

The logo for EN3D is a stylized, colorful shape with a gradient from pink to purple to blue. It contains the text 'en3d' in a white, bold, sans-serif font.

**en3d**

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

DICIEMBRE DE 2016 **59**

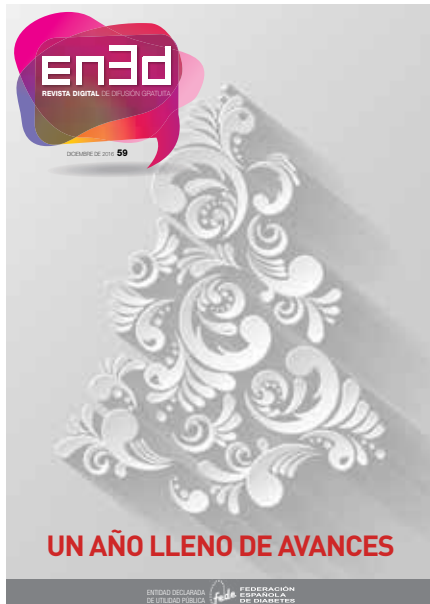


**UN AÑO LLENO DE AVANCES**

ENTIDAD DECLARADA  
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE DIABETES



# Sumario

## 03 EDITORIAL

Rompiendo barreras

## 04 PORTADA

Comprometidos con la prevención

## 06 REPORTAJE

Librelink, una app que facilita el control de la diabetes

## 08 ENCUESTA DEL MES

¿Cómo manejas tu diabetes en navidad?

## 08 PERSONAS QUE

¿Cómo afecta la diabetes a nuestra salud emocional?

## 10 DULCIPEQUES

Consejos para los padres durante la Navidad

## 12 CONSEJOS PRÁCTICOS

Apóyate en la tecnología para controlar tu diabetes

## 13 EL EXPERTO

En la vida, hay que marcarse retos

## 14 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Campaña Mira por tu diabetes / Un implante que evitaría las inyecciones

## 15 LOS TOP BLOGGERS

Logros en diabetes 2016 / La tecnología, nuestra aliada

## 16 CON NOMBRE PROPIO

Ana Calderón  
'Nuestro reto es llegar a 50.000 mujeres comprometidas con su calidad de vida'

## 17 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Carabinero con patata y huevo

**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.



# Rompiendo barreras

El pasado mes de noviembre, además de su relevancia por celebrar el Día Mundial de la Diabetes (DMD), también lo fue por haberse roto una de las grandes barreras que tenía nuestro colectivo desde siempre: el contar con una póliza de salud privada que, hasta ahora, todas las compañías nos negaban por el hecho de tener una patología crónica como la diabetes.

No voy a ocultar el gran esfuerzo y enorme trabajo que hemos desarrollado desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) para conseguirlo, porque sería mentir, puesto que han sido muchas las reuniones, propuestas, debates y negociaciones que nos han ocupado meses. Pero el esfuerzo ha merecido la pena, puesto que el objetivo ha sido conseguido exitosamente.

**Ha sido una gran gesta desde la unidad, unidad que ha sido siempre la clave para que se hayan roto otras muchas barreras de gran trascendencia para el colectivo, como lo fue la campaña de FEDE para acabar con la discriminación que se sufría a la hora de renovar el carnet de conducir. También aquí cabe recordar los protocolos de atención del niño en la escuela, que cada vez más CC AA aprueban, y que hasta la fecha son la mejor herramienta para las familias con niños con diabetes, a la espera de ese otro gran logro por el que estamos trabajando desde hace años: normativas de atención a nuestros niños de obligado cumplimiento y en toda España.**

En definitiva, este 2016 ha sido un año lleno de grandes avances y de muchas

actuaciones con visibilidad, pero también de otras tantas que quedan ocultas por ser sólo proyectos en trámite de aprobarse, pero que, tarde o temprano, verán la luz y se convertirán igualmente en realidad. Y si me preguntáis cuál es la fórmula, os contestaré que no es otra que la de trabajar, trabajar y seguir trabajando desde la unidad, puesto que, al fin y al cabo, el trabajo y el estar unidos es lo único que nos permite romper barreras. ■

ANDONI LORENZO  
GARMENDIA  
Presidente de FEDE

Email:  
fedesp@fedesp.es  
Twitter:  
@andonilor

# Comprometidos con la prevención

Si bien es cierto que los datos sobre la prevalencia de la diabetes se han visto incrementados en 2016 en España, también hay datos positivos, como el relativo a la reducción de la obesidad infantil, disminuyendo, con ello, la probabilidad de que las futuras generaciones desarrollen diabetes tipo 2. En concreto, y según el Estudio Aladino 2015 (Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España), elaborado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Agencia Española de Consumo, Segu-

ridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), los niños de 6 a 9 años con sobrepeso han pasado del 44,5% al 41,3%. Es decir, que ha habido una reducción del 3,2%. Aunque los datos son esperanzadores, no por ello son suficientes, y no cabe la menor duda de que se debe seguir trabajando para prevenir la diabetes tipo 2, mediante políticas y acciones centradas en la formación en salud.

**Por lo que respecta a la Federación Española de Diabetes (FEDE), en 2016 ha habido un fuerte compromiso con la prevención de la diabetes tipo 2, así**

**como también con el buen control de la patología, mediante iniciativas centradas en la actividad física, principalmente. En este sentido, a principios de año FEDE lanzó, junto con Janssen, el proyecto URBAN WALKERS, que promueve la salud y la lucha contra la diabetes a través de la práctica de PowerWalking guiada por coaches (personas voluntarias que dinamizarán esta actividad).**

Asimismo, en el mes de julio, FEDE se sumó a la campaña 'Las mujeres nos movemos' (#LasMujeresNosMovemos), impulsado por Movewoman, que tiene como objetivo motivar y movilizar a las mujeres para mejorar su calidad de vida mediante la práctica de ejercicio físico y hábitos saludables. Y es que, en España, sólo 1 de cada 3 mujeres hace ejercicio o practica algún tipo de deporte. ■

## ¿REVISAS PERIODICAMENTE TU VISTA?

En el número anterior de la revista EN3D se incluía una encuesta sobre las revisiones que se realizan los pacientes con diabetes de la vista, y puesta en marcha al hilo del tema del Día Mundial de la Diabetes (DMD) que estuvo centrado en la salud ocular. Hay que tener en cuenta que los problemas de visión son una de las complicaciones más habituales en diabetes y la menos controlada, ya que 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. Por ello, en el número anterior, FEDE preguntaba si se consideraba que se realizan las revisiones adecuadas, para evitar problemas de visión en el futuro. El 57% de los encuestados ha respondido de forma afirmativa, el 29% ha opinado que sí se revisan la vista, pero no lo suficiente, y en torno al 14% de los usuarios ha afirmado no llevar un control adecuado. ■

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

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



# Librelink, una app que facilita el control de la diabetes



**La tecnología ha venido para quedarse y para ayudar en el día a día, pero si además facilita e incluso mejora el control de una patología como la diabetes, su utilidad es doble. Hace unos meses se lanzaba LibreLink, una aplicación móvil que permite acceder a los datos de glucosa directamente desde el sensor FreeStyle® Libre con el smartphone.**

Esta app, puesta en marcha por Abbott con el objetivo de simplificar el manejo de la diabetes, es pionera en su campo, la única aprobada ya que obtuvo en 2015 el marcado CE (Conformidad Europea) y está disponible, de momento, para sistemas Android. Permite leer y recibir información sobre la glucosa directamente desde un sensor FreeStyle Libre, y mostrarla en el móvil sin tener que usar un lector aparte. Simplemente con mantener el smartphone cerca del sensor FreeStyle Libre, el usuario puede visualizar su glucosa actual en la pantalla de su teléfono en cuestión de segundos.

Utiliza la tecnología NFC (comunicación de campo cercano) disponible en muchos smartphones Android para comunicarse directamente con el sensor FreeStyle Libre. Pero, además, esta tecnología integrada con el sistema permite acceder a otros muchos datos e información de interés para la persona con

diabetes. LibreLink obtiene las lecturas actuales de glucosa, el histórico de hasta ocho horas y una flecha que indica la tendencia de la glucosa, lo que ofrece una alternativa a tener que llevar un lector FreeStyle Libre aparte para el control rutinario de esta. Una vez que el usuario ha leído su sensor FreeStyle Libre con su smartphone tendrá acceso a diversos datos que le ayudarán a comprender las tendencias y los patrones de su glucosa, lo que le permitirá tomar decisiones con una mayor información.

**La aplicación LibreLink incluye la misma funcionalidad básica que el lector FreeStyle Libre, pero con algunos beneficios adicionales, como una interfaz para el usuario más completa, análisis retrospectivos adicionales, tales como un informe de la HbA1c estimada, y la posibilidad de compartir información con los cuidadores y profesionales sanitarios a través de correo electrónico, texto u otras aplicaciones compartidas.**

El sistema FreeStyle Libre de Abbott, lanzado en siete países europeos, elimina la necesidad de pinchazos rutinarios en el dedo para las personas con diabetes. El sistema consiste en un pequeño sensor de forma redonda, aproximadamente del tamaño de una moneda de dos euros, que se lleva en la parte posterior del brazo y que mide la glucosa en el líquido intersticial cada minuto. Acercando un pequeño dispositivo manual, denominado lector, se obtiene un resultado de glucosa en menos de un segundo. ■



**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](http://www.medicionLibre.es)  
[www.FreeStyleLibre.es](http://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.



## ¿CÓMO MANEJAS TU DIABETES EN NAVIDAD?

Las fiestas de Navidad no tienen por qué ser ningún problema para las personas con diabetes si se planean adecuadamente y se cuenta con el apoyo de los seres queridos. Es verdad que es una época complicada porque se trata de unas fiestas muy asociadas a la comida y a unos excesos, que los pacientes con esta patología no se pueden permitir. Estos son días para disfrutar con la familia, para tomar algún dulce y para brindar, pero siempre con control y teniendo presente que se debe intentar mantener los hábitos saludables del resto del año para evitar que la diabetes se des controle. Ante las inminentes celebraciones navideñas, en este número de la revista EN3D nos gustaría conocer tu opinión sobre lo siguiente: ¿Planificas tu alimentación y el control de tu diabetes antes de la llegada de las navidades? ■



personas que

## ¿Cómo afecta la diabetes a nuestra salud emocional?

Cuando la enfermedad crónica aparece en la vida de una persona, su “normalidad” cambia sin preaviso. De repente, todo queda inundado de nuevos significados que tienen que ver, no sólo con la enfermedad en sí, sino con la nueva estructura vital que esta arrastra consigo: cambios en el trabajo, en los roles familiares, en las relaciones sociales, etc. En ocasiones, la **carga psicológica** asociada al **estrés** que supone esta readaptación pesa más que los propios síntomas de la enfermedad. Se produce, entonces, un desequilibrio entre lo que la persona necesita y lo que, dentro de sus circunstancias, puede hacer para conseguirlo. En estos casos, el impacto de la enfermedad se traduce en **problemas mentales** que empeoran, no sólo la evolución de la diabetes, sino la **calidad de vida**

de la persona y su familia. Pese a todos los avances en materia de tratamiento, la salud emocional de las personas con diabetes sigue viéndose afectada. Para ayudarte a cuidarla, te ofrecemos esta información.

### ¿Qué es el estrés emocional y cómo se produce?

Cuando nos enfrentamos a una situación desafiante nuestro organismo se prepara para hacerle frente, pues necesitamos un aporte mayor de energía. En cambio, cuando este nivel de activación, tanto en su cantidad como en su calidad, sobrepasa el límite de lo que se considera adaptativo, adquiere un tinte patológico y se convierte en disfuncional. Esto es lo que se conoce como estrés. Prolongado en el tiempo, tiene efectos nocivos sobre el organismo,

ya que, entre otras consecuencias, debilita la capacidad de respuesta de nuestro **sistema inmunológico**. Pero, ¿cómo llega a generar esta respuesta una persona con diabetes? Si quieres seguir leyendo este artículo, **pincha aquí:** ■



**PERSONAS QUE**

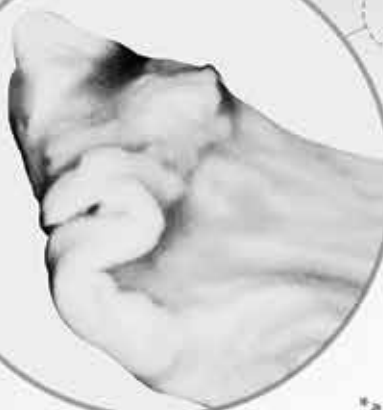
conviven con la diabetes

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

**MARTA MERO**  
Psicóloga



\*\*ZOOM AGUJA INSULINA



\*AGUJA INSULINA  
**USADA**

\*AGUJA INSULINA  
**NUEVA**

# ¿AÚN SIGUES PENSANDO REUTILIZAR LA AGUJA DE TU **INSULINA?**

## Beneficios de **NO REUTILIZAR** las agujas de insulina

- ✓ Tus dosis de insulina **son exactas** (1).
- ✓ **Previene** contaminación (2). ✓ **Evitas** dolor (2).
- ✓ **Prevención** de lipohipertrofia (3). ✓ **Menor reacción** cutánea en el sitio de pinchazo (2).



Ayudando a las  
personas a vivir  
saludablemente

BD y el Logotipo de BD son marcas comerciales de Becton, Dickinson and Company. © 2015 BD.  
Camino de Valdeoliva s/n 28750, San Agustín de Guadalix, Madrid España. Tel.: +34 91 848 81 00 • Fax: +34 91 848 81 04.

\*Zoom imagen x370. \*\*Zoom imagen x2000. Fotografías realizadas por Dieter Look y Kenneth Strauss: "Nadeln mehrfach verwenden?" en Diabetes Journal 1998, 10: S. 31-34. (1) Glinberg, B.H., J.L. Pardo, C. Sparacino: The kinetics of insulin administration by insulin pens. Horm. Metab. Res. 26: 584-587 (1994). (2) Mianikova IV, Drevni AV, Dubkina VA, Rusanova EV. The risk of repeated use of insulin pen needles in patients with diabetes mellitus. Journal of Diabetology 2011. (3) Bianco M, Hernández MT, Strauss KW, Araya M. Prevalence and risk factors of lipohypertrophy in insulin-injecting patients with diabetes. Diabetes Metab. 2013 Oct;39(5):445-53.



## Consejos para los padres durante la navidad

**La Navidad es para los niños tiempo de la magia y de ilusión, y así debe de ser, aunque tenga diabetes. Algunos papás estarán especialmente preocupados al llegar estas fechas, porque su hijo ha debutado recientemente y la gestión de la diabetes es compleja o porque a pesar de llevar más tiempo con la enfermedad les resulta complicado organizar su alimentación durante estos días.**

Esta será nuestra sexta Navidad desde que Martina debutó y para nosotros no supone ninguna preocupación la llegada de estas fechas. Este año quiero compartir con todos vosotros algunos consejos que hemos ido poniendo en práctica a lo largo de estos años y que nos han dado un buen resultado:

**CALENDARIO DE ADVIENTO.** Las porciones de chocolate que vienen para cada día son muy pequeñas, no puedo marcaros una medida en RHC, porque dependerá de la marca que se compre, pero podemos hacer el cálculo con la primera porción y abrir la ventanita como complemento de alguna de sus comidas (probablemente no pase de 1/2R). Otra opción es confeccionar nuestro propio calendario para poder introducir aquello que más nos interese, una buena opción sería optar por pequeños detallitos que no fueran comestible como, por ejemplo, alguna cosa para colgar en el árbol.

**CAMBIO DE HORARIOS EN SUS COMIDAS.** Os aconsejo que tratéis de acercaros a los horarios habituales durante los días intermedios de las fiestas (si es necesario nosotros nos saltamos el almuerzo de la mañana para que no se junten demasiado desayuno, almuerzo y comida), ya que en los días propios de las celebraciones familiares se complican un poco más, pero no es necesario cambiar el horario a toda la familia para cumplir con los tratamientos, sino que, teniendo sus necesidades presentes en todo momento debemos ir tomando decisiones sobre la marcha. Para los niños con sensor esto resulta mucho más fácil, al poder ir controlando los niveles en la pantalla; si no se tiene sensor es importante ir realizando algunos controles extras. A pesar de su diabetes, el niño debe participar en las celebraciones, no me parece una buena idea darle antes de comer o cenar, pero en cambio podemos tener preparados algunos hidratos que puedan servirle de tentempié si se

alarga la hora de empezar y teniéndolos en cuenta en el cálculo de las raciones e insulina. Si son portadores de una bomba, hay que acordarse de los cambios de ratio programados, aumentando lo necesario el bolo si ha entrado en un periodo de ratio más baja.

**LOS DULCES Y LAS COMIDAS COPIO-SAS.** Quizás esta sea la parte que más preocupe a los padres y, llegado el momento del postre, que más inquiete a los niños. Una vez más os aconsejo calma. En cuanto a la cantidad de comida, puede haber cinco platos diferentes, pero ellos no se los van a comer por dos motivos: el primero es que esos "platos especiales" que solemos hacer, no les gustan demasiado y el segundo es que solo los mayores somos capaces de pasarnos tres horas sentados a la mesa. Contabilicemos las RHC como de costumbre para la comida y para el postre (que será bastante tiempo después porque los adultos seguirán comiendo) calculemos un bolo de insulina extra. Un último consejo para el postre: a nosotros siempre nos ha dado mejor resultado dejarle tomar unos trocitos del turrón normal que comprarle un turrón especial para diabetes (tanto ella como los abuelos u otros familiares pueden pensar que por ser para ellos pueden tomar todo el que quieran). En la APP FOODMETER podéis encontrar equivalencias de RHC de los turrones.

**Y cómo nosotros le decimos a Martina ¡disfrutar de las excepciones con control! ■**



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

OTRO FUTURO  
ES POSIBLE

VAMOS  
A CAMBIAR  
LA  
CONVERSACIÓN  
EN DIABETES



*súmate*

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:





# Apóyate en la tecnología para controlar tu diabetes

**Cada año que pasa vemos cómo nuevos avances se introducen en nuestro día a día y cómo estos nos ayudan a controlar de una mejor manera la diabetes; uno de estos avances es lo que todos conocemos como app.**

La palabra app, algo tan extendido hoy en día, hace escasos años para la mayoría de las personas era algo sin sentido, pero actualmente, hasta un niño es capaz de explicarte cuál es su significado, sencillamente se definiría como *“una aplicación que se instala en un dispositivo móvil y nos ayuda con una determinada tarea”*. Y como no podía ser de otra manera, en diabetes nos encontramos con una serie de ellas que nos pueden facilitar el control de la enfermedad, mejorando de esta manera nuestra calidad de vida y evitando posibles complicaciones futuras.

Personalmente, siempre he considerado que lo que hay que pretender, en todo caso, es prevenir antes que curar, y haciendo un buen uso de estas nuevas tecnologías tenemos en nuestra mano una serie de herramientas que, con el conocimiento apropiado, haciendo un buen uso de ellas y usando las adecuadas, podemos tener un gran aliado en nuestra lucha diaria contra la diabetes.

**Además, todos sabemos que el deporte es el complemento perfecto para un paciente con diabetes, y es algo que muchas veces es difícil de hacer ver a la gente, pues el deporte requiere un esfuerzo, una dedicación y una motivación que no siempre son fáciles de encontrar. Uno comienza un día a practicarlo, otro día se le olvida y otro no le apetece. Las app, pueden ayudarnos también en este sentido, pues te permiten planificar entrenamientos, ver tu progresión, compararte con otros usuarios y, en definitiva, ayudarte a estar motivado. De hecho, hace unas semanas, participé en una carrera virtual a través de unas de estas apps, daba igual dónde estuvieras y la hora que fuera, simplemente era correr y asociar tu carrera a esa prueba, dándote la oportunidad de competir con cientos de personas independientemente de donde estuvieran, necesitando simplemente para participar un dispositivo móvil y una app concreta, y lo cierto es que el resultado fue genial.**

Es por estas cosas que una app puede ayudarnos mucho en nuestro control de la diabetes, pero no solo desde el punto de vista clínico, sino que nos pueden ayudar a cambiar estilos de vida y, con ello, a tener una mejor calidad de esta permitiéndonos estar más sanos y mejor controlados. Está claro que no son la solución a todos nuestros problemas, pues el mayor y más grande deseo de todo paciente con diabetes es ver el momento en que la cura a esta enfermedad se haga realidad, pero mi consejo, mientras ese momento llega, es que si nos podemos ayudar de herramientas que nos faciliten la vida y nos ayuden a un mejor control, debemos ser egoístas con nosotros mismos y utilizarlas para estar mejor cada día, pues todos los avances que están por llegar podremos aprovecharlos más cuanto más sanos estemos y menos complicaciones tengamos.

Para finalizar, me gustaría recordaros el eslogan que más empleo en mi día a día: *“con diabetes se puede”* y nuestro objetivo es poder, poder a la diabetes con todo nuestro empeño y empleando esos nuevos avances que nos ayuden con nuestra victoria diaria contra la diabetes, pues todo lo que logremos en el presente, será la recompensa que obtengamos para el futuro y os aseguro, que con diabetes se puede. ■



**FRANCISCO TAPIAS**  
Fundador de las iniciativas  
*“La diabetes no es mi límite”*  
y *“con diabetes se puede”*  
[www.ladiabetesnoesmilimite.com](http://www.ladiabetesnoesmilimite.com)



## En la vida, hay que marcarse retos

**R**ETO: *objetivo o empeño difícil de llevar a cabo, y que constituye por ello un estímulo y un desafío para quien lo afronta.* En la vida hay que proponerse pequeños o grandes retos que constituyan un estímulo para seguir adelante. Y un colectivo de una enfermedad crónica, puede enfrentarse a retos que ayuden, de manera individual o grupal, a la mejora de calidad de vida. En este sentido, las personas con diabetes se enfrentan constantemente a diferentes retos que pueden resultar estimulantes para afectados y familiares: mejora de calidad de vida, visibilidad y normalización de la enfermedad, formación a familiares, conocimiento de la patología en entornos de colegio / trabajo, etc. Año tras año se van consiguiendo pequeños logros que ayudan a que todos ellos se consigan.

Prueba de ello es precisamente la **campana que ha sido recientemente premiada por Farmaindustria**, titulada Reto 111, que consiste en un concurso en redes sociales para pacientes con diabetes, con el objetivo de conseguir el mayor número de controles de glucosa cuyo resultado fuera 111 mg/dl sin poner en riesgo la glucemia postprandial. Tratándose de menores de edad, hay que buscar alternativas para motivar en la formación de la enfermedad, y sin duda alguna, las nuevas tecnologías son una herramienta magnífica para estas campañas. **Las redes sociales, no sólo sirven para entretenerse, también pueden contribuir a alcanzar todos estos retos. Hasta la fecha son 400 las personas que están participando en el concurso, por lo que se está dando visibilidad**

**a la enfermedad, se está informando y formando sobre ella a la sociedad y se está llegando a más colectivos que pueden ser decisivos en el día a día de una persona con diabetes.**

Enhorabuena por tan estupenda campaña, aunque no olvidemos que debemos seguir poniéndonos pequeños retos para conseguir grandes logros. ■



**CARMEN MURCIA**  
Directora de Marketing  
en ASAC Pharma



## Virginia Fernández Castillo

(Viajar con insulina)

Yo he viajado por toda Europa en avión y en moto y nunca he necesitado nevera ni nada. Todo depende de la época del año, en estas fechas sin problema.



## Iñigo Lavado @Inigo\_Lavado

Cuando vas a un restaurante comentar la necesidad de un postre adaptado y os lo harán de mil amores. Confíad en nosotros #TuiteaDiabetes6

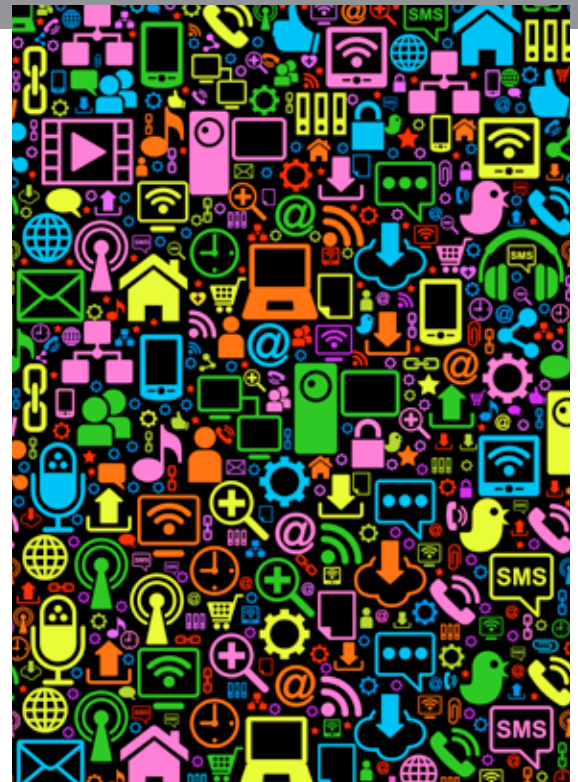


## Dr Ramón De Cangas @DrDecangas

@andonilor @FEDE\_Diabetes  
@lourdes241276

(Alimentación en Navidad)

Es de ayuda no consumir dulces delante de diabético o no hacer referencia a ello: "¡qué rico!"



## Breves en la web

### CAMPAÑA MIRA POR TU DIABETES



Más de 1.000 ópticas se han adherido a la campaña "Mira por tu Diabetes", una iniciativa puesta en marcha por la Federación Española de Diabetes (FEDE), el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, la Fundación Salud Visual y SEMERGEN, cuyo objetivo es promover la mejor atención visual a los pacientes con diabetes. Esta campaña pretende animar a las personas con diabetes a realizarse exámenes visuales periódicamente para detectar las complicaciones más habituales que la diabetes provoca en la visión, como la retinopatía diabética, y busca fomentar la prevención de la diabetes en aquellas personas que están en situación de riesgo de padecerla. Puedes ampliar la información sobre esta campaña y conocer las ópticas que se han sumado a ella en este [enlace](#). ■

### UN IMPLANTE QUE EVITARÍA LAS INYECCIONES

Un implante bajo la piel podría evitar las inyecciones diarias de insulina de las personas con diabetes. Se trata de una nueva terapia desarrollada por un grupo de investigadores, del Instituto Federal de Tecnología de Zúrich (Suiza), y que puede evitar que los pacientes tengan que hacerse varias mediciones del nivel de glucosa en la sangre y ponerse inyecciones de insulina diarias. La técnica consiste en colocar un implante bajo la piel de una cápsula que guarda células renales genéticamente modificadas que liberan porciones exactas de insulina según las necesidades del organismo. Según esta investigación, estas células, llamadas de HEK, tuvieron mejor rendimiento que las células del páncreas, órgano que segrega la insulina, en el control del nivel sanguíneo de azúcar. El nuevo tratamiento ha sido probado en ratones de forma satisfactoria y sus resultados publicados en la revista científica *Science*. ■





**CARMEN GALLEGO**

Twitter: [carmencitakar](#)  
 Bloguera de: [elmundodiabetico.blogspot.com.es/](#)



**MILA FERRER**

Bloguera de [jaime-dulceguerrero.com](#)  
 Email: [jaimedulceguerro@hotmail.com](mailto:jaimedulceguerro@hotmail.com)  
 Twitter: [@dulce\\_querrero](#)

## Logros en diabetes 2016

Todos los que vivimos con diabetes, sea del tipo que sea, nos informamos de los avances para mejorar nuestra calidad de vida presente y futura. Es importantísimo para nosotros ver progresos que nos den aliento y confianza.

**En general, este 2016 ha sido un año prometedor. Por ejemplo, por el lanzamiento en España de la insulina Tresiba; una insulina basal, de acción lenta y prolongada superior a la que ya conocemos como Lantus, pero tiene más garantizada la duración de 24 horas, su perfil es realmente plano y la variabilidad 4 veces menor; se adapta a la vida del paciente y no al revés. Además, poco tiempo después de llegar esta insulina se comenzó a comercializar una versión de Lantus pero de concentración 300 unidades por ml, en lugar de las 100 unidades tradicionales, llamada Toujeo. Personalmente es la insulina que yo uso ahora, dura algo menos que Tresiba pero también garantiza un perfil plano y una duración de 24 horas. Permite flexibilidad en la administración y variación de 3 horas. Mi opinión es positiva, me la pongo por la mañana, me va genial y no tengo, como antes, un control de horas tan exacto.**

Ahora hablaremos del Sistema Flash de monitorización de glucosa Freestyle Libre, indicado para medir los niveles de glucosa sin pincharte. Consta de un pequeño sensor colocado en el brazo, cómodo, que con un rápido escaneo de 1 segundo tienes los resultados, puedes llevarlo mientras te bañas, nada, haces ejercicio, etc., y dura 14 días. Puedes obtener los resultados con el lector Freestyle o descargándote la aplicación en el móvil, también te da el resultado con una flecha, que indica hacia donde se dirige tu glucosa, si sigue subiendo, está estable o está bajando. Yo estoy en prueba con los resultados de glucosa en sangre, si es cierto que varía entre 10 y 30 unidades siempre en alza, el sistema Flash de monitorización de glucosa Freestyle Libre siempre te la dice por debajo, pero mi opinión es positiva, ya que es sencillo de usar, en una pasada, en cualquier sitio y cualquier momento sin tener que pincharte. ■

## La tecnología, nuestra aliada

En el mundo de la diabetes pareciera que cada día despertamos con una noticia relevante sobre la patología. Escuchamos informaciones sobre nuevas investigaciones, nuevas tecnologías y también noticias que nos provocan tristeza y preocupación, como el alarmante aumento en los casos de diabetes a nivel mundial y los altos costes para poder cuidarnos de manera adecuada.

Por lo que respecta a 2016, hemos visto cómo han llegado al mercado microinfusoras de insulina con las primeras funciones similares a las que realizará el páncreas artificial. Aunque ya teníamos microinfusoras con funciones que nos ayudan mucho en la prevención de hipoglucemias, vemos como estos nuevos dispositivos tienen algoritmos que modifican el basal para evitar hiperglucemias.

**La tecnología de diabetes sigue siendo el centro de atención, con noticias acerca de monitores continuos de glucosa más pequeños, más certeros y fiables, y con un mayor tiempo de duración. Todos valiosos y necesarios beneficios para hacer que la carga de la diabetes sea más ligera. La tecnología móvil tampoco se ha quedado atrás, pues cada vez más podemos utilizar nuestros móviles como herramientas de manejo de la diabetes.**



Además, la comunidad de pacientes empoderados en diabetes continúa creciendo y fortaleciéndose; con una participación más activa en eventos importantes y participando en la toma de decisiones.

Y para 2017, esperamos la aprobación final de algunas insulinas más rápidas e inteligentes, escucharemos más noticias acerca del páncreas artificial, resultados de investigaciones que nos permitirán entender, manejar y en un futuro prevenir la diabetes, y nuestra aliada, la tecnología, seguirá dando pasos agigantados para facilitar nuestra vida con diabetes. Siempre quedan en el tintero algunas cosas pendientes, como la cura o la falta de acceso a educación en diabetes, pero ha habido cambios positivos. ¡Adiós 2016, bienvenido 2017! ■



ENTREVISTA A...

## Ana Calderón

### ‘Nuestro reto es llegar a 50.000 mujeres comprometidas con su calidad de vida’

¿QUIÉN?

CEO Movewoman

TWITTER

@LMNMovemos @ANACALDERONJIM

FACEBOOK

[www.facebook.com/movewoman/](http://www.facebook.com/movewoman/).

**L**as mujeres nos movemos es el título de una campaña que habéis puesto en marcha para movilizar a las mujeres hacia hábitos saludables, ¿cuáles son los principales objetivos de esta iniciativa?

Concienciarlas de la importancia de hacer actividad física moderada todos los días y tener unos hábitos de vida saludables para estar más sanas y felices y, sobre todo, motivarlas para que den ese primer paso para convertir esa intención en una realidad. Para conseguirlo nos apoyamos en el poder de las RRSS, Internet y la tecnología como palanca y llegar al mayor número de mujeres posibles. En concreto, nuestro primer reto es llegar a 50.000 mujeres comprometidas a decir sí a mejorar su calidad de vida.

**¿Tenéis cifras de las mujeres que en España realizan ejercicio o llevan una vida saludable y las que no?**

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, en su informe Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015, más de la mitad de la población española mayor de 15 años (53,5%) practicó deporte, ya sea de forma periódica u ocasional. Realizando un análisis por género, un 42,1% de mujeres mayores de 15 años practicaba deporte (frente a un 50,4% de hombres). Es un hecho constatado que el deporte se

ve influenciado por variantes de género. A pesar de que las mujeres forman más de la mitad de la población mundial, el porcentaje de su participación en el deporte es inferior al de los hombres.

**Esta campaña lleva adherido un manifiesto que pretendéis que firmen 50.000 mujeres ¿En qué consiste y qué puntos recoge? Y ¿por qué esta cifra y que se va hacer con estas firmas?**

Este manifiesto nace con el objetivo de impulsar el movimiento social #LasMujeresNosMovemos que será el de referencia de todas aquellas mujeres que deseen mejorar su calidad de vida a través de la actividad física como motor de cambio. Este movimiento lo promueve una administración autonómica: la Comunidad de Madrid a través de la Dirección General de Promoción de la Igualdad; dos empresas: Renfe y Sanitas; una universidad: Universidad Europea; una Fundación: Fundación Alimentum; una publicación especializada: Sportlife; una atleta profesional: Theresa Zabell; y el promotor e ideólogo del proyecto: Movewoman (plataforma digital que ayuda a las mujeres a mejorar su calidad de vida a través de la actividad física y hábitos saludables). A este Movimiento se han adherido y podrán adherirse todas aquellas instituciones, organizaciones, entidades y empresas que quieran contribuir a su difusión entre sus respectivas comunidades de mujeres (trabajadoras, clientes, proveedoras, colaboradoras, etc.).

Las 50.000 firmas las llevaremos a la dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria de la UE para conseguir que la

iniciativa se replique en otros países europeos. (Los puntos del manifiesto se pueden leer aquí).

**En vuestra campaña internet, las nuevas tecnologías y las redes sociales están jugando un papel muy importante, explícanos ¿en qué sentido y cómo estáis gestionando este movimiento a través de la red?**

Las redes sociales y la tecnología son piezas claves en nuestro movimiento. De hecho, es nuestro canal de comunicación principal, tanto para que el movimiento llegue al mayor número de mujeres posible, como para conseguir que una vez lo conozcan se comprometan públicamente con él. Cada mujer que firma el manifiesto tiene que elegir uno de los 24 retos que proponemos, realizarse un selfie poniéndolo en práctica y subirlo a Instagram con el hashtag #LasMujeresNosMovemos. No sólo están contribuyendo a mejorar su calidad de vida, sino a servir de ejemplo para que otras mujeres de su entorno también se animen a seguir su ejemplo.

**A las lectoras que todavía no se han adherido a este manifiesto... ¿Qué mensaje les trasladarías?**

Tenemos que cuidarnos para mejorar nuestra salud, nuestra autoestima, nuestras relaciones sociales y nuestra felicidad. Si estamos bien y felices con nosotras mismas, seremos un ejemplo para nuestro entorno más directo y contribuiremos a que otras mujeres también se cuiden. Además, tenemos que ser un referente para nuestros hijos; si ven que nosotras nos cuidamos, ellos también lo adquirirán como hábito. ■



- 2,125 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 85 calorías
- 2 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 80 calorías
- 1,45 raciones de grasas x 90 calorías = 130,5 calorías
- Calorías que aporta a cada comensal: 295,5 calorías.

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

# Carabinero con patata y huevo



## INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 4 carabineros congelados
- 3 dientes de ajo
- 100 gramos de cebolleta fresca
- 400 gramos de patatas peladas
- 30 gramos de aceite de oliva virgen extra
- Sal fina
- 3 yemas de huevo
- Cebollino
- Flores frescas comestibles

## PREPARACIÓN

### Para los carabineros asados:

- Pelar el carabinero congelado con mucho cuidado, dejando la cabeza y el final de la cola.
- Colocar los carabineros en el grill del horno a máxima potencia, dejando la cabeza al aire y el resto del cuerpo tapado con otra bandeja, 30 segundos por cada lado (un minuto en total). La cabeza hará que se temple el cuerpo.

- Asar otro minuto el carabinero completamente destapado bajo el grill, y reservar.

### Para el cebollino rizado:

Cortar el cebollino en diagonal en 4 trozos como si fueran tallos de flores y poner en agua con hielo hasta que se ricen. Seguidamente, conservar en papel húmedo.

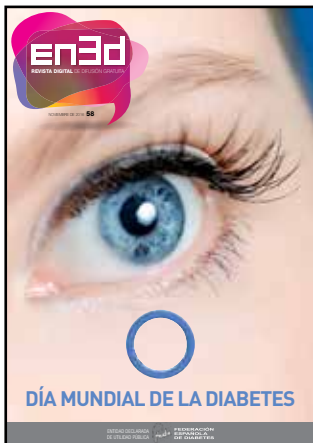
### Para la patata:

- En una sartén con 30 gramos de aceite, pochar los ajos, la cebolleta y la patata cortada en daditos pequeños.
- Sazonar al gusto.
- Cuando estén blanditos y empiecen a dorarse, retirar del fuego a un bol, escurriendo bien el posible aceite restante.
- Mezclar con las 3 yemas de huevo.

### Para el montaje del plato:

- Poner las patatas con la yema de huevo en el fondo del plato.
- Encima, colocar el carabinero que se pintará con un pincel y aceite de oliva para darle brillo y terminar con unas escamas de sal por encima.
- Añadir unos trocitos de cebollino rizado y unas flores comestibles. ■

# ¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado