

The logo for 'en3d' is displayed in a stylized, white, sans-serif font. It is set against a vibrant, multi-colored abstract shape that transitions from pink at the top to purple and then to a gradient of yellow and orange at the bottom. The background of the entire page is a blue-toned world map with several semi-transparent, glowing blue square icons overlaid on it. A human hand is visible on the right side of the page, with fingers slightly spread, as if interacting with a digital interface.

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

FEBRERO DE 2014 **28**

EL PAPEL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



sumario

03

EDITORIAL

¿Dónde están los pacientes empoderados?

04

PORTADA

Las ventajas de la telemedicina

05

PREGUNTA DEL MES

Más apoyo psicológico

06

PUBLIRREPORTAJE

La alimentación, clave en el rendimiento deportivo

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

App en salud, una realidad al alcance de todos

09

PERSONAS QUE

El nuevo papel de las personas con diabetes

10

DULCIPEQUES

Los avances tecnológicos mejoran la calidad de vida

11

REPORTAJE

FEDEdiabetes, una apuesta online por la salud

12

UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

Primer censo de blogs y web en salud / Documental reto senior

13

EL EXPERTO

Ser diabético 2.0

14

LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate: Diabéticos del futuro en la era digital

Mila Ferrer: La tecnología, ¿será la solución?

16

CON NOMBRE PROPIO

Antonio Lledó, bloquero: 'Hay que motivar a creer que, con diabetes, sí se puede hacer deporte'

La columna de Lluís: Alertas para mantener un buen control de la diabetes

18

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para un organismo fuerte y sano

Puré de verduras, una comida inminente

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.



FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES DIFUSIÓN DIGITAL

02



¿Dónde están los pacientes empoderados?

Desde hace algún tiempo se viene escuchando cada vez más ese palabro de “empoderamiento” (*empowerment*, en inglés), asociado al paciente. Pero, ¿realmente existe, y más en España, un paciente “empoderado”? Si se analiza la esencia de este término, vemos que se centra en tres elementos: enseñar, educar y apoyar. Es decir, que establece que, por ejemplo, una persona con diabetes es totalmente responsable de su cuidado, y que su equipo de salud no es responsable de las decisiones que tome, aunque sí de proporcionarle todas las herramientas para que tome las mejores decisiones y apoyarlo en ellas. Visto esto, una vez más se cumple esa regla de que una cosa es la teoría y otra muy diferente (pero que bien diferente), la práctica.

Bien es cierto que la diabetes es una patología en la que la autogestión del pacien-

te es fundamental y que, por ello, lleva implícita una responsabilidad personal que no es negociable, ni eludible. Sin embargo, alcanzar este compromiso no es tan sencillo como parece, máxime si te tiene en cuenta (al menos en España) que es muy complicado si los recursos que las administraciones públicas destinan son escasos y deficientes. De hecho, a día de hoy el 40,9% de los pacientes con esta patología no ha asistido nunca a un programa de formación, a pesar de que hasta el 80,2% de quienes han participado en cursos de este tipo los considera útiles. Además, el 75% de los familiares, otro de los colectivos implicados en este “empoderamiento”, no ha recibido un programa educativo sobre diabetes.

Olvidémonos de demagogias y dejemos las utopías para otros. Desde

hace décadas son las asociaciones las que, desde el absoluto voluntariado, todavía hoy, soportan esta carga de educación y formación al paciente. Así que menos “empoderamiento” y más hechos; más inversión y menos palabros, que quedan muy bien en conferencias, pero que al paciente no le aportan NADA si detrás no hay un compromiso real. ■

Junta Directiva de FEDE

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



Las ventajas de la telemedicina

Hoy en día no hay duda alguna de que los avances tecnológicos aplicados a la salud están contribuyendo a un mejor control de patologías crónicas como la diabetes lo que, en términos de “paciente”, se podría traducir en más y mejor calidad de vida

Ejemplos hay muchos, y en su mayoría han demostrado un gran éxito tras los resultados obtenidos. Este es el caso, en Andalucía, del proyecto piloto PALANTE, del Plan Integral de Diabetes Mellitus (PID-MA), el cual incorpora como investigadores a profesionales de atención primaria y asistencia hospitalaria, que atienden a sus propios pacientes accediendo a las funcio-

nalidades de este sistema de eSalud, desde su escritorio de trabajo habitual a través de un icono específico.

En otras CC AA, como Cataluña, la telemedicina aplicada a la diabetes lleva en marcha más de una década. Desde 2002, un grupo de 20 pacientes diabéticos está utilizando exitosamente servicios

de eSalud desde su casa, enmarcados en el proyecto Multi-Access Service for Telematic Management of Diabetes Mellitus (M2MD), financiado por la Unión Europea. Su objetivo es proporcionar a los pacientes y al personal encargado un servicio multiacceso (internet, teléfono y televisión interactiva) que mejore la calidad de la atención y comunicación entre paciente y médico.

Así pues, no cabe duda de que para las personas con diabetes sistemas de telemedicina de este tipo están contribuyendo a mejorar su control metabólico y, en general, a conocer mejor cómo funciona su patología. Aunque quizás, el mayor beneficio que les reporta en su día a día sea el de poder contar con una mayor autonomía. ■

MÁS INTERACTIVIDAD ENTRE PACIENTES

Las NNTT están posibilitando, cada vez más, un mayor y mejor acceso e intercambio de información que, en el caso de colectivos de personas con diabetes, son de gran utilidad. En este sentido, ¿qué herramientas de comunicación y consulta, centradas en la diabetes, crees que son las más útiles?

- Web y foros especializados.
- Plataformas de telemedicina.
- Aplicaciones móviles.

Como internauta interesado en el mundo online y en la diabetes, tu opinión es de suma importancia; ¡ánimate y participa en esta encuesta, dejando tu opinión a través del siguiente link: <http://bit.ly/1b9RnX0>.



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fedes@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo

MÁS APOYO PSICOLÓGICO

El apoyo psicológico de la diabetes es fundamental cuando te acaban de diagnosticar la patología. La falta de experiencia o los ajustes en la alimentación, entre otras cosas, suponen un cambio importante en la vida de una persona. En el número del mes pasado de la revista EN3D quisimos conocer tu opinión sobre el abordaje de la diabetes a nivel psicológico en España preguntando si creías necesario dar más prioridad a este ámbito, en relación con el tratamiento de la diabetes. La respuesta de los internautas ha sido un aplastante Sí con un 100% de los votos a favor de emprender una mejor labor psicológica en España. ■



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



La alimentación, clave en el rendimiento deportivo

Entre el 7 y 23 de febrero se celebran los JJOO de invierno en Sochi (Rusia), un evento deportivo a escala mundial para el que los participantes se preparan desde hace, al menos, 4 años, tanto a nivel físico como psicológico



Se trata de una de las citas en las que, por la diversidad de las disciplinas en las que se compete, exige una dura preparación. En este sentido y por esto mismo, mu-

chas personas creen que patologías como la diabetes son un impedimento para participar, cosa que no es cierto, puesto que son cada vez más numerosos los deportistas con

diabetes que dan el salto a la élite olímpica.

La frontera entre “poder y no poder” serlo se encuentra, no en tener o no una patología como la diabetes, sino en la preparación física y mental, además de factores clave como la constancia en el entrenamiento y una alimentación completa y variada. Y es que, el deportista debe ser consciente de sus necesidades y objetivos nutricionales personales y de cómo puede y debe seleccionar una estrategia de alimentación para cumplir esos objetivos, siempre en colaboración con su equipo médico.

Así, una alimentación adecuada ayuda a soportar un entrenamiento intenso, constante, a la vez que reducir posibles lesiones y los riesgos derivados de un mal control de la diabetes. Y de esta manera es como una dieta completa y rica en nutrientes, que cubra las necesidades energéticas y que esté basada sobre todo en vegetales, frutas, judías, legumbres, cereales, carnes magras, aceites e hidratos de carbono, se convierte en la mejor aliada para un deportista.

Si te interesa este tema y quieres más información al respecto, puedes hacerlo accediendo a través del siguiente link:

http://conoce.cocacola.es/img/comunicacioncientifica/guia_nutricion_deportistas.pdf ■



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

App en salud, una realidad al alcance de todos

Hoy en día, ya no cabe duda de que la tecnología ha encontrado un hueco importante en nuestras vidas. Móviles, ordenadores o Tablets nos ofrecen un sinfín de posibilidades de ocio, información, comunicación y, ¿por qué no?, también nuevas oportunidades para cuidarnos y ayudarnos a llevar un estilo de vida saludable



Y si hablamos de personas con diabetes, pues aún hay más posibilidades de aprovechar lo que la tecnología pone a nuestra disposición. En Alegra Salud creemos que la tecnología nos abre un gran campo de mejora, tanto para los profesionales de la salud como para los pacientes.

Sin duda, el teléfono móvil se ha convertido en una herramienta que casi todos utilizamos en nuestro día a día y no sólo para comunicarnos. Existe una enorme oferta de aplicaciones móviles que nos permiten consultar el tiempo, recibir alertas de seguridad vial o planificar nuestra agenda. La mayor parte de ellas son gratuitas o muy económicas, ¡así que animate a probar algunas!

- Alimentación saludable. Encontramos muchas APP que nos ayudan a planificar menús sanos y variados. Nos ha gustado

“Photo Recipe step by step”, que da a conocer los beneficios de la dieta mediterránea y nos explica recetas paso a paso de forma muy visual. También hemos encontrado “Contando alimentos con Lenny”, en la que un simpático leoncito enseña a los niños diabéticos a contar raciones de carbohidratos, o “Fooducate”, que ha recibido algunos premios en Estados Unidos.

- Ejercicio físico. Poca gente se ha podido resistir a instalar “Runtastic” en su móvil, que posibilita registrar de forma muy sencilla el recorrido que hacemos cuando salimos a caminar, correr, montar en bicicleta, etc. Nos ayuda a medir nuestra evolución y a compartir con nuestros amigos los retos conseguidos. También encontramos numerosas APP que nos ayudan a planificar nuestra actividad en

el gimnasio, pero siempre siguiendo los consejos de vuestro médico.

- Gestión de la diabetes. Desde hace tiempo, las compañías farmacéuticas ofrecen herramientas informáticas para el registro de los parámetros de seguimiento de la diabetes. Sin embargo, ya también disponemos de APP más intuitivas y atractivas. Recomendamos “Glucose Buddy”, premiado en Estados Unidos, que ayuda a mantener unos buenos hábitos para el control de la diabetes.

Cada día encontramos nuevas APP, y hay opciones para todos los gustos. Sin embargo, también es importante contrastar su fiabilidad y seguridad. Para ello, en Andalucía se ha puesto en marcha el distintivo AppSaludable, de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, que reconoce como APP saludables aquellas que, entre otras, tienen las siguientes características:

- Accesibilidad y diseño adecuado.
- Validación con usuarios reales.
- Transparencia e indicación de las fuentes de información.
- Actualización adecuada.
- Identificación de contenido publicitario.
- Privacidad y protección de datos.

¡Te animamos a echar un vistazo y aprovechar todas las posibilidades que la tecnología nos ofrece! ■





personas que

El nuevo papel de las personas con diabetes

La diabetes es una de las enfermedades con mayor impacto socio-sanitario. Al ser una condición crónica resulta fundamental que la persona tenga un papel activo para poder conseguir un buen control metabólico y para lograr mantener ciertos factores de riesgo ligados a la enfermedad a raya. Además, tampoco vamos a negar que nuestra sociedad ha generado ciertos estereotipos y prejuicios alrededor de la diabetes. Por eso, debemos dar un paso adelante para avanzar y mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen, y reducir con ello el gasto generado para los sistemas sanitarios. Aquí precisamente es donde entra en juego el nuevo papel de los pacientes.

EMPODERAMIENTO

Ligado muy estrechamente al incremento de la formación e información que deben recibir las personas, ya que, de esa forma, se sentirán más responsables de su enfermedad, más capaces de hacer algo al respecto y comenzarán a verse como "sujetos



activos". Es básico que la responsabilidad pase del personal sanitario al paciente, lo cual ayudará a la mejora de la relación entre ellos, pasando de una relación de desigualdad casi paternalista a una posición de mayor conocimiento sobre la enfermedad y los cuidados que necesita.

TECNOLOGÍA

Dispositivos como los infusores continuos, los sensores de glucosa, el páncreas artificial telemático, los glucómetros o las tiras reactivas son ejemplos del carácter inno-

vador que puede contribuir a afrontar mejor la enfermedad, facilitar la autonomía y mejorar el futuro y la calidad de vida de las personas con diabetes.

Si quieres seguir leyendo este artículo, visita: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/la-diabetes-hoy-el-nuevo-papel-de-las-personas-que-la-padecen> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



JOAN CARLES MARCH
Director de la Escuela de
Pacientes de Andalucía

¡SOLUCIONES PARA TU DÍA A DÍA!

Timesulin



Tapón con medidor de tiempo. ¡Evita descuidos o dobles dosis!

DiaSecure



Transporte cómodo para el lápiz de insulina, agujas y medicamentos

Myabetic



Estuches con diseños personalizados funcionales para personas diabéticas

SWEET CASE

Diseño. Moda. Funcionalidad
De diabéticos a diabéticos



www.sweetcasediabetes.com



FEDERACIÓN
DE DIABÉTICOS
ESPAÑOLES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES
DIFUSIÓN DIGITAL

09

Los avances tecnológicos mejoran la calidad de vida

Cuando yo era una niña, la hermana de mi amiga Sofía utilizaba agujas y viales para inyectarse su insulina. En aquellos momentos yo no sabía nada sobre la diabetes, no conocía a ningún adulto que la tuviera y la hermana de mi amiga tenía una vida “aparentemente normal”



Me parecía un rollo tener que ponerse inyecciones todos los días y, sobre todo, no poder comer chuches. No sé de qué forma medía los niveles de glucosa ni como calculaba las unidades de insulina que debía ponerse, pero me imagino que, al igual que la forma de inyectarse la insulina, ha evolucionado años luz (con bolígrafos precargados de insulina rápida, mezcla y lenta) y la forma de controlar la glucosa habrá sufrido la misma evolución.

Eran los años ochenta y empezaban a aparecer los primeros ordenadores en algunos hogares, pero por supuesto sin

aplicaciones ni programas; cualquier tipo de aparato digital era muy rudimentario y carente de opciones. La vida para las personas con diabetes debía resultar bastante más complicada que en la actualidad. Las investigaciones constantes y permanentes que existen sobre la diabetes y, sobre todo, sobre su control y tratamiento, nos permiten ver el futuro con tranquilidad. Cuando nuestros hijos sean mayores, el control de su enfermedad habrá avanzado significativamente.

Ahora se está dando un paso más allá. La inmersión de las nuevas tecnologías en el control de la diabetes es completa, por

ejemplo, los glucómetros, por supuesto todos digitales, tienen una precisión cada vez más sorprendente. Grandes y pequeños, con conexión USB incorporada para que sólo haya que llegar y descargar al ordenador, con baterías que puedes recargar en enchufes convencionales o en ordenadores o tablets, etc. El que usa mi hija pasa por Bluetooth la medida de forma inmediata a la bomba de insulina; y aquí entramos en un nuevo y extraordinario campo.

Los laboratorios también trabajan con intensidad por conseguir ser los primeros en descubrir la última tecnología al servicio del control de la diabetes. Lo único que tenemos que lamentar es que los recortes en sanidad y la crisis económica internacional ha ralentizado la salida al mercado de nuevos avances en los que actualmente trabajan.

Sin duda, los avances tecnológicos no hacen más que mejorar el diagnóstico, el control y el tratamiento de la diabetes. Pero tampoco podemos dejar la enfermedad en manos de la tecnología, debemos entender y respetar las reglas de la diabetes y apoyarnos en nuestro médico para llevar un buen control de la misma. ■





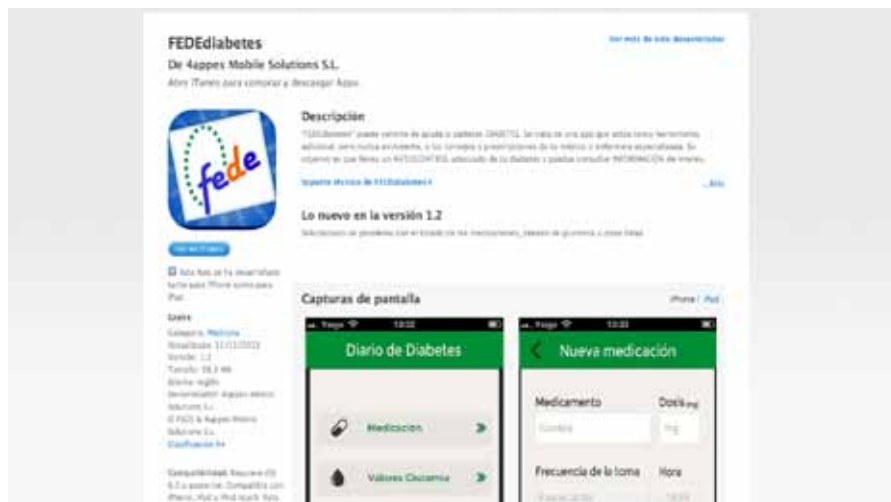
FEDEdiabetes, una apuesta online por la salud

La APP FEDEdiabetes, puesta en marcha por la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) con la colaboración de AstraZeneca

Es una APP gratuita dirigida a la población con diabetes tipo 1 y tipo 2, especialmente a los pacientes más jóvenes; y su objetivo es ayudarles en el autocontrol de su patología a través de la realización de ejercicio físico, de la adopción de hábitos alimenticios saludables y del conocimiento de las últimas noticias y avances en torno a la diabetes.

Pero lo más importante es que esta APP actúa como herramienta de apoyo, ayuda y refuerza los conocimientos del paciente, puesto que no pretende suplir los consejos y prescripciones del profesional médico.

En este sentido, FEDEdiabetes permite introducir información sobre la medicación,



los valores de glucemia, peso y tensión arterial; anotar las citas con los profesionales sanitarios y activar la opción de alarma a modo de recordatorio; o introducir información sobre el ejercicio físico realizado (tipo de ejercicio, intensidad y tiempo dedicado) o la alimentación seguida. Además, toda la información introducida en la APP por el paciente puede consultarse de forma gráfica y guardarse para posteriores

consultas sobre el autocontrol de su diabetes. Pero además de todo esto, también cuenta con sección "me interesa", en la que están disponibles los datos de contacto de FEDE y de las asociaciones de pacientes de toda España.

Si te interesa y quieres descargar FEDEdiabetes, puedes hacerlo en el siguiente enlace: <http://bit.ly/1cGiGI> ■



La información más completa sobre SALUD y BIENESTAR

EL PERIÓDICO DE LA
FARMACIA

www.elperiodicodelafarmacia.es





Pepi Solano Torres

A mí al recoger las agujas en el ambulatorio para mi niña me dieron menos cantidad y me pidieron que las reutilizara un par de veces antes de cambiarla. Se lo comenté a la especialista que visita a mi niña en el hospital la cual me dijo que de eso nada que cuando me lo volvieran a decir que me lo dieran por escrito. Cuando volví a pedir no lo hicieron, me dieron las que necesitaba.



Lamar Haciendoaguas

¡Yo recomiendo el step para hacer algo de deporte! Lo practico habitualmente desde hace años. No te enteras de todo el esfuerzo que haces porque te lleva la música y te diviertes con la coreografía. Además puedes tomar fácilmente un aporte de HC si notas que lo necesitas.



Andrea SG

Propongo como reto que en los colegios y en los trabajos sepan lo que tienen que hacer cuando tienen un alumno o trabajador con diabetes.

Breves en la web



Primer censo de blogs y web en salud

Las blogueras Elena Sainz y Mariana Gómez están llevando a cabo una iniciativa pionera entre la comunidad online de la diabetes de habla hispana: el reto de crear el primer censo de blog y web relacionadas con la salud. Con este original proyecto, apoyado por organizaciones internacionales como la Federación Internacional de la Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés), se pretende realizar un listado completo de estos medios online al objeto de que esté disponible para todo el mundo, y dándole la posibilidad de compartir experiencias e información o incluso organizar actividades de manera conjunta y coordinada. Por ello, si estás interesado y tienes un blog propio o una página web sobre salud en habla hispana, tan sólo tienes que completar un pequeño formulario y podrás darlo a conocer. Para obtener más información e ir al link directo del formulario, accede aquí: <http://bit.ly/1a4bQl9>

Documental reto senior

Concienciación global sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables para prevenir o mantener la diabetes controlada. Este es el principal objetivo de la iniciativa Reto Sénior, la última acción de la campaña esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO, promovida por la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly en diabetes, con el apoyo de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE). En concreto, Reto Sénior es un documental en el que se retrata la historia de superación, de Mercedes y Paco, un matrimonio con diabetes, que durante 12 semanas han seguido una alimentación y un programa de entrenamiento basado en la motivación; y todo ello adaptado a su edad y sus capacidades físicas. Si quieres ver el documental, puedes hacerlo en la web de la campaña: www.esdiabetes.org



Ser diabético 2.0



EL SIMPLE HECHO DE QUE UN PACIENTE DIABÉTICO UTILICE INTERNET PARA INFORMARSE DE SU SALUD, NO QUIERE DECIR QUE SEA UN PACIENTE 2.0. EL PACIENTE DIGITAL ES PRECISAMENTE EL QUE SABE DISTINGUIR ENTRE CUÁNDO INTERNET LE HACE FALTA Y CUÁNDO ES NECESARIA UNA VISITA PRESENCIAL A UN CLÍNICO

La mayoría de los pacientes 2.0 están bien informados y, en ocasiones, formados o incluso son expertos. Un paciente 2.0 es aquel que está de lado de la tecnología, que cree en la telemedicina, que conoce los sitios web con contenido de salud fiable y que hace buen uso de las redes sociales para mejorar su calidad de vida.

Por ejemplo, un paciente con diabetes, por el simple hecho de descargarse a su Smartphone o Tablet todas las APP sobre esta patología que existen en la red,

no le convierten en un paciente 2.0. Lo realmente importante es darles uso en beneficio de su salud y, sobre todo, que los profesionales sanitarios que hacen el seguimiento de su enfermedad sean también partícipes. Por eso, lo mejor es consensuar entre ambas partes qué aplicaciones son las que realmente facilitan la vida, tanto al paciente como al profesional sanitario.

Por todo esto, las organizaciones sanitarias públicas deben tomar nota de esta tendencia y pensar en este tipo de pa-

cientes a la hora de abordar sus estrategias de comunicación. Ya hay pasos en este sentido; no es casual, por ejemplo, que en las iniciativas de escuelas de pacientes se encuentren programas de formación en el uso de redes sociales o que todas ellas tengan formación online y presencia activa. ■



CARMEN MURCIA
Consultora de Comunicación Digital
especialista en Salud y Deporte

Email:
carmenmurb@gmail.com
Twitter:
@SMPharma



**CAROLINA
ZÁRATE**

Bloguera de www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com
 Email: carolina_zarate@msn.com
 Twitter: [@Carolina_tipo1](https://twitter.com/Carolina_tipo1)

Diabéticos del futuro en la era digital

Las personas con diabetes de la era digital se inyectan variados tipos de insulina humana con agujas diminutas y desechables, y cuentan con glucómetros que necesitan sólo una mínima gota de sangre para obtener en 5 segundos el resultado de su glucemia. Algunos otros usan bombas de insulina pegadas externamente a su cuerpo funcionando parcialmente como un páncreas con un monitoreo las 24 horas de la glucemia. Además, muchos de ellos, por medio de teléfonos inteligentes, pueden enviar los resultados a sus doctores antes de ir personalmente al consultorio, y pueden interactuar virtualmente con otras personas con diabetes.

Esto sería un relato de ciencia ficción hace tan sólo 20 años, cuando aún se usaban insulinas de origen animal, la glucemia se determinaba según un rango de colores y, por supuesto, no teníamos Smartphone. Por fortuna, el siglo XXI nos ha brindado muchas herramientas que nos ayudan a un control más acertado de nuestra diabetes, y son muchas las sorpresas que nos esperan en un mundo cada vez más tecnológico. Por esto debemos agradecer que, aunque no hay disponible una cura, contamos con avances en el tratamiento de la diabetes que han logrado aumentar nuestra calidad de vida. Y por esto mismo una de las cosas más importante es, sin duda, que estas tecnologías deben estar accesibles a todas las personas con diabetes.

Sin embargo, esto sólo es eficiente con una educación diabética adecuada que nos permita entender cómo funciona la diabetes en nuestro propio cuerpo, realizar el ejercicio de ser como nuestro propio páncreas y aprender a manejar los diversos dispositivos para hacer una fusión correcta entre "dispositivo / humano". ■



**MILA
FERRER**

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

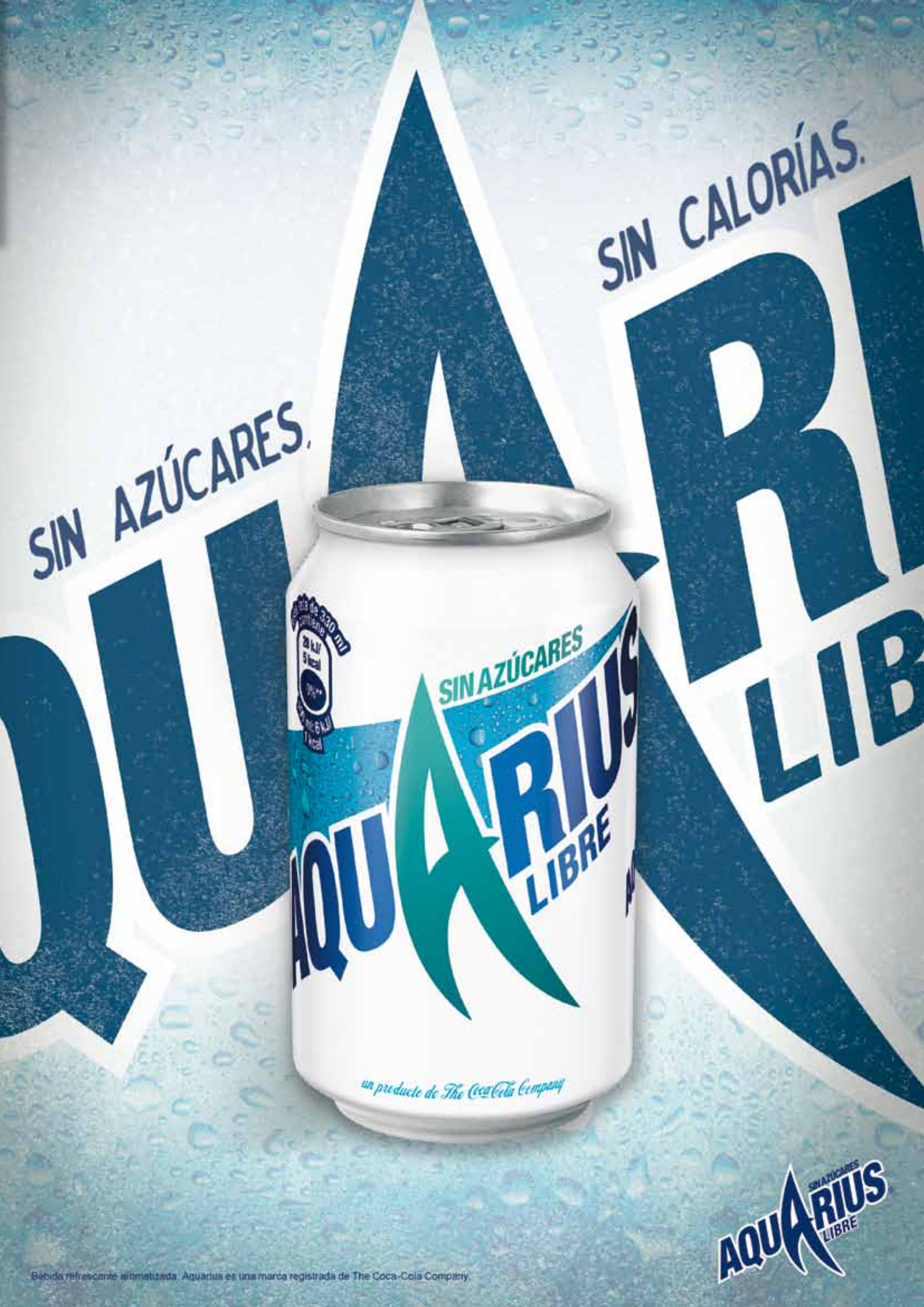
La tecnología, ¿será la solución?

Hoy en día nuestras rutinas están muy entrelazadas a los avances tecnológicos en todos los ámbitos de nuestra vida: en el entorno, el hogar, el lugar de trabajo, los medios de transporte e incluso en el manejo de la diabetes. Contamos con bombas de insulina, medidores continuos de glucosa, glucómetros de alta fiabilidad y ciento de APP que nos ayudan a llevar un mejor registro del manejo de nuestra diabetes.

Su propósito es hacer la vida más llevadera o más sencilla, y en el manejo de la diabetes es vital; pero también nos obliga a educarnos más y mejor, puesto que su uso es tan eficiente como el grado de formación de la persona que la utiliza. Si lo que se busca son resultados favorables, hay que conocer y dominar estos avances que se tienen al alcance. En mi caso puedo decir que soy fanática de la tecnología, la cual nos ayuda a lograr esas metas establecidas en nuestros tratamientos, pero, ¿está accesible para todos? Tristemente, NO.

Otra cosa que me provoca cierta resistencia y me choca son los grandes anuncios o noticias que leemos en los periódicos o en las redes sociales; en ocasiones nos ciegan y pensamos que la única solución para el manejo de la diabetes es la tecnología, y que sin ella no hay manera de llevar un tratamiento correcto. Visto esto, se puede decir que diabetes y tecnología son grandes aliadas, pero a la vez pueden potenciar grandes problemas.

Sin embargo, el mensaje final, y que no hay que olvidar, es que la tecnología vino a ayudarnos, aunque por ahora no sea perfecta; y como con la mayoría de las áreas de nuestra rutina, los avances, en diabetes, requieren de educación para alcanzar el empoderamiento. ■



SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.



Por cada litro de 330 ml
contiene:
20 kJ
5 kcal
0%*
0 mg de azúcar
0 kcal

SIN AZÚCARES

AQUARIUS
LIBRE

un producto de The Coca-Cola Company

SIN AZÚCARES
AQUARIUS
LIBRE



ENTREVISTA A...

Antonio Lledó. Bloguero:

‘Hay que motivar a creer que, con diabetes, sí se puede hacer deporte’

¿QUIÉN?

Antonio Lledó. Bloguero.

E-MAIL: a.lledolopez@gmail.com

¿TIENE DIABETES?

Si, desde 2002.

TWITTER: [@alladolopez](https://twitter.com/alladolopez)

FACEBOOK

www.facebook.com/alladolopez

WEB: www.antoniolledo.com

FILOSOFÍA DE VIDA

En el mismo momento en que debuté, consideré que mi vida debía llevar un camino marcado por la normalidad, una normalidad controlada, pero a la vez con pequeños objetivos que me hiciesen ver que cualquier meta es posible.

¿Qué es para ti la diabetes?

Una enfermedad autocontrolada, con la que aprendes nuevos aspectos de tu vida, en la que tu principal objetivo es aprender a controlarte y ser tu propio médico. Además, hace que valores detalles de tu vida a los que antes no dabas importancia.

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

En intentar hacer la vida más fácil y cómoda, pero en este punto soy un poco crítico. Estos progresos nunca serán accesibles por igual, ya que la situación actual, con los recortes, hace que esta evolución no esté disponible para todos. Pero lo que está claro es que hay una tendencia muy clara en

cuanto a los avances y es la integración de nuevas tecnologías, y en ellas juegan un papel muy claro los Smartphone. Nuestro ritmo de vida hace que casi no dispongamos de tiempo, pero hoy en día hay aplicaciones que integran fácilmente este tipo de datos y hacen que podamos llevar un control de la diabetes de una forma más clara.

¿Cuál crees que es el papel que juegan las nuevas tecnologías en el ámbito de la diabetes?

De una forma visual y sencilla vemos gráficas, tendencias y podemos guardarlo, de forma que podamos crear nuestros propios informes que nos ayuden a entendernos mucho mejor. Si vamos más allá, tecnologías del futuro como las Google Glass ya están trabajando en APP para poder controlar la diabetes, y conectores a Smartphone para mediar glucosa y monitores de glucosa como el Dexcom ya son una realidad desde hace unos años.

¿Cómo abordas en tu blog el ámbito de la diabetes?

En mi caso, busco poder concienciar, al máximo posible de personas como yo, de los beneficios del deporte en la diabetes. Para la gran mayoría de ellas, en su debut, las primeras palabras que escuchan son "No podrás realizar esto, ni esto otro...";

y lo considero un error. Actualmente existen equipos deportivos formados por diabéticos, que transmiten valores de lucha y superación, pero sobre todo forman una comunidad de información, independientemente de si eres o no deportista. Uno de ellos es el DT1TEAM (www.dt1team.org), al que yo pertenezco.

Tus metas para este año

Me he propuesto realizar un calendario de pruebas deportivas entre las que destaca la Titan Desert 2014, considera una de las más duras del mundo. Mi intención es controlar mi diabetes dentro de un evento deportivo de alto nivel. Al finalizar la prueba pretendo compartir mi experiencia con el objetivo de que pueda ser un punto de partida para ayudar y motivar a creer que con diabetes sí se puede. ■





Alertas para mantener un buen control de la diabetes

Las nuevas tecnologías aplicadas a la diabetes tienen funciones muy diversas, en esta columna me voy a concentrar en una muy útil: las tecnologías de la información. La persona con una enfermedad crónica debe hacer un seguimiento de su enfermedad, para lo que debe medirse muchas veces.

Los medidores de glucemia se han sofisticado mucho y permiten guardar las mediciones, y transmitirlos por internet. Pero ¿qué hacemos con la cantidad de información producida? Necesitamos la ayuda de una informática inteligente. El objetivo es avisar al paciente o al profesional sanitario cuando surge algo anormal mediante una alerta automática y evitar que pierda tiempo cuando las cosas están bien.

En Roche estamos estudiando con mucho interés el tema de las ALERTAS. ¿Qué alertas son útiles para controlar la diabetes? Nuestra investigación nos ha llevado a varias conclusiones. Las alertas que son más útiles para el seguimiento de un paciente con diabetes son: hiperglucemia, hipoglucemia, adherencia y variabilidad. Las dos primeras miden si el paciente está por encima o por debajo del nivel de glucemia que el médico ha fijado como objetivo. La adherencia mide si el paciente sigue las pautas marcadas por los sanitarios y la variabilidad mide el grado de estabilidad de la glucemia.

Para que las ALERTAS sean realmente útiles en el seguimiento del paciente con diabetes deben tener varias características. En primer lugar se deben poder personalizar, cada médico debe adaptarlas a cada paciente. En segundo lugar el rango máximo y mínimo se debe ajustar a la historia de cada paciente. También hay que estudiar las tendencias, no es suficiente un dato aislado, hay que es-



tudiar unos días para ver si el comportamiento es real o espurio. Este espacio de tiempo debe concretarse para cada paciente. Finalmente las alertas generan un mensaje automático hacia el paciente, y este mensaje también debe hacerse de manera personal.

El sistema de Alertas permite agilizar las respuestas a hechos indeseables, pero exige que el paciente y su médico dediquen un tiempo, un esfuerzo y una negociación a fijar todos los elementos que hace que el sistema sea un traje a medida. ■



Para un organismo fuerte y sano

Es evidente que todos, cuando llega la temporada de invierno, tememos a los posibles resfriados, virus y bacterias que puedan perjudicar nuestro organismo durante unos días. Para poder tener un sistema inmunitario activo y fuerte debemos consumir ciertos alimentos que permitan que nuestras defensas estén altas y no caigamos en la enfermedad, y que son principalmente aquellos que contienen un alto contenido de vitaminas A, B, C, D y E, además de zinc y hierro.



- Frutos secos (almendras). Contienen vitamina E (cuya función principal es la de ser antioxidante) y manganeso, sustancias que potencian el sistema inmunitario.
- Legumbres (frijoles y guisantes). Son una buena fuente de hierro y zinc, que refuerzan el sistema inmunológico, también contienen vitamina B6, que ayuda a generar glóbulos blancos (linfocitos), que combaten las infecciones.
- Carnes (ternera). Este tipo de carne aporta proteína de alto valor biológico, junto al hierro y zinc, minerales que disminuyen el riesgo de infecciones.
- Fermentados lácteos (yogur, leches fermentadas y requesón). Son una fuente de probióticos y bacterias beneficiosas (lactobacillus, bifidobacterias, etc.) para la flora intestinal, la primera defensa inmunológica del cuerpo. Estos lácteos evitan diarreas y estreñimiento.
- Frutas (kiwi, piña, naranja, fresa, limón, pomelo y mandarina). Todas ellas son una buena fuente de vitamina C antioxidante, refuerzan las defensas y aumentan la producción de células blancas, anticuerpos e interferones, responsables de la respuesta inmune. Además, contienen flavonoides, que mejoran las mucosas y estimulan las defensas.

VERDURAS Y HORTALIZAS

- Brócoli. Es el más conocido de la familia de las crucíferas (repollo, coles de bruselas, coliflor, lombarda, etc.), con las que comparte su riqueza en folatos y vitamina C, una mezcla perfecta para combatir infecciones y aumentar las defensas.
- Berros. Contiene sustancias azufradas que te ayudan a combatir infecciones y son buenos expectorantes para eliminar la congestión nasal. También son ricos en betacarotenos, vitaminas C, D y E, calcio, hierro y yodo.
- Zanahorias. Es una fuente importante de betacarotenos precursores de la vitamina A, que protegen mucosas de la garganta, pulmones y refuerzan el sistema inmune.
- Calabaza. Al igual que la zanahoria, contiene alto porcentaje de betacaroteno, que el organismo transforma en vitamina A para ayudar a generar glóbulos blancos para combatir infecciones. También es una buena fuente de vitamina D, importante en el sistema inmunológico.
- Ajo, cebolla y puerro. Contienen sustancias sulfuradas muy eficaces para combatir hongos, bacterias y virus, con lo que estimula el funcionamiento del sistema inmune. También protegen del cáncer

de estomago, combaten diferentes infecciones y tienen función antiséptica y antibiótica.

PESCADOS

- Salmón salvaje. Son una muy buena fuente de vitamina D, que permite el funcionamiento adecuado de muchas células del sistema inmunitarias.
- Pez espada. Junto con el congrio, es uno de los pescados más ricos en vitamina A, que ayuda en el mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas de los tejidos y favorece la resistencia frente a infecciones.
- Moluscos (ostras, berberechos, almejas y mejillones). Son ricos en zinc, mineral importante en el sistema inmunitario. Tomándolos cocinados al vapor, junto con limón, aumentan los efectos del zinc y de la vitamina C. ■



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

mmboveda@gmail.com

- 436,11 Kcal.
- 11,54 gr. de proteínas.
- 59,29 gr. de hidratos de carbono.
- 17,21 gr. de lípidos

Puré de verduras, una comida inmunitaria



TIEMPO: 15 - 30 minutos DIFICULTAD: Media

INGREDIENTES

- 150 gr. de zanahoria.
- 150 gr. de patata cocida.
- 50 gr. de puerro.
- 125 gr. de calabaza.
- 100 gr. de brócoli.
- 60 gr. de cebolleta.
- 300 gr. de agua.
- 16 gr. de aceite de oliva.
- 2 gr. de sal.

PREPARACIÓN

- Se limpian las verduras, se pelan y se procede a cortarlas en trozos.
- A continuación, se echa en una olla las verduras y se ponen a cocer durante unos 10 minutos, aproximadamente, en agua abundante.
- Una vez cocidas, se pasan por el pasapurés, echando el agua en el que se han cocido las verduras, según lo espeso que se quiera obtener el puré.
- Seguidamente, según se va batiendo con la batidora, se va añadiendo, poco a poco, el aceite de oliva hasta que queda una crema bien uniforme y compacta.
- Finalmente, se añade un poco de sal y ya estaría listo para servir.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado