

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

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

DICIEMBRE DE 2017 **70**

The background of the cover is a photograph of a group of people, likely at a conference or meeting, with their hands raised in the air. The focus is on the hands and arms, with the faces of the people blurred in the background. The overall tone is positive and active.

EL PAPEL DEL PACIENTE EN 2017

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



Sumario

03

EDITORIAL

El paciente, un gran aliado

04

PORTADA

La norma y no la excepción

05

ENCUESTA DEL MES

¿El año de los pacientes?

06

Kurere

El camino está marcado

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

El acompañamiento terapéutico

10

DULCIPEQUES

Perros de alerta médica, un gran avance para los pacientes

11

UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Diabe+ llega a Granada / El futuro de la medicina preventiva

12

LOS TOP BLOGGERS

Cath Mansen / Julio García

14

CON NOMBRE PROPIO

Elena Fernández:
'Las emociones también importan'

15

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ensalada de bacalao, aguacate y yogur

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.



El paciente, un gran aliado

Cada vez es más notoria la presencia y participación de los pacientes en congresos, reuniones, encuentros, etc., además de hacérsenos una gran cantidad de menciones, resaltando la importancia del papel de los pacientes para el buen funcionamiento del Sistema Nacional de Salud (SNS). Nos insisten en que “somos” y que “debemos estar” en el centro del SNS y que se debe trabajar de nuestra mano. Y la verdad es que, tengo que decir, que no puedo estar más de acuerdo con este planteamiento.

Ahora bien, ¿cuál es el escenario en el que nos encontramos los pacientes y sus representantes? La realidad que vivimos es que, poco a poco, vamos tomando posiciones cada vez más relevantes dentro del SNS como un agente más donde se nos empieza a tener en cuenta, pero como acabo de decir: muy poco a poco.

Es por ello necesario que la administración, los profesionales sanitarios y el resto de agentes relacionados con la Sanidad se den cuenta que precisamente somos nosotros, los pacientes, los mejores aliados con los

que se puede contar para implantar estrategias que ayuden realmente a mejorar los procesos y la eficiencia del SNS. Y esto es así porque conocemos tanto el sistema como las necesidades reales de los pacientes.

Es por ello que nosotros, los representantes de este colectivo, debemos seguir trabajando para hacer ver que todos somos necesarios y que las organizaciones de pacientes no estamos enfrente, ni nos dedicamos a pedir por pedir. Somos corresponsables con el sistema, al mismo tiempo que queremos que los pacientes encuentren respuesta a una serie de demandas aún no resueltas por parte de quien debería dar la solución: la administración pública.

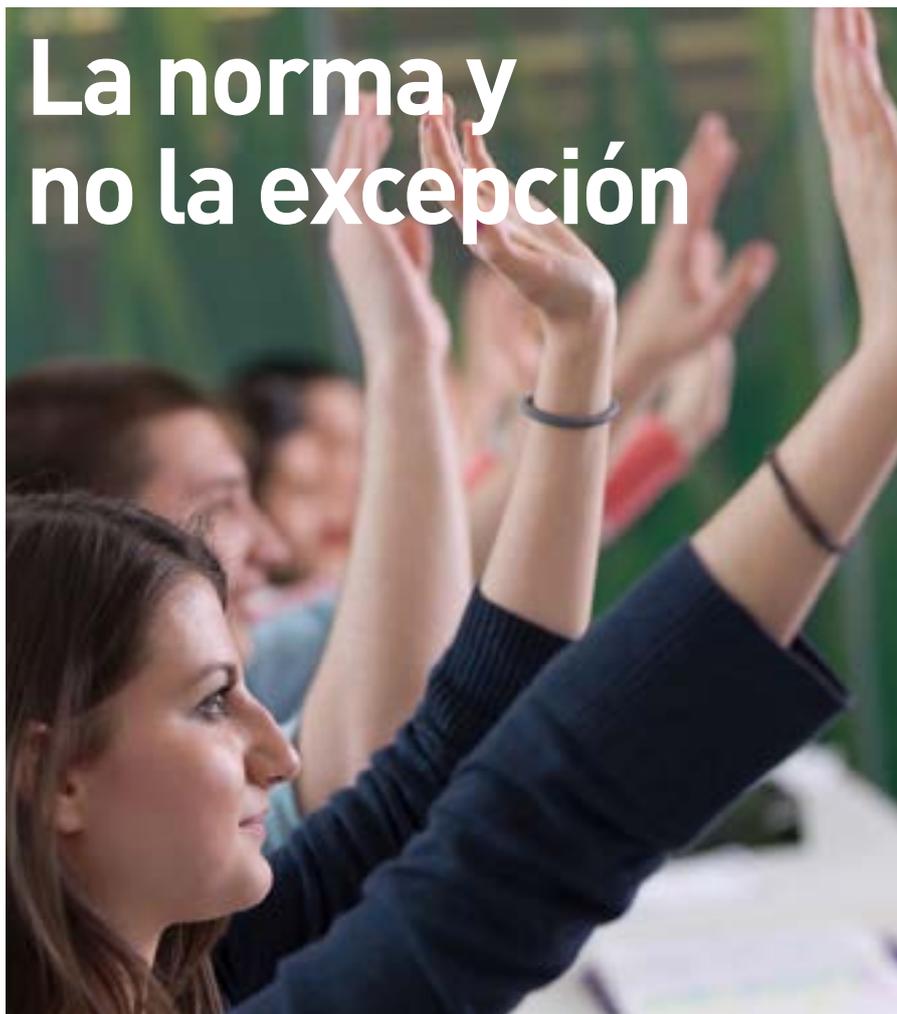
Como soy optimista, veo que es cuestión de tiempo que estemos completamente integrados, al mismo nivel que el resto de los agentes sanitarios; pero esto no quita que no esté preocupado, porque aun habido realizado más de 30 peticiones, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad no se ha dignado a recibir a la Federación Española de Diabetes (FEDE), la entidad que

representa al colectivo de pacientes crónicos más numeroso de España.

A pesar de que la situación de la diabetes es muy preocupante, los pacientes estamos sin saber qué planes tiene nuestro Ministerio para solucionar y mejorar los datos que, año tras año, vemos aumentar. Y esto es un ejemplo de que aún falta mucho por avanzar, para conseguir que las palabras se conviertan en hechos. Pero independientemente de este vacío, desde FEDE, seguiremos en nuestro empeño de ser tenidos en cuenta en la toma de decisiones y en las estrategias que, como pacientes, nos afecten. Tras todo lo cual, espero que pronto, nos vean como lo que somos: unos grandes aliados en nuestra Sanidad. ■

Andoni Lorenzo
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
[@andonilor](https://twitter.com/andonilor)



La norma y no la excepción

Ha pasado ya más de un año de la aprobación del Real Decreto (RD) 1090/2015, del 4 de diciembre, por el que se regulan los ensayos clínicos con medicamentos, los comités de ética de la investigación y el Registro Español de Estudios Clínicos, un documento en el que, por primera vez, se establecía que los pacientes tuvieran voz en los comités de ética de los hospitales en los que se fuera a hacer los ensayos y fuera un miembro más de éstos.

TODOS Y TODAS A UNA

El 14 de noviembre tuvo lugar el Día Mundial de la Diabetes, la fecha más destacada del año para la Federación Española de Diabetes y todas las personas que trabajan día a día para lograr una mejora en la calidad de vida de las personas con diabetes. Por esa razón, se dedicó la revista EN3D a esta celebración y al lema de este año: "Diabetes y Mujer". Para conocer la opinión de los lectores de la revista sobre este tema, la encuesta del mes se centró en la siguiente pregunta: ¿Crees que debería mejorarse el abordaje de la diabetes para atender a las necesidades específicas de las mujeres con diabetes? En esta ocasión, la respuesta fue unánime, y el 100% de los encuestados afirmaron que es importante que se conozcan las diferencias en la forma en la que mujeres y hombres viven la diabetes, para poder ajustar el tratamiento a sus necesidades concretas. ¡Muchas gracias a todas las personas que participaron!

Fue sin duda un gran paso, aunque todavía es pronto para poder valorar y evaluar los resultados; como toda novedad, necesita años de rodaje y ajustes para ver si realmente responde a las expectativas de todos los agentes sanitarios, y sobre todo de los pacientes crónicos. Para las personas con una enfermedad como la diabetes, el que su opinión sea tenida en cuenta y que su presencia sea cada vez más la norma y no la excepción es fundamental, porque son ellos los verdaderos expertos en vivir con la enfermedad.

Junto con esta novedad, 2017 ha destacado también por ser un año profuso de actividades y acciones conjuntas entre profesionales sanitarios y sociedades científicas con pacientes y sus representantes. Fruto de ello es la elaboración de documentos con una doble perspectiva: la del profesional sanitario y la del profesional paciente, que aportan dos visiones complementarias y necesarias para interpretar una misma realidad: la del ecosistema de nuestra Sanidad en España. Por tan sólo dar un ejemplo, destacar la Declaración Conjunta de Médicos y Pacientes sobre los Tratamientos con Medicamentos Biológicos Originales y Biosimilares, un tema que preocupa, y mucho, como cualquier novedad que afecta a prescriptores y pacientes. Ha sido sin duda una magnífica muestra de trabajo colaborativo que ha puesto de manifiesto, una vez más, el alto nivel de profesionalización con el que se cuenta desde hace ya tiempo en las asociaciones de pacientes de España. ■





encuesta del mes

¿EL AÑO DE LOS PACIENTES?



Se acerca el final del año y desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se invita a todas las personas con diabetes a reflexionar sobre los avances que se han producido en este 2017 y cómo han afectado a la figura del paciente en el mar-

co del Sistema Nacional de Salud (SNS). Se trata de un tema de gran interés para FEDE, una entidad que trabaja para lograr que las personas con diabetes se sientan empoderadas, informadas y formadas para tomar decisiones sobre su propia salud, y en el centro

del SNS, trabajando mano a mano con el resto de actores implicados en la mejora de su calidad de vida. Y en este sentido, lanzamos la siguiente pregunta: **¿Consideras que en 2017 se han logrado cambios importantes para el paciente en relación al SNS?**



ALIANZA X
LA DIABETES

21 días para mejorar la salud cardiovascular



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

¡El cambio de hábitos es posible!





El camino está marcado

El camino emprendido para que el paciente sea el centro de todas las actividades relacionadas con su salud es imparable; y a lo largo de este año que acaba, sigue consolidándose de manera inexorable. Las acciones e iniciativas de los diferentes agentes sociales en los que los pacientes y sus patologías cobran toda su relevancia así lo atestiguan.

El paciente es imprescindible en el desarrollo de medicamentos y las colaboraciones de las asociaciones con las agencias de medicamentos, para que los pacientes participen en los comités éticos vinculados a los desarrollos de ensayos clínicos, deben seguir avanzando. El paciente también se sitúa en el centro de las investigaciones de los estudios basados en grandes cantidades de información (BIG DATA) que tienen diferentes objetivos, valga el ejemplo del análisis de variaciones genéticas que desembocan en hipótesis que permiten el desarrollo de nuevos fármacos.

Asimismo, a lo largo del año ha habido múltiples iniciativas de organizaciones que centran su enfoque y manifiestan su alineación con el paciente, como el decálogo para la prevención y los cuidados de la diabetes desde la Farmacia Comunitaria realizado entre la Federación Española de Diabetes (FEDE) y el Consejo General de Farmacéuticos; la publicación del Modelo Afectivo Efectivo del Foro

Premios Albert Jovell; el foro de transformación sanitaria de Deusto Bussines School; los premios TEVA Humanizando la Sanidad; el Congreso eSalud2017, y muchísimas más. También han seguido desarrollándose y consolidando las actividades de las escuelas de pacientes de las Comunidades Autónomas, muchas, muy importantes, y casi siempre poco valoradas por la trascendencia de su labor; las actividades de las federaciones, fundaciones y asociaciones, que han seguido creciendo e innovando con retos, carreras y eventos solidarios, y desarrollo de nuevos modelos e iniciativas con el objetivo de hacerlas sostenibles a medio y largo plazo.

Desde el punto de vista de la actividad del paciente individual, este sigue aumentando de forma exponencial, potenciando su visibilidad a través del uso de las tecnologías que están a su alcance en forma de recursos como blogs, redes sociales, páginas web y espacios de intercambio de experiencias. También sigue aumentando

el acceso a servicios de salud online, aplicaciones móviles (App) y wereables de salud. Todo esto contribuye, en definitiva, a mejorar el papel del paciente en la sociedad y para ello hay que seguir insistiendo.

El camino está marcado, pero aún queda mucho por andar. Desde Kurere, estamos convencidos de que en los próximos años se seguirán consolidando estas tendencias que harán que siga aumentando la importancia del paciente y su patología. Esto pasa, sin ninguna duda, por el desarrollo y consolidación de modelos en los que el paciente sea el centro de atención, y de paso, potenciar el asociacionismo, como la escuela SEC-FEC de paciente experto, y sobre todo por la colaboración. En Kurere llevamos en el ADN la palabra colaboración, colaboración de todas las organizaciones de pacientes para crear espacios en común donde poder compartir intereses y cumplir entre todos los objetivos que las definen, y que son los intereses del paciente, y por ende, los intereses de toda la sociedad. Valga como ejemplo de estos intereses la investigación, la oferta de servicios al paciente, la comunicación, la difusión, la concienciación, la información, la formación, la innovación de nuevos modelos de financiación, la autonomía, el compartir experiencias y muchos más. ■



Nuestro compromiso: transformar el futuro en presente

Sebastián Ferreira, sin título
Obra procedente de las *National Art Exhibitions of the Metally II Inc.*

En **Janssen** tenemos un compromiso firme con la innovación. Innovar para aportar soluciones en **áreas terapéuticas** clave como neurociencia, enfermedades infecciosas, oncología, inmunología, cardiovascular y metabolismo. Campos donde la frontera entre la vida y la muerte se estrecha, donde sólo el valeroso es valioso. Así es como acercamos nuevas **respuestas a nuestros pacientes**. Personas que, como nosotros, creen en el futuro. En **el valor de innovar**. Ese es nuestro compromiso. Transformar incógnitas en respuestas. **Futuro, en presente.**



El acompañamiento terapéutico

La Federación Española de Diabetes (FEDE) y el resto de asociaciones implicadas en la mejora del bienestar de las personas con diabetes están promoviendo el avance científico hacia alternativas de diagnóstico preventivo, tratamientos menos agresivos y más fiables y hacia la búsqueda de una cura definitiva de la patología.

Pero al margen del plano científico, uno de los grandes avances tiene que ver con su labor de comunicación y difusión de información sobre esta enfermedad; en especial desde la perspectiva de la psicología.

A lo largo de los años, la sociedad ha ido interiorizando el concepto del autocuidado, no solo a nivel nutricional y físico, sino también a nivel psicológico y emo-

cional. Y eso, en el caso de la diabetes, es especialmente crucial, dado que es una enfermedad excepcionalmente ligada a la emocionalidad.

Durante 2017, han ganado voz las necesidades de los millones de pacientes crónicos que existen en España y de sus familiares. Quiero creer que, en esta sociedad, ahora somos más conscientes de la importancia que tiene el mundo de los

pensamientos, de las emociones y de la experiencia interna para la Salud. La psicología cada vez más es utilizada como una herramienta, muchas veces preventiva, y que colabora enormemente en hacer nuestra vida algo más sencilla y saludable. En este sentido, se va desestigmatizando el hecho de acudir a terapia psicológica. Incluso el propio término ha ido evolucionando, hasta el punto de que algunos profesionales lo denominamos "acompañamiento psicológico", precisamente para entroncar con esta necesidad social de encontrar un profesional al que exponer sin censuras, de forma abierta y segura nuestro mundo interior.

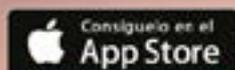
El acompañamiento terapéutico ha ganado un peso específico en el ámbito de la diabetes en los siguientes ámbitos:

- Los costes emocionales que las enfermedades crónicas conllevan en los pacientes y en sus familias.
- La importancia de apoyarse en la psicología para transformar los hábitos de las personas que sufren diabetes en relación con la comida, el sueño, etc.
- El tratamiento psicológico como apoyo crucial en la aceptación de la enfermedad y su tratamiento.
- La incidencia de los pensamientos y emociones en las glucemias de las personas con diabetes y su afectación física y de carácter.
- La prevención y tratamiento del estrés en pacientes con diabetes por las consecuencias físicas que desencadenan en el cuadro clínico de esta patología. ■

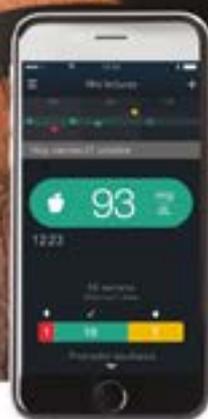


Entender cómo las actividades diarias afectan a mi glucosa en sangre. Ilumina tu diabetes.

El control de la diabetes bajo una nueva luz. CONTOUR™ DIABETES app sincroniza los resultados de las glucemias de su medidor. Además, este nuevo sistema permite registrar tus actividades diarias para ayudarte a comprender como afectan a tus niveles de glucosa en sangre y así poder controlar mejor tu diabetes.



Ilumina tu diabetes
Contour
diabetes solutions



Para más información consulta a tu profesional sanitario, visita contourone.es o llama a nuestro teléfono de atención al cliente 900 100 117

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios.

Ascensia, el logotipo de Ascensia Diabetes Care y CONTOUR son marcas registradas de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

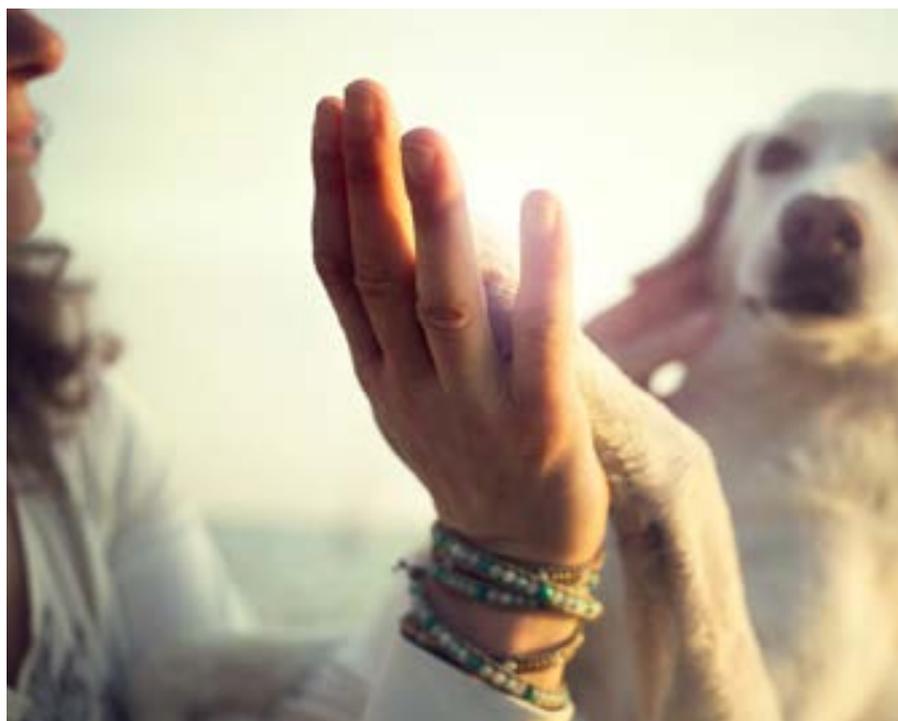
Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Todos los derechos reservados.

Fecha de elaboración: mayo 2016. Código: G.DC.03.2016.45125.

CPSP16081CAT.

Perros de alerta médica, un gran avance para los pacientes



Hace décadas que observamos con naturalidad cómo los perros lazarillos guían a las personas ciegas o con grandes deficiencias visuales por las calles de nuestras ciudades.

Y algunos adiestradores profesionales ya trabajan con determinadas razas de perros para desarrollar capacidades sorprendentes que también están siendo aplicadas en el campo sanitario.

¿Y si un perro pudiera avisarnos de que nuestro hijo va a sufrir una hipoglucemia? Esto es una posibilidad real. A día de hoy, mi hija Martina tiene a Nala, una perra labradora, en proceso de acoplamiento, y nos ha llegado a avisar de episodios de hipoglucemia incluso antes que su sensor de glucosa. Nala llegó a las manos de Martina cuando todavía era un cachorro. Nos pusimos a disposición de su adiestrador, para facilitarle todas

las muestras que recogíamos durante las hipoglucemias de Martina para los entrenamientos de Nala. Es sorprendente ver lo inteligentes que son los perros, y llegas a sentir una gran emoción las primeras veces que descubres que la perra está detectando que Martina tiene una hipoglucemia y que con el tiempo se va a convertir en un soporte más para su cuidado, un apoyo muy especial. porque le aporta muchas más cosas: se siente protegida, juega con ella, es su responsabilidad... Nala no ha terminado su proceso de adiestramiento, está en la fase final de acoplamiento, pero estamos felices de haber tomado la decisión de haber iniciado este largo proceso.

Ahora bien, un perro no es una máquina que se compra, se programa y listo. El adiestramiento es complejo e integral, específico para la detección de hipoglucemias y, en general, para su comportamiento social. Pero los beneficios que el "perro cuidador" aporta al niño van mucho más allá que el propio hecho de que detecte la hipoglucemia. Por todo ello, hay que estar muy seguros antes de dar el paso de decidirse a incorporar a la familia este nuevo miembro de cuatro patas.

Pero la legislación en este campo va lenta. En Galicia por ejemplo, la legislación tiene una gran laguna legal porque, aunque reconoce los perros de alerta médica, en los requisitos finales solicita un registro de minusvalía y, al no estar reconocida la diabetes como minusvalía, no se puede tramitar la documentación. Sin embargo, automáticamente reconoce los perros de alerta médica de otras comunidades como pueda ser la madrileña, que no tiene entre sus requisitos el registro de minusvalía. Actualmente, estamos tratando de que en la Consellería de Política Social subsanen este error legislativo para que, en futuras solicitudes, se puedan tramitar con normalidad. ■



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



Cristina Serrano- @crf_cristina

(Iniciativa “111 frases sobre diabetes” de @fsg_monje)

Para mí la diabetes significa una vida normal, como cualquier persona de 47 años. Únicamente con los pinchazos diarios, tanto para controles, como para insulina. Pero que ya son como lavarme los dientes.



Miriam #YoConPedro - @mirizq73

(“Financiación para sistemas de monitorización de glucosa”)

¡Enhorabuena compañer@s! Como madre de una niña con diabetes tipo 1, sé de lo importante de esta iniciativa.



Jose Manuel Sánchez

(“Cantabria financiará el sistema flash”)

Se trata de un excelente sistema, está demostrado que disminuye el número de hipoglucemias y mejora la glicosilada.



Breves en la web



Diabe+ llega a Granada

La Asociación Granadina de Diabetes (AGRADI), miembro de la Federación Española de Diabetes (FEDE), acogió la presentación de los datos del estudio Diabe+, centrado en el uso de las nuevas tecnologías entre las personas con diabetes en España. Estos apuntan a que, a pesar de la existencia de innovaciones efectivas y el interés de muchos pacientes por las mismas, solo el 38% de la población con diabetes encuestada considera que tienen un buen control de su patología. Por eso, en el evento de presentación, varios pacientes contaron su experiencia positiva en el uso de nuevas tecnologías en el control de sus niveles de glucosa, animando a otras personas con diabetes a informarse al respecto.

El futuro de la medicina preventiva

En el II Congreso Nacional de eSalud, celebrado recientemente, se demostró que las nuevas tecnologías de la información y la comunicación serán las herramientas del futuro para lograr un Sistema Nacional de Salud (SNS) más eficiente, al apostar por la medicina preventiva y centrada en las necesidades de cada paciente. Entre estas nuevas tecnologías, las aplicaciones móviles están ocupando un espacio importante y se calcula que ya existen más de 300.000 solo en el ámbito de la salud. En este sentido, destaca la iniciativa de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, que ha desarrollado el distintivo “AppSaludable” para reconocer aquellas aplicaciones que cumplen con ciertos estándares de calidad y seguridad.





**CATH
MANSEN**

Bloguera de www.diabetesabordo.blogspot.pe
 Email: diabetesabordo@gmail.com
 Twitter: [@diabetesabordo](https://twitter.com/diabetesabordo)

Cuando somos protagonistas

Durante muchos años, el paciente –sí, nosotros que vivimos con nuestra dulce compañera– no era tenido en cuenta. Siempre se han hecho conferencias, seminarios, congresos internacionales con profesionales de renombre y empresas “top” en el ámbito de la salud, pero a todo esto le faltaba el aporte de los que vivimos con la condición: los pacientes empoderados que sabemos cuáles son nuestras necesidades y puntos débiles, según nuestra experiencia y nuestra propia visión.

Desde hace un tiempo, esto ha cambiado (en algunos países), pues ya nos consideran piezas claves para el desarrollo de mejoras en el tratamiento de la diabetes tipo 1. En este 2017, la participación de los pacientes ha sido crucial para detallar, no sólo avances tecnológicos junto con los profesionales de la salud y la industria, sino para ser atendidos como necesitamos: integralmente. Y la cereza del pastel este año para mí ha sido la I Declaración de Derechos de las Personas con Diabetes en España, un documento que debe ser obligatorio en todos los países –en mi humilde opinión– si queremos un Sistema Nacional de Salud que realmente considere nuestras necesidades y nos tome en cuenta.

El problema es que, en muchos de nuestros países latinoamericanos, como Perú, que es donde vivo, los pacientes no tenemos acceso a lo elemental para un control óptimo de nuestra diabetes tipo 1; y ni qué decir de educación diabetológica. Es por ello que quienes tenemos acceso a información tratamos de ser pacientes empoderados para compartir lo que sabemos con quienes no tienen tanta suerte, pero necesitamos el apoyo del Estado para realizar cambios que nos ayuden a lograr una mejor calidad de vida.

Este 2017 deja muchas cosas positivas que sería imposible enumerarlas todas, pero creo que lo más importante y un gran avance es nuestro protagonismo como pacientes en el mundo de la diabetes tipo 1. ¡A seguir adelante se ha dicho! ■



**JULIO
GARCÍA**

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

Un año es poco

Un año para la evolución de un paciente crónico es muy poco. Sin embargo, para la evolución de una enfermedad que se ha convertido en crónica, es mucho menos aún.

Desde mi punto de vista, ayudados por la tecnología y las redes sociales, estamos viendo algunos avances esperanzadores. Por un lado, las redes sociales especializadas, que facilitan el contacto y el soporte de otras personas con diabetes de una forma inmediata, variada y cercana. Por otro, la tecnología ha traído consigo una mayor facilidad para obtener más datos, compartirlos de forma más sencilla y con ello poder afinar mejor en el tratamiento, teniendo un mejor conocimiento de nuestra enfermedad y de nosotros mismos.

Todo esto hace posible que estemos cada vez más informadas y tengamos muchas más posibilidades de estar al día de nuevos avances, un enfoque más claro de la realidad de la diabetes en nuestro país, y podamos tomar parte activa en el tratamiento y la elección de nuestro estilo de vida.

Hay que destacar que la implantación de los medidores continuos de glucosa dentro de la cobertura de la Seguridad Social ha empezado poco a poco y es algo por lo que, en 2018, debemos seguir trabajando, para seguir avanzando con la meta de mejorar nuestra calidad de vida y no perdernos a largo plazo esperando de brazos cruzados. ■

Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares. Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar promedio de nuestra oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia



‘Las emociones también importan’

¿Quién?

Doctora en Psicología y experta en coach de N-Acción

Facebook

Twitter

Youtube

Web

**En qué consiste el trabajo que lleváis a cabo en N-ACCIÓN? ¿A qué os referís cuando decís que ba-
sáis vuestros procesos de formación en la inteligencia emocional?**

Gracias a N-Acción, la Asociación para el Desarrollo del Coaching y la Inteligencia Emocional que creamos hace 10 años, conseguimos el propósito de mejorar el bienestar de muchas personas. Mediante la formación vivencial en grupo, se ayuda a aprender a conocer nuestras necesidades, saber pedir las, aprender a convertirlas en objetivos alcanzables, cuidando también la ecología en las relaciones y nuestro coste emocional. La inteligencia emocional sirve para acceder a este contenido emocional personal y relacional, porque las emociones también importan. Son transversales e impregnan nuestro día a día en todos los ámbitos.

¿Qué opinas del papel de las redes sociales y los canales online como medio para dar a conocer los beneficios del coaching en pacientes con enfermedades crónicas como la diabetes?

Espectacular. Las redes sociales mejoran la visibilidad para difundir nuevas metodologías y sus beneficios. El coaching puede hacer que la persona tome conciencia, ejerza mayor responsabilidad y



realice un plan de acción acorde con lo que quiere mejorar. En este caso, contar con un entrenador personal para cuidar el ámbito de la salud es fundamental para que el resto de prioridades tomen un nuevo equilibrio y ayuden a ser palancas, en lugar de frenos. Es vital elegir qué deseamos hacer y cuándo.

¿Cómo puede ayudar el coaching a los educadores en diabetes y profesionales sanitarios a nivel general?

El coaching consiste en un entrenamiento personalizado para conseguir objetivos. Tanto los educadores en diabetes como los profesionales sanitarios tienen pacientes que necesitan conseguir objetivos para mantenerse o mejorar en su estilo de vida. Por tanto, son también responsables de un acompañamiento con sus pacientes. Desde esta metodología es más sencillo conocer las necesidades de las personas que tienen que superar cada día obstáculos. Les se-

ría muy útil para enseñar a las personas a afrontar los y lograr una mayor autonomía y responsabilidad para sus decisiones a diario: desde el punto de vista físico y psicológico.

¿Creéis que el coaching puede ayudar a impulsar la figura del paciente dentro del Sistema Nacional de Salud?

Dentro del Sistema Nacional de Salud la figura del paciente puede verse impulsada con el coaching, ya que la persona percibe sus propios recursos para afrontar su diagnóstico, explorar emociones, detectar cambios a los que se enfrenta y las estrategias de afrontamiento con las que cuenta. A partir de ahí, se le acompaña para que consiga elegir lo que desea y encontrar nuevos recursos y escenarios. El coach le acompaña para que eso sea posible. De hecho, en nuestros procesos de coaching las personas agradecen ponerse en marcha con este acompañamiento personalizado y poder retarse para seguir avanzando sin presiones.

¿En qué consiste el Proceso de Entrenamiento en Coaching que ofrecéis para los socios de FEDE a través de la web Productos y Servicios?

Nuestros Procesos de Entrenamiento en Coaching son gratuitos y personalizados para que quienes desean incorporar los cambios que han acontecido en su vida puedan hacerlo de la mejor forma posible. Atendiendo a sus pensamientos, sentimientos y acciones. Muchas veces, alineando las tres vertientes se consigue la coherencia necesaria para mejorar el bienestar en más áreas del paciente. La vida no cambia por tener diabetes, sino por cómo afrontamos o no ese cambio y cómo lo incorporamos. ■

Total raciones de hidratos de carbono:
 4 raciones x 40 calorías =
 160 calorías.
 Total alimento proteico:
 5,4 raciones x 40 calorías = 216 calorías.
 Total raciones de grasas:
 12,85 raciones x 90 calorías = 1156,5
 calorías.
 Total calorías: 1532,5 calorías.

Dividimos las cantidades entre 4
 personas, así cada comensal tomaría:
 1 ración de hidratos de carbono x 40
 calorías = 40 calorías.
 1,35 raciones de alimento proteico x 40
 calorías = 54 calorías.
 3,3 raciones de grasas x 90 calorías =
 297 calorías.
Total calorías: 391 calorías /comensal.



Ensalada de bacalao, aguacate y yogur

INGREDIENTES (Para 4 personas)

Para la crema de yogur y limón:

- 20 gramos de zumo de limón. (0,2 raciones de hidratos de carbono).
- 250 gramos de yogur natural desnatado.
 (1 ración de hidratos de carbono, 0,5 raciones de alimento proteico).
- Sal fina.
- Pimienta negra molida.

Para la vinagreta de limón:

- 20 gr. de zumos de limón. (0,2 raciones de hidratos de carbono).
- 40 gramos de aceite de oliva virgen extra. (4 raciones de grasa).
- Sal fina.

También necesitaremos:

- 400 gramos de aguacate.
 (2 raciones de hidratos de carbono, 6 raciones de grasas).
- 240 gramos de lomo de bacalao fresco.
 (4 raciones de alimento proteico, 0,6 raciones de grasas).
- 1 limón.
- Laurel.
- 40 gramos de alcaparras. (0,3 raciones de hidratos de carbono).
- 40 gramos de pistachos pelados. (2,25 raciones de grasas, 0,3 raciones de hidratos de carbono, 0,9 raciones de alimento proteico).
- Huevas de trucha.
- Brotes tiernos.

PREPARACIÓN

Para el bacalao:

En una cazuela ponemos a hervir abundante agua con sal y laurel. Cuando comience a hervir, añadimos el limón cortado en rodajas y apagamos el fuego. Introducimos el bacalao en la cazuela y lo dejamos tapado durante unos 15 minutos. Pasado este tiempo, retiramos de la cazuela el bacalao y lo reservamos en un plato bien escurrido.

Mientras, aprovechamos para preparar las 2 salsas:

Crema de yogur y limón:

En un bol ponemos sal, zumo de limón, yogurt natural y la pimienta negra molida. Batimos hasta obtener una crema fina y ligera. Reservamos.

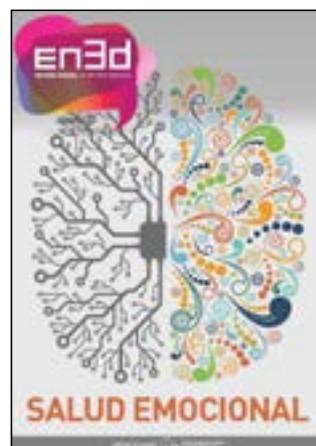
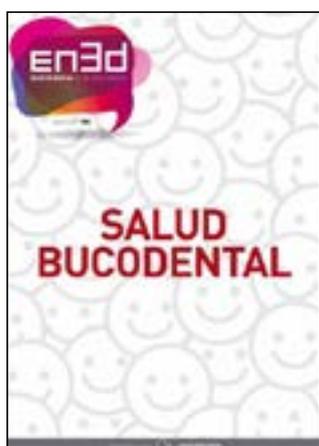
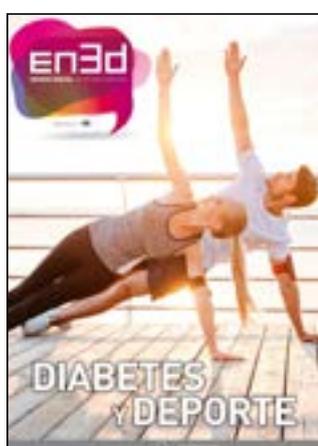
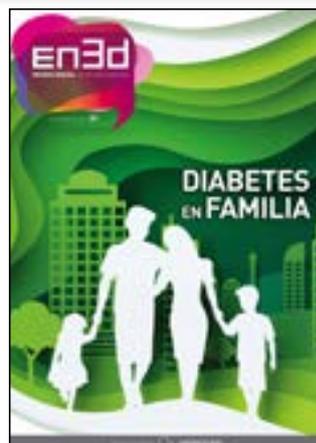
Vinagreta de limón:

En otro bol ponemos la sal, el zumo de limón y el aceite de oliva virgen extra, batimos enérgicamente con unas varillas y emulsionamos. Reservamos.

Montaje del plato:

1. En la base del plato disponemos la crema de yogurt y limón.
 2. Encima distribuimos el aguacate cortado en trozos y el bacalao desmenuzado en lascas.
 3. Añadimos los pistachos y las alcaparras.
 4. Colocamos los brotes tiernos y las huevas de trucha.
 5. Finalmente, aderezamos la ensalada con la vinagreta de limón.
- Listo para servir, ¡qué aproveche!

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado