complicaciones y mejorar su calidad de vida. ■

MOVIMIENTOS ASOCIATIVO Y REDES SOCIALES

En el número anterior de la revista EN3D se incluía una encuesta sobre el movimiento asociativo y las redes sociales. Se aludía a que 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. En los últimos tiempos 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 e interacción. Por este motivo, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se preguntaba si se creía que el movimiento asociativo de la diabetes también se ha visto modificado en este sentido. El 64% de los encuestados opina que sí lo ha hecho, frente al 18% que considera que no. El resto de usuarios (18%) considera que comienza a modificarse, pero lentamente. ■

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



¿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





Conectados a través de Librelinkup

Abbott lanzó recientemente la aplicación LibreLinkUp, que permite a cuidadores y padres recibir los datos de glucosa de un ser querido en su Smartphone. Para poder usar esta app y tener toda la información es necesario que la persona con diabetes pase el móvil por el sensor FreeStyle y una vez recibe sus datos también lo hacen sus cuidadores que deben ser invitados por el usuario para conectarse.

De hecho, estos cuando abren la aplicación pueden ver directamente y, en cuestión de segundos, los datos de glucosa más recientes de las personas con las que están conectadas, los momentos en que se la midió y una flecha que indica en qué dirección va la tendencia de la glucosa. Una vez interconectadas, LibreLinkUp permitirá a los cuidadores conectarse con hasta 20 usuarios. De momento, esta app solo está disponible para sistemas Android, aunque ya se está trabajando para que también lo esté en iOS.

Se trata de una innovación tecnológica pensada para los pacientes, pero también para los cuidadores, y que busca mejorar la calidad de vida y la tranquilidad de ambos. Según una encuesta realizada a 600 padres y madres de niños con diabetes, éstos se preocupan a menudo cuando su hijo está lejos de ellos. A más de la mitad les preocupa que su

hijo no se mida la glucosa con suficiente frecuencia y al 42% les preocupa que sufra un episodio de hipoglucemia o de hiperglucemia. En concreto, en España, el 37% de los padres no están totalmente seguros de que la diabetes de su hijo se esté tratando correctamente cuando no están con ellos. Además, casi la cuarta parte de los niños españoles con diabetes a veces no van a la escuela debido a su enfermedad.

Aplicaciones como LibreLinkUp pueden ayudar en este aspecto, ya que permite a cualquier persona su descarga de forma gratuita. Esta app ayuda a los cuidadores y a los padres a controlar a distancia los datos y las tendencias de glucosa de un ser querido y recibir notificaciones de los cambios en la glucosa por el día y por la noche. Al mismo tiempo posibilita el recibir notificaciones cuando las concentraciones de glucosa de este familiar son demasiado altas o demasiado bajas.

La aplicación LibreLink, desarrollada en colaboración con AirStrip, obtuvo la marca CE (Conformidad Europea) y se lanzó este año en Europa. Es la primera y única aplicación para móviles aprobada de Abbott que puede escanear y recibir información de la glucosa directamente de un sensor FreeStyle Libre y mostrarla en un smartphone sin tener que usar además un lector. ■



**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.

¿REVISAS PERIODICAMENTE TU VISTA?

Este año el Día Mundial de la Diabetes (DMD) se centra en la salud ocular, bajo el lema ¡Ojo con la diabetes! Y es que, las complicaciones de la vista son más habituales entre las personas con esta patología, pero al mismo tiempo las más desconocidas. De hecho, se estima que cerca del 50% de las personas ciegas por diabetes nunca habían acudido al oftalmólogo. En este sentido, hay que recordar que los problemas de visión derivados de la diabetes, como la Retinopatía Diabética (RD) o el Edema Macular Diabético (EMD), pueden evitarse si se lleva un buen control de la dolencia y se realizan las pruebas periódicas pertinentes. Por ello, en este número nos gustaría conocer tu opinión sobre lo siguiente: ¿Consideras que realizas las revisiones y medidas de prevención adecuadas para evitar problemas de visión en el futuro? ■



Aprende a cuidar tus ojos

La diabetes es una enfermedad que, por desgracia, puede acarrear un importante número de complicaciones. Hipertensión, pie diabético, neuropatía diabética... Los trastornos asociados tanto a la diabetes tipo 1 como a la diabetes tipo 2 son varios y en su gran mayoría de carácter grave. Entre ellos, probablemente las enfermedades

oculares sean las menos conocidas. Sin embargo, las complicaciones que afectan a los ojos bien merecen ser contempladas, de forma que puedan prevenirse. Te hablamos de ellas en este artículo.

Retinopatía diabética

Esta es una de las complicaciones más comunes de la diabetes y una de las causas principales de ceguera. Su origen se encuentra en un mal control de la glucemia que, a su vez, puede provocar alteraciones en los vasos sanguíneos llegando a dañar la retina. Tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 pueden provocar estas lesiones, por lo que para prevenirlas resulta fundamental someterse a revisiones anuales con el oftalmólogo. De igual forma, es clave llevar un buen control de la diabetes y mantener presión arterial a unos niveles saludables.

Glaucoma

Esta enfermedad es un tipo de neuropatía óptica progresiva y, lamentablemente, irreversible. En su desarrollo intervienen varios factores, aunque la presión ocular alta parece ser una de las causas principales. ¿Quieres saber más? [Sigue leyendo aquí.](#) ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





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



dulcipeques

365 días al año con diabetes

24 horas al día, 7 días a la semana, 30 días al mes y 365 días al año, uno tras otro, desde el momento en el que el niño es diagnosticado. Su DIABETES TIPO 1 será su insignia cada día del resto de su vida.

Casi cada día del año se celebra algún "día mundial" o "día internacional". Algunos de ellos son conocidos por la mayoría de los ciudadanos, como el Día Mundial del Cáncer, de la Mujer, del Libro, de la Paz, etc. El Día Mundial de la Diabetes se creó en 1991 como medio para aumentar la concienciación global sobre la diabetes; seguramente esta celebración no es tan conocida como lo puedan ser otras, pero el aumento constante del número de niños y adultos que la padecen hace que año tras año adquiera más relevancia. ¿Es esto bueno? Sí y no son las respuestas correctas. Sí, por todo lo que repercute y, especialmente, para los niños, para que su enfermedad llegue a ser conocida por más personas, lo que permitirá que su vida se desarrolle con mayor normalidad. Y desde luego, no, porque más relevancia

es una consecuencia de que la diabetes la padezcan más personas.

Pensando en este día y en su conmemoración me invade una inquietud **¿Cómo es posible que coexistan, en estos momentos, grandes avances en investigación y tecnología en la mejora de los tratamientos con un creciente e imparable aumento de debuts diabéticos? ¿Qué está ocurriendo? ¿Por qué cada vez hay más niños pequeños con diabetes tipo 1?**

El 14 de noviembre es el día perfecto para captar la atención de la población hacia las causas, los síntomas, las complicaciones y los tratamientos de esta grave enfermedad crónica que se encuentra en constante aumento en todo el mundo. Es el día de partida para exigir una mayor

investigación para dar respuesta al por qué mi hijo tiene diabetes, para que tantos padres, como nosotros, no escuche al pediatra de urgencias una respuesta tan poco convincente como la que nos dieron a nosotros cuando le preguntamos por qué Martina había desarrollado esta enfermedad, a pesar de que le dijimos que ningún miembro de nuestra familia padecía diabetes: *Alguien tiene que ser el primero para que otros hereden. Y con esta explicación tuvimos que dar por asumida su enfermedad.*

¡FELIZ DÍA DE LA DIABETES A TODOS, ESPECIALMENTE A LOS NIÑOS Y SUS FAMILIAS! ■

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



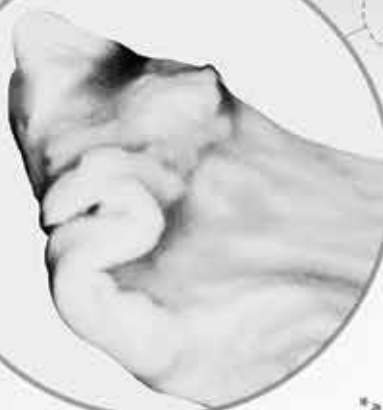
FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES
DIFUSIÓN DIGITAL

10

**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) Miankova 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.



consejos prácticos

El hogar, centro de apoyo a nuestra salud



Con motivo del nuevo Día Mundial de la Diabetes (DMD), y con especial énfasis en la prevención, aparecen en escena los cuidados continuados en el hogar para las personas con diabetes, especialmente tipo 2, y que viven alejadas de un centro especializado o con dificultad de desplazamiento diario.

La aparición de tecnologías como los medidores de glucosa y relojes que miden los parámetros de seguimiento, y que se comunican con el móvil, ha dado lugar a entornos especialmente preparados para el seguimiento y la monitorización de pacientes, especialmente necesitados de apoyo.

Los diarios electrónicos, plataformas de seguimiento y las aplicaciones móviles han ido creciendo en los últimos años. Existen también nuevas tendencias en el cuidado del hogar basadas en la telemedicina, que además de para el acompañamiento tecnológico del paciente en su día a día, puede aplicarse a otros muchos campos. Muestra de ellos es, por ejemplo, la utilización de tecnología de

procesamiento de fotografías e imágenes, que una vez tomadas en el domicilio y enviadas a través de un ordenador o el propio móvil, pueden ser evaluadas en un centro médico especializado en retinopatías, conformando así un completo servicio de retinografía móvil.

Este término de "Fotografía Oftálmica", cada vez más extendido, nos permite la utilización de adaptadores y lentes para mejorar aun más la calidad de la imagen enviada, como los sistemas desarrollados en la Universidad de Stanford. Acompañados de sistemas inteligentes que comparan las fotos recibidas con las primeras imágenes tomadas en el paciente, se puede determinar la evolución de la salud visual de nuestras pupi-

las y hacer recomendaciones personalizadas para el cuidado de los mismos.

En breve será real una utilización muy innovadora de las nuevas tecnologías para el autocuidado de personas con diabetes en el hogar; y llega de la mano de la domótica, es decir: dispositivos que hacen que nuestro hogar sea más confortable, seguro y ecológico.

La efectividad en pacientes que usan la telemedicina está probada en varios estudios científicos que demuestran una disminución de los episodios de hipoglucemia o una mayor satisfacción de los usuarios que la utilizan. Sin embargo, es necesaria una regulación correcta a nivel de estándares y protocolos que permitan extender de forma amplia estas prácticas clínicas. Otra posibilidad muy interesante para el hogar es poder acceder a programas educativos a través de los dispositivos conectados en casa: ordenadores, tabletas y móviles que permiten mejorar la autogestión y la educación diabetológica.

Lo mejor está por venir, y esperamos que pronto sea una realidad para todos nosotros. ■



Día Mundial de la Diabetes. Con el apoyo de:





el experto



Buenas prácticas en el uso de foros, blogs y redes sociales

Hace unos años el foro con el que compartíamos todo lo relacionado con la diabetes se reducía a nuestra familia y amigos más cercanos. Actualmente, compartir vivencias sobre una enfermedad crónica hace que nos sintamos más seguros y confortables a la hora de convivir con la patología, hasta el punto de que para muchos se ha convertido en algo imprescindible.

Por esta razón, cada vez son más los foros y blogs donde decenas de personas hablan de su enfermedad, cómo convivir con ella o cómo hacer que su calidad de vida se vea lo menos afectada posible. Compartir experiencia está genial, pero hay que tener en cuenta una serie

de cuestiones a la hora de participar activa o pasivamente en ellos:

• **Entornos fiables:** es la primera práctica a tener en cuenta. Existen cientos de páginas con investigaciones falsas o tratamientos milagrosos que no hacen otra cosa que manipular a una persona que ansía su curación. Dedicar el tiempo necesario a averiguar qué foros y blogs son fiables. Busca acreditaciones que avalen la información que se comparte.

• **Desacredita información falsa:** asegúrate que cuando escribes o compartes cualquier tipo de información sobre la enfermedad esta sea verídica, pero también debes participar en difundir la idea

del primer punto. Si en tu camino se cruza información falsa, debemos hacer un acto de responsabilidad con nuestros iguales y contribuir a desacreditar esa información falsa.

• **No somos médicos:** prescribir fármacos es una labor del médico. Nosotros podemos divulgar y recomendar hábitos que ayuden en nuestro día a día y el de nuestros familiares, pero nunca invitaremos a otra persona a cambiar su tratamiento, dosis o marca, y mucho menos a abandonar un tratamiento sólo porque a nosotros nos haya ido bien. Es el profesional sanitario quien debe tomar estas decisiones.

Desde esta sección os invitamos a que utilicéis los foros y las redes sociales para que la convivencia con la diabetes sea cada vez más sencilla. Eso sí, siempre con responsabilidad. ■



CARMEN MURCIA
Directora de Marketing
en ASAC Pharma



GROUP
A world of flavours

f palotesdedamel

@productosdamel



SIN AZÚCAR



Sacha Sanchez (Sobre el dispositivo Insulclock)

No entiendo nada... ¿Se trata de convertir tu móvil en una bomba de insulina? ¿No es mejor poner la bomba sin tantos remilgos y tanto proceso previo? Es que no paran de salir cosas nuevas, pero para que nos pongan la microinfusora parece que pidamos limosna.



Isa Ojeda

Cuando voy al enlace del LibreLinkUp me sale un mensaje indicando que no está disponible en España. Pero, está disponible ¿no? Me parece una herramienta básica para los que tenemos pequeños con DT1.



Fco Carramiñana@fcbzafra

(Campaña de detección de diabetes en farmacias) @SEMERGENap @andonilor @SEFAC_aldia @FEDE_Diabetes muy buena iniciativa a la que nos unimos y difundiremos durante toda la semana.



Breves en la web



PRIMER ROBOT CON DIABETES

Investigadores de la Universitat Politècnica de València (UPV) han desarrollado el primer robot con diabetes de España y un juego interactivo que enseña a los más pequeños cómo regula el cuerpo la glucosa. El objetivo de esta iniciativa es enseñarles y concienciarles sobre la diabetes, especialmente a aquellos que tienen entre 6 y 12 años, y mostrarles conceptos sobre la gestión de la diabetes de una forma atractiva. El niño puede ver a través de este robot entre otras cuestiones las consecuencias de dosificarse bien o mal la insulina. Según los responsables de este proyecto, decidieron apostar por utilizar la robótica porque empatiza mucho con los niños y les motiva. ■

UNA APP QUE ASESORA EN HÁBITOS SALUDABLES

Patia ha presentado, con motivo del Día Mundial de la Diabetes, una aplicación móvil que facilita hábitos de vida saludables para prevenir la obesidad y la diabetes tipo 2; aplicación que acompaña al test de riesgo genético a la diabetes tipo 2 dentro del programa de prevención DIABETESprevent. Esta app ofrece pautas de nutrición y ejercicio, permite controlar la dieta, los niveles de glucosa y el ejercicio realizado. Además, a través de ella, el usuario recibe el resultado del test de riesgo genético. Cuenta también con un apartado de nutrición, en el que se podrán encontrar dietas personalizadas, consejos de nutrición, un planificador de menús semanales con recetas y una práctica lista de la compra. Esta herramienta forma parte de la campaña de prevención "Tú puedes prevenir la diabetes tipo 2" lanzada hace unos meses por FEDE y Patia. ■





JULIO GARCÍA

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



CATH MANSEN

www.diabetesabordo.blogspot.pe
 email: diabetesabordo@gmail.com
 twitter e instagram: [@diabetesabordo](https://twitter.com/diabetesabordo)
facebook.com/diabetesabordo

Una población informada es una población sana

La concienciación es el objetivo principal de los “Días Mundiales de...”, en los que tiene un papel fundamental la prevención. En este caso, no solo en la reducción de la incidencia de la diabetes, sino también de las complicaciones derivadas de esta.

De entre todos los posibles problemas de los que puede ser causante la diabetes o un mal autocontrol de esta, los visuales suelen ser los más frecuentes y pueden llegar a ser muy incapacitantes, llegando en algunos casos a la ceguera.

Conocer, compartir, concienciar; al diabético y a su entorno, sobre la importancia del autocontrol y de las revisiones periódicas como única forma de evitar complicaciones que, en el caso de la salud ocular, pueden aparecer sin presentar síntomas y cuando empiezan a hacerlo, suele ser demasiado tarde.

Debemos ser constantes, no vale tan solo un día o una campaña puntual, y aprovechar todas las facilidades que nos dan las nuevas tecnologías y redes sociales para conseguir un impacto mayor, sin descuidar tampoco otros canales. Debemos tener en cuenta, además, que el coste de la prevención es casi siempre mucho menor que el del tratamiento y para una enfermedad con tanta repercusión económica como la diabetes, concienciar es también una manera de recortar gasto. Una población informada y concienciada es también una población más sana. ■



Alzando nuestras voces

Como todos los años, durante el mes de noviembre, el mundo se pinta de azul por las personas que tenemos diabetes, y tratamos de crear conciencia social acerca de los desafíos diarios que esta condición nos impone desde un inicio. Durante este mes, alzamos nuestras voces para ser escuchados y para que, de esta manera, más personas se informen, eduquen y comprendan los retos de una “dulce” vida.

Pero es tan poco lo que logramos a veces, que ni siquiera reconocen, dentro de los símbolos de lucha (como el lazo rojo para apoyar a las personas con VIH – SIDA), el círculo azul que nos representa a todas las personas con diabetes y que luchamos día a día para mantenernos en pie. Sí, aquel círculo azul que algunas usamos durante todo el mes de noviembre y que llevamos con orgullo porque significa que estamos apoyando a todas y cada una de las personas que tienen esta condición, sin importar en qué lugar del mundo se encuentren.

Pero hay tanto que hacer todavía al respecto. No se trata sólo de conmemorar el 14 de noviembre como el Día Mundial de la Diabetes (DMD), en homenaje al nacimiento de Frederick Banting, que, junto con Charles Best, fue quien concibió la primera idea que condujo al descubrimiento de la insulina en 1922. Lo ideal sería que cada uno de los gobiernos se comprometiera a escuchar nuestras necesidades y a tomar medidas al respecto. Necesidades tan básicas como el acceso a las herramientas para manejar y controlar nuestra diabetes, acceso al tratamiento correcto para cada uno (insulinas, glucómetros, tiras reactivas, hipoglucemiantes, etc.) y lo más importante de todo: educación en diabetes. Sin educación no tenemos nada, pues no contamos con las herramientas necesarias para poder llevar un buen control de nuestra compañera de viaje: nuestra diabetes.

Es por ello que, este año, les invito a unirse y alzar nuestras voces, cada uno desde su propia trinchera, para que logremos acceso a la educación en diabetes y al tratamiento adecuado para cada uno de nosotros. Sólo así la celebración del DMD tendrá un nuevo significado: mejorar vidas. ■



con nombre propio



ENTREVISTA A...

Marta S. Figueroa

'Ya contamos con tratamientos que producen mejorías importantes en la visión'

¿QUIÉN?

Presidenta de la Fundación Retinaplus+

TWITTER

@FRetinaplus

FACEBOOK

@FundacionRetinaplus.■

Para aquellos lectores que no la conozcan ¿qué es la Fundación Retinaplus+ y cuáles son sus principales cometidos?

La Fundación Retinaplus+ nace de la Sociedad Española de Retina y Vítreo (sociedad científica que reúne a los retinólogos de toda España) y tiene como objetivo difundir el conocimiento sobre las enfermedades de la retina, y potenciar la docencia y la investigación en nuestra subespecialidad.

Para una entidad que se dedica a mirar por la salud visual de la sociedad, ¿qué importancia tiene que este año el Día Mundial de la Diabetes esté centrado, precisamente, en esta complicación de la patología?

Tiene una gran importancia, porque gracias a esta iniciativa, se transmite claramente a la población la vinculación entre la diabetes y las complicaciones oculares. El sentido de la vista es uno de los más apreciados y la diabetes puede desencadenar varias complicaciones oculares severas que causan pérdida de visión. Entre ellas destaca la retinopatía diabética y dentro de ella el edema macular diabético, que es la causa más frecuente de pérdida visual en pacientes con diabetes. Esperemos que esta iniciativa sirva para sensibilizar sobre la importancia del seguimiento oftalmológico a los pacientes con diabetes y sobre la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz de esta enfermedad.

¿Qué consejos ofrecerías a aquellos lectores que tienen diabetes y que aún no son conscientes de los problemas visuales que puede conllevar su patología?

Revisiones oftalmológicas periódicas por especialistas en retina que podrán realizar las pruebas necesarias para descartar o confirmar la presencia de retinopatía diabética y aconsejar, en caso de que fuera necesario, los tratamientos adecuados. Deben realizarse en el momento del diagnóstico de la diabetes tipo 2 y a los 5 años del diagnóstico de la diabetes tipo 1. Las pautas de seguimiento se realizarán de forma personalizada según los hallazgos en la exploración inicial. También me gustaría tranquilizar a los pacientes con diabetes, porque hoy en día se dispone de tratamientos que aplicados directamente en el ojo producen mejorías importantes de visión. Además, me gustaría trasladar a los pacientes con diabetes de que el tratamiento más importante de las lesiones en la retina, el primer paso del tratamiento, es conseguir un control adecuado de los niveles de glucosa, colesterol y tensión arterial. No vale sólo con alcanzar buenos niveles de hemoglobina glicosilada, hay que trabajar también sobre la dislipemia (alteración de las grasas: colesterol y triglicéridos) y sobre el control de la tensión arterial.

¿Hasta qué punto las nuevas tecnologías y las redes sociales han mejorado o beneficiado el conocimiento y control de este tipo de complicaciones de la diabetes?

Las nuevas tecnologías nos han permitido difundir el conocimiento sobre la diabetes y sus complicaciones entre la población. Así mismo, permiten profundizar en temas de educación diabetológica, tales como la forma de inyectarse la insulina, el cuidado

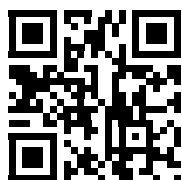
de los pies o la necesidad de hacer revisiones oftalmológicas periódicas.

2017 ha sido declarado el año de la retina en España, ¿nos puedes adelantar algunas de las iniciativas en las que estáis trabajando en este sentido?

El gobierno ha declarado el proyecto presentado por la Fundación Retinaplus+, "2017 Año de la retina en España" como un acontecimiento de excepcional interés público, y así lo recoge en los Presupuestos Generales del Estado. A lo largo de ese año se van a realizar numerosas actividades con el objetivo de reducir la prevalencia de ceguera evitable en nuestro país. Esto afecta sobre todo a tres enfermedades: la retinopatía diabética, la degeneración macular asociada a la edad y la alta miopía. En el campo de la diabetes hemos desarrollado una Plataforma Multidisciplinar de Diabetes que permitirá, a partir de 2017, simplificar el manejo de los pacientes con diabetes. Consta de un área de facultativos que facilita la comunicación entre los distintos especialistas e intenta reducir el número de visitas de los pacientes con diabetes a los centros sanitarios. También hemos desarrollado un área de pacientes en el que se muestra, no sólo información sobre educación diabetológica y sobre la propia enfermedad, sino que cada paciente podrá acceder a sus propios controles. Una vez dado de alta el paciente en la plataforma, y previa introducción de sus datos de usuario y contraseña, podrá analizar su evolución de forma sencilla. El objetivo es aportar información al paciente para implicarle en el manejo de su enfermedad. Otro de los grandes proyectos de este año es la producción y difusión de un vídeo en 3D sobre el metabolismo de la glucosa y las alteraciones que ocurren en la diabetes, que será presentado en distintas ciudades españolas.■

OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



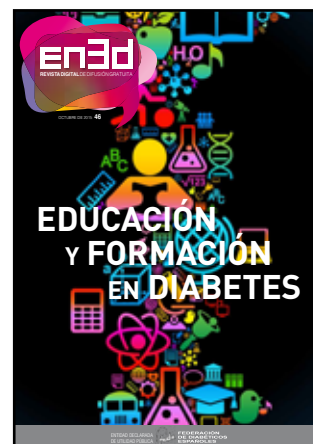
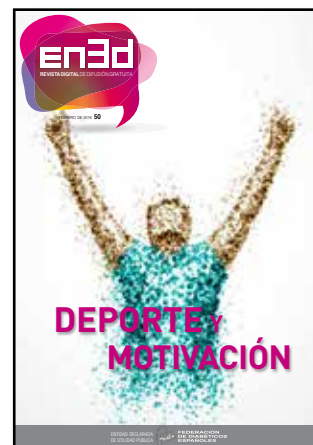
DEBATES



Con el patrocinio de:



¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado