

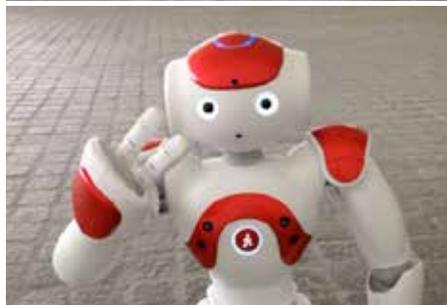


en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

MAYO DE 2016 **53**

El papel del farmacéutico



sumario

03 EDITORIAL

El valor de la cercanía y la accesibilidad

04 PORTADA

Concepto 360

08 ENCUESTA DEL MES

El farmacéutico y la diabetes

08 PERSONAS QUE

Niveles de colesterol altos

10 REPORTAJE

¿Podemos comer sano fuera de casa?

12 CONSEJOS PRÁCTICOS

Trabajando desde la cercanía

14 DULCIPEQUES

El complemento perfecto

15 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Microondas para evitar pinchazos / Robot con diabetes

16 LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate

17 EL EXPERTO

Un profesional acorde a los tiempos

18 CON NOMBRE PROPIO

Higinio Salgado
'Las NNTT son útiles si se complementan con formación'

19 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aspic de frutos rojos

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.





El valor de la cercanía y la accesibilidad

En los últimos meses he participado como ponente en encuentros y congresos, y en todos ellos existe una demanda común: la integración efectiva y real de un profesional muy relevante dentro de nuestro Sistema Nacional de Salud (SNS), el farmacéutico. Y estoy de acuerdo con esta petición, puesto que su labor es fundamental en el día a día de cualquier paciente. No me refiero únicamente a su función de dispensador de medicamentos, sino también a su rol a la hora de trasladar información sobre recomendaciones y consejos; participar en campañas de concienciación y detección precoz de enfermedades crónicas; y apoyar a los pacientes en relación a su tratamiento.

Debemos trabajar más y mejor para impulsar su figura, hacerlo más visible, por-

que si algo bueno tienen nuestras farmacias es su cercanía su accesibilidad y su familiaridad para con cada uno de nosotros. Y esto se debe a que España cuenta con una amplia y extensa red de oficinas de farmacias distribuidas por todo el territorio nacional, regentadas, todas ellas, por magníficos profesionales.

Siempre se coincide en afirmar que su papel es clave, pero sinceramente creo que no se está aprovechando lo suficiente. Debe tener más protagonismo tanto en el día a día como en el propio SNS; sólo así se conseguirá mejorar nuestra Sanidad y conseguir que el paciente esté mejor atendido.

Desde FEDE reivindicamos el papel de todos los agentes del SNS, porque todos son necesarios, aunque el del farmacéutico

quizás lo sea aún más al ser la formación, la concienciación y la educación cruciales en la actualidad.

En FEDE todo esto lo tenemos claro; desde hace años venimos impulsando su figura, y esperamos que se comience a tomar conciencia real en otros ámbitos, y muchos más agentes se sumen a esta causa. ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Concepto 360

En breve verá la luz APOYA TU SALUD, un proyecto impulsado por diversas organizaciones del ámbito sanitario, entre las que se encuentra la **Federación Española de Diabetes (FEDE)**, la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)** y la **Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC)**, con el apoyo de Mylan. Su principal objetivo es convertirse en un canal de comunicación a través del que aunar las inquietudes de tres colec-

tivos fundamentales del sistema sanitario español: representantes de pacientes, médicos y farmacéuticos.

Además de esto, su trabajo se centrará también en el impulso de equipos multidisciplinarios de trabajo, con el fin de poder colaborar, en materia de Sanidad, con instituciones y organismos públicos. Asimismo, destacan otros fines secundarios, aunque no por ello menos importantes. A saber:

- Defender la farmacia asistencial.
- Apoyar al paciente empoderado.
- Promover la colaboración entre los distintos estamentos médicos.

APOYA TU SALUD es la evolución del ya existente Apoya Tu Farmacia, desarrollado por SEFAC, SEFAR y Mylan, y centrado en la farmacia asistencial como una pieza fundamental en el entramado sanitario. Con este paso, se pretenden crear proyectos más integrados, con un concepto 360, en la que todos los actores del SNS interactúen, trabajen y pongan en común sus diferentes perspectivas de inquietudes idénticas para, así, darles respuesta de la manera más efectiva y eficaz ante el SNS. ■

¿APPS PARA UN BUEN CONTROL?

En el número anterior se incluía una encuesta sobre las nuevas tecnologías y su uso en el campo de la salud, herramientas como la telemedicina o las aplicaciones para smarthphone o tablet que cada vez son más numerosos y que, en ocasiones, pueden ayudar en la gestión de la diabetes. Teniendo en cuenta la realidad de estos dispositivos, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se ha realizado una encuesta para conocer la opinión de los usuarios sobre estas tecnologías. Entre las personas que han respondido, el 52% reconoce haber oído hablar de algunas de estas herramientas pero que, sin embargo, no las utiliza. En cambio, un 38% de los encuestados dice emplearlas y asegura que son una ayuda a la hora de controlar la patología. Por otra parte, un 10% de los participantes explica que le da desconfianza. ■

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo

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

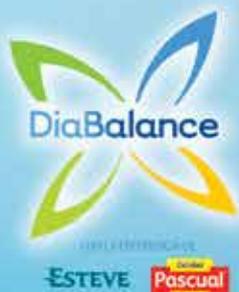
* Escanear el sensor no requiere lancetas.

** 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.



¡Disfruta sin tantas privaciones!



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

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



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

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

¿Cómo funciona la fórmula GlucActive?



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

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

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

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

www.diabalance.com





¿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

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

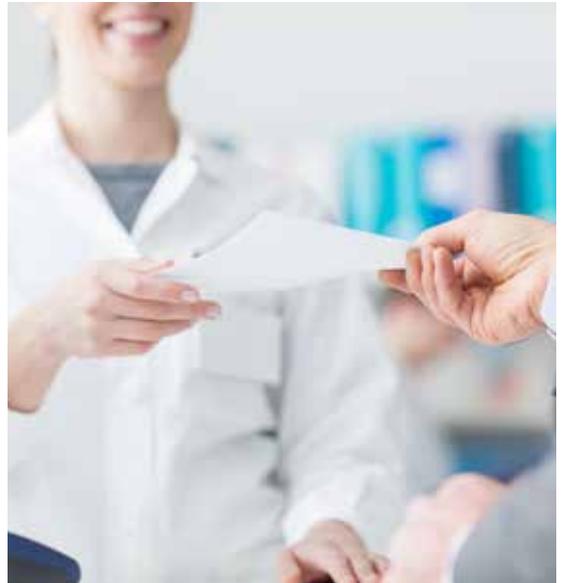




EL FARMACÉUTICO Y LA DIABETES

En este número de la revista EN3D analizamos al papel del farmacéutico más allá de su labor como dispensador de medicamentos. Para muchos pacientes estos profesionales juegan un papel muy importante en el día a día de su patología; además de trasladarles sus dudas sobre determinados tratamientos, también les ayudan en el control habitual de la propia diabetes. Eso sí, siempre como complemento a la labor del médico y otros profesionales de la salud. Por este motivo, este mes, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se está realizando una encuesta para conocer la opinión de los lectores sobre los farmacéuticos planteando la siguiente cuestión: ¿Consideras al farmacéutico un agente clave en el control de la diabetes y la adherencia al tratamiento?

Colabora y accede a la encuesta a través del siguiente **enlace** y danos tu opinión. ■



Niveles de colesterol altos

Si tienes un diagnóstico de diabetes, seguramente sepas que las personas con esta enfermedad tienen más riesgo de padecer dolencias del corazón. En sí, el exceso de glucosa es malo para la salud cardiovascular, pero otro de los motivos es que los dos tipos de diabetes mellitus (I y II) incrementan los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre que, a su vez, disparan las probabilidades de sufrir algún tipo de complicación de este tipo. El resultado de la combinación de

estos y otros factores es demoledor: dos tercios de las muertes entre las personas con diabetes son debidas a problemas del corazón.

Por ello, si tienes diabetes, debes tener especial cuidado con tus niveles de colesterol y triglicéridos y someterte periódicamente a análisis de sangre. Para evitar riesgos, es conveniente que mantengas bajos los niveles de triglicéridos y del comúnmente llamado "colesterol malo", al mismo tiempo que subes los del "colesterol bueno". Aunque por supuesto debe ser tu médico el que se encargue de realizarte exámenes periódicamente, debes saber que una forma rápida y sencilla de medir tus niveles de colesterol pasa por pedirselo a tu farmacéutico. ■

Sigue leyendo aquí:

<https://www.personasque.es/diabetes/salud/diagnostico/colesterol-3481>

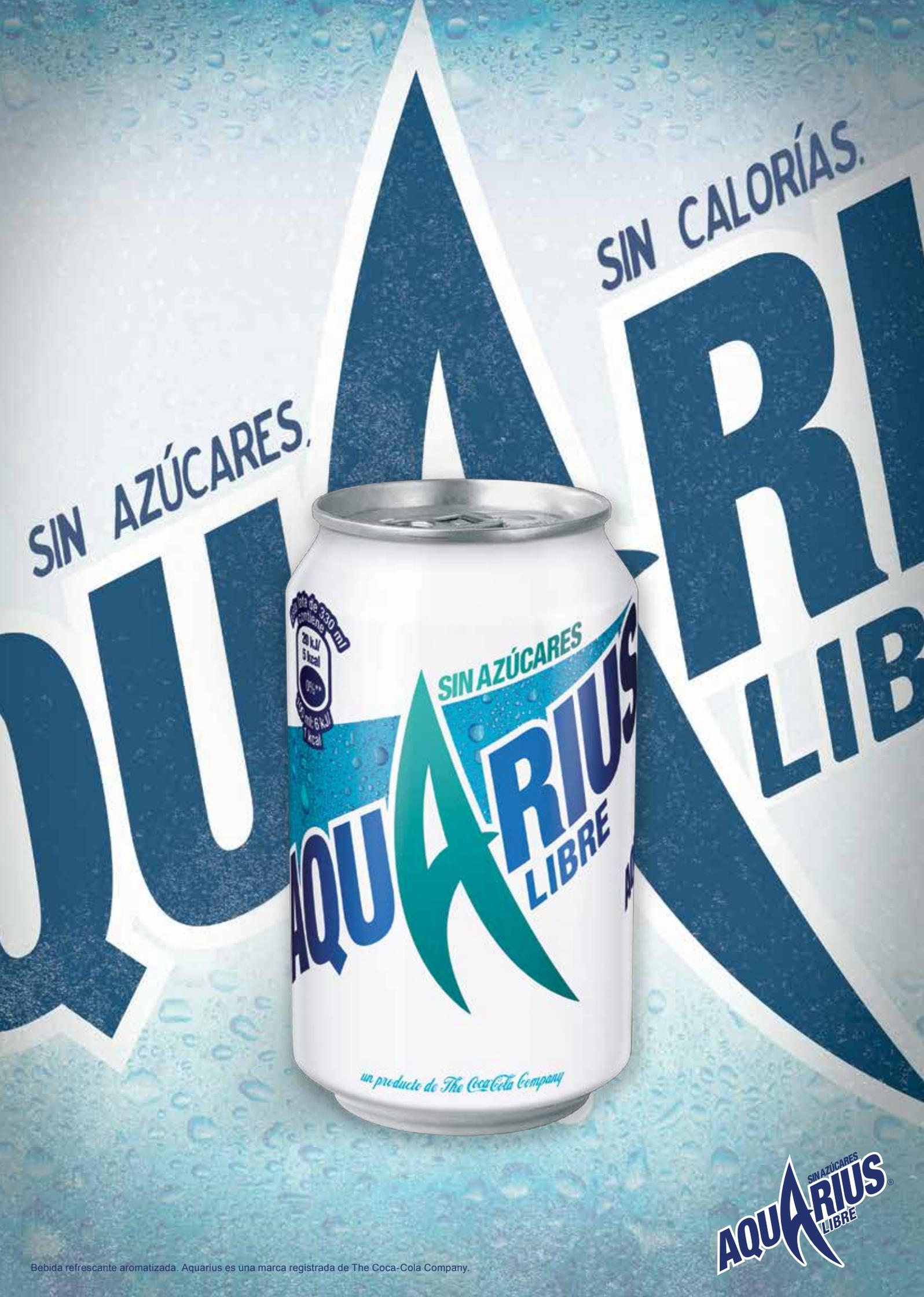


PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.



Los hábitos alimentarios están cambiando y en buena parte es porque cada vez se come y se cena más fuera de casa. Pero incluso en estos supuestos, es posible llevar una alimentación saludable; tan sólo hay que seguir unas pautas e introducirlas en nuestro día a día.



¿Podemos comer sano fuera de casa?



Tanto si se come fuera de casa por motivos laborales como por ocio, debemos tener presente que esto no está reñido con las buenas recomendaciones dietéticas. Entre semana esta práctica responde a que el tiempo para la comida no permite regresar a casa para comer, y por lo tanto, se suele optar por acudir a locales cercanos al lugar de trabajo, rápidos y económicos. En este sentido, las alternativas más recurrentes para los españoles son el menú del día, comer a la carta o pedir comida para comer en el lugar de trabajo. Independientemente de cuál sea la elegida, se debe intentar que esta comida principal no se aleje de las recomendaciones nutricionales diarias. En este sentido, los expertos en nutrición y dietética recomiendan realizar cuatro o cinco comidas al día, con la siguiente distribución:

- Desayuno, ya que se aumentarán las posibilidades de conseguir los objetivos nutricionales.

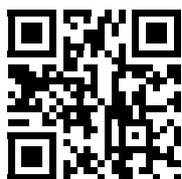
- Tentempié a media mañana, puesto que es bueno que no pasen muchas horas entre el desayuno y la comida.
- Comida principal, que es la más importante, y conviene realizarla aproximadamente a la misma hora, para evitar llegar con demasiado hambre.
- Merienda ligera, que se puede componer de una pieza de fruta o zumo de frutas, un lácteo bajo en grasa o un puñado de frutos secos.
- Cena bien planificada, en la que hay que procurar complementar la comida, evitando repetir alimentos y escogiendo aquellos que sean fáciles de digerir.

Visto esto, está claro que, con una adecuada organización, la buena gastronomía no tiene por qué estar reñida con las recomendaciones dietéticas.

Puedes ampliar la información en la siguiente **guía**.

OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:



Trabajando desde la cercanía

El farmacéutico, ese excelente profesional que nos aconseja en nuestros males físicos menores, ahora nos ayuda a que nuestra enfermedad crónica, y en particular la diabetes, sea algo más sencilla de gestionar, aportando sus conocimientos y experiencia en la era de los nuevos servicios asistenciales, basados en tecnología.

Si nos encontramos mal o tenemos algún síntoma extraño acudimos a la farmacia para resolver nuestras dudas o consultar sobre nuestras dolencias. Podríamos decir que es un lugar de confianza antes de ir al médico, cuando consideramos nuestro malestar un mal menor por lo que no se necesita acudir a la consulta, pero sí a un profesional con los conocimientos necesarios para un buen diagnóstico. Tenemos la suerte de contar con varios en nuestro barrio. Hablamos sin duda alguna de ese eslabón entre el médico y el paciente, de las farmacias y los farmacéuticos, que han ido creciendo en conocimientos y adaptándose a nuestros días, aportándonos nuevos servicios que nos ayudan a gestionar nuestra enfermedad crónica, y en particular la diabetes.

En los últimos años se está manifestando una creciente corriente de investigaciones, iniciativas y servicios en los que se pone en valor el conocimiento de los

farmacéuticos para mejorar el día a día de las personas. En ellos se va creando y dando forma a múltiples maneras de aportar soluciones a la necesidad de control y adherencia al tratamiento de los pacientes crónicos, mediante el asesoramiento, trabajando desde la cercanía, ayudándonos a conocer y convivir con la diabetes con la mayor normalidad posible. Inquietudes y necesidades como son el medir repetidas veces al día el nivel de glucosa y la necesidad final de lograr un autocontrol por parte de la persona con diabetes, han generado las ideas principales para el desarrollo de novedosos dispositivos tecnológicos, algunos aún en vía de desarrollo o evolución, como son los sensores continuos de glucosa, la gestión telemática de los datos de los pacientes o las apps, que posibilitan todos ellos a los farmacéuticos poner en marcha estos servicios que, basados en una comunicación online con los pacientes, aportan el apoyo asistencial e individual que necesitamos como pacientes.

Sin duda aún queda camino por recorrer en estos servicios, de la mano de la tecnología, pero gracias al papel del farmacéutico y a estos avances, contamos con mayores herramientas para gestionar la adaptación y el empoderamiento del paciente.

Es crucial seguir contando con esa atención amable y, por supuesto, terapéutica que, junto a sus consejos profesionales, hacen del farmacéutico una persona humana y cercana a nosotros. ■

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

Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES



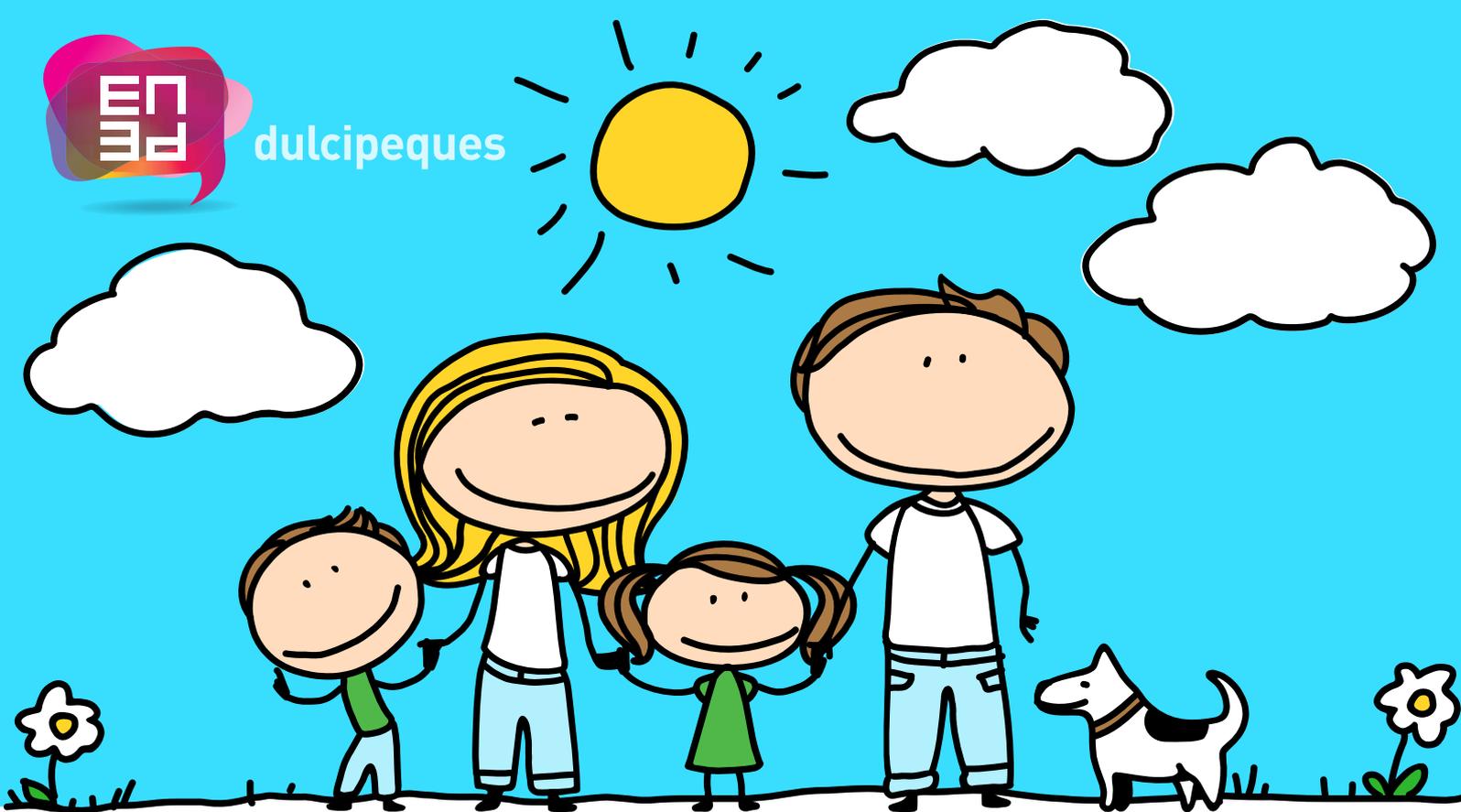
Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con:
suscripciones@diabetesfede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.

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





dulcipeques



El complemento perfecto

Desde el primer momento la atención terapéutica del farmacéutico puede ayudar en la detección de factores de riesgo asociados a la enfermedad; en el caso de los niños, puede guiar a los padres ante las primeras señales, sobre todo en aquellos casos que desconocen los síntomas iniciales de la diabetes.

Una vez diagnosticado, un buen trabajo farmacéutico es el complemento perfecto a la labor médica. Su especialidad puede ayudar a resolver dudas o problemas de las personas que acuden a las farmacias, y como en la mayoría de las profesiones, dependerá de la implicación que quiera alcanzar en el desarrollo de su gestión. Si se quiere limitar a despachar medicamentos, no nos aportará nada y, probablemente, sea el momento de cambiar de farmacia. Por el contrario, aquellos farmacéuticos que se esfuerzan en conocer a sus clientes pueden ser un gran apoyo en el control de la diabetes y en la prevención de las complicaciones derivadas de la misma.

Una de sus funciones principales es asegurar que los medicamentos necesarios para el tratamiento de la diabetes estén siempre disponibles, y si es así, se logra la fidelización del cliente, puesto que resultará cómodo y satisfactorio acudir siempre a la misma farmacia. Y desde la posición del farmacéutico, si el cliente viene habitualmente, adquirirá la responsabilidad de contar con existencias de los medicamentos y productos que consume. No es habitual que los farmacéuticos, al igual que no lo es entre la mayoría de los médicos o pediatras de familia, dispongan de un conocimiento profundo de la enfermedad y, sobre todo, de las nuevas tecnologías aplicadas a la diabetes. En muchos casos, los farmacéuticos se interesan

y preguntan a sus clientes con diabetes sobre las bombas de insulina o sobre las características de los sistemas de medición continua. Tengamos en cuenta que la mayor parte de estos sistemas de control de diabetes se implantan en hospitales públicos y que el suministro de los consumibles se realiza, a través del mismo, directamente al paciente, sin necesidad de adquirirlo en la farmacia. De forma que es frecuente que exista un desconocimiento en este apartado.

No obstante, y aunque a nivel pediátrico la Unidad de Diabetes de los hospitales es la referencia, para los adultos con diabetes tipo 2 la ayuda que pueden recibir por parte de los farmacéuticos es muy relevante. ■

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



Miriam Revuelta

Para debutar con buen pie, los que te tratan tienen que estar puestos, saber qué te están contando y qué te están recetando, mi experiencia me lo ha demostrado después de 10 años buscándome la vida.



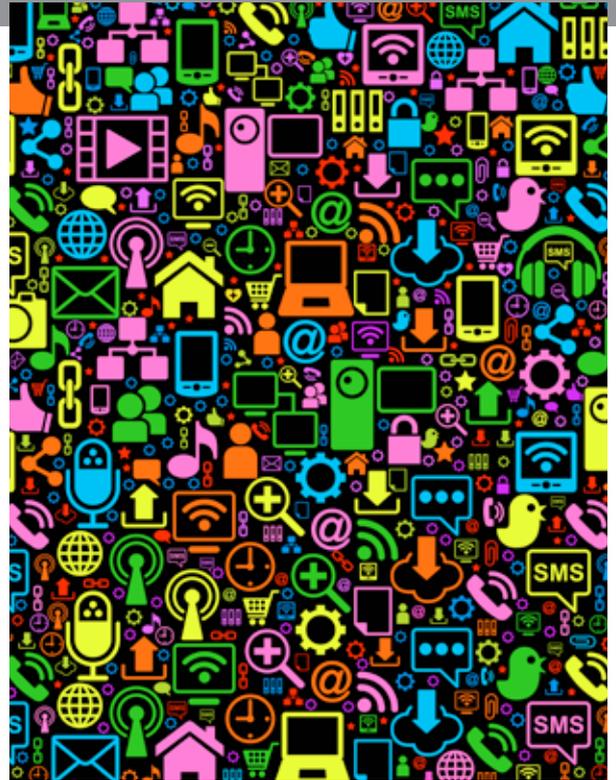
María José @DraPicon

@andonilor @FEDE_Diabetes Las asociaciones de pacientes deben tomar las riendas.



Patricia Gómez Medel @PatriciaMedel

El aprendizaje continúa ¡ahora con el sensor! @askmanny, @fundidiabetes, @DT1Team, @fundidiabetes, @FEDE_Diabetes, @WorldDiabetesF.



Breves en la web

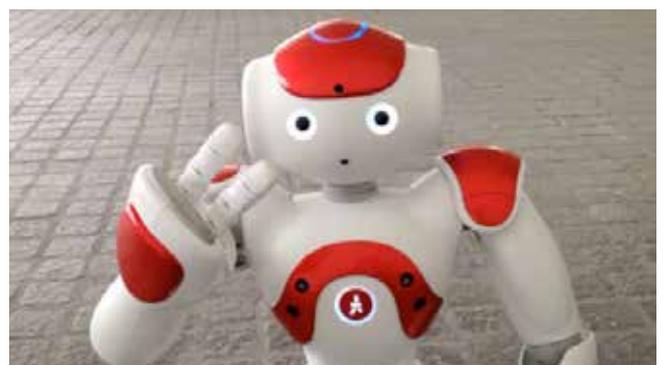


Microondas para evitar pinchazos

Investigadores de la Universidad de Cardiff (Reino Unido) han dado a conocer un nuevo proyecto que consiste en un monitor de glucosa que evitaría los pinchazos. El sistema se basa en el uso de microondas para realizar un seguimiento de los niveles de glucosa en todo en momento. Los datos que obtiene se almacenan en el mismo dispositivo que luego se pueden extraer al ordenador o enviar de forma periódica al smartphone por medio de una app. Este monitor se pega a la piel mediante un adhesivo y tiene una vida útil de más de 30 años, al no utilizar componentes químicos, y sólo se necesitará extraer sangre una sola vez para la calibración inicial. El dispositivo se está probando desde hace unos meses en pacientes y, por el momento, el resultado es satisfactorio. ■

Robot con diabetes

La robótica es ya una realidad y comienza a desembarcar en el campo de la salud. Un buen ejemplo de esto es "Andy", el robot con diabetes del Instituto Ai2 de la Universitat Politècnica de Valencia. Este robot habla en castellano e interactúa con las personas, una "habilidad" que se podría aplicar en el área educativa y, concretamente, en el de la educación para niños con diabetes. Andy puede interactuar y enseñar en aspectos tan importantes de la vida de un niño con diabetes como el deporte y el control de los niveles de glucemia. Formar en diabetes con este tipo de técnicas es muy importante, por lo que Andy puede ser una herramienta perfecta para ello. ■





**CAROLINA
ZÁRATE**

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

¿Leyeron el prospecto?

Cuando se habla de atender a un paciente se piensa generalmente en la relación con el especialista. Pero hay un tercer actor que también tiene contacto directo con él: el farmacéutico.

El tiempo de la consulta con los médicos puede no ser suficiente para los pacientes que, en ocasiones olvidan, temen o evitan preguntarle sus dudas, limitándose a recibir las indicaciones al pie de la letra, desconociendo las razones. Después, acuden a la farmacia y piden la receta que el médico les indicó. Tal vez sientan curiosidad y miren en Google sobre el principio activo para tener una idea de lo que hace en sus organismos.

En esta última instancia es importante que el farmacéutico no sólo dispense el medicamento, sino que indague sobre el paciente y los motivos por lo que le recetaron cierto medicamento y le ayude a aclarar las dudas que este pueda tener al respecto. No se trata de descalificar al especialista sino de reforzar el conocimiento sobre el efecto del medicamento en la salud. Esto no sólo ayuda al paciente a comprender y cumplir con su tratamiento sino a usar de forma efectiva los recursos del sistema de salud.

Hay un detalle muy útil que pocas veces recomiendan los farmacéuticos y es la de leer los prospectos de los medicamentos. No basta con lo que se reseña en el empaque, dentro de ellos viene información valiosa que nos puede ayudar a aclarar dudas básicas.

Cabe resaltar que la farmacia no es un consultorio médico y los medicamentos de venta libre no son tan libres, también tienen su posología, por lo que siempre se debe acudir al profesional de la salud ante cualquier síntoma o duda sobre la enfermedad. ■





Un profesional acorde a los tiempos

El farmacéutico siempre ha sido un profesional de referencia en el mundo de la salud para los ciudadanos. No en vano, hace unas décadas al boticario se le consideraba una persona imprescindible en la población, al igual que al médico y al alcalde. La opinión del farmacéutico fue perdiendo relevancia por diferentes causas, entre otras, por convertirse las farmacias en negocios grandes donde se necesita más personal para atender a los clientes / pacientes.

Sin embargo, en los últimos años ha vuelto a ocupar el lugar que le corresponde, aunque ahora ha sido casi por motivos impuestos. Primero, porque la gran competencia en el sector de las farmacias obliga a los farmacéuticos a diferenciarse y esto se ha convertido en una oportunidad para recuperar el consejo farmacéutico y la atención personalizada. Por otra

parte, la falta de tiempo de los médicos en su consulta. También los recortes en el sistema sanitario, que apuesta estratégicamente por la prevención de enfermedades y donde considera al farmacéutico un profesional clave para llevarla a cabo.

Precisamente por todas estas razones la profesión de farmacéutico vuelve a coger protagonismo dentro del sistema de bienestar y, por esta razón, debe estar comprometido con los pacientes crónicos. Ayudarle con el seguimiento del tratamiento, también a conocerse mejor como diabético, es clave para que el paciente no se sienta solo. El consejo farmacéutico es imprescindible para generar confianza con el paciente y ayudarle a sentirse más seguro.

Algunos de estos profesionales sanitarios ya recomiendan y aconsejan apps a los

pacientes crónicos como los diabéticos. Aplicaciones que van desde recordatorios de toma de medicación, dietas o menús adaptados a personas con diabetes o aplicaciones para fomentar la actividad física.

Está claro que los farmacéuticos tienen formas de diferenciarse de la competencia, centrándose en el paciente, ofreciendo consejos y apoyándose en las nuevas tecnologías. ■



CARMEN MURCIA
Directora de Marketing
en ASAC Pharma



con nombre propio

ENTREVISTA A...

Higinio Salgado

‘Las NNTT son útiles si se complementan con formación’

¿QUIÉN?

Coordinador Centro Salud Montehermoso (Cáceres), miembro del grupo de trabajo de Tecnologías aplicadas a la diabetes de la SED y Director de eSaludate

TWITTER

@HiginioSP @eSaludate

FACEBOOK

www.facebook.com/esaludate/

WEB

www.eSaludate.com

Desde tu experiencia, ¿cómo puede mejorar el día a día de una persona con diabetes el uso de las NNTT?

Las NNTT bien utilizadas mejoran y nos hacen más sencilla la vida a cualquiera, en especial aquellas aplicadas al seguimiento y cuidado de la diabetes. Existen muchas y variadas, por ejemplo, las que monitorizan al paciente y además son facilitadoras a la hora de administrar su tratamiento, la insulina, en concreto, hablo de la terapia ISCI o bombas de insulina. Esta tecnología hace cambiar la vida a los pacientes ya que mejora cifras de glucemia y hemoglobina glicada, evita complicaciones tanto agudas como crónicas, ahorran costes al sistema sanitario tanto directos como indirectos, y lo que es más importante “mejora calidad de vida de las personas con diabetes”

¿Consideras que deberían ir ligadas a una formación previa?

Es tecnología relativamente sencilla siempre y cuando el paciente reciba educación terapéutica en diabetes y, en concreto, aplicada a la terapia ISCI. Sin formación por mucha bomba que dispongamos ni los controles van a ser los más adecuados, pudiendo tener más efectos negativos que positivos. Por ello, es tan importante la figura de la enfermera educadora en diabetes para poder implementar las NNTT.

Actualmente, ¿hasta qué punto se accede a través de RRSS al conocimiento de nuevos dispositivos para medir y controlar la diabetes?

El acceso a la información y conocimiento de dispositivos ahora es muy fácil por RRSS o por cualquier otro medio de Internet, pero nos debemos de plantear la fiabilidad y credibilidad de la fuente. En la era de Internet, el conocimiento es accesible y masivo para todos, pero el punto vital de esta cuestión es saber acceder a fuentes fidedignas e interpretar tal cantidad de información.

¿Qué se debería valorar a la hora de consumir información sobre diabetes en estos canales?

Debemos valorar si esa información está basada en la evidencia científica y la fuente de la que procede. En ello hacen una labor magnífica la Sociedad Española de Diabetes (SED) con el grupo 2.0; también profesionales sanitarios individuales que son muy activos en RRSS que sólo generan o difunden información creíble y con base científica, las asociaciones de pacientes en este caso representadas por



FEDE están dando visibilidad a la diabetes; también grupos de pacientes y pacientes individuales con sus blogs.

Estas organizando las Jornadas Motivación adherencia y autocuidado en diabetes que tendrán lugar los próximos 3 y 4 de junio, ¿nos puedes adelantar algo de esta cita?

Estamos organizando las 1ª Jornadas nacionales sobre Motivación al autocuidado en diabetes en Madrid, fruto de la necesidad de profesionales y familiares de tener herramientas motivacionales en cualquier enfermedad crónica y en especial de la diabetes. Capacidades que no se nos enseñan en nuestras carreras universitarias ni se aprenden en pequeñas charlas. Herramientas que estimulan a que los pacientes se empoderen, sigan sus tratamientos lo mejor posible, incentivando el autocuidado y en definitiva aprendan a vivir mejor con la enfermedad, ganando calidad de vida. Está dirigida a profesionales de la salud, pacientes y familiares de pacientes.

Tras este evento, ¿qué otros retos tienes por delante?

Continuar desarrollando apps como Foodmeter y muchas otras para la diabetes. Además, conociendo el déficit y a la vez necesidad de tener educadoras tanto en hospitales como en centros de salud, hemos organizado el primer Curso Superior en Educación Terapéutica en Diabetes (CSETD) que se desarrollará desde el día 1 de octubre hasta el 20 noviembre. ■

CADA ASPIC:

- 0,63 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 25 calorías

EL TOTAL:

- 2,5 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 100 calorías.

Aspic de frutos rojos



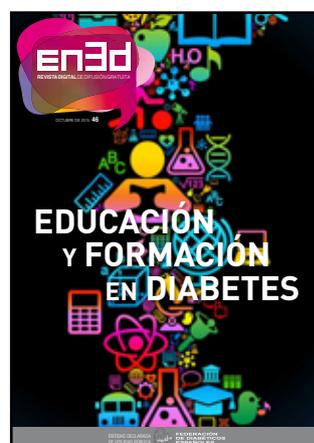
INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 68 gramos de arándanos
- 124 gramos de frambuesas
- 300 gramos de agua
- Cáscara de limón
- 1/2 rama de canela
- 3 gramos de endulzante
- 5 hojas de gelatina neutra

PREPARACIÓN

- Se pone en un bol con agua fría a remojo las hojas de gelatina neutra.
- Mientras tanto, se hierven los 300 g de agua con la cáscara de limón y la media rama de canela.
- Se deja infusionar, cuando empiece a templar la mezcla se agregan las hojas de gelatina hidratada y el edulcorante, y se mezcla bien con unas varillas. Se cuele el líquido resultante y se reserva en una jarrita.
- En cuatro flaneras o vasitos se vierte un poquito del líquido de la gelatina y se deja que gelifique en la nevera. Se reparte a partes iguales los frutos rojos encima de la gelatina sólida y se cubren estos con la gelatina líquida.
- Meter en la nevera y dejar enfriar 3 ó 4 horas hasta que la gelatina se solidifique.
- Pasado este tiempo ya se puede desmoldar y emplatar, y se puede acompañar con una esferificación de yogur de fresa. ■

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado