

The logo for 'en3d' is displayed in a white, stylized font. The '3' is a unique character with a horizontal bar. The logo is set against a background of overlapping, semi-transparent shapes in shades of pink, purple, and blue.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

DICIEMBRE DE 2018 | 81

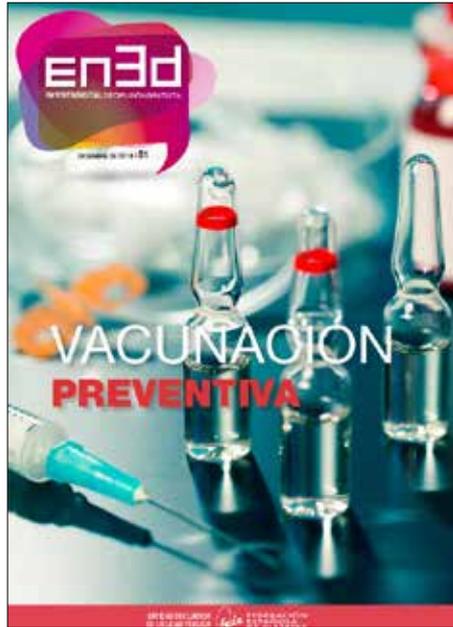
The background of the cover is a blurred photograph of a laboratory or pharmacy setting. It features several glass ampoules with red caps and a syringe with a blue plunger. The lighting is soft and blue-toned, creating a clinical atmosphere.

VACUNACIÓN PREVENTIVA

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



Sumario

03

EDITORIAL

Seamos responsables

04

EN PORTADA

Infórmate sobre las vacunas

06

ENCUESTA MES / RESULTADOS

Hábitos de vacunación

07

REPORTAJE

Contour Diabetes recibe el distinto "Appsaludable"

08

KURERE

Los resultados avalan su uso

09

EL EXPERTO

Más vale... ¡Qué curar!

10

REPORTAJE

Cuidar nuestra salud, a través de la alimentación

12

DULCIPEQUES

Días de fiestas y emociones

14

OPINIÓN - BREVES

Plantilla inteligente para el pie diabético / Videojuegos, robots y diabetes

16

CON NOMBRE PROPIO

Dra. Miren Basaras, presidenta del Grupo de Estudio de Vacunas de la Sociedad de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC).

18

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Brochetas de gambas cajún con piña

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.



SEAMOS RESPONSABLES

Cada vez es más frecuente comprobar los grandes avances dados por la Medicina, y nos alegra poder ver, echando la vista atrás tan solo 5 ó 10 años, cómo ha ido cambiando y mejorando nuestra calidad de vida como pacientes.

Sin embargo, algo que no acabo de entender es el planteamiento y el comportamiento de ciertos colectivos ante las vacunas, y que año tras año se repite: la no vacunación a pesar de estar recomendado por los profesionales sanitarios y ser una máxima para evitar la reaparición de enfermedades ya controladas y su contagio. Lo más duro y lamentable de todo es que mediante la vacunación pueden evitarse, muy fácilmente, fallecimientos o brotes de enfermedades infecciosas en niños o adultos, que llevan más de cien años erradicadas en los países desarrollados.

La sociedad actual vive en un estado de bienestar que ya tiene olvidadas ciertas enfermedades que, hasta hace solo cincuenta años, eran mortales, y esa relajación a la que estamos asistiendo hace que no se tomen en serio medidas tan importantes como lo es la vacunación, asumiendo riesgos no solo para la persona que toma esa de-

cisión, sino también para el resto de la sociedad que le rodea. Las vacunas son muy necesarias y no debemos dejar de ponernos la que nos recomiendan, por nuestras circunstancias personales, nuestros profesionales de referencia, a pesar de encontrarnos en un perfecto estado de salud.

Concretamente, por lo que se refiere a las personas con diabetes, debemos concienciarnos de la importancia de no dejar de vacunarnos, ya que nuestra patología hace que nuestra salud se resienta de una forma más rápida que la de otra persona que no padezca diabetes.

Por último, creo clave recordar, una vez más, que en la actualidad la única evidencia científica avalada y reconocida por las sociedades médicas, los expertos y las administraciones sanitarias es la que tienen las vacunas, a las que debemos dar las gracias por salvar vidas, muchas vidas. Es por ello por lo que todos: gobiernos, profesionales médicos y asociaciones de pacientes debemos ser responsables y fomentar la vacunación, como una pauta eficaz preventiva, y así conseguir el mantenimiento de nuestra calidad de vida, como pacientes, y la del resto de la sociedad con la que convivimos. ■



PRESIDENTE
ANDONI LORENZO
GERENTE
MERCEDES MADERUELO
RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN
LAURA ALEMÁN
DISEÑO Y MAQUETACIÓN
JAVIER LÓPEZ

COLABORADORES
MARÍA DEL MAR ELENA,
ANA OCAÑA, MARTA ZARAGOZA,
CARMEN MURCIA, PEDRO SORIANO,
CARMEN CARBONELL,
ADRIÁN DÍAZ, MILA FERRER,
JULIO GARCÍA, CATHERINE MANSÉN,
PATRICIA SANTOS, CAROLINA ZÁRATE
Y CATH MANSÉN.

REDACCIÓN FEDE
Centro Cívico "La Avanzada"
c/ de la Habana, 35.
28945 Fuenlabrada (Madrid).
Tel.: 916 908 840



INFÓRMATE SOBRE LAS VACUNAS

“INFÓRMATE SOBRE LAS VACUNAS”: Este es el lema elegido por la Federación Española de Diabetes (FEDE) para su campaña de concienciación sobre la importancia de vacunarse como medida de prevención frente a enfermedades infecciosas.

Esta iniciativa se dirige fundamentalmente a las personas con diabetes, puesto que patologías como la gripe, el neumococo, el herpes zóster, el tétanos, la difteria, la tos ferina o el virus del papiloma humano, pueden llegar a generar importantes dificultades para controlar adecuadamente los niveles de glucosa en sangre.

El lanzamiento de esta campaña ha coincidido con la llegada del invierno, puesto que es durante los meses más fríos del año cuando se registra un aumento de la incidencia de las enfermedades infeccio-

sas. En este sentido, por ejemplo, la gripe, en 2017, afectó a más de 750.000 personas en nuestro país, según el CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP).

“INFÓRMATE SOBRE LAS VACUNAS” se compone de una serie de acciones que se desarrollarán hasta finales de abril de 2019, momento en el que se celebrará la Semana Mundial de la Inmunización. De entre todas las iniciativas que se llevarán a cabo, ya se ha lanzado una encuesta online, que permanecerá abierta durante los próximos meses, y cuyo objetivo es conocer cuál es el grado de conocimiento de las personas con diabetes y sus familiares sobre la vacunación como medida preventiva ante las enfermedades infecciosas. Tras esto, y ya en 2019, se elaborarán y difundirán varias infografías con recomendaciones en este sentido, así como una serie de mensajes de prioridades, por parte de los pacientes, a tener en cuenta por todos los agentes implicados en este trabajo de concienciación sobre la vacunación, entre ellos, la Administración Sanitaria.

Muchas dudas

Por lo que respecta a los objetivos secundarios de esta campaña de FEDE, destacan fundamentalmente dos. Por un lado, ayudar a reducir las dudas que persisten actualmente en torno a las vacunas; y por otro, contribuir a eliminar falsos mitos al respecto. Por lo que respecta al primero de ellos, es de destacar que aún muchas personas dudan de si es mejor la inmunidad proporcionada por las vacunas o por las infecciones naturales; o si es necesario vacunarse ante enfermedades erradicadas en el país en el que se resida. Por lo que respecta a la primera cuestión, los expertos recuerdan que las vacunas interactúan con el sistema inmunitario y producen una respuesta inmunitaria similar a la generada por las infecciones naturales, pero sin causar la enfermedad ni poner a la persona inmunizada en riesgo de sufrir las posibles complicaciones de esta. En cambio, la inmunización a través de la infección natural puede derivar en problemas de salud que pueden llegar a ser muy graves. Y en cuando a la segunda cuestión, la respuesta es que sí es necesario, puesto que aunque los brotes de ciertas enfermedades prevenibles mediante vacunación son extraños en muchos países, los agentes infecciosos que las causan siguen circulando en otros. Por ello, y al vivir en un mundo tan



EN INVIERNO HAY UNA MAYOR INCIDENCIA DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

interconectado como el actual, pueden cruzar fácilmente las fronteras geográficas e infectar a cualquier persona que no esté protegida. De hecho, en España se han registrado brotes de sarampión en poblaciones no vacunadas.

Por lo que respecta al segundo objetivo, uno de los falsos mitos que aún existen en torno a las vacunas es que no son del todo seguras. Sin embargo, las estadísticas y los hechos demuestran que las vacunas salvan millones de vidas. Por lo tanto, ante cuestiones como: ¿Son seguras las vacunas? La respuesta es clara y rotunda: Sí, lo son. Además, todas las que son aprobadas son sometidas a pruebas rigurosas a lo largo de las diferentes fases de los ensayos clínicos, y siguen siendo evaluadas regularmente una vez comienzan a comercializarse en el mercado. Asimismo, los centros de investigación también tienen la obligación de seguir constantemente la información procedente de diferentes fuentes en busca de posibles indicios de que una vacuna pudiera provocar efectos adversos. Efectivamente, también existe casos de reacciones adversas a las vacunas, pero la mayoría de ellas son leves y temporales, tales como dolor en el lugar de inyección o fiebre. No obstante, los atípicos efectos graves notificados son investigados inmediatamente. ■



UN TEMA DE CALADO INTERNACIONAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) impulsó la celebración de la Semana Mundial de la Inmunización, cuyo principal objetivo es el de promover el uso de las vacunas para proteger de la morbilidad a las personas de todas las edades. La inmunización salva millones de vidas y en todo el mundo se la reconoce ampliamente como una de las intervenciones de salud más costoeficaces y que da mejores resultados.

Otra de las medidas de la OMS, en este sentido, fue el lanzamiento del Plan de acción mundial sobre vacunas, cuyo fin es el de evitar millones de muertes por

enfermedades prevenibles mediante vacunación al final de 2020. Sin embargo, y a pesar de las mejoras registradas en todos los países y la importante tasa mundial de introducción de vacunas nuevas, este objetivo lleva retraso. Por ello, y para que esto mejore, se requeriría de un mayor esfuerzo e implicación por parte de los poderes públicos, además de algo mucho más importante: que los esfuerzos estuvieran fundamentalmente focalizados en que las tasas alcanzadas perduren en el tiempo. Y es que, la inmunización es una estrategia fundamental para la consecución de otras muchas prioridades de salud pública.



HÁBITOS DE VACUNACIÓN

Las personas con diabetes suelen ser más vulnerables ante las enfermedades infecciosas, ya que pueden dificultar el control de los niveles de glucosa en sangre. La vacunación es una de las principales medidas preventivas ante estas patologías, pero la población no siempre cuenta con toda la información necesaria al respecto.

Por eso, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se ha lanzado una campaña informativa, entre cuyas iniciativas se encuentra una encuesta para **conocer el grado de conocimiento de las personas con diabetes y sus familiares sobre la vacunación como medida de prevención ante las enfermedades infecciosas**. Todas las personas que lo de-

seen podrán participar haciendo clic aquí, contestando a algunas preguntas sencillas, tales como: ¿Quién considera que se puede beneficiar de las vacunas? ¿Frente a qué enfermedades se vacuna o se ha vacunado? ¿Habla con su médico de Atención Primaria sobre el calendario de vacunas y la protección frente a enfermedades infecciosas? ¡Gracias por participar! ■

OBJETIVO: VISIBILIZAR LA DIABETES



La edición de noviembre de la revista EN3D fue un número muy especial, puesto que se dedicó a la celebración del Día Mundial de la Diabetes (DMD), que tuvo lugar el 14 de noviembre. En torno a este día, se llevaron a cabo numerosas iniciativas, para dar a conocer las últimas cifras sobre esta patología y sensibilizar sobre el papel de las familias en su gestión. Pero se trata tan sólo de un día más, y que representa una pequeña parte de todo el trabajo que las entidades de personas con diabetes llevan a cabo a lo largo del resto del año, aunque sin duda tiene una muy fuerte carga simbólica. Para conocer la opinión de las personas con diabetes sobre esta fecha, en la Encuesta del Mes preguntamos a nuestros lectores cómo de importante consideraban que las personas con diabetes participasen en la celebración del DMD, y una gran mayoría, el 85,7%, contestó que se trata de una cuestión muy importante, pues es una gran ocasión para dar visibilidad a la diabetes. El restante 14,3% también lo consideró relevante, aunque afirmó no participar normalmente en las actividades que se organizan para celebrarlo. ■

CONTOUR® DIABETES RECIBE EL DISTINTO “APPSALUDABLE”

La Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía ha otorgado el reconocimiento de “AppSaludable” a la aplicación móvil Contour® Diabetes, desarrollada por Ascensia Diabetes Care.

la medicación administrada o los objetivos de ejercicio físico que deseen alcanzar.

Contour® Diabetes ha logrado ser la primera app para la gestión de la diabetes en recibir el sello “AppSaludable”, tras pasar por un complejo proceso de evaluación, en base a la “Guía de recomendaciones para el diseño, uso y evaluación de apps de salud”, elaborada por la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía. Este documento sirve de referencia para valorar elementos de gran relevancia para el funcionamiento y la fiabilidad de una aplicación, como su diseño y pertinencia; la calidad y la seguridad de la información; la prestación de servicios; y, por último, la confidencialidad y la privacidad.

La innovación da resultados

Tras conocer la noticia, Gema Pérez Cambra, directora general de Ascensia Diabetes Care, ha mostrado su satisfacción, ya que *“reconoce nuestro compromiso con la investigación y la innovación como herramientas que aportan calidad, pero también seguridad para ayudar a las personas con diabetes en su día a día en el manejo de su enfermedad, mejorando así su calidad de vida”*.

Esta apuesta por la innovación ya ha sido anteriormente reconocida, puesto que, en el año 2017, la aplicación Contour® Diabetes fue incluida en el Top20 Apps del año de la Fundación iSYS; y el medidor Contour® Next One recibió la homologación y certificación de la Fundación TIC Salut y Social del departamento de Salut de la Generalitat de Cataluña. Hasta la fecha, se trata del dispositivo más exacto desarrollado por Ascensia Diabetes Care, en su objetivo de crear soluciones que faciliten la gestión de la diabetes. ■



Este distintivo reconoce la calidad y fiabilidad de esta herramienta, que ayuda a las personas con diabetes a mejorar la autogestión de su patología. La mejora de la gestión de las personas con diabetes se lleva a cabo a partir de los datos del medidor de glucemia Contour® Next One, que son recogidos y analizados por la

aplicación, aportando información sobre patrones y tendencias, así como mensajes personalizados para apoyar y motivar al usuario para que pueda alcanzar sus objetivos terapéuticos. Además, las personas con diabetes que emplean esta herramienta pueden registrar en ella otros datos de interés sobre su día a día con la patología, como los alimentos ingeridos,





LOS RESULTADOS AVALAN SU USO

Las vacunaciones a lo largo de la historia se han mostrado como el método más eficaz para prevenir y combatir enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “se entiende por vacuna cualquier preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos”

La historia reciente corrobora la eficacia de esta medida preventiva, cuando nos fijamos en las campañas de vacunación que han combatido y, en alguna ocasión, erradicado numerosas enfermedades. Un ejemplo de esto último lo tenemos en la viruela, que ha supuesto más de 300 millones de muertos; o la poliomielitis, que está a punto de erradicarse; y otras muchas, para las que la efectividad de la vacunación ha sido inapelable, como son: la fiebre amarilla, el sarampión o las paperas.

Las vacunas son seguras y esta seguridad está avalada por la investigación, con estudios clínicos, tanto individuales como colectivos, y estudios epidemiológicos. Tam-

bién se certifica su seguridad a través de las actuaciones de distintos organismos que, en función de su ámbito de influencia, se ejecutan en entornos internacionales, nacionales o locales. Así pues, contamos con organizaciones como el Comité Consultivo Mundial sobre Seguridad de las Vacunas, que forma parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que se constituye como un órgano de asesoramiento sobre asuntos clínicos y científicos para responder, con independencia y rigor, a los problemas de seguridad de las vacunas que pudieran tener importancia mundial.

Vacunas en España

En España, tenemos diferentes organizaciones como la Sociedad Española de

Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC) que, a través de su grupo de trabajo especializado en vacunas GEVA, publica su informe “Seguridad de las Vacunas”, donde se dice que el beneficio de las vacunas es un hecho, no una opinión. Además, se debe considerar la labor de las distintas administraciones que aplican los protocolos para la administración de las vacunas, a través de diversos programas y calendarios de vacunación, en los que se publican recomendaciones para su aplicación. Estos se pueden consultar, por ejemplo, en la web de la Asociación Española de Vacunología: www.vacunas.org.

La aplicación de las vacunas es recomendable en todas las edades de nuestra vida: en la edad infantil, en la adolescencia y en la edad adulta, con especial atención en las personas que forman parte de grupos de riesgo, como las que padecen diabetes.

El Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría, en su calendario, hace una interesante clasificación de las vacunas, en función de su forma de aplicación:

- **Vacunas sistemáticas financiadas:** las que todos los niños en España reciben de forma universal, que incluye las vacunas oficiales ofertadas gratuitamente por cada una de las Comunidades Autónomas.
- **Vacunas sistemáticas no financiadas:** que presentan un perfil de vacuna sistemática y que se considera deseable que todos los niños las reciban, pero que por razones económicas no están financiadas.
- **Vacuna de recomendación individual.**

Las vacunas forman parte de nuestra salud y, como tal, su uso forma parte del principio de corresponsabilidad de cada persona con el sistema sanitario. ■





MÁS VALE... ¡QUÉ CURAR!

Exacto, prevenir es la palabra clave. La sexta acepción del Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) la define de la siguiente forma: Anticiparse a un inconveniente, dificultad u objeción.

Para la sociedad en general, y para las personas en particular, no tomar medidas para prevenir enfermedades puede suponer una dificultad para su buena salud. O peor aún, puede conllevar incluso la muerte, tras contraer ciertas patologías. Se pueden evitar las enfermedades y mantener una buena salud con múltiples hábitos, como la alimentación saludable, la práctica de ejercicio, el control del estrés y la vacunación preventiva. Todo esto contribuye a la calidad de vida de las personas, tanto si tienen como si no alguna patología crónica o puntual.

Por qué vacunarse

Tenemos la fortuna de que el desarrollo de la ciencia ha puesto a nuestra disposición la oportunidad de poder prevenir muchas de las enfermedades infecciosas a través de las vacunas. Es importante que seamos conscientes de la importancia que tienen, especialmente cuando pertenecemos a un grupo de riesgo, como pueden ser los niños, los ancianos o las personas con enfermedades crónicas, como la diabetes. Vacunarse va a permitirnos evitar afecciones que pueden comprometer nuestra salud. Desde hace años, numerosas instituciones públicas y

privadas trabajan en campañas para concienciar a la sociedad de la importancia de prevenir enfermedades y nos encontramos con anuncios en televisión, carteles en centros de salud, publicaciones en revistas y periódicos, diversos materiales que contribuyen a la sensibilización sobre la importancia de prevenir.

El papel de las RRSS

En los últimos años, se ha ampliado el uso de una nueva forma de llegar a gran parte de la población: las campañas de concienciación a través de Internet y, especialmente, de las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, etc.). Estas herramientas de comunicación son utilizadas por millones de personas, de diferentes edades, para relacionarse y obtener información de distinto tipo, incluida la relativa a su salud. Cuando este tipo de campañas son efectivas, pueden lograr llegar

**SE PUEDEN PREVENIR
LAS ENFERMEDADES
Y MANTENER UNA
BUENA SALUD CON
MÚLTIPLES HÁBITOS**

a grandes grupos de población, mejorando su concienciación sobre el hecho de que el simple gesto de vacunarse puede prevenir problemas posteriores que afecten a su calidad de vida.

Por eso, os animo a contribuir en la difusión de cualquier campaña que llegue a vuestro ordenador o móvil, recordando la importancia de la vacunación. Siempre que sea una fuente fiable, un simple gesto como reenviar un mensaje de Whatsapp, compartir una publicación en Facebook, hacer un retuit o colgar la foto de un cartel en Instagram, puede salvar una vida. ¡Piénsalo y difúndelo! ■





CUIDAR NUESTRA SALUD, A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es un pilar fundamental en el cuidado de la salud y la gestión de la diabetes. Aunque las personas con diabetes no tienen por qué seguir una dieta específica, sí que es importante que conozcan una serie de parámetros para adoptar una alimentación saludable.

En las personas con diabetes, siempre debe estar presente una alimentación que contribuya a mantener un peso corporal adecuado; lograr unos buenos niveles de glucosa en sangre, colesterol, triglicéridos, etc.; y prevenir complicaciones a medio y largo plazo. Además, una alimentación equilibrada asegura un aporte adecuado de las vitaminas y minerales que ayudan al mantenimiento del

sistema inmunológico y la prevención de enfermedades infecciosas, típicas de los meses más fríos del año.

Este tipo de alimentación no se diferencia de forma notable de la que debería seguir cualquier otra que quiera lograr una dieta sana, aunque las personas con diabetes deben considerar tres cuestiones fundamentales: limitar la ingesta de alimentos que contengan azúcares de

absorción rápida (miel, pasteles, bollería, etc.); mantener un horario regular en las comidas, sobre todo en los casos en los que se sigue un tratamiento con insulina y / o hipoglucemiantes orales; y asegurar que existe un aporte constante de alimentos ricos en hidratos de carbono.

Controlar los hidratos

La planificación también es fundamental a la hora de seguir una alimentación saludable para el control de la diabetes, puesto que ayudará a elegir bien los alimentos de cada comida, así como la cantidad en la que se deben ingerir. En este sentido, un sistema de gran utilidad, especialmente para las personas con diabetes tipo 1, es el cálculo de las raciones de alimentos en función de su aporte de hidratos de carbono (HCO) u otros macronutrientes, como las proteínas y las grasas. Pesando los ingredientes que se van a emplear, será más sencillo calibrar el menú teniendo en cuenta las raciones de HCO (una ración equivale a 10 gramos) que aporta cada alimento. Por ejemplo, 1 ración de HCO se encuentra en 15 gramos de arroz, pasta o pan tostado, 20 gramos de legumbre o 100 gramos de manzana.

Para conocer el aporte de HCO de cada alimento, es importante que las personas con diabetes sepan leer e interpretar su etiquetado, pues en él se describen sus ingredientes y nutrientes, por 100 gramos y por ración recomendada. Además, es recomendable igualmente fijarse en otros elementos del etiquetado, como la presencia de grasas hidrogenadas, poco recomendables; la cantidad de azúcar, que no debería superar los 10 gramos por cada 100 gramos de producto; y la proporción de sodio, que debería estar por debajo de los 200 mg por cada 100 gramos de producto.

Para cualquier duda sobre diabetes, consulte siempre con su profesional sanitario. ■



LibreView

TU DIABETES EN UN CLICK

Visión completa
de tu glucosa en la nube,
de forma fácil y segura

EMPIEZA HOY EN LIBREVIEW.COM



CONECTA
PERSONAS



FOMENTA
EL DIÁLOGO



OFRECE INFORMACIÓN
MÁS COMPLETA


FreeStyle
Libre
SISTEMA FLASH DE MONITORIZACIÓN DE GLUCOSA

 **Abbott**

Cumplimiento del nivel de seguridad máximo exigido por la normativa española en materia de protección de datos.

LibreView está desarrollado y distribuido por Newyu, Inc. El software LibreView Data Management ha sido diseñado para que lo empleen tanto pacientes como profesionales sanitarios, con el fin de ayudar a personas con diabetes y a sus profesionales sanitarios a examinar, analizar y evaluar el historial de datos de los medidores de glucosa, con el objetivo de controlar la diabetes de forma eficaz. La función del software de LibreView no es proporcionar decisiones sobre tratamientos ni sustituir a la opinión de un profesional sanitario. Cumple con la normativa sobre productos sanitarios. Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.

ADC-04448 V1 03/17 - CPS 2428-PS-CM

DÍAS DE FIESTA Y EMOCIONES

En muchas ocasiones, podemos leer artículos cargados de consejos para mantener a raya la diabetes durante las fiestas, pero la Navidad de los niños es mucho más que sabrosos platos, turrón y mazapán.



Emociones, ilusiones y sueños llenan las pequeñas vidas de nuestros hijos, y el estado emocional puede llegar a alterar los niveles de glucosa hasta tal punto que interviene en la causa de hiperglucemias o hipoglucemias severas, en función de la sensibilidad de cada niño. Mi hija Martina se ha dado cuenta de que cuando se pone nerviosa porque algo la preocupa, como hacer un examen o cualquier otra situación similar, su glucosa baja; mientras que, generalmente, cuando esos nervios proceden de una emoción positiva, como una celebración, una fiesta o “la llegada de los Reyes Magos”, su nivel de glucosa se dispara.

Es por ello que, durante las Navidades, a los niños, que no suelen aguantar mucho tiempo sentados a la mesa y tampoco son capaces de comer un completo menú navideño, no les afecta tanto la gran cantidad de comida rica en hidratos de carbono, y debemos buscar la inestabilidad glucémica en otros motivos. Para empezar, son causas de inestabilidad glucémica el hecho en sí de estar de vacaciones, por el cambio de rutinas, al no ir al colegio, que altera los horarios de todas las comidas. Además, a esto debemos sumar los nervios y a la sobreexcitación vivida en estos días tan especiales para los más pequeños.

En cada revisión, el equipo médico trata de ajustar la pauta de insulina a los diferentes factores que marcan las necesidades de cada niño, principalmente la alimentación y ejercicio, en función de la edad y sus características físicas; también se tiene en cuenta su estado de salud. No obstante, cuando el estado emocional contribuye a la inestabilidad glucémica es difícil encontrar una pauta que pueda ayudar, porque no se establece ningún patrón que nos sirva de guía.

Equipo multidisciplinar

Ya hemos comentado en muchas ocasiones que es importante que el equipo médico que cuida del niño con diabetes sea multidisciplinar. Debe estar formado, por supuesto, en primer lugar, por un pediatra endocrino, pero también por un enfermero educador diabetológico. A partir de ahí,

es importante la participación de un especialista en salud mental pediátrica y otros especialistas que controlen las principales posibles complicaciones derivadas de la enfermedad. El especialista en salud mental, el psicólogo, ayuda al niño a entender qué está ocurriendo en su vida, pero también detecta problemas psicológicos que se nos pueden escapar a los padres.

Gracias al doctor de salud mental, Martina ha logrado hacer frente a la montaña de dificultades que no paraba de crecer y crecer, relacionadas con su diabetes en la vida diaria. Y es que, cuando ya teníamos claro cómo le afectaba su estado emocional a los niveles de glucosa, decidimos hablar con el psicólogo para pedirle si a través de una terapia se podría conseguir controlar las emociones. Nos explicó que existen esos tipos de terapias para otros tipos de pacientes, pero también nos preguntó si realmente nosotros queríamos, para nuestra hija, una terapia para inhibir sus emociones, impedir que se alegrara excesivamente ante las cosas que le hacen ilusión o que disfrutara con menos intensidad de una celebración. De repente, nos dimos cuenta a qué extremo habíamos llegado por tratar de controlar la labilidad de la diabetes de Martina.

Atención y comprensión

Resignados por no encontrar la varita mágica para estabilizar sus niveles de gluco-



LOS NERVIOS Y LA SOBREENCITACIÓN VIVIDA EN ESTOS DÍAS SON POSIBLES CAUSAS DE INESTABILIDAD GLUCÉMICA

sa, manejamos con el apoyo del equipo médico los instrumentos que tenemos a nuestro alcance para el cuidado de su diabetes: equipo de infusión continua, sensor de glucosa que permite cortar la entrada de insulina en caso de hipoglucemia, insulina ultrarrápida para ayudar a hacer frente a las hiperglucemias y toda la dedicación para hacer un seguimiento exhaustivo. Martina sigue disfrutando y emocionándose muchísimos ante las cosas positivas y aprendiendo a hacer frente a los nervios ante las dificultades.

Ahora llega la Navidad y ella y otros muchos niños se pondrán nerviosos, pero ahí estaremos los padres para lidiar con sus niveles de glucosa, controlando también los hidratos de carbono de los dulces que puedan tomarse durante estos días. ■

EL MEJOR CONSEJO

Qué hacer cuando el sueño de la Navidad, aquello que le pide al Papa Noel al oído o escribe secretamente en su carta a los Reyes Magos es “una cura para su diabetes”? La mochila con la que cargan los niños con diabetes es muy pesada: alimentación; inyecciones de insulina; pinchazos en el dedo para medir la glucosa; más pinchazos para la inserción de catéter cada tres días y el sensor de glucosa cada seis días, si lleva una bomba de insulina que va unida al catéter por un tubito; la responsabilidad de portar siempre su neceser de la diabetes preparada para el control y las

emergencias; y, por supuesto, la carga emocional y el estigma que conlleva. Para estos niños que tienen una petición tan especial por Navidad, hablar mucho con ellos, explicarles desde el primer momento qué les pasa, haciéndoles partícipes en la medida de lo posible de sus cuidados y darles esperanzas, es el mejor consejo que os puedo dar. En estos momentos, podemos tener una visión positiva del futuro de la diabetes, los avances son asombrosos y por primera vez se habla de posibles soluciones. Existen importantes equipos investigando, nuestros hijos tienen un futuro alentador.

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

TU OPINIÓN CUENTA



Julio Gómez

(Tema: "Acuerdo de FEDE con la Federación de Asociaciones de Diabéticos de España")
¡Qué buenas veros juntas a ambas organizaciones!



Choni Martínez García

(Tema: "FEDE ante el Congreso de los Diputados")
¡Gracias por representarnos y así lograr dar, poco a poco, algún paso hacia adelante!



Patricia Gómez Mendel
@patriciamendel

Solo un día para celebrar y 365 días para vivir con ella, ¡¡¡cuidarla y cuidarnos!!!
#DíaMundialDeLaDiabetes



BREVES EN LA WEB

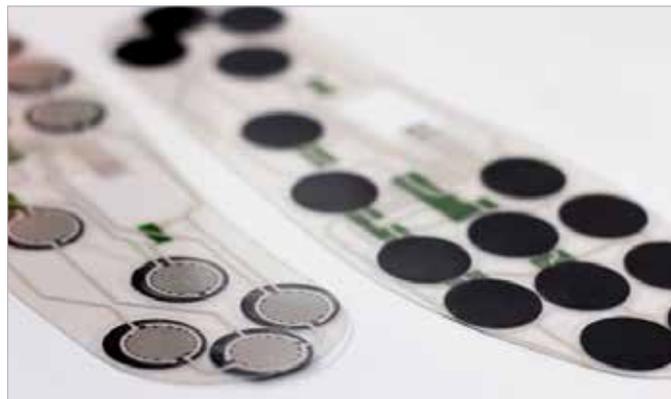


VIDEOJUEGOS, ROBOTS Y DIABETES

El grupo de investigadores Tecnodabetes-ai2, de la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), está trabajando en el desarrollo de videojuegos y robots que puedan ayudar a los jóvenes con diabetes a aprender a gestionar su patología de una forma cercana, sencilla y lúdica. Uno de estos dispositivos es un perro robot con diabetes que reacciona en función de sus niveles de glucemia o las dosis de insulina inyectadas. El mismo grupo también está trabajando en una aplicación móvil con un algoritmo de control que se conecta con un sensor de glucemia y una bomba de insulina, con el objetivo de automatizar su funcionamiento, como si fuese un "páncreas artificial". Este dispositivo está en fase de pruebas sobre el sistema Android y el director del grupo, Jorge Bondía, ha destacado que este proceso está permitiendo que el paciente "se pueda marchar a su casa y haga vida normal, un paso que nunca se ha dado en España y al que sólo pocos grupos internacionales han tenido acceso". Para más información, haz clic [aquí](#).

PLANTILLA INTELIGENTE PARA EL PIE DIABÉTICO

Dos jóvenes argentinos han desarrollado una plantilla inteligente, llamada Ebers, que permite detectar el desarrollo del pie diabético. Lo hace gracias a 15 sensores con nanopartículas de plata, que miden la temperatura, la humedad y la presión de los pies, enviando un mensaje al smartphone del usuario cuando se detecta alguna anomalía. Además, según Bernardo Villares, diseñador industrial y uno de los responsables del proyecto, la plantilla "puede sincronizarse con la nube, y esos datos pasárselos al médico, que esté siguiendo el caso de ese paciente". El objetivo es que tanto las personas con diabetes que utilicen las plantillas Ebers, como sus profesionales sanitarios de referencia, puedan detectar de forma precoz cualquier signo de desarrollo de pie diabético, para tomar medidas en el momento adecuado. Los responsables del proyecto esperan que, a lo largo de 2019, el producto pase por un protocolo clínico. Para más información, haz clic [aquí](#).



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



Cuando el sistema inmune tiene dificultades para funcionar de forma correcta, como sucede en las personas con diabetes, es importante tomar medidas adicionales para prevenir las enfermedades infecciosas.

DRA. MIREN BASARAS

Presidenta del Grupo de Estudio de Vacunas de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC). Profesora Titular de Microbiología de la Universidad del País Vasco.



‘Los pacientes con diabetes deben protegerse’

¿A qué se debe que las personas con diabetes sean más vulnerables ante las enfermedades infecciosas?

Las personas con diabetes tienen alterado el sistema inmunitario, que es el mecanismo que tenemos para protegernos frente a los microorganismos. Esto hace que cuenten con una menor respuesta de sus anticuerpos y una mayor predisposición a la colonización por bacterias y, por ello, tienen una mayor probabilidad de enfermar. Además, adicionalmente, pueden tener alterada la función de otros órganos como el corazón o el riñón, lo que aumenta el riesgo de complicaciones tras una infección. Todo esto hace que, en estos pacientes, enfermedades como la

gripe puedan aumentar la glucosa de la sangre o tengan un riesgo elevado de padecer neumonías, bacteriemias o meningitis.

¿Por qué son más comunes algunas de estas enfermedades durante los meses más fríos del año?

Las enfermedades respiratorias como la gripe o la neumonía tienen una incidencia muy alta en los meses más fríos del año puesto que tanto el virus de la gripe como el neumococo, que es una bacteria típica que causa neumonía, se transmiten fácilmente mediante gotitas, al respirar, en estos meses del año, puesto que las tasas de humedad son más altas.

“
LAS REDES SOCIALES
SON UN BUEN MEDIO DE
DIFUSIÓN DE LAS CAMPAÑAS
DE VACUNACIÓN.”

¿Cuáles son las principales medidas de prevención, que pueden adoptar las personas con diabetes, ante estas patologías?

Las personas con diabetes deben protegerse frente a todas las patologías, pero frente a aquellas a las que hay medidas eficaces de prevención es fundamental aplicarlas. La vacunación es una de las medidas de prevención más eficaces frente al virus gripal y al neumococo. Otras medidas preventivas que se pueden adoptar son: la higiene personal, con el lavado continuo de las manos; el uso de pañuelos de papel desechables; el estornudo cubriendo la cara con la manga de la ropa, etc. En algunos casos, también se pueden utilizar inmunoglobulinas o anticuerpos para disminuir el daño producido por estos microorganismos.

Entre estas medidas, suele destacar la vacunación. ¿Por qué? ¿De qué forma nos protege de las enfermedades infecciosas?

Las vacunas son sustancias que, al introducirse en el cuerpo, hacen que éste empiece a reaccionar y el sistema inmune produzca anticuerpos o defensas frente a los microorganismos. En el caso de las personas con diabetes, como su sistema inmune está al-

terado, por sí mismos no va a generar estos anticuerpos de la misma manera, por lo que la utilización de vacunas es conveniente porque ayuda a que se produzcan de manera más rápida y adecuada.

¿Por qué es necesario repetir algunas vacunas, como la de la gripe?

En el caso del virus gripal, éste es muy variable y año a año puede alterarse o modificarse, siendo diferente en los distintos años. Esas diferencias a veces son más grandes o importantes que en otras ocasiones. La vacuna de la gripe, que se elabora anualmente, intenta ser específica frente al virus gripal que se espera que circule ese año, pero puede ser que al año siguiente sea otro virus. Por lo tanto, hace falta que la vacuna se adecúe a esas diferencias del virus. Además, los anticuerpos que se crean dentro del cuerpo humano después de la administración de esta vacuna, en este caso no son duraderos para toda la vida, y van disminuyendo a lo largo de los meses. Por todo ello, es fundamental que cada año la persona se vacune con la vacuna antigripal actualizada a esa temporada.

¿Cree que los canales digitales, como las redes sociales, son un buen

canal para la difusión de las campañas de prevención? ¿Por qué?

Las redes sociales son actualmente un medio de comunicación muy rápido, ameno y que llega a un amplio número de personas. La difusión de las campañas de vacunación debe llegar a toda la gente posible, así que las redes sociales son un buen medio de comunicación para ello. Sin embargo, hay que tener cuidado de todo lo que leemos en las redes sociales, puesto que mucha gente sin formación y conocimiento en la materia escribe en las mismas influyendo de manera muy negativa, en este caso, en el control y prevención de las infecciones.

Desde la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica, ¿se lleva a cabo algún tipo de campaña divulgativa o de sensibilización sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas?

Desde nuestra sociedad hacemos consensos con distintas sociedades científicas y cursos de actualización en vacunas, para que los profesionales sanitarios conozcan todo lo relativo a la vacunación. Asimismo, intentamos llegar a la población para que conozca la importancia de la vacunación en el control de las infecciones. ■





Cantidades por ración

- Energía: 186 Kcal
- Proteínas: 12 g
- Grasa total: 8,44 g
 - o Grasa saturada: 1,37 g
 - o Grasa monoinsaturada: 5,5 g
 - o Grasa poli-insaturada: 1,5 g
- Colesterol: 114 mg
- Hidratos de carbono totales: 15,5 g
 - o De los cuales azúcares: 15,37 g
- Fibra dietética: 1,15 g

Ingredientes

- Langostinos o gambas crudos.
- Piña.
- Pimentón, comino, orégano, chile y ajo.
- Limón.
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).

BROCHETAS DE GAMBAS CAJÚN CON PIÑA

Un entrante diferente, para compartir con amigos y disfrutar un picoteo relajado, de una manera muy sana y sabrosa.

Elaboración

1. El día de antes, pelar las gambas o los langostinos. Se puede usar las cabezas para hacer una sopa u otros guisos.
2. Mezclar con las especias, el zumo de limón, la ralladura de limón, el AOVE y la sal. Dejar marinar toda la noche.
3. Montar las brochetas intercalando gambas y piña.
4. Pasar por la plancha y añadir a la sartén la marinada de las gambas, dejando que se cocinen.
5. ¡Y a disfrutar!

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

¿TE PERDISTE ALGÚN NÚMERO?



SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES Y MANTENTE INFORMADO

