



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

ENERO DE 2017 **60**

LOS RETOS DE 2017





Sumario

03 EDITORIAL

FEDE: un compromiso los 365 días al año

04 PORTADA

Nada de quimeras

06 ENCUESTA DEL MES

¿Cumplimos con los propósitos del nuevo año?

06 PERSONAS QUE

Las claves para aprovechar tu visita al médico

07 REPORTAJE

Mejora tu salud cardiovascular en 21 días

08 DULCIPEQUES

Protagonistas de la diabetes

10 CONSEJOS PRÁCTICOS

Motivados para un cambio real

11 EL EXPERTO

Apostar por el empoderamiento y la autonomía

12 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

App que ajusta la insulina de los pacientes hospitalizados / Nikon por la prevención en diabetes

13 LOS TOP BLOGGERS

En diabetes, los retos son inmensos / La educación es la base de todo

14 CON NOMBRE PROPIO

Jorge Bondia Company 'Apostamos por la transferencia en formación y educación a través de la tecnología'

15 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tosta con aguacate, queso y tomate

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.



FEDE: UN COMPROMISO LOS 365 DÍAS AL AÑO

El pasado año 2016 lo finalizamos con una reunión con el Defensor del Pueblo, para trasladarle la situación de discriminación laboral que sufre el colectivo al que defendemos y por el que trabajamos en la Federación Española de Diabetes (FEDE); tras ello, arrancamos este 2017 con una campaña de adhesión a nuestra petición a esta entidad, para acabar con esta realidad totalmente anacrónica.

Ha sido un gran paso, pero no es lo único en lo que hemos estado trabajando. De hecho, este mismo mes de enero hemos mantenido una reunión con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con el objetivo de seguir colaborando con la administración pública para conseguir que se cuente con enfermeros formados en diabetes y que, además, se les reconozca, mediante acreditaciones y diplomas oficiales. Como muy bien sabéis, en la diabetes se necesita una sólida

educación terapéutica, y en nuestros ambulatorios debemos contar con estos profesionales adecuadamente capacitados para que puedan atender a los más de 5 millones de personas con diabetes que hay actualmente en España.

En paralelo, en FEDE seguimos pendientes de conseguir que en todas las CC AA se atienda debidamente, en los centros escolares, a los niños con diabetes; en este sentido, estamos luchando para que todos los protocolos que hay sean de obligado cumplimiento, y no una mera declaración de intenciones.

Son grandes retos a nivel externo, pero no menos lo son los que tenemos a nivel interno. En este sentido, en FEDE este año podremos decir que se ha consolidado el nuevo modelo de gestión, con el fin de que todas las federaciones, asociaciones y sus socios puedan beneficiarse de las

ventajas de ser miembros de FEDE. Y es que, a través de decenas de convenios, en FEDE estamos consiguiendo que se pueda acceder a una gran cantidad de productos y servicios con descuentos, además de aportaciones económicas para proyectos, y no por tener diabetes, sino por ser miembro de FEDE.

Así las cosas, y desde este primer editorial de EN3D del año, aprovecho para, sinceramente, dar las gracias a todas nuestras entidades y sus socios por su confianza y lealtad a FEDE. ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Nada de quimeras

El comienzo del año se asocia siempre a una serie de expectativas a cumplir; retos, en la mayoría de los casos, poco realistas por su gran magnitud y que, precisamente por ese motivo no suelen llevarse a término. No es el caso este de los retos planteados, para este 2017, por parte de la Federación Española de Diabetes (FEDE), y no se debe a que las iniciativas sean de bajo perfil, sino a que, aun siendo retos de gran envergadura, podrán lograrse porque se parte de un planteamiento estudiado, con sus objetivos, estructura, destinatarios a los que dirigirse y aliados con los que contar en su desarrollo.

Tan sólo después de que esto estuviera maduro, fue cuando FEDE

decidió dar el gran paso y lanzar su *Campaña de Adhesión a la Petición de FEDE al Defensor del Pueblo, Contra de la Discriminación Laboral de las Personas con Diabetes para Acceder al Empleo Público*, y a la que cualquier persona, tenga o no diabetes, puede adherirse entrando en este [link](#). Se trata de una campaña a nivel nacional y pionera en España, que arrancó tras la reunión mantenida con el Defensor del Pueblo, a quien se le expuso la situación de discriminación que padece el colectivo al que representa FEDE a la hora de acceder a determinados puestos de trabajo de la Administración Pública. Esta institución mostró su sensibilidad para con este

tema, en el que FEDE también cuenta con el refuerzo de informes jurídicos y científicos, estos últimos avalados por la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

Desde FEDE se sabe que la campaña es de gran envergadura, pero también se es consciente de que la sociedad ya no es la misma que hace 10 ó 20 años atrás. Ha habido muchos avances, mejoras que hacen que este tipo de retos no sean una quimera, sino una meta realista, además de motivante, y, aunque pueda sonar exagerado, quizás una de las campañas más relevantes para las personas con diabetes de nuestro país, desde la lucha emprendida hace más de una década contra la discriminación del colectivo en relación a la renovación del carné de conducir. ■

EL CONTROL EN FECHAS SEÑALADAS

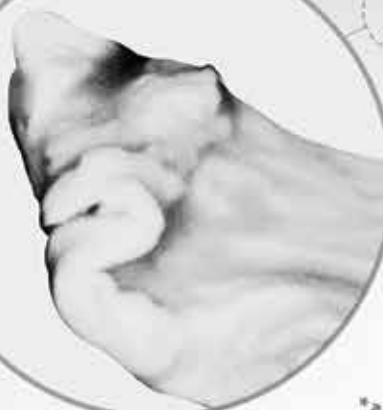
En el número anterior de la revista EN3D se incluía una encuesta sobre la alimentación en Navidad. Unas fiestas que no tienen por qué suponer ningún problema para las personas con diabetes si se planean adecuadamente y se cuenta con el apoyo de los profesionales y la familia. Es verdad que es una época 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. Teniendo en cuenta todo esto se planteó la siguiente cuestión: ¿Planificas tu alimentación y el control de tu diabetes antes de la llegada de las navidades? El 57% de los encuestados respondieron afirmativamente, mientras que el 35% dijo que controla alimentación una vez sentado a la mesa; el 15% restante aseguró que no suele llevar un buen control de la alimentación. ■



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo

**ZOOM AGUJA INSULINA



*AGUJA INSULINA
USADA

*AGUJA INSULINA
NUEVA

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

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

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



Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

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

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

¿CUMPLIMOS CON LOS PROPÓSITOS DEL NUEVO AÑO?

Con la entrada del año nuevo todo son buenas intenciones y propósitos positivos; entre los más habituales están dejar de fumar, apuntarse al gimnasio, hacer dieta, etc. Muchos de ellos vinculados a llevar una vida más sana, algo desde luego muy necesario si se padece una patología crónica como la diabetes. Pero la realidad es que muchos de estos propósitos comienzan a cumplirse en el mes de enero y a diluirse a partir de febrero. Por este motivo, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), en este número de EN3D nos gustaría conocer tu opinión respondiendo a esta pregunta: ¿Cumples con los propósitos de año nuevo o al final se quedan en meras intenciones? ■



personas que

para aprovechar tu visita al médico

Las claves

Los chequeos de rutina en las personas con diabetes a menudo se convierten en una mera formalidad, casi burocrática: el endocrino toma datos y mediciones y apenas queda tiempo para que comentes cuestiones, aclares dudas y pidas más información sobre tu enfermedad.

Porque consideramos que, en los tiempos que corren, esto no puede seguir siendo así, hemos preparado este artículo con ideas para que saques el máximo partido a estas visitas periódicas al médico. De esta forma, más que un trámite, estas serán una auténtica ayuda para empoderarte y convivir mejor con tu enfermedad. Porque el 2017 debe ser el año en que, por fin, tomes el control de la diabetes.

Escoge un médico con quien te sientas a gusto. La relación con el profesional que te atiende es crucial para que haya progresos en tu enfermedad, y una mala comunicación con tu médico, además de hacerte pasar un mal rato, puede tener consecuencias negativas para tu salud. Debes escoger una persona que te inspire la suficiente confianza como para ser honesto en tus respuestas y abierto en tus dudas y preguntas. Recuerda que, igual que el papel de un médico no es juzgarte, el tuyo no es dudar de su criterio ni faltarle al respeto que merece.

No acudas solo a la consulta. A veces puede ser buena idea acudir a la revisión acompañado por un familiar o amigo. Cuatro ojos ven más que dos, y es posible que tu acompañante pueda ofrecer detalles imparciales sobre tu alimentación o esta-

do general que a ti te hayan pasado desapercibidos. También ayudará a que te sientas menos intimidado por la consulta y la atmósfera de hospitales y centros de salud, que tantas personas encuentran desagradables. ¿Quieres seguir leyendo este artículo? **Lo encontrarás completo aquí:** ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





reportaje



Mejora tu salud cardiovascular en 21 días

Con la llegada del año nuevo todo son buenos propósitos y retos a cumplir durante los próximos 12 meses. Entre los más recurrentes está la apuesta por una vida más sana con una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio de forma habitual. Un reto que debe convertirse en costumbre, sobre todo, para los pacientes con diabetes y, especialmente, para aquellos que tiene diagnosticada la tipo 2 y cuyo riesgo cardiovascular se eleva. Y para ayudar en esta tarea llega el reto **21 días para mejorar la salud cardiovascular**.

El programa, disponible en la web www.diabetesportucorazon.com, es una combinación de textos, ejercicios, tests, contenidos infográficos y vídeos sobre cambio de hábitos, nutrición y dieta, actividad física y factores psicosociales. El conjunto del programa ha sido diseñado para ser completado en 21 días.

Los contenidos han sido desarrollados por un comité científico integrado por el divulgador científico y monologuista de humor Ricardo Moure, el Dr. Ramón Estruch, del servicio de Medicina Interna del Institut Clínic de Medicina Interna i Dermatologia, y Josep Alcaraz, médico, coach médico y deportivo.

El protagonista de estos vídeos es Ricardo Moure, moderador y personaje principal de una serie de 21 vídeos que giran entorno a la salud cardiovascular en clave de humor.

La diabetes tipo 2 es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, por lo que los hábitos de vida saludables y el buen control de la patología son básicos para evitar los problemas del corazón, que siguen situándose como primera causa de muerte en España. Por este motivo, la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly en Diabetes quiere ayudar a los pacientes con diabetes tipo 2 en el cumplimiento de sus propósitos de año nuevo en materia de salud.

¡Conoce el reto 21 días y empieza el año cuidando tu corazón! ■



21 días para mejorar la salud cardiovascular

ALIANZA LA DIABETES

21 días para mejorar la salud cardiovascular



Descubre el programa educacional para el cambio de hábitos de salud en personas con DM2 y ¡cambia tu vida!

¡El cambio de hábitos es posible!





Protagonistas de la diabetes

¿Quiénes son los verdaderos protagonistas? Los equipos médicos, sin ellos la diabetes de nuestros niños tendría un futuro muy complicado; los laboratorios, gracias a ellos los tratamientos avanzan y la tecnología se ha hecho hueco en los sistemas de control; los investigadores, simplemente sin ellos las personas con diabetes no tendrían futuro. Aun con todo y no pudiendo prescindir de ninguno de estos sectores, los verdaderos protagonistas son "los pacientes", nuestros hijos que padecen y sufren la enfermedad; seguramente algunas personas añadirían las familias, los papás que han tenido que convertirse en "médicos", "enfermeros", "investigadores".. Profundizando hasta convertirse en verdaderos expertos en el conocimiento de la diabetes, haciendo de tripas corazón para aprender a poner inyecciones, especializándose en nutrición, aprendiendo a contar raciones e incluso aportar nuevos sistemas de control con programas informáticos que hacen incluso posible que se controle desde la distancia los niveles de glucosa de nuestros hijos.

Los papás queremos para este nuevo año 2017 que la formación e información llegue a nosotros de primera mano, que nos hagan partícipes y que escuchen nuestras opiniones y necesidades. La investigación en diabetes es constante, los tratamientos avanzan a un ritmo importante, la tecnología se ha metido de lleno en su control y la mayoría de los padres estamos deseosos de introducir estos avances en la gestión de la diabetes de nuestros hijos. Hace unos días he podido observar un ejemplo claro de que el camino va por ahí. Medtronic, uno de los laboratorios punteros, con su Sistema Integrado MiniMed 640G ha abierto una puerta nueva hacia una mayor calidad de vida y autocontrol de los niños con diabetes. También ellos se han dado cuenta de que es importante la formación continua y directa; recientemente han ofrecido a los usuarios de este sistema la participación en un Seminario Online en el que se profundiza en los aspectos técnicos de este Sistema Integrado. Evidencia

de que existe una demanda real en la formación directa y profunda, es que las plazas disponibles para la participación se han cubierto rápidamente e incluso se han quedado escasas.

Deseamos que todos los sectores relacionados con la diabetes tomen nota de la demanda existente y sin dejar de lado la importante labor que realizan, encuentren la manera de incluir a los pacientes entre sus prioridades. Es importante que tome relevancia la formación continua, ya que sin duda reportará en una mayor calidad de vida, mejor salud y, además, menor gasto sanitario.

El reto que Creciendo con Diabetes plantea para este año es el siguiente "2017, año en el que los pacientes y sus familias se conviertan en los verdaderos protagonistas en el mundo de la diabetes".■



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





Motivados para un cambio real

Para todos nosotros el comienzo de un año es señal de nuevos propósitos, nuevos retos y prometedores objetivos a cumplir a lo largo de este año. ¡Días por delante para dar un paso más en el conocimiento y mejora de nuestra calidad de vida!

En este mes de enero, como cada año, se recogen en varias publicaciones, como la de la Asociación Americana de Diabetes (ADA), los nuevos avances y protocolos que surgieron en el año pasado. Para 2016, los estándares incluyen, entre otros, nuevas pruebas adiciones basadas en la evidencia médica, que cada vez toma más relevancia de cara a un mejor diagnóstico, no solo por las pruebas individuales, sino también por los datos del entorno; la atención psicosocial como complemento al tratamiento; o la cirugía metabólica, con nuevas intervenciones, todo lo cual puede afectar de forma muy positiva el cuidado efectivo de la diabetes.

Robert E. Ratner, director científico y médico de la ADA nos dice que "juntos, los nuevos estándares y el informe de diferenciación guiarán a los profesionales de atención médica y a los pacientes de todo el mundo en

un enfoque multidisciplinario para proporcionar un plan comprensivo e individualizado de atención de la diabetes, un plan que considere el paciente y las muchas variables que pueden afectar su capacidad para manejar con éxito la diabetes y, por lo tanto, mejorar los resultados en la salud."

También este 2017 llega cargado de nuevas tecnologías y aplicaciones móviles para la gestión de mi diabetes. Ya es demostrado que realizar el seguimiento con ayuda de nuestro diario personal en el móvil o en nuestra libreta de salud, nos aporta mucho autoconocimiento y satisfacción en los avances de nuestra enfermedad. Para que estas tecnologías sigan siendo efectivas se esperan nuevas funcionalidades, refuerzo de la educación, más gamificación en las actividades, patrones de comportamiento y que nos prevengan de posibles crisis en base a resultados anteriores.

En nuestra sociedad se ha extendido el uso de aplicaciones y wearables que ayudan a configurar una dieta más saludable e incrementar la actividad física. Precisamente este propósito es usual en toda la población. "Perder peso y estar más sano"; y añadiría que también prevenir complicaciones de nuestra enfermedad, ya que cada vez más el acceso a la información nos permite estar más al día de lo que nos está pasando.

Y un propósito más: seleccionar con criterio personal, entre toda la sobrecarga de datos o "infoxicación", aquella información realmente útil para nosotros. Es imposible realizar todos los consejos, estar al día de los avances, seguir en todas las redes sociales, recibir todo tipo de boletines, etc., pero puede ser un buen comienzo empezar a filtrar cuidadosamente aquella que recibimos directamente no solo desde el conocimiento sino también desde la emoción. Información que nos ayuda y nos motiva, cuyo lenguaje nos resulta tan cercano, que podemos aplicar de forma natural, sin grandes esfuerzos, y sin embargo con una influencia tan positiva que nos anima a avanzar un pasito más.

Tengamos el propósito de estar informados y sobretodo de estar motivados para un cambio real en 2017. ■



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



Apostar por el empoderamiento y la autonomía

Empoderar a los pacientes crónicos y que aprendan a tener cierta autonomía y poder de decisión, sigue siendo un reto que tiene todavía largo recorrido.

Por esta razón, las personas con diabetes deben buscar formas de tener cada vez más controlada la enfermedad, previniendo descompensaciones, vigilando la dieta y sin descuidar el ejercicio.

Hay una app que puede hacer mucho por vosotros en ese sentido, ya que tiene múltiples funciones para ayudar a las personas con diabetes con ese control. Su nombre es "One Drop", y con ella se puede hacer un seguimiento de los factores más importantes a controlar en la diabetes:

- Registro de niveles de glucosa en sangre.
- Registro de alimentos ingeridos y el nivel de hidratos que tiene cada uno, permitiendo incluso hacer una fotografía del alimento y guardarlo con etiquetas en el historial.
- Recordatorio para la toma de fármacos.
- Seguimiento de actividad física que se hace.
- Acceso a foro / comunidad, para compartir experiencias con otras personas que viven con diabetes.

El único "pero" que podría ponerle es que solo funciona con IOS (iPhone/iPad/iWatch) ya que cruza los datos de seguimiento, con los que proporciona la propia app de salud en IOS, que

está integrada en el iPhone. Este vídeo lo explica brevemente: <https://www.youtube.com/watch?v=Ulw1lpn50Uk>

Así pues, seguimos caminando hacia el reto de educar y empoderar a las personas con diabetes para que puedan tomar mejores decisiones, llevar vidas plenas y alcanzar logros significativos en los resultados de su salud. ■





Walter Daniel Brigato

Hay una discriminación total contra las personas diabéticas. En mi caso me echaron como a un perro después de 10 años trabajado en horarios rotativos. Ocurrió tras presentar un certificado médico que aconsejaba realizar el trabajo en horario fijo para poder controlar la labilidad de la glucemia. Nadie te da trabajo es muy difícil conseguir algo fijo.



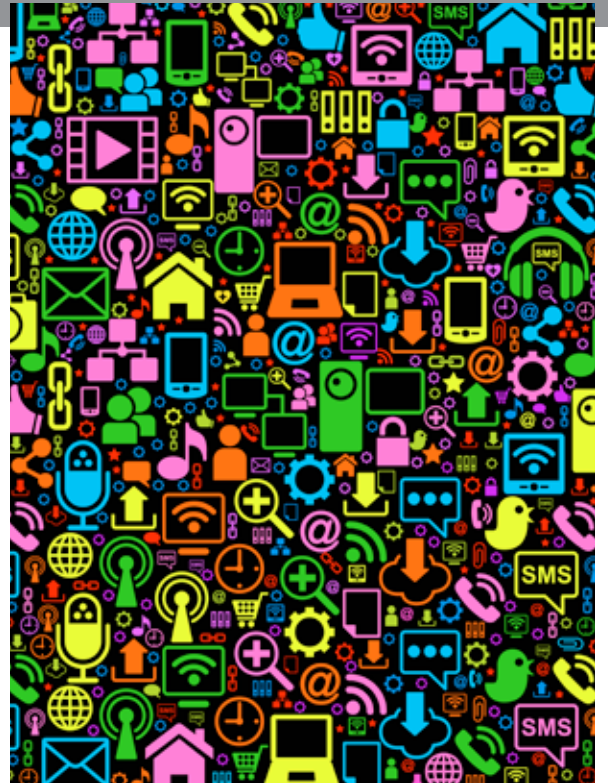
Alicia Alicia Fernandez

¡Feliz año nuevo! Unidos vamos mejor y muchas gracias por la labor que hacéis por nosotros, siempre con esta enfermedad hay que tener cuidado.



Rosario Marín @ChariMD

Si se supiera la gran responsabilidad y madurez que exige una enfermedad como la #diabetes, todos querrían contratar a un diabético. ¡Súmate!



Breves en la web

APP QUE AJUSTA LA INSULINA DE LOS PACIENTES HOSPITALIZADOS

El Hospital Gregorio Marañón ha puesto en marcha una aplicación que permite ajustar la insulina a personas con diabetes hospitalizadas en función de las necesidades de cada paciente, evitando así descompensaciones. La herramienta, desarrollada por los servicios de Endocrinología y Farmacia de este hospital, calcula las necesidades de insulina que tiene el paciente durante las primeras 24 horas de ingreso. A continuación, distribuye esas necesidades en una pauta de insulina adaptada a la nueva situación clínica de cada paciente, teniendo en cuenta parámetros como el valor de la glucemia al ingreso, el peso y si el paciente se encuentra en ayunas o no. Una app que, según sus promotores, evita descompensaciones de los niveles de insulina de los pacientes y favorece su recuperación. ■



NIKON POR LA PREVENCIÓN EN DIABETES

La empresa de fotografía Nikon se ha unido a la compañía Verily, una división científica relacionada con Google, para trabajar de forma conjunta en la prevención de la Retinopatía Diabética. Las primeras informaciones publicadas sobre esta colaboración apuntan a que los esfuerzos de ambas compañías estarán encaminados a desarrollar un método de detección de esta complicación de la diabetes en sus etapas más tempranas. Y es que, en diabetes, un diagnóstico temprano resulta clave para evitar complicaciones graves. La detección de la Retinopatía Diabética en sus etapas más tempranas podría evitar que un paciente pierda gran cantidad de visión, e incluso podría ayudarles a evitar la ceguera antes de que se produzca. Aunque no han trascendido demasiados detalles en torno a los términos del acuerdo, lo lógico es que Nikon vaya a aportar tecnología relativa a las lentes de precisión y otros aspectos ópticos. Mientras que los esfuerzos de Verily estarían dedicados al desarrollo de software y al aprendizaje de las máquinas. ■



**CAROLINA
ZÁRATE**

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



**CARMEN
CARBONELL**

Twitter: @menxucp
 Bloguera de: memoriasdeunadiabetica.es

EN DIABETES, LOS RETOS SON INMENSOS

En diabetes, se han dado varios pasos hacia adelante, entre los que se encuentran lograr una mayor visibilidad de las personas con esta patología a través de nuestra propia voz. Además, contamos con nuevos avances en el tratamiento y, poco a poco, se va exigiendo la cobertura sanitaria en varios países. Pero aún quedan muchos logros por alcanzar.

Mientras las estadísticas no disminuyan, los retos seguirán siendo grandes. El conocimiento sobre la diabetes sigue siendo básico y los mitos son los protagonistas; los tipos de diabetes no se diferencian; la cobertura no va a la par con la tecnología; las políticas públicas no están logrando prevenir la diabetes tipo 2; la diabetes tipo 1 es aún ignorada y, por ende, su atención; el diagnóstico no es oportuno; el acceso al tratamiento y a especialistas es limitado en muchos países, sobre todo en Latinoamérica, y así un largo etcétera.

Se debe seguir trabajando en poner en el mapa a la diabetes, que esta sea tan importante para todo el mundo como otras enfermedades y se solidaricen con nuestra causa. Que la diabetes no sea noticia sólo por las muertes que causa, o por una supuesta "cura milagrosa", sino en pro de la educación y el tratamiento.

El trabajo mancomunado de todos los entes involucrados, como profesionales de la salud, pacientes, asociaciones, fundaciones, gobiernos, ministerios de salud, etc. debe ser constante y buscando siempre el bienestar de cada persona con diabetes que, después de su diagnóstico, sólo busca tener una mejor calidad de vida.

Se han logrado cambios, pero aún queda mucho por hacer, cada aportación y paso es importante para lograr los cambios que necesitamos.

Debemos continuar con la labor. ■

LA EDUCACIÓN ES LA BASE DE TODO

Con la llegada del nuevo año vienen también los propósitos y retos nuevos. Están los clásicos "dejar de fumar", "apuntarme al gimnasio", "aprender idiomas", etc. Y de eso trata el artículo de opinión: sobre los retos en la diabetes para 2017. Así de entrada me pareció algo difícilísimo sobre lo que escribir, porque si de normal cuando llega febrero ya me he dejado el inglés por el camino, pues imagínate en un tema tan amplio lo que puede pasar. Pero de repente se me encendió la bombilla, y me acordé de que hace unos seis meses, a la nieta de mi vecina le diagnosticaron diabetes, ella tiene ahora unos 10 años. Mis padres, cómo no, enseguida se prestaron a ayudar en lo que hiciera falta, por si tenían alguna duda sobre lo que fuera.



En principio parecía que todo estaba controlado, pero al cabo de poco tiempo, mis padres le preguntaron a mi vecina como iba la niña, y mi vecina nos contó que la madre de la criatura se había vuelto un poco paranoica con la comida, que no le dejaba comer casi nada. Según ella, todo esto le subía muchísimo el azúcar. Vamos, que mi vecina dio a entender que la niña sobrevivía a base de agua y jamón de york. ¡Una locura! Me recordó a mí cuando era pequeña. A mis padres también les daba miedo darme de comer, hasta que un médico les dijo que ni se les ocurriera privarme de comer dieta mediterránea normal y corriente (siempre en cantidades controladas, eso sí, pero de todo).

Así que, desde mi punto de vista, el reto más importante para la diabetes este 2017, y para los venideros, es la educación, tanto para las personas con diabetes como para sus familiares, porque con frecuencia son estos últimos los que más sufren por no saber qué dar de comer a sus hijos, o cómo comportarse ante una hipoglucemia o corregir las hiperglucemias. También es un gran reto especialmente por los niños, para que puedan ser independientes y tomar sus propias decisiones, y que sus padres estén tranquilos porque sepan cuidarse solos. En la diabetes y en la vida en general, la educación es la base de todo. ■



con nombre propio

ENTREVISTA A...

Jorge Bondia Company

'Apostamos por la transferencia en formación y educación a través de la tecnología'

¿QUIÉN?

Profesor Titular de Universidad, Universitat Politècnica de València

TWITTER

<https://twitter.com/tecnodiabetes>

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/Tecnodiabetes-1788690764738148/>

WEB

<http://tecnodiabetes.ai2.upv.es/> ■

¿Cómo surge Tecnodiabetes y cuáles son los objetivos que persigue?

Tecnodiabetes surge, en primera instancia, de la necesidad de disponer de una plataforma centralizada de difusión de las diferentes líneas de trabajo en diabetes que estamos llevando a cabo en el Instituto ai2 de la Universitat Politècnica de València. Pero queríamos ir más allá de un mero portal académico y que el conocimiento generado a lo largo de más de una década de trabajo se transfiriera realmente a la sociedad. Así pues, decidimos crear con Tecnodiabetes un canal de comunicación bidireccional entre el investigador y las personas con diabetes. Tecnodiabetes persigue no sólo informar sobre los avances de la investigación en diabetes sino, sobre todo, formar en un lenguaje accesible de la ciencia que se esconde bajo la tecnología actual y futura.

¿Qué equipo de personas lo conformáis?

El equipo principal es el personal del MEDERI Living Lab del Instituto ai2 que actualmente trabaja en diabetes y que yo coordino. En él encontramos expertos en ingeniería de control, matemáticas, robóti-

ca y gráficos. También participan nuestros colaboradores habituales desde la Universitat de Girona, el Hospital Clínic de Barcelona, el Hospital Clínico Universitario de Valencia, el Hospital Francisc de Borja de Gandía y el Imperial College London. Llevamos trabajando con ellos desde hace mucho tiempo en el área de páncreas artificial.

Tenéis dos grandes áreas de investigación Páncreas Artificial y NNTT y educación diabetológica, ¿qué proyectos son los que destacan actualmente en sendos campos?

Son dos líneas con un bagaje muy distinto. La investigación en diabetes la empezamos en el año 2004 donde abordamos sistemas de ayuda a la decisión. Luego esa línea de trabajo derivó en la investigación en páncreas artificial. Destacaré los proyectos actuales: el SAFE-AP, donde estamos validando nuestro prototipo en diversos escenarios de comida y ejercicio, y el mSAFE-AP, que acaba de ser concedido por el Ministerio de Economía y Competitividad y finalizará en 2019. En él estudiaremos el efecto del alcohol en la glucemia, estrategias de control bihormonal e integración de monitores de actividad física para un mejor control ante ejercicio y validación de nuestro sistema ya fuera del hospital. La línea de educación diabetológica es una línea que empezamos hace un par de años en el Instituto ai2, pero con la que estamos realmente motivados e ilusionados, ya que pensamos que la tecnología tiene mucho que decir en el contexto de la educación, especialmente en los niños. Destacaré a Andy, el robot con diabetes. Hemos integrado un simulador de diabetes en un robot humanoide, lo que significa que su-

fre las mismas hipoglucemias e hiperglucemias si no gestiona bien su terapia que el niño o niña con diabetes que juega con él. Ello genera mucha empatía. Pensamos que la simulación gamificada tiene un gran potencial educador.

La educación y formación resultan indispensables en diabetes, ¿cómo canalizáis estos dos factores a través de la innovación y la tecnología de forma que se adecúe al paciente?

Uno de los objetivos es precisamente fomentar esa colaboración investigador-paciente que es imprescindible para la correcta orientación de nuestro esfuerzo. Actualmente Tecnodiabetes ofrece un canal para ello, en su sección Living Lab, donde los pacientes pueden hacernos llegar sus opiniones y sugerencias. Mi objetivo durante 2017 es ir más allá y crear grupos de pacientes que vengan periódicamente a nuestros laboratorios y sigan los diferentes desarrollos participando de los mismos.

¿Qué retos os planteáis a medio-largo plazo?

El principal reto de un investigador es ver cómo la sociedad se beneficia de su investigación. En el Instituto ai2 apostamos por la transferencia en formación y educación a través de la tecnología. Nos gustaría ver a medio-largo plazo la adopción de nuevas tecnologías como la robótica de bajo coste, o "juguete inteligente", en una educación diabetológica lúdica y continua. Para ello, por supuesto, es imprescindible obtener la financiación en forma de proyectos de investigación que nos permitan realizar esos desarrollos y sus correspondientes validaciones clínicas. ■



- 1,91 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 76,4 calorías
- 0,6 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 24 calorías
- 1,11 raciones de grasas x 90 calorías = 99,9 calorías
- Calorías que aporta a cada comensal: 200,3 calorías.

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

Tosta con aguacate, queso y tomate



INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 4 rebanadas de pan integral de 30 gramos cada una
- 150 gramos de tomate
- 150 gramos de aguacate
- 160 gramos de queso de untar light "Philadelphia"
- Orégano
- Pimienta negra molida
- 10 gramos de aceite de oliva virgen extra
- Canónigos
- Escamas de sal "Maldón"

PREPARACIÓN

- Con ayuda de un tostador dorar las rebanadas de pan integral y reservar.
- En un bol mezclar el queso de untar con la pimienta negra molida, el orégano, el aceite de oliva y unas escamas de sal.
- Untar el queso en las rebanadas de pan tostado, encima repartir el aguacate y el tomate, sazonar con unas escamas de sal. Terminar decorando con unas hojas de canónigos y listo para comer.

Racionamiento del plato:

- 4 rebanadas de pan integral de 30 gramos cada una: 6 raciones de hidratos de carbono
- 150 gramos de tomate: 0,5 raciones de hidratos de carbono
- 150 gramos de aguacate: 0,5 raciones de hidratos de carbono, 2,25 raciones de grasas

- 160 gramos de queso de untar light "Philadelphia": 0,64 raciones de hidratos de carbono, 2,4 raciones de alimento proteico, 1,2 raciones de grasas
- Orégano
- Pimienta negra molida
- 10 gramos de aceite de oliva virgen extra: 1 ración de grasas
- Canónigos
- Escamas de sal "Maldón"
- Total raciones de hidratos de carbono: 7,64 raciones x 40 calorías = 305,6 calorías
- Total raciones de alimento proteico: 2,4 raciones x 40 calorías = 96 calorías
- Total raciones de grasas: 4,45 raciones x 90 calorías = 400,5 calorías
- Total calorías de toda la receta: 802,1 calorías. ■

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado