



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

SEPTIEMBRE DE 2014 **34**

VUELTA A LA **RUTINA**



sumario

03

EDITORIAL

Nuestra salud se lo merece

04

PORTADA

Formación: asignatura pendiente de la diabetes

05

ENCUESTA DEL MES

Personal sanitario en los centros escolares / Vuelta a la rutina, compagina diabetes y trabajo

06

REPORTAJE

El diagnóstico de diabetes tipo 1 a un niño

07

CONSEJOS PRÁCTICOS

¡Arrancando motores!

08

DULCIPEQUES

Escolarizar a los niños con tratamiento crónico

10

EL EXPERTO

¡Disfruta de la vuelta!

12

UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

Diabéticos en el Everest / Guía "cómo manejar la diabetes tipo 1"

13

LOS TOP BLOGGERS

Julio García: ¿Rutina?... ¡Depende!

Carmen Gallego López: Temido septiembre

14

CON NOMBRE PROPIO

Emilio Esteban: 'Las personas con diabetes tenemos algo especial'

La columna de Lluís: El segundo tour de la diabetes

16

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cómo perder esos kilos tras el verano / Batido remineralizante

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.

Nuestra salud se lo merece



Finalizado el verano para casi todos, y tras disfrutar de las tan merecidas vacaciones, de nuevo debemos ir retomando nuestras rutinas diarias. Y, por supuesto, también retomar las riendas de nuestra diabetes que, a veces, con los pequeños “excesos” veraniegos, hemos dejado un tanto aparcada.

Después de un mes de agosto de descanso para muchos, volvemos a encontrarnos con la vuelta al colegio, el trabajo, el tráfico, el estrés, las prisas... Así que, cuando hablo de rutinas, me refiero a que es importante incorporar de nuevo en nuestro día a día esos hábitos saludables que tantos beneficios aportan a nuestra salud, y que muy

probablemente hemos dejado un poco de lado durante las vacaciones. Y digo esto porque, en bastantes ocasiones, descuidamos nuestra alimentación, ejercicio diario y los horarios de descanso. Aunque también he de reconocer se puede dar el caso contrario, ese en el que algunos aprovechamos las vacaciones para dar largos paseos por las playas, montes o calles de nuestras ciudades y pueblos, caminatas que, durante el resto del año, a veces no tenemos tiempo de realizar.


Así que cuando hablamos de rutina muchas veces nos quedamos solo con el aspecto negativo, aburrido y monótono del día a día, y olvidamos aquellas otras acti-

vidades beneficiosas que hemos podido incorporar durante las vacaciones. Sería muy aconsejable, pues, para nuestra salud física y psíquica intentar, dentro de lo posible, continuar con esas caminatas y esas conversaciones con amigos y familiares.

Y a los que se excedieron con algún capricho de más durante el verano, siempre están a tiempo de rectificar y retomar de nuevo los cuidados necesarios para ponerse otra vez en forma y, de esta manera, transmitirse a ellos mismos y las personas que les quieren una mayor tranquilidad.

Por último me gustaría transmitir mucho ánimo a todas las personas que se han propuesto algún reto para este “nuevo curso” que comienza; decirles que ahora es un buen momento para recapacitar y, sin ser demasiado pretenciosos, fijarnos metas realistas.

En definitiva, que no debemos ni podemos abandonarnos, y que, si puede ser con una gran sonrisa y buen humor, tenemos que llevar a cabo todos los buenos propósitos que nos hayamos propuesto, sin desanimarnos y, sobre todo, siendo constantes. Los beneficios son rápidos y redundarán en una mayor felicidad para todos. ■



Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp.es
Twitter:
@Fede_Diabetes

Formación: asignatura pendiente de la diabetes



Y este asunto, el de la formación, no es baladí, y menos entre las personas con patologías crónicas, mayores de 65 años. De hecho, en la Encuesta nacional de pacientes crónicos: estudio social de necesidades, una reciente investigación coordinada por la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc) y la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (Faecap), se puso de manifiesto que aunque la mayoría de este colectivo (83,7%) está satisfecho en general con el Sistema Nacional de Salud, uno de los aspectos que más críticas levanta era el relacionado con el conocimiento de su propia enfermedad. En concreto, un 72% reconoció no haber recibido formación en su consulta, y uno de cada cuatro aseguró no conocer bien su enfermedad.

Septiembre representa un paréntesis entre el descanso vacacional y la vuelta a la rutina

Y por esto precisamente, para las personas con diabetes, puede ser un magnífico mes para hacer un repaso sobre el estado de salud en general, con el fin de marcarse una serie de metas que contribuyan, de cara al otoño que comienza, a mejorar la calidad de vida, mediante la adquisición de nuevos y peque-

ños gestos saludables. Eso sí, siendo siempre realistas, al mismo tiempo que ambiciosos.

Para el colectivo de pacientes crónicos en general, y el de las personas con diabetes en particular, uno de los temas fundamentales en este ejercicio es sin duda la formación terapéutica, esa herramienta con la que se puede estar preparado ante cualquier dificultad que pueda presentarse y, a largo plazo, evitar complicaciones derivadas del desconocimiento sobre la propia dolencia.

Así las cosas, es importante que septiembre sea un mes de reflexión y se comience a dar un paso adelante y solicitar más información y formación a los profesionales sanitarios que llevan nuestra patología. También acercarse a cualquier asociación local de diabetes puede ayudar a este objetivo: el de poder ser autónomos en la gestión de nuestra patología. ■

REDES SOCIALES MÁS ÚTILES Y EFECTIVAS

Las nuevas tecnologías han roto las barreras del espacio y el tiempo y esto mismo es lo que está posibilitando que, en cualquier momento y desde cualquier parte, se puedan compartir experiencias y lanzar preguntas sobre las múltiples dudas que, al cabo del día nos asaltan sobre nuestra diabetes. En este sentido, el pasado mes de julio quisimos conocer la opinión de los lectores de EN3D sobre qué red social consideraban más útil y efectiva, y según los resultados, ha habido un empate entre el uso de Twitter y los foros de pacientes, ambas opciones con un 43% de apoyo. Por su parte, quedó bastante detrás la red social Facebook, con un 14%.



Personal sanitario en los centros escolares

Con la vuelta al colegio vuelven a surgir los temas a debate sobre si en los centros escolares debería haber personal sanitario para controlar patologías crónicas de los más pequeños como puede ser la diabetes. En este sentido, ¿consideras que todos los centros escolares deberían contar con un especialista sanitario? Para poder darnos tu opinión, accede al siguiente link: <http://ow.ly/Bh9I7> ■



Vuelta a la rutina, compagina diabetes y trabajo

Lo bueno dura poco, eso ya se sabe, y tras unas más que merecidas vacaciones llega la vuelta a la rutina, la vuelta al cole, al trabajo. Si estás leyendo esto, lo más seguro es que lo que a ti te toque sea el último supuesto, el de volver a incorporarte a tu puesto de trabajo. Como nosotros sabemos que en nuestro lugar de trabajo pasamos muchas horas y la diabetes no concede treguas, hemos querido hablar con tres personas que, a pesar de tener trabajos con horarios complicados, consiguen controlar la diabetes y mantenerse en muy buena forma. También quisimos saber cómo se sienten de protegidos en sus trabajos. ¿Te interesa conocer sus experiencias? Aquí te presentamos a José, Celia y Juan Manuel.

José Abreu, diseñador gráfico y asesor en Comunicación social

A José le diagnosticaron diabetes en el año 92, justo cuando acababa de terminar su primer año de universidad. Empezaba el verano y en Barcelona tenían lugar los Juegos Olímpicos. José recuerda que empezó a bajar de peso (casi diez kilos) y tenía mucha sed y hambre casi continuamente: "Mis padres se preocuparon y decidieron hacerme unos análisis. Los resultados revelaron que tenía más de 300 mg/dl en ayunas." Desde ese día José ha seguido diferentes tratamientos de insulina: jeringuillas, bolis y, desde hace dos años, bomba de insulina.

¿Quieres seguir leyendo? Entonces no dejes de visitar: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/diabetes-y-trabajo-como-pueden-compaginarse> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



El diagnóstico de diabetes tipo 1 a un niño



Cuando se diagnostica diabetes tipo 1 a un niño, la vida de toda la familia cambia. Los padres se preocupan por cómo afectará la diabetes a la vida del niño, si repercutirá en su futuro, si podrá seguir llevando una vida normal

Pero con la formación adecuada, un niño con diabetes tipo 1 puede y debe desarrollar una vida normal. Eso sí, siempre teniendo bajo control los niveles de glucosa en sangre, manteniéndolos dentro del intervalo deseado, con el fin de reducir el riesgo de complicaciones.

En este sentido, para muchos niños la bomba de insulina puede ofrecer una solución ideal para enfrentarse a las dificultades de mantener los niveles de

glucosa en sangre mejor controlados. De hecho, este tratamiento ayuda a los padres, a los hijos y al equipo médico, ya que imita mejor la forma en que un páncreas sano suministra la insulina basal al cuerpo, aportando pequeñas cantidades de insulina de acción rápida durante todo el día y toda la noche. Asimismo, ayuda a gestionar mejor la necesidad de ajustar la dosis de insulina, en especial después de las comidas y durante la noche, contribuyendo así a lograr un mejor control de la glucosa.

Por otro lado, algunas bombas de insulina también permiten:

- Usar una función integrada que ayuda a garantizar una dosificación precisa al tener en cuenta la insulina ya presente en el cuerpo, los niveles actuales de glucosa, la ingesta de carbohidratos y los ajustes de insulina personales para determinar la dosis correcta.
- Ajustar la insulina basal para compensar los niveles altos o bajos de ejercicio o durante enfermedades.
- Cancelar aportes de insulina programados si el niño decide no comer o no participar en una actividad previamente planificada.

Si quieres saber más sobre la bomba de insulina puedes leer el artículo completo en el siguiente enlace: <http://ow.ly/BjZxN> ■



¡Arrancando motores!



La vuelta de las vacaciones es siempre un reto, para niños y mayores. Después de un tiempo de descanso, en el que nos alejamos de la rutina, llega la hora de retomar nuestra normalidad y, sobre todo, volver a los buenos hábitos, que no siempre hemos mantenido durante nuestras vacaciones

Es normal comer de forma algo más desordenada, cambiar los horarios, abandonar la práctica de ejercicio físico regular... Pero eso ya pasó, y todo será más sencillo si planificamos nuestra vuelta y ponemos buena cara al curso que tenemos por delante. Así pues, para ir ¡ARRANCANDO MOTORES!, lo ideal sería tener en cuenta los siguientes consejos:

- No está de más comenzar el curso con un buen chequeo, de manera que nos pongamos al día, revisemos nuestros objetivos y nos pongamos en marcha con las ideas muy claras. La prevención es nuestro mejor aliado, así que si el descanso veraniego ha hecho estragos, es importante detectarlo cuanto antes y corregirlo de forma sencilla.

- Llega la hora de volver a nuestros horarios habituales; comer siempre a las mismas horas y hacer todas las comidas es fundamental, sobre todo en el caso de las personas que se administran insulina, para las que también el ajuste de horario que realicemos en nuestras comidas siempre se acompañará con el correspondiente ajuste de la medicación, volviendo a las pautas habituales.

- Aunque todos intentemos negarlo, lo normal es que hayamos vuelto de las vacaciones con algún kilo de más. No debemos preocuparnos, habitualmente será suficiente con volver a nuestros hábitos. Si pasan unas semanas y no hemos logrado deshacernos de ese sobrepeso, lo ideal es consultar a nuestro endocrino, para que nos eche una mano.

- El ejercicio físico no solamente nos ayudará a mantener los niveles de glucemia a raya o a bajar ese sobrepeso de las vacaciones, sino que también subirá nuestro ánimo y nos mantendrá en marcha. Pero hay que tener precaución: en ciertas regiones, septiembre es aún un mes cálido, y debemos tener este factor en cuenta para retomar nuestro ejercicio habitual, buscando las horas de menos calor e hidratándonos muy bien.

- Los pies son unos sufridores de nuestros calurosos veranos: el calzado abierto, el sol, el sudor, la sequedad... Es recomendable revisarlos con cuidado a la vuelta, y aún mejor si lo hace un profesional. Así se detectarán rápidamente las pequeñas lesiones que hayamos podido sufrir.

- Y un consejo que fundamental para afrontar la vuelta a la normalidad en positivo es, precisamente, intentar alejarnos de la rutina. Esto no es incompatible con mantener un orden en nuestras comidas, medicación o ejercicio. Podemos cuidarnos sin dejar de lado la vida social, unos buenos paseos o la práctica de nuestros hobbies. Los días son aún largos, y el clima nos acompaña, ¡así que merece la pena continuar disfrutando el verano! ■



Escolarizar a los niños con tratamiento crónico



¿Cómo se compagina el deber y derecho de escolarizar a todos los niños (aunque necesiten tratamientos crónicos durante el horario escolar) con el derecho de los profesores a no prestar cuidados médicos, ni tratamientos a sus alumnos?

El comienzo del curso es un periodo desafiante para las familias de los niños con diabetes; se entra en una rutina diaria durante la cual nuestros hijos pasan muchas horas separados de nosotros. En muchos casos las dificultades se presentan contundentemente, ante la reticencia, por parte del profesor o del centro escolar, a supervisar el estado de salud del alumno diabético y a participar de los tratamientos que el niño requiera. En otras situaciones son los padres los que fallan al no gestionar correctamente la solicitud de atención especial que su hijo requiere. Aquí, el equilibrio es el quid de la cuestión.

No nos olvidemos que, por ley, los profesores nos tienen la obligación de prestar cuidados médicos, ni tratamientos a los alumnos. Y esta laguna legislativa ante las necesidades de los niños con enfermedades crónicas, específicamente de los que tienen diabetes, es profunda.

Por todo ello, es necesario que seamos prácticos, que pidamos en vez de exigir, que formemos en vez de pedir médicos o enfermeros. Aquí tengamos en cuenta que si no son especialistas en diabetes no tienen un control sobre la enfermedad y, además, no van a estar en la clase

de nuestros hijos permanentemente. Lo mejor es que hagamos partícipes a los especialistas que atiende al niño; que elaboremos guías precisas que contengan las necesidades particulares de nuestro hijo; y, por encima de todo, solicitemos observación, porque normalmente los problemas no vienen dados en los momentos de los controles pautados, sino en los periodos intermedios en los que puedan aparecer hipoglucemias severas o hiperglucemias.

En nuestra experiencia personal con Martina, todos los profesores del Colegio Obradoiro (La Coruña) han mostrado su extraordinario valor humano. Fueron eficaces, porque solo hizo falta comentarle a su nuevo tutor nuestro interés en organizar las pautas de atención que precisaba nuestra hija para que nos asombraran con una reunión a la que acudieron doce profesores interesados en formarse en los cuidados de Martina.

Así las cosas, animo a todos los papás a tratar de organizar los cuidados de sus peques en buena sintonía con los profesores y a todos los profesores a formarse cuando les llegue el momento, porque nuestros pequeños campeones se lo merecen. ■



MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo
con Diabetes

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



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



¡Disfruta de la vuelta!

LA VUELTA A LA RUTINA NO SIEMPRE ES SINÓNIMO DE TRISTEZA O DEPRESIÓN. ES CIERTO QUE EN VERANO LAS PRISAS SE REDUCEN CONSIDERABLEMENTE Y EL ESTRÉS, QUE ES ALGO CONSTANTE EN LA VIDA DE MUCHAS PERSONAS, DEJA PASO A ALGUNOS DÍAS DE MÁS CALMA

Pero no todo es negativo con la 'vuelta al cole'. Y es que, recuperar la rutina tiene algunos beneficios, sobre todo psicológicos, tan sólo siguiendo unos fáciles consejos.

Por ejemplo, establecerse en una rutina ayuda a alejarse del estrés, de forma que la mente no está constantemente alerta para la toma de decisiones. Incluso en verano, aunque no se esté trabajando, la toma de decisiones constantes (a qué hora bajar a la playa; qué, dónde y a qué hora comer; buscar aparcamiento en zonas muy concurrida; hacer planes para que los niños

o los mayores no se aburran, etc.) puede llegar a ser muy estresante. Así que, si se reflexiona, la rutina también hace sentirse seguro, porque invita a intuir qué cosas básicas en nuestro día a día ocurrirán.

En el caso de una persona con una enfermedad crónica, como puede ser una persona con diabetes, la rutina se puede volver algo absolutamente imprescindible. Medir la glucosa, no despistarse con la dieta, practicar ejercicio de manera regular, etc., son hábitos rutinarios que no se puede pasar por alto, incluso estando de vacaciones.

Así pues, aunque se hayan aprovechado y disfrutado al máximo las vacaciones, no hay cabida para la depresión post-vacacional. Hay que aprovechar la vuelta a la rutina para disfrutar del tiempo de manera organizada, volver a practicar deporte y retomar una alimentación saludable. ¡El cuerpo y la mente lo van a agradecer! ■





Mejorar la vida de las personas

ÉSTE ES NUESTRO COMPROMISO

Durante más de 150 años, un compromiso especial guía a las personas que trabajan en MSD. Nuestro objetivo es desarrollar medicamentos, vacunas y productos innovadores para la salud humana y animal que mejoren la vida. Sabemos que queda mucho por hacer pero seguimos trabajando, fieles a nuestro compromiso con la investigación y el desarrollo. También seguimos comprometidos con ampliar el acceso a la asistencia sanitaria y colaborando con quienes comparten nuestra pasión por crear un mundo más sano. Juntos, superaremos este desafío. Éste es nuestro compromiso.

Para obtener más información sobre nosotros, visita www.msd.es

En nuestro país llevamos más de 50 años proporcionando estas soluciones innovadoras para la salud que ayudan a prolongar y mejorar la calidad de vida. Además, contribuimos a la formación de profesionales sanitarios y a la educación sanitaria de los pacientes, y colaboramos con las administraciones, los gestores e instituciones públicas y privadas para garantizar el acceso a estas innovaciones.



La diabetes no es mi límite

La actividad física es importantísima para nosotros. Hay que concienciar a las personas en la práctica del deporte, pues es calidad de vida.



Rebeca Lopera Martínez

Mi hijo de 17 meses lleva desde los diez meses con la bomba de insulina y estoy muy contenta. Es una tranquilidad enorme, le han hecho los exámenes y mi niño esta súper bien, a 6'5.



Pepi Solano Torres

Se me parte el alma cada vez que mi niña se tiene que pinchar, sería un sueño hecho realidad poder tener un medidor sin necesidad de pincharse.



Breves en la web



Diabéticos en el Everest

El reto "Diabéticos en el Everest" dio comienzo el pasado 3 de septiembre, bajo la dirección del deportista Josu Feijoo, quien lidera a un grupo de 7 personas con diabetes, y un equipo médico. La expedición finalizará el próximo domingo 21 de septiembre, siendo en total 10 jornadas de trekking hasta alcanzar el campamento base del Everest. Durante este tiempo, todos los miembros de la expedición con diabetes utilizarán el servicio de gestión de pacientes crónicos de Telefónica, y podrás acceder a Saluspot para resolver todas sus dudas de salud que puedan surgirles durante esta aventura. Una de las participantes, Laia, una adolescente con diabetes de 16 años, está, además, escribiendo un blog sobre la experiencia que está viviendo. Podéis leer todas sus entradas en el siguiente enlace: <http://ow.ly/BjRqE>

Guía cómo manejar la diabetes tipo 1

Cuando se diagnostica diabetes tipo 1 al niño, en ocasiones es difícil saber cómo manejar la situación. La guía *Cómo manejar la diabetes tipo 1* ayudará a través de gráficos animados y pasos de fácil comprensión, a que los niños aprendan a controlar y manejar la diabetes mientras se divierten. El protagonista de esta guía es Leo, un niño de 8 años on diabetes tipo1, que aprende a cuidar de su patología con la ayuda de "Loro", su amigo curioso, y el doctor Vidabuena, su especialista en salud. Disponible de manera gratuita para descargar a través de del App Store: <http://ow.ly/BjRuD>





los top bloggers



JULIO GARCÍA

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



CARMEN MARÍA GALLEGRO LÓPEZ

Bloguera de elmundodiabetico.blogspot.com
Email: karmencita.lopez@gmail.com
Twitter: [@carmencitakar](https://twitter.com/carmencitakar)

¿Rutina?... ¡Depende!

Septiembre. Nuevo curso, vuelta al trabajo, fin del verano... ¿Rutina? Depende. Repetir un mismo patrón es algo con lo que todas las personas con diabetes tenemos que lidiar y asumir, y cuanto antes mejor..

El problema no es la rutina, sino el llegar a tener claro qué es lo que podemos llegar conseguir con ella. Como personas con diabetes, debemos asumir que solo podemos salir de lo habitual si hemos conseguido conocer y controlar la diabetes en situaciones diarias. Si no somos capaces de manejarla bien en situaciones sencillas, corremos el riesgo de estancarnos y no poder aspirar a cambiar de hábitos. Una persona con la diabetes bien controlada tendrá herramientas para poder controlar su patología en cualquier situación.

Debemos plantearnos qué podemos obtener del día a día. Qué mejor momento que ahora, con un nuevo curso por delante, para plantearnos qué es lo que queremos conseguir y cómo vamos a alcanzarlo. Nadie dijo que fuese fácil, pero nada que merezca la pena se consigue sin esfuerzo. ■

Temido septiembre

Septiembre, temido septiembre! Para muchos es el peor mes del año, pues volvemos a la temida rutina. Dejamos atrás el relax, las escapadas con amigos, el cambio de horarios, de comida y sueño; y aunque las personas con diabetes como nosotros intentamos controlarlo, puede afectar a nuestros niveles de glucosa.

Los expertos recomiendan volver poco a poco a la rutina e ir recuperando hábitos saludables, principalmente el sueño, la alimentación y el deporte, ya que para la diabetes estos tres términos son prioritarios para tener un buen control de la glucosa.

Además, hay que realizar cinco comidas al día siguiendo una dieta sana, equilibrada y practicar deporte, empezando por sesiones pequeñas e ir aumentándolas cada día y dormir para estar descansados ocho horas diarias. También recomiendo hacernos un reconocimiento médico y que nos realicen una analítica y una revisión en los pies, para que todo esté perfecto cuanto antes.

¡Os deseo un feliz comienzo de temporada! ■



- ✓ 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



ENTREVISTA A... **Emilio Esteban**

‘Las personas con diabetes tenemos algo especial’

¿QUIÉN?

Emilio Esteban

PROFESIÓN

Cantante, guitarrista y compositor de “Dependo de ti”, dedicada a la diabetes (<http://ow.ly/BdByA>)

E-MAIL

emilioestebanoficial@gmail.com

REDES SOCIALES

<http://www.emilioestebanoficial.com>

<https://twitter.com/EemilioEesteban>

[https://www.facebook.com/EmilioEstebanOficial?ref_](https://www.facebook.com/EmilioEstebanOficial?ref_type=bookmark)

[type=bookmark](https://www.facebook.com/EmilioEstebanOficial?ref_type=bookmark)

FILOSOFÍA DE VIDA

Tener una enfermedad no impide nunca cumplir tus sueños. Te lo dice un diabético que está cumpliendo su sueño.

Qué es para ti la diabetes?

Para mi la diabetes es la patología más tonta y pesada que hay. Tonta, porque sube y baja constantemente sin quedarse en su sitio fijo. ¡Vuelve loco a cualquiera! A veces sube o baja sin que sepamos por qué. Y pesada, porque hay que estar constantemente con el medidor de azúcar, pincharse los dedos, llevar azucarillos, etc. ¡Y cómo no! La bomba de insulina siempre en mi bolsillo. Al mismo tiempo, la diabetes es una enfermedad muy seria y, si no la tratas bien, puede darte grandes problemas. La diabetes es una enfermedad invisible, no se ve pero daña.

¿Cómo decidiste dar el salto al mundo de la música?

En mi familia la música siempre ha estado muy viva, y desde muy pequeño me ha apasionado. Cuando debuté en

diabetes fue cuando tuve claro que quería dedicarme a la música, ya que era lo único que me hacía salir de mi propio mundo y expresar mis sentimientos para que otra gente pudiera entenderlos y verse reflejada en ellos. En cuanto vi la oportunidad para entrar en ese mundillo lo hice, y lo hice dejando huella con “Dependo de ti”, una canción dedicada a la diabetes, donde plasmo los sentimientos que sentí cuando debuté.

¿Por qué le dedicaste una canción a la diabetes?

La diabetes es mi eterna compañera, “mi maleta”, y viajamos juntos a todos los lados; qué menos que dedicarle una canción que expresara los sentimientos de cuando me dijeron que tenía diabetes. En “Dependo de ti” plasmé lo que sentía en ese momento para que la gente lo entendiese y se viera identificada con ella.

¿Dónde crees que se centrarán los próximos avances en diabetes?

Yo soy de los que piensan que la diabetes en algunos años tendrá cura, estoy convencido de ello. La medicina en el apartado de la diabetes está avanzando a pasos agigantados. Yo llevo bomba de insulina y estoy impresionado con ella; el cómo han mezclado la tecnología con la medicina es impresionan-

te. Los próximos avances seguramente se centren en mejorar los sensores y mejorar los medidores de azúcar, intentando crear alguno con el que no tengas que pincharte; ese es mi sueño. Como guitarrista que soy, mis dedos están sufriendo mucho.

¿Qué mensaje dirías a las personas que acaban de debutar?

A tod@s aquell@s que tienen diabetes como yo, ¡cumplid vuestros sueños! La diabetes no os lo impide, únicamente tenéis que hacer un esfuerzo para cumplirlos y os costará, pero lo conseguiréis. Las personas con diabetes tenemos algo especial. ■





El segundo tour de la diabetes



El año pasado se celebró el primero Tour de la Diabetes (mHealth Grand Tour), que consistió en una carrera ciclista para dar visibilidad a la diabetes en Europa. Así pues, está claro que esta patología no es una barrera para practicar deportes de alta competición, y los ciclistas con diabetes demostraron que, con los debidos cuidados, se puede practicar deporte de élite.

La carrera empezó en Bruselas (Bélgica) y finalizó 15 días más tarde en Barcelona. Participaron corredores con y sin diabetes, y los que tenían esta patología hicieron el recorrido con un sistema de monitorización. Sus datos fisiológicos, el esfuerzo físico y la glucemia fueron recogidos y transmitidos a distancia, mediante un sistema de mHealth (salud telefónica), para un posterior análisis. Para poder desarrollar este sistema, se tuvieron que superar las dificultades de interconectar diferentes aparatos médicos, para poder enviar los datos a distancia mediante dispositivos móviles. Este aspecto, la interoperabilidad, es cada vez más importante para poder materializar todas las posibilidades que ofrece la mHealth.

El estudio de este año tendrá por objetivo conocer mejor los efectos de un ejercicio fuerte y prolongado sobre la diabetes, llevándose a cabo en el Imperial College de Londres (Reino Unido). Las investigaciones de este tipo, hasta la fecha, se han realizado sobre pruebas o ejercicios que han durado algunas horas, pero no durante un periodo de 15 días. Para recoger los

datos, además, se incorporó un ordenador a la bicicleta que registró los datos sobre la actividad del ciclista, y un medidor continuo, que siguió las glucemias del paciente.

La carrera fue un éxito, recorriéndose un total 2.300 kilómetros con un desnivel de 33.000 metros, y atravesando 4 países. Tras partir de Barcelona, los corredores se dirigieron al Sur de Francia, de ahí pasaron al Norte de Italia, alcanzando finalmente Viena (Austria), donde estaba fijada la meta que, por otro lado, no es casual.

La ciudad fue elegida para cerrar el tour por ser la capital en la que se celebró también en septiembre el Congreso de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD), dedicado este año a las innovaciones en tecnología sanitaria relacionadas con la diabetes. ■



Cómo perder esos kilos tras el verano

Lo imprescindible es seguir una dieta equilibrada, sana y saludable, basada en el consumo de verduras, hortalizas y frutas frescas, pescados, carnes magras, legumbres y cereales integrales; y practicar ejercicio físico regularmente, porque mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL), regula la glucemia, disminuye el riesgo de padecer diabetes y ciertos tipos de cáncer, facilita la digestión y el ritmo intestinal, y aumenta la utilización de la grasa corporal, contribuyendo así al control del peso.

Es también muy importante hacer cinco comidas diarias, porque mantiene el metabolismo activo y evitar la sensación de hambre a lo largo del día. De todas ellas, el desayuno es la más importante del día, por lo que debe aportar la energía necesaria para que el organismo funcione con el máximo rendimiento. Y a la hora de cocinar, es clave reducir las salsas y utilizar grasas saludables, como el aceite de oliva. Igualmente se pueden emplear métodos de cocción que no requieran aceite, como al vapor, escalfado, rehogado, plancha, horno o papillote. Con ello, se reducen las calorías al hacer las preparaciones mucho más saludables.

Como primer plato, especializarse en ensaladas sería ideal. Y es que, debido a su gran variedad, se puede hacer todo tipo de mezclas de distintas verduras, frutas y hortalizas. Por lo que se refiere a postres o entre horas, la mejor alternativa es, sin duda, la fruta, incluso también para cenar en alguna ocasión. Son alimentos bajos



en calorías, ricos en hidratos de carbono de índice glucémico medio-bajo y con gran aporte de agua, vitaminas, minerales y fotoquímicos, que ayudan a prevenir y curar enfermedades.

Tampoco debe olvidarse la hidratación durante las 24 horas del día. Para ello, hay que beber alrededor de 2 – 2,5 litros de líquidos, entre agua, infusiones, té (verde y rojo) y zumos de frutas naturales sin azúcares añadidos.

CONSEJOS A TENER EN CUENTA

■ **Procurar llenarse sin inflarse.** Planificar las comidas y elegir prioritariamente alimentos ricos en fibra y proteínas. Comer conscientemente, esperar unos minutos entre plato y plato, y pensar si se tiene más hambre o ya se está saciado.

■ **Hacer la compra con el estómago lleno.** Con esto, se evitará comprar alimentos

innecesarios y perjudiciales para nuestro organismo.

■ **Olvidar las bebidas carbonatadas y dulces.** No hay mejor bebida que el agua, y limitar los refrescos light, zumos azucarados, bebidas gaseosas y alcohólicas.

■ **Llevar un tentempié saludable.** Una fruta, una barrita de cereales, un puñado de frutos secos son ideales para evitar comprar algo menos saludable, con más grasa y más calorías.

■ **Marcarse objetivos realistas.** Ayudará a llevar una alimentación más saludable. ■



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

mmboveda@gmail.com

- 131,65 kcal.
- 2,93 gr. de proteínas.
- 8,29 gr. de hidratos de carbono.
- 26,78 gr. de lípidos.

Batido remineralizante



INGREDIENTES

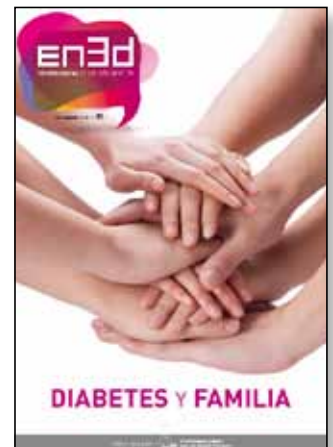
- 50 gr. de apio.
- 100 gr. de zanahoria.
- 40 gr. de espinacas.
- 200 gr. de manzana verde.
- 100 gr. de fresas.
- Zumo de ½ limón.
- Bebida vegetal al gusto (100 ml. aprox.).

PREPARACIÓN

- Lavar y pelar todos los vegetales y frutas, cortarlos en forma de cubitos y colocarlos todos juntos en la batidora.
- Verter el medio zumo de limón recién exprimido y mezclarlo todo.
- Una vez licuado, si es preciso, añadir bebida vegetal para que la mezcla quede un poco más líquida.
- Por último, beberlo siempre en ayunas o por la mañana.

TIEMPO: 10 minutos DIFICULTAD: Fácil

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado