

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

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

MAYO DE 2014 **31**

A large, detailed 3D rendering of a DNA double helix structure, showing the characteristic twisted ladder shape. The structure is metallic and highly reflective, with intricate details of the base pairs and sugar-phosphate backbone. It is set against a light, hazy background.

INVESTIGACIÓN, AVANCES E INNOVACIÓN EN DIABETES



sumario

03 EDITORIAL

Un nuevo proyecto lleno de ilusión

04 PORTADA

Avance a buen ritmo

05 ENCUESTA DEL MES

Así ha evolucionado el tratamiento de la diabetes / Las aplicaciones móviles más útiles

06 CONSEJOS PRÁCTICOS

Endulza... ¡con cabeza!

08 DULCIPEQUES

Mejor gestión y formación

09 EL EXPERTO

Innovar no es fácil

10 UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

II Edición del concurso 'corto de azúcar' / Lilly Diabetes Cup y Junior Cup Diabetes

11 LOS TOP BLOGGERS

Mila Ferrer: Diabetes, avances y sus beneficios

Patricia Santos: Estar al día sin descuidar hábitos

12 CON NOMBRE PROPIO

M^a del Mar Elena Pérez: 'Proporcionamos la salud en el entorno laboral'

La columna de Lluís: No cerramos nunca, ni en vacaciones

14 ALIMENTACIÓN

'Diabetes a la carta' se actualiza

16 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Semillas de oro / Brochetas de pollo rebozadas en semillas de sésamo

FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES (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.

Un nuevo proyecto lleno de ilusión

Como ya sabréis, actualmente en España viven más de 5 millones de personas con diabetes, aunque aún 2 millones de ellos están

sin diagnosticar. En esta sociedad tan avanzada, donde todo va muy deprisa y donde casi todos somos cada vez más exigentes, la Federación de Diabéticos

Espanoles (FEDE), la institución que representa al colectivo de personas con diabetes en nuestro país, inició, el pasado mes de marzo, un NUEVO PROYECTO ambicioso, exigente y lleno de ilusión, renovando parte de su Junta Directiva y eligiendo a su nuevo presidente.

Con este nuevo proyecto queremos dar respuesta a todas las demandas que nuestro colectivo nos solicita, y nuestra apuesta es firme por la defensa de los derechos de las personas con diabetes, para lo que en FEDE contamos con el respaldo y el apoyo de todas las federaciones autonómicas de personas con diabetes de España.

Y en este contexto es como FEDE inicia un nuevo camino hacia un modelo de trabajo con constancia, método y organización; nuestros objetivos son claros y nuestra determinación por cumplirlos será nuestro reto diario. Para esto, el buen hacer del anterior presidente y su Junta Directiva nos permitirá comenzar este nuevo proyecto de una forma más fácil.

Con todo esto, esperamos y deseamos poder dar respuesta a todas vuestras demandas y peticiones. ■



Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@Fede_Diabetes

Avances a buen ritmo



Cada día son más los avances que se dan en investigación para el tratamiento de la diabetes y, en consecuencia, mejorar la calidad de vida de las personas que sufren esta patología

En este sentido, uno de los que más expectativas está generando en los últimos tiempos son los progresos tecnológicos en el diseño y creación del páncreas artificial. Algunos de los estudios se centran en dotar a las bombas de insulina de la inteligencia necesaria para que ellas decidan por sí mismas la canti-

dad de insulina justa y necesaria para un paciente con diabetes. Con ello se evitaría uno de los grandes problemas que tiene a fecha de hoy el colectivo: decidir la cantidad de insulina necesaria en base a la ingesta o en definir el perfil de insulina basal en 24 horas. De esta forma, la tecnología del páncreas pondría sobre la mesa

un nuevo método para la monitorización continua de glucosa, permitiendo aumentar la exactitud en la estimación de glucosa en sangre y ayudar a regular de manera controlada y automática la liberación de insulina.

Sin embargo, la investigación que más ha dado de qué hablar en las últimas semanas ha sido la vuelta a la primera línea del interés científico la clonación terapéutica, es decir, tomar el genoma de una célula de la piel de un paciente, introducirlo en un óvulo y usar el embrión resultante para generar cultivos de células madre. Lo más importante para las personas con diabetes ha sido que los investigadores han conseguido clonar, por primera vez, células beta pancreáticas (las productoras de insulina), a partir de una paciente con diabetes de 33 años, lo cual es uno de los objetivos prioritarios de la medicina regenerativa, puesto que los científicos esperan, con ello, que pueda ayudar a las personas con esta patología.

Es importante ser cautos y conscientes de que todavía queda un largo trecho por recorrer hasta que el paciente pueda “tocar” realmente los resultados. Pero lo que está claro es que la investigación no para, sino todo lo contrario: continúa evolucionando, pudiéndose afirmar, además, que lo hace a muy buen ritmo. ■

LA IMPORTANCIA DEL EQUIPO SANITARIO

La ayuda continuada del equipo sanitario a las personas con diabetes tras el debuto, con un 44%, ha sido la respuesta que más apoyos ha recibido a la encuesta que planteamos el mes pasado, y que no era otra que conocer la opinión de los lectores de EN3D sobre qué herramienta consideraba como más útil para normalizar el día a día de la persona a la que se le acaba de diagnosticar esta patología. A continuación, con un 31% de apoyos, se ha situado la opción de las actividades en las asociaciones de pacientes; y en último lugar, con un 25% de las respuestas, se ha situado el apoyo y asesoramiento al entorno familiar, escolar y laboral.





LAS APLICACIONES MÓVILES MÁS ÚTILES

Las nuevas tecnologías están haciendo cada vez más fácil la vida de muchas personas. Uno de los colectivos que más se está beneficiando de ellas son, precisamente, las personas con diabetes a través de la existencia de múltiples aplicaciones móviles que ayudan a controlar la patología. Teniendo en cuenta que se trata de herramientas de apoyo a las recomendaciones del equipo médico, este mes nos gustaría conocer cuáles consideras que son más útiles: las relacionadas con la alimentación; con la actividad física y el deporte; o sobre recomendaciones y consejos generales sobre la diabetes. Para participar, accede al siguiente link: <http://bit.ly/1I2t1np> ■



personas que

Así ha evolucionado el tratamiento de la diabetes



Que el universo de la diabetes ha cambiado en los últimos años es una realidad innegable. ¿Quieres conocer algo de la historia de esta enfermedad?

De la insulina animal a la humana

Ya ha llovido desde que a finales del siglo XIX médicos y biólogos descubrían la re-

lación entre el páncreas y la diabetes. En 1921, la cosa se ponía todavía más interesante. Tal como años atrás se había intuido, el páncreas dejaba de ser un órgano al que no se le reconocía ninguna utilidad para tener una importante función: era el encargado de elaborar la insulina que regulaba la glucosa en la sangre. Experimentando con insulina sustraída de páncreas de animales, Frederick Banting, empezó a sintetizar lo que sería el primer antecedente en el tratamiento de la diabetes, una enfermedad que por aquellos entonces era considerada intratable e incluso mortal.

A lo largo de los años, el tratamiento de la insulina ha evolucionado pasando de ser sintetizada a partir de órganos y células animales a ser diseñada a partir de insulina humana, e incluso hasta ser sintetizada

artificialmente en un laboratorio gracias a la ingeniería genética. Esto es lo que conocemos como análogos de insulina.

¿Quieres conocer cómo han evolucionado otros aspectos? Visita: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/asi-ha-evolucionado-el-tratamiento-de-la-diabetes> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





Endulza... ¡con cabeza!

Los seres humanos tenemos una innata preferencia hacia los sabores dulces y, al mismo tiempo, nos desagradan los sabores amargos. Miel y azúcar han sido tradicionalmente utilizados para aportar dulzor a nuestras comidas y bebidas, pero lo avances científicos, tecnológicos e industriales han permitido desarrollar una amplia gama de edulcorantes bajos en calorías

Hoy en día se utilizan en una gran variedad de alimentos y bebidas. Es importante saber que estos productos son comercializados después de numerosos años de estudios y rigurosas investigaciones científicas por parte de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, European Food Safety Authority), que confirman su inocuidad, su

no genotoxicidad y su cantidad diaria admisible en la dieta sin ningún riesgo para la salud.

Uno de los edulcorantes hipocalóricos que más han llamado la atención en los últimos años es la stevia, nombre que se ha dado a los glucósidos de esteviol (E960) extraídos de la planta stevia. Es un

edulcorante cuyo uso fue aprobado en 2011; es de origen natural y con un poder dulcificante hasta 300 veces superior al azúcar común. Tiene un sabor dulce agradable, sin retrogusto, por lo que es muy utilizado tanto en industrias alimentarias, como a nivel doméstico. Ha demostrado ser una buena opción para las personas con diabetes que necesitan controlar la ingesta de hidratos de carbono, además de que su aporte calórico es cero.

Otro edulcorante sintético que ha aparecido más recientemente, y que parece tener todos los requisitos para ser utilizado y comercializado en la Unión Europea es el advantame, derivado de la síntesis química del aspartamo y la vainillina, con un poder dulcificante hasta 37.000 veces mayor que el azúcar común. Cuenta con la aprobación de la EFSA, al haber superado todas las pruebas de investigación sobre sus posibles efectos tóxicos y carcinógenos, después varios años de investigación. En 2013 fueron publicados todos los estudios relacionados y las cantidades recomendada para su consumo. Ahora son el Parlamento Europeo y los Estados Miembros de la Unión Europea (UE) los que deben aceptar o no su uso como edulcorante en la UE.

Como conclusión, la innovación ha llegado a nuestras cocinas, ayudándonos a cuidarnos sin renunciar al sabor, pero debemos ser cautelosos y consumir únicamente productos que cuenten con sellos de garantía, y huir de promesas y milagros sin ninguna base científica. Endulza... ¡Pero con cabeza! ■





EN DIABETES
TE QUEREMOS
HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



Unimos conocimiento y experiencia en productos que te ayudan a regular tus niveles de glucosa y a vivir tu diabetes con tranquilidad.

DiaBalance
soluciones para que disfrutes de
tu alimentación en cualquier momento del día.
De venta en tiendas de alimentación

DiaBalance EXPERT
soluciones formuladas para situaciones
específicas asociadas a tu diabetes.
De venta en farmacias

Regístrate en www.diabalance.com y descubre cómo te podemos hacer la vida más fácil

DiaBalance
UNA MARCA REGISTRADA DE

BalanceLabs

Toda la experiencia de **ESTEVE** en
salud y de **PASCUAL** en nutrición

Mejor gestión y formación



Desde el primer día que nuestra hija debutó en diabetes fuimos conscientes de que “por suerte” se trataba de una patología en constante investigación y que eso beneficiaría a la salud de nuestra pequeña

Solo hay que mirar la evolución que ha experimentado en los últimos años, contribuyendo a un mejor control de las glucemias y de los tratamientos. Es cierto que la crisis está ralentizando la salida al mercado de nuevos dispositivos en los que llevan trabajando desde hace años los laboratorios, pero lo es también que los nuevos adelantos deben de ir acompañados de más formación y reciclaje para los profesionales y las familias.

Cuando hablamos de avances se nos viene a la cabeza “grandes avances”, esos

que son tan relevantes y que aportan un cambio tan extraordinario que enseguida salen en las noticias. Pero para nosotros son también grandes avances los pequeños que nos permiten mejorar el día a día de nuestros hijos en la consulta, en el colegio, etc.

Para aquellas familias que no dispongan de unidades de diabetes en sus respectivos hospitales sería un gran avance que se crearan, que el equipo que atiende a su hijo esté compuesto por profesionales médicos y educa-

dores especializados en la patología, con una formación actualizada que posibilite aplicar los tratamientos más actualizados y más apropiados a cada niño.

Para las familias sería un gran avance “en diabetes” que las administraciones, el gobierno central o el Ministerio de Educación fueran conscientes de que el colectivo de niños diabéticos es cada día más amplio y que es necesario regular la atención de los niños con enfermedades crónicas en los colegios y en las actividades extraescolares.

Nos unimos al dolor de la familia del niño (alérgico - asmático) que ha fallecido en la granja y nos sentimos reflejados en una situación que nuestros hijos diabéticos pueden llegar a sufrir. Es por todo esto que desde aquí y en nombre de todas las familias de niños con enfermedades crónicas que necesitan un control permanente, solicitamos que se produzcan “avances” en este sentido. Que se establezca un protocolo de formación a aquellos educadores que han de hacerse cargo de los niños y que a pesar de tener diabetes, nuestros niños puedan crecer y disfrutar de su día a día como cualquiera de sus compañeros y amigos. ■





Innovar no es fácil

INNOVAR NO ES FÁCIL, NO. Y, AUNQUE EN EL CAMPO DE LA SALUD HAY UN LARGO RECORRIDO, TAMPOCO LO ES. SE DICE QUE DE LAS IDEAS SOLO PUEDEN RESULTAR INNOVACIONES DESPUÉS DE QUE ESTAS SE IMPLEMENTAN COMO NUEVOS PRODUCTOS, SERVICIOS O PROCEDIMIENTOS, QUE REALMENTE ENCUENTRAN UNA APLICACIÓN EXITOSA IMPONIÉNDOSE EN EL MERCADO A TRAVÉS DE LA DIFUSIÓN

En los últimos años han proliferado cientos de empresas, proyectos y startups que hacen propuestas 'innovadoras' para mejorar la vida de los ciudadanos en general y la de los pacientes en particular. Es decir, se tiene una idea en base a lo que el desarrollador cree y se genera un producto tecnológico que facilita la vida del paciente. Hasta ahí, todo bien.

Por lo que respecta a la diabetes, existen en el mercado más de 1.200 aplicaciones móviles para esta patología. Sin embargo, las cifras sobre su uso (no descargas) apenas superan un 2%. Esto explica algo claramente. Y es que a menudo se hace un mal planteamiento desde el principio del desarrollo de la tecnología: no se tiene al paciente como eje del proyecto.

No vale crear una tecnología y después generar la necesidad de uso. A día de hoy, el usuario es, aunque no nos lo parezca, extremadamente inteligente para el consumo de tecnología y solo aceptará lo que resulte realmente útil en su día a día, y para un paciente, lo que le aporte verdadero valor en el control de su enfermedad. Para que una tecnología sea realmente útil y se convierta casi en necesaria para un paciente su desarrollo debe partir en sentido contrario. No se debe presuponer necesidades en una patología y mucho menos 'inventar' necesidades. A veces son de lo más simples y, sin embargo, se da por hecho que cubrirlas no será nada innovador.

A menudo se hacen estudios de mercado antes de lanzar una tecnología nueva en

el ámbito sanitario. No obstante, se olvidan de preguntar a las personas más importantes: los pacientes. Ellos deben ser siempre quienes expongan las necesidades para ser estudiadas; ni siquiera el profesional sanitario tiene más conocimiento que la persona que convive día a día con una patología.

Así pues, mientras no se cambie de dirección a la hora de desarrollar tecnología para la salud, ese 2% no cambiará y seguiremos descargando aplicaciones que después se quedan en el olvido de nuestro smartphone. Innovar no es fácil, lo que es fácil es desarrollar una tecnología. Ahora bien, que su aplicación y uso (no descarga) sean exitosas ya es otra cosa. ■



CARMEN MURCIA
Consultora de Comunicación Digital
especialista en Salud y Deporte

Email:
carmenmurb@gmail.com
Twitter:
@SMPharma



Vanessa Guijarro Ocaña

Es muy triste estar en la cola a nivel europeo en el uso de bombas de insulina. ¡Espero que lo consigáis cambiar! Gracias a Dios en mi casa los dos llevamos bomba.... ¡Y qué cambio!



Naiara Aguillo Castillo

Hay muchos avances sobre el páncreas artificial. ¡Ojala lo vean mis ojos! Sería vivir el mejor sueño de mi vida. Aunque sea para tan sólo un día.



Antonio Garrido

Gracias por vuestra información sobre diabetes. Esperamos que con todos estos avances se consiga mejorar esta patología.



Breves en la web



Lilly Diabetes Cup y Junior Cup Diabetes

Lilly Diabetes Cup y Junior Cup Diabetes son dos competiciones deportivas de fútbol dirigidas a niños con diabetes que se llevarán a cabo este año. La primera en celebrarse será Lilly Diabetes Cup, que tendrá lugar el 28 y el 29 de junio en la Ciudad del Fútbol de la Real Federación Española de Fútbol de Las Rozas (Madrid). En ella podrán participar niños de entre 8 y 12 años, pudiéndose inscribir, hasta el próximo 25 de mayo, en la siguiente página web: www.diabetescup.com. La otra competición deportiva, Junior Cup Diabetes, está siendo organizada por Medtronic, y se celebrará en Holanda del 22 al 24 de agosto. La inscripción está abierta desde el pasado 21 de abril. Para más información, accede aquí: <http://www.juniorcup-diabetes.com/>

II Edición del concurso "corto de azúcar"

Ya está abierto el plazo para participar en la II Edición del concurso de cortometrajes "Corto de azúcar", una iniciativa de Novartis apoyada por la Federación de diabéticos Españoles (FEDE) que, bajo el título "Reconociendo la diabetes", tiene como objetivo promover la concienciación en torno a esta patología y a la importancia de reconocer los síntomas de la diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos. En el concurso pueden participar personas con diabetes, así como personas que tengan relación con ella u otro colectivo interesado en el tema. Se pueden descargar y consultar las bases en la página web <http://www.cortodeazucar.com/>





**MILA
FERRER**

Bloguera de jaime-dulceguerrero.com
Email: jaimedulceguerro@hotmail.com
Twitter: [@dulce_querrero](https://twitter.com/dulce_querrero)

Diabetes, avances y sus beneficios

Hace 92 años nuestra comunidad de diabetes tuvo la fortuna de que a través de estudios e investigaciones se descubriera la relación de la insulina y el manejo de los niveles de glucosa. Así nace el líquido cristalino que nos regala vida. Desde ese momento contamos con una solución para manejar esta condición y los cambios que han surgido desde aquel descubrimiento son enormes.

Pero la cosa no queda ahí. Las innovaciones en la diabetes se mueven a pasos agigantados, un ejemplo son las bombas de insulina. Hay sistemas de infusión que, ante hipoglucemias, detienen la administración de insulina; y los últimos medidores continuos de glucosa, una herramienta que nos ayuda a tomar decisiones para prevenir hipoglucemias o hiperglucemias.

¿Qué estamos esperando? Esperamos esa noticia que nos diga que tenemos un páncreas artificial que nos libere del monitoreo continuo, del conteo de carbohidratos y del constante reto de tratar de pensar y actuar como un páncreas. O mejor aún, esperamos la cura definitiva a esta condición.

Para muchos, tal vez los adelantos o innovaciones en diabetes sean muy pocos o los tilden hasta de innecesarios; pero para nosotros, los que día a día manejamos esta condición, cualquier ayuda que haga más llevadera esta tarea es un gran paso y un paso en la dirección correcta para mantenernos saludables.

Y a ti, ¿cuál ha sido el avance o la investigación en diabetes que más te ha ayudado? ■



**PATRICIA
SANTOS**

Bloguera de santospatricia.wordpress.com
Email: patriciasantosrubio@hotmail.es
Twitter: [@vivetudiabetes](https://twitter.com/vivetudiabetes)

Estar al día sin descuidar hábitos

Cada día se ve más cercana la cura de la diabetes y la esperanza crece entre el colectivo que vivimos con diabetes. Sin embargo, muchas veces la persona se ciega por las nuevas tecnologías e investigaciones llevándose un gran palo cuando dictaminan unos 10 años hasta su puesta en marcha y la posibilidad de tenerlos al alcance de la mano.

En este sentido, considero que es importante estar al día de la enfermedad, pero sin descuidar la alimentación, el deporte y los hábitos saludables. Por ello, ¿qué son los avances? Son un aliciente más para seguir luchando cada día. Actualmente, contamos con el páncreas artificial, un dispositivo inteligente que será capaz de leer nuestras glucosas y actuar en consecuencia con la cantidad de insulina necesaria, corregir hiperglucemias y parar la administración de insulina cuando el nivel sea bajo. Pero aún falta estudiar cómo puede actuar ante una hipoglucemia, si podrá distribuir glucagón también o no y qué margen de error puede existir.

Por otro lado, contamos con las citocinas, una proteína que regula la función de las células y que ya se está probando. Y en último lugar, nos encontramos con la reciente investigación de la clonación, donde a partir de la piel de un paciente diabético de 33 años consiguen clonar células betas pancreáticas.

El otro día me decían por Twitter lo siguiente: "será para estar feliz cuando los tengamos al alcance de la mano." Yo considero que ya es para estarlo y que pronto tendremos soluciones muy buenas para controlar nuestra enfermedad o remitirla, pero siempre sin frustrarnos por lo que tarden y sin descuidar las 3 "D's" de la diabetes: Dieta, Deporte y Disciplina. ■



con nombre propio

ENTREVISTA A...

M^a del Mar Elena Pérez *'Promocionamos la salud en el entorno laboral'*

¿QUIÉN?

CEO de Alegra salud

SU NOMBRE DE LA EMPRESA:

Salud in-Company

SU TWITTER

@SalulnCompany

SU FILOSOFÍA DE VIDA

Aportar mi granito de arena a la salud y el bienestar de las personas

Qué es Salud in Company y como surgió?

Salud in-Company es un proyecto de salud enfocado al mundo laboral, diseñado para contribuir a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas dentro de las organizaciones empresariales, dotándoles de las herramientas y los recursos necesarios para la gestión de su salud y la de su entorno. Surgió como una iniciativa conjunta de Alegra salud e Híspalis de Formación. Nuestro equipo lleva años trabajando en la aplicación de la innovación a la salud.

¿Qué tipo de proyectos se impulsan en vuestra empresa?

En Salud in-Company diseñamos e implantamos proyectos de promoción de

la salud, creados específicamente para el mundo laboral. En estos proyectos trabajamos sobre los pilares de la salud en la empresa. En torno a esto, diseñamos proyectos que forman, conciencian y cuidan a los empleados mediante una variedad de herramientas y actividades, que se caracterizan por la innovación y la motivación. El objetivo es crear una cultura del bienestar en la empresa.

¿Cómo aborda Salud in Company patologías crónicas como la diabetes?

Las enfermedades crónicas son uno de los principales problemas de salud de la sociedad actual, y en Salud in-Company somos muy conscientes de ello. Por eso realizamos acciones específicas en este ámbito, como campañas de detección precoz o programas de seguimiento y acompañamiento personalizado para personas con diabetes. Es fundamental transmitir que una jornada laboral exigente no es incompatible con una buena alimentación o un adecuado control glucémico, si aprendemos a gestionar nuestra diabetes.

¿Qué papel crees que juegan las nuevas tecnologías en el ámbito de la salud?

Es indudable que la tecnología ha transformado innumerables ámbitos de nuestra vida diaria, y la salud no es una excepción. En Salud in-Company apostamos por la innovación y la tecnología, ya que son elementos motivadores, que facilitan la participación e interacción entre personas allá donde se encuentren. ■



- ✓ Planificación dietética
- ✓ Informes y valoraciones nutricionales
- ✓ Entrenamientos personales
- ✓ Mejora de la condición física



¡¡ Aprende a comer sano y entrena con nosotros !!

Somos lo que comemos

Infórmate ya, sin compromiso mardafit@gmail.com - Tfno. 691 842 796 – 650542695



No cerramos nunca, ni en vacaciones

Este mes he invitado a Rosa Vidal, una amiga con diabetes tipo 1, a que nos cuente cuál es el día a día de las personas con esta patología. Creo que para cualquier profesional relacionado con la diabetes es importante conocer esta realidad, para que pueda contribuir a mejorar la calidad de vida de este colectivo. Este es su día a día:

Ser diabético es una ocupación a tiempo completo. Vendría a ser como la tarea de ser padre que, una vez se asume esta responsabilidad, nunca deja de tenerse. Pero aún así, es posible con constancia, dedicación, esfuerzo, sacrificio, disciplina y mucha, muchísima fuerza de voluntad, tener una vida plena y sin complicaciones.

Nuestro éxito se basa en cuatro pilares: la automedición de la glucosa en sangre, la medicación en forma de insulina o anti-diabéticos orales, la alimentación y el deporte. Los tres primeros suelen ir casi siempre de la mano. El número de mediciones diarias dependerá, principalmente, del número de comidas que cada persona haga. Así, controlamos en ayunas, antes y dos horas después de cada ingesta y antes de acostarnos, lo que de media son unas 6 - 7 mediciones todos los días. Además, hay que añadirle los posibles "contratiempos" en forma de hipoglucemias o hiperglucemias, que implicarán controles extra; y el deporte, que exigirá, al menos, uno antes de empezar y algún control de madrugada de vez en cuando.

El segundo pilar es la alimentación. En la actualidad, la mayoría de diabéticos siguen una dieta por raciones de carbohidratos (CH), los cuales tienen que estar siempre presentes en todas las comidas. Una ración equivale a 10 gramos de CH, con lo que para poder tener un buen manejo de la dieta es deseable conocer los diferentes grupos de alimentos, su aporte de CH y las equivalencias entre ellos. Y finalmente está la medicación. En el caso de los insulino-dependientes, suele dividirse entre insulina lenta, administrada 1 ó 2 veces al día, y rápida, aplicada antes de cada comida, con lo que, por lo general, el número de inyecciones diarias suele moverse entre 4 y



6, a las que hay que añadir las posibles correcciones por hiperglucemias que exigirán un aporte suplementario de insulina rápida para volver a los valores deseables. La cantidad de insulina rápida a aplicar en cada inyección dependerá del valor de glucemia, de la cantidad de CH a ingerir y de si realizaremos actividad física o no.

Todo este control se hace mucho más estricto para las embarazadas: los controles aumentan hasta 10 - 12 diarios; la dieta y el control del peso son más intensos y la insulina, en muchos casos, se administra mediante bomba de insulina.

En cualquiera de los casos, para tener éxito, hay que controlarlo todo a la vez, las 24 horas del día los 365 días de año, porque la diabetes no cierra NUNCA, ni fines de semana, ni puentes, ni tan siquiera EN VACACIONES!!! ■





CALCULADORA DE HIDRATOS DE CARBONO

Este apartado te permite calcular, según las variables introducidas, la cantidad de hidratos de carbono recomendados para cada persona. Introduce tus datos y obtendrás unas pautas útiles para llevar una dieta equilibrada y saludable.

Introduce los siguientes datos:

Sexo: Hombre Mujer

Edad: años

Peso actual: Kg

Altura: cm

Gasto energético: Muy ligero. Ejemplo: Caminar menos de 15 minutos al día. Ligero. Ejemplo: Caminar 30 minutos al día a paso ligero. Moderado. Ejemplo: Hacer deporte 2 veces a la semana. Intenso. Ejemplo: Hacer deporte 4 veces a la semana. Muy intenso. Ejemplo: Hacer deporte cada día.

¿Cómo quieres la pauta alimentaria?
 3 comidas
 5 comidas

Calcular

Esta es tu pauta: Puedes imprimirla y compartirla con tu médico [Imprimir pauta](#)

	Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
Hidratos de Carbono	66 g	0 g	77 g	0 g	77 g
Equivalencia en sobres de azúcar (*)	7 sobres	0 sobres	8 sobres	0 sobres	8 sobres

(*) Calculado en sobres de azúcar de 10 g

‘Diabetes a la carta’ se actualiza

El proyecto “Diabetes a la Carta” continúa aportando herramientas para mejorar la adaptación de las personas con diabetes y de sus familias. Los contenidos incluidos en su web (www.diabetesalacarta.org) están destinados tanto a profesionales que tratan la diabetes como a aquellas personas afectadas por la enfermedad.

Calculadora de Hidratos de Carbón

Hasta ahora, la web ha permitido conocer la cantidad de hidratos de carbono que aportan los alimentos. El espacio “Pruébalo” permite analizar cualquier comida del día y valorar la cantidad de hidratos de carbono que contiene. El resultado se expresa en gramos de hidratos de carbono, pero también en sobres de azúcar. Ahora, además, se ha

incorporado la citada Calculadora de Hidratos de Carbono, la cual se trata de una herramienta de uso profesional en la que basta con incluir datos básicos como sexo, edad, peso, altura y nivel de actividad física para obtener una recomendación de la cantidad de hidratos de carbono a tomar a lo largo del día.

Al utilizar el método del plato se incluye la cantidad recomendada para esa comida. Si se toman más o menos hidratos de carbono de los recomendados, aparece un mensaje y un aviso gráfico, indicando los sobres de azúcar que sobran o faltan.

Manteles de ejercicio físico

Otra herramienta novedosa es “Manteles de ejercicio físico”. Y es que, un estilo de vida activo que incluya la práctica de

ejercicio físico de forma habitual debe formar parte de las recomendaciones habituales para personas con diabetes. Este ejercicio físico, además, debe estar adaptado tanto a las características como a las necesidades de cada persona. Por ello, en la web se ha incluido información práctica sobre cómo realizar ejercicio físico de forma adecuada.

La última novedad es un mantel doble que ayudará a realizar otro tipo de ejercicio: el entrenamiento de fuerza muscular. Como se puede observar, se trata de ejercicios sencillos que se pueden practicar en casa sin la necesidad de un material especial ni tener que ir a un gimnasio. Desde el proyecto “Diabetes a la Carta” seguimos trabajando con nuestra voluntad de ofrecer herramientas que ayuden a un mejor control de la diabetes. ■

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 Diabetesfedede, póngase en contacto con:
suscripciones@diabetesfedede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.

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



Semilla de oro

Las semillas son alimentos básicos y muy nutritivos que no sólo proporcionan un sabor exquisito y diferente a nuestros platos, sino que tienen excelentes características nutricionales de vital importancia en nuestra salud, con lo que es imprescindible tenerlas a mano al cocinar. Por lo que respecta a las semillas de sésamo o ajonjolí, sus componentes estrella son sus ácidos grasos poliinsaturados (Omega-3 y Omega-6), los más importantes y beneficiosos para la salud de nuestro sistema cardiovascular y para prevenir enfermedades relacionadas con el mal estado de las arterias. Además, aportan gran cantidad de fibra, esencial para mantener una buena salud intestinal.

Asimismo, son ricas en vitaminas del grupo B, básicas para la buena salud de la piel y de los tejidos. También contiene vitamina E, antioxidante, que mantienen en plena forma el sistema inmunológico y combaten la oxidación. Por último, contienen numerosos minerales, el más destacable es su extraordinario aporte de calcio. Por todo esto, este alimento no debe faltar en la dieta de niñas y niños, así como de las mujeres postmenopáusicas y embarazadas, previniendo la osteoporosis. Y en cuando al colectivo de personas con diabetes, mejora su estado, puesto que según algunos estudios, el consumo regular de aceite de semillas de sésamo reduce la presión arterial y el nivel de glucosa en diabéticos hipertensos.

Sobre su forma de consumo, debe hacerse abiertas, y se pueden incorporar a cualquier plato, guiso, ensalada, yogur, muesli, etc. También se pueden tostar, consumir el aceite de sésamo o tomarse como gomasio, tahín o humus. También



son de destacar las semillas de chía, que contienen una cantidad elevada de proteínas, destacando el aminoácido lisina. No contienen gluten, con lo que es ideal para personas celíacas.

Contiene un alto porcentaje de fibra soluble (mucílagos), muy beneficiosos para personas con diabetes, ya que regulan los niveles de glucosa en sangre, debido a que los mucílagos hacen que los azúcares se absorban lentamente y el hígado los almacene de manera saludable sin alterar los niveles de glucosa en sangre. También contienen vitamina A, una de las más antioxidantes y vitaminas del grupo B; son ricas en potasio y en calcio; y aunque no contiene tanto calcio como las semillas de sésamo, sí son una buena fuente de calcio.

Por último hay que mencionar a las semillas de lino, que destacan por su alto con-

tenido en fibra soluble, que genera beneficios en el aparato digestivo, actuando como un laxante y, sobre todo, porque ayuda a regenerar la flora intestinal, por lo que es recomendable tanto en casos de estreñimiento como de diarrea. Tienen un alto contenido en ácidos grasos esenciales que mejoran la circulación sanguínea, evitando la formación de coágulos de sangre en venas y arterias, y son una gran fuente de vitaminas, principalmente del grupo B, aunque también contiene del grupo C y E. ■



MARTA MATÍAS BÓVEDA
Graduada en Ciencias
de la Actividad Física
y del Deporte

mmboveda@gmail.com

- 283,50 Kcal.
- 26,85 gr. de proteínas.
- 5,47 gr. de hidratos de carbono.
- 17,14 gr. de lípidos

Brochetas de pollo rebozadas en semillas de sésamo



TIEMPO: 90 minutos DIFICULTAD: Media

INGREDIENTES

- 250 gr. de pechuga de pollo.
 - 15 gr. de semillas de sésamo crudo (sin tostar).
 - 6 - 8 palitos de brocheta.
- Salsa:**
- 16 gr. de aceite de oliva.
 - 10 gr. de miel.
 - 10 gr. de salsa de soja.
 - Un puñadito de jengibre

PREPARACIÓN

- Cortar la pechuga de pollo en pequeños dados y colocarlos uno a uno insertados en la brocheta.
- A continuación, en un bol, proceder a hacer la mezcla de la miel, aceite de oliva, salsa de soja y jengibre, mezclándolo bien.
- Poner a macerar las brochetas en esta salsa durante una hora en la nevera y darles la vuelta a la media hora para que se impregnen bien en la salsa.
- Rebozar las brochetas en las semillas de sésamo.
- Seguidamente, hacer las brochetas a la plancha, lentamente, para que se vayan haciendo por dentro y queden crujientes por fuera.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado