

A close-up photograph of water being poured from a clear pitcher into a glass filled with ice cubes. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered tablecloth.

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JULIO DE 2015 **44**

LA HIDRATACIÓN EN VERANO



sumario

03 EDITORIAL

Sin excusas

04 PORTADA

Agua equivale a calidad de vida

06 PERSONAS QUE

¿Puede la cerveza prevenir la diabetes?

08 CONSEJOS PRÁCTICOS

Refréscate, ¡también por dentro!

10 DULCIPEQUES

La diabetes se lleva de vacaciones

12 REPORTAJE

¡Hidrátate mejor!

13 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

App, ¿aliadas del profesional? / MHealth en España

14 LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate / Patricia Santos

15 EL EXPERTO

APPs que benefician la salud

16 CON NOMBRE PROPIO

Gerard Remola Puig:
'No hay nada que una persona con diabetes no pueda hacer'

18 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer saludable fuera de casa / Helado de lima y leche merengada

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.



Sin excusas

En esta época de vacaciones, en la que llega el buen tiempo, es importante no perder de vista el mantenimiento de los buenos hábitos de vida que hemos llevado durante el resto del año. Y es que, con llegada del verano, las rutinas y los horarios suelen verse modificados, lo que, en ocasiones, implica un riesgo, al dejar de lado dinámicas tan saludables como, por ejemplo, caminar. Así, y debido a las altas temperaturas, el calor que tantas veces echamos de menos durante gran parte del año puede convertirse ahora en un problema que, sin embargo, debemos gestionar adecuadamente para que no altere el buen control de nuestra patología.

Por esto mismo es por lo que no podemos ni debemos renunciar a seguir saliendo a dar esos paseos, bien sea en nuestra ciudad o en el lugar en el que estemos de veraneo. Eso sí, debemos evitar siempre las horas centrales del día y no descuidar otro tema crucial en esta época: la hidratación, puesto que es un factor importantísimo, y más si se tiene diabetes.

Algunos de los consejos a tener en cuenta antes de salir a dar esa caminata tan saludable, es que debemos ir bien preparados, con ropa cómoda y adecuada, y no olvidar nunca llevar con nosotros alguna bebida que nos ayude y facilite a reponer líqui-

dos. Está demostrado que seguir una rutina diaria de paseos proporcionar efectos muy beneficiosos para la salud en general, así que el continuar con esta dinámica en verano tiene sus recompensas, además de contribuir a mantener unos óptimos niveles de glucosa.

Así pues, ¡No hay excusas! ¡Anímate y camina unos minutos al día por tu salud! ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Agua equivale a calidad de vida

La hidratación, es decir el proceso de ingestión de líquidos, es necesario en todas las personas, aunque con diferentes necesidades en los niños, los ancianos, los deportistas, así como en las personas con alguna enfermedad crónica como la diabetes

En líneas generales, los expertos aconsejan el consumo de 1,5 litros de agua al día para una persona de unos 50 kilos, y que puede modificarse según circunstancias individuales.

En la persona con diabetes, teniendo en cuenta la particularidad de la patología, además de mantener una alimentación equilibrada, es crucial una adecuada hidratación, y más aún

en las épocas veraniegas. Por ello, es importante beber líquidos y saber detectar una deshidratación, que puede presentarse como sensación de sed intensa, sequedad en la piel, además de en los labios y en la boca, tendencia a dormir, orina de color más oscura, etc.

No hay que olvidar nunca que el agua, y más en épocas de intenso calor, se pierde continuamente; la cantidad perdida es variable y depende de la edad, el tamaño del cuerpo, el nivel de actividad física, el estado de salud y las condiciones medioambientales, y ante esta situación, debe reponerse a través de bebidas y también de alimentos que contengan agua.

Con esto, se logrará mantener una hidratación adecuada, evitando complicaciones. No obstante, es importante no olvidar que la hidratación no sólo trae consigo beneficios en un momento puntual, sino también a largo plazo.

Y es que, hay sobradas evidencias científicas que vinculan una ingesta adecuada de agua con más años de vida, la mejora de la salud en general, el rendimiento físico continuado, el mantenimiento del rendimiento mental y la seguridad y productividad a nivel laboral. O lo que es lo mismo: que el agua equivale a calidad de vida. ■

AVANCES EN ESALUD

La irrupción de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC), también en el ámbito de la salud, ha propiciado un cambio en la manera de actuar y relacionarse de los profesionales sanitarios y las propias personas que conviven con una patología. Por esta razón, en el último número de EN3D quisimos conocer en qué ámbito creían los lectores que se había producido un mayor avance. En este sentido, la mitad de ellos contestó haber encontrado grandes cambios en la autogestión mediante juegos y aplicaciones (APPS), mientras que el 33,3% y el 16,7% optó por la comunicación entre pacientes y entidades a través de las redes sociales y una gestión más eficaz de los servicios sanitarios, respectivamente.





¿Controlar tu glucosa y disfrutar de tu alimentación?

Quando eliges DiaBalance eliges mucho más

Eliges la experiencia de Esteve en salud y de Calidad Pascual en alimentación.

Eliges un nuevo concepto de alimentación diseñado específicamente para ayudar al control de tu glucosa*.

Eliges una amplia gama para poder saborear todos los momentos del día.

Eliges disfrutar. Eliges DiaBalance.

www.diabalance.com

ENCUENTRANOS EN LA SECCIÓN DE DIETÉTICA



CON LA EXPERIENCIA DE ESTEVE Calidad Pascual

*El cereal contribuye a mantener niveles normales de glucosa en sangre, en el contexto de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable.

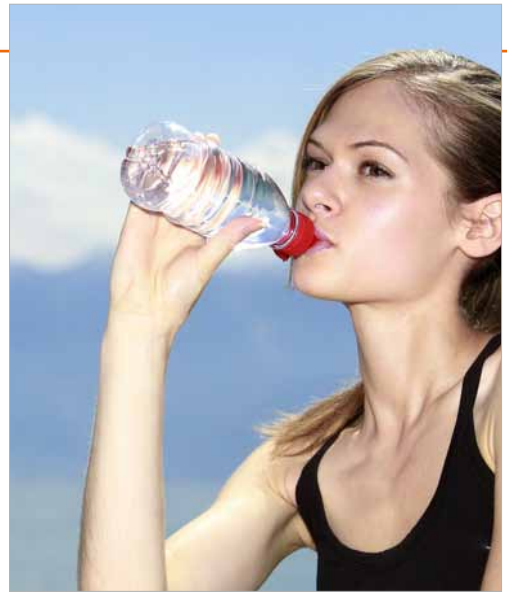


LOS LIQUIDOS EN LA ALIMENTACIÓN

Aunque los expertos recomiendan beber entre 2 y 2,5 litros de agua al día como parte indispensable de una dieta saludable, la mitad de los españoles admite que solamente bebe cuando tiene mucha sed. Esto supone que una parte importante de la población no se encuentre lo suficientemente hidratada, y además desconozca qué cantidad de líquido debería ingerir en su día a día. En este sentido, ¿qué consejo sueles poner en práctica para evitar la deshidratación en una época especialmente crítica como el verano?

- a. Beber sin esperar a tener sed
- b. Consumir alimentos ricos en agua como hortalizas y verduras
- c. Consumir bebidas isotónicas durante el ejercicio

Para responder a la encuesta, puedes hacer clic en este enlace. ■



¿Puede la cerveza prevenir la diabetes?

Al alcance de nuestra mano tenemos un montón de recursos que pueden ayudarnos a prevenir la diabetes tipo 2. Muchas son las investigaciones que así lo demuestran y muchas son las que revelan que la alimentación es precisamente uno de los factores que más pueden ayudarnos en este cometido. Ya sabemos que debemos comer sano, evitar las grasas saturadas y los azúcares refinados, seguir nuestra afamada dieta mediterránea, rica en fruta, verdura, harinas integrales, legumbres y pescado. Pero ¿sabías que la cerveza también puede ayudarte a prevenir esta enfermedad? Parece ser que diversos componentes de esta bebida como la fibra soluble, los compuestos polifenólicos (sustancias químicas encontradas en plantas) y los minerales podrían actuar sobre los mecanismos que desencadenan la diabetes.



Así lo ha demostrado la revisión bibliográfica "Efecto preventivo y protector del consumo moderado de cerveza en la Diabetes Mellitus" del Dr. Franz Martín Bermudo, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo

de Olavide de Sevilla y representante de la Sociedad Española de Diabetes. ¿Quieres saber más? Sigue leyendo aquí: <https://www.personasque.es/revista/publicaciones/cerveza-para-prevenir-la-diabetes-si-pero-con-moderacion> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



LAIA FREIXINET
Chef y Nutricionista

OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:

Janssen



Refréscate, ¡también por dentro!

Llega el verano y también las altas temperaturas. Todos pensamos ya en nuestras vacaciones, y sobrellevamos el calor esperándolas ansiosamente

Pero, ya sigamos con nuestra rutina habitual o estemos disfrutando de un merecido descanso, hay hábitos que debemos mantener para cuidar nuestra salud; entre ellos, una adecuada hidratación, algo fundamental para personas de todas las edades, y en el caso de las personas con diabetes, es un aspecto importante que no debemos olvidar. Una buena hidratación tiene múltiples beneficios para nuestro organismo, algunos de ellos son estos:

- Aumenta la resistencia física y mental.
- Favorece un buen funcionamiento del aparato digestivo, reduciendo el riesgo de estreñimiento.

- Ayuda a cuidar la función renal y previene infecciones del tracto urinario.
- Permite mantener la piel sana, flexible y tersa.
- Ayuda regular la temperatura corporal, gracias al sudor.

En el caso de las personas con diabetes, uno de los síntomas habituales que se relacionan con la patología es una sensación de sed por encima de lo habitual. Esto se debe a la necesidad del cuerpo de controlar el exceso de glucosa en sangre, a través de la orina. Así que, para reducir este mayor riesgo de deshidratación, hay

que evitar niveles elevados de glucemia y, por supuesto, asegurarse de incorporar a la dieta un aporte suficiente de líquidos.

Debemos tener precaución con bebidas con contenido en azúcares, que suponen un aporte adicional de hidratos de carbono a la alimentación habitual. Y, por supuesto, nada como el agua para mantener de forma sana la hidratación. Una limonada natural también es una opción estupenda y muy refrescante, y fácil de preparar con limón exprimido, hielo y agua. Las infusiones también son una alternativa variada, que se pueden tomar tanto frías como calientes, moderando el consumo de aquellas que contienen teína.

Acerca de la cantidad de agua que se debes beber, no hay una regla exacta, ya que varía en función de la nuestra alimentación, edad, sexo, nivel de actividad, estado de salud, etc. Pero suele considerarse adecuada una cantidad entre los 1,5 y los 2 litros de agua. En cualquier caso, la clave está en contar siempre con agua fresca a nuestro alcance. Nos apetecerá beber de manera regular, a lo largo de todo el día.

También ayuda conocer los síntomas de deshidratación, para actuar con rapidez y superar el episodio sin consecuencias, los cuales puedes consultar esta interesante infografía. Así pues, este verano: refréscate en la playa, piscina o montaña, sin olvidar llevar contigo una bebida sana que te ayude a hidratarte. ■



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



Mejorar la vida de las personas

ÉSTE ES NUESTRO COMPROMISO

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

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

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

La diabetes se lleva de vacaciones



Los niños con diabetes desearían poder olvidarse de su enfermedad aunque solo fuera un día. Un día sin pinchazos en los dedos, sin medir su glucosa y sin contar raciones; un día sin inyecciones de insulina o disfrutando de la libertad de no llevar una maquinita pegada a su cintura

A todos los papás nos gustaría que nuestros hijos se pudieran despedir de su diabetes por vacaciones, "aunque solo fuera un día", porque somos conscientes de la carga que les supone soportar las obligaciones, complicaciones y consecuencias de su enfermedad y, por qué no decirlo, también nosotros necesitamos desconectarnos de esta complicada enfermedad, que te ata las 24 horas del día, que te obliga a poner el despertador por las noches, que te exige ser extre-

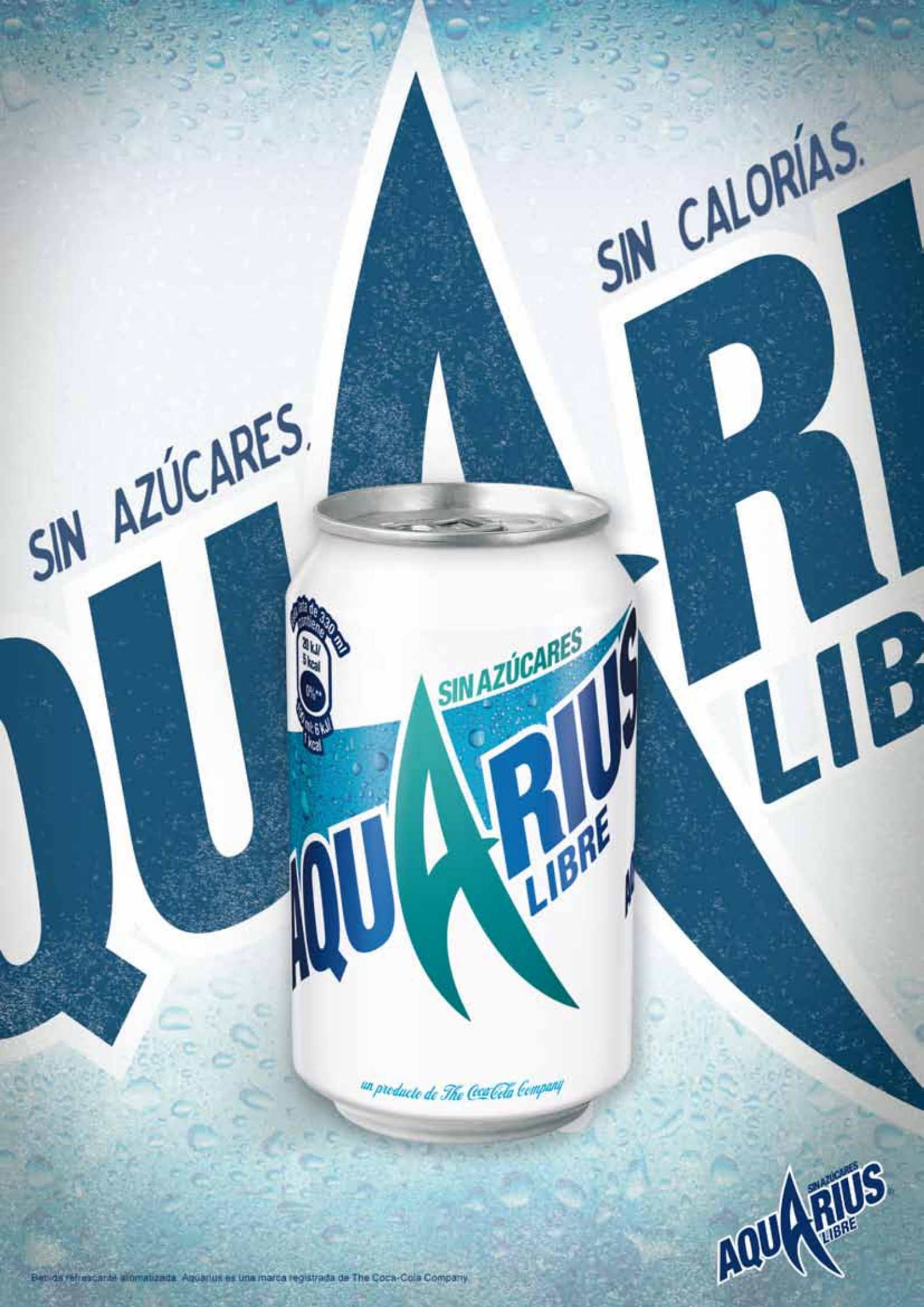
madamente organizado, sin dejar nada al azar, siempre con la mochila cargada por si surge una emergencia o por si hay un cambio de planes.

Sin embargo, en vacaciones el control del niño diabético se complica, si cabe, todavía más, es precisamente todo aquello que implican las vacaciones lo que provoca más dificultades para lograr una estabilidad en sus glucemias. La diabetes es amiga de las rutinas, de la vida organizada y la alimentación controlada. En vacaciones

los horarios se descontrolan, y esto implica, por ejemplo, que a pesar de estar de vacaciones debemos respetar lo máximo posible la hora de levantarse, ya que cualquier alteración en los horarios provoca un desajuste en las pautas marcadas, desestabilizando los controles. Por su parte, el ejercicio es muy bueno en los niños con diabetes, pero es necesario tenerlo controlado. Durante el curso los horarios escolares nos permiten establecer ese control sobre las actividades deportivas, pero durante las vacaciones pueden pasarse todo el día dentro de la piscina y de repente un montón de horas jugando a las cartas, por lo que no hay manera de establecer una pauta sobre las unidades de insulina necesarias. Esto implica un control más intenso y casi siempre a posteriori que no ofrece los mismos resultados. En este sentido, los niños portadores de bomba de insulina tienen grandes ventajas. La administración constante de insulina rápida permite despreocuparse bastante de mantener unos horarios fijos en las comidas, permitiéndose más libertad horaria.

Pero a pesar de todo, los niños diabéticos disfrutarán al máximo de su verano, porque ¡son unos grandes especialistas en valorar las cosas buenas de la vida! ■





SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.

Porción de 330 ml
contiene:
20 kJ
5 kcal
0%*
*por 100 ml: 6 kJ
1 kcal

SIN AZÚCARES

AQUARIUS
LIBRE

un producto de The Coca-Cola Company

SIN AZÚCARES
AQUARIUS
LIBRE

¡Hidrátate mejor!



Quando se habla de mantener un estilo de vida saludable, suele hacerse hincapié en la necesidad de llevar una alimentación equilibrada que incluya todos los nutrientes necesarios para el organismo, así como de realizar ejercicio físico regular

Sin embargo, en los últimos años se ha comenzado a prestar atención a un factor de gran importancia pero pasado por alto: una correcta hidratación. El organismo está formado, en su mayoría, por agua, la cual es necesaria para mantener la temperatura corporal o eliminar los desechos, por ejemplo, y en general mantener una buena salud. Con la llegada del verano, las altas temperaturas propician que aquellas personas que no toman las medidas adecuadas tengan un mayor riesgo de deshidratarse. Algunos de los síntomas que acompañan a este fenómeno son incapacidad para concentrarse, dolor de cabeza, sequedad en ojos, piel y boca o cansancio excesivo, entre otros, y saber reconocerlos a tiempo es vital para poder poner remedio. En este sentido, mantener una hidratación adecuada

en todo momento es la forma más sencilla y efectiva de evitar cualquier tipo de molestia derivada de la falta de líquidos en el organismo.

Los expertos concuerdan en que la gran mayoría de la población no consume toda el agua que necesitaría en su día a día, por lo que ofrecen una serie de consejos a seguir para conseguir este objetivo:

- Consumir entre 1,5 y 2 litros de agua al día. La cantidad variará dependiendo de factores como el sexo o edad de cada persona.
- Beber incluso cuando no se tiene sed. Aunque la sed cumple con la función de avisar de la necesidad de ingerir líquidos, no es necesario que aparezca.
- Evitar las bebidas ricas en cafeína y alcohol. Su abuso, lejos de combatir el calor,

puede ayudar a que se produzca una deshidratación con mayor rapidez.

- Consumir alimentos ricos en agua. Añadir una mayor cantidad de frutas y verduras a la dieta es una buena forma de añadir un extra de líquidos.
- Evitar las horas y lugares de mayor calor. Una exposición prolongada al sol puede provocar complicaciones, sobre todo en niños y ancianos.
- Prestar especial atención a la hidratación cuando se hace ejercicio. Es importante ingerir líquidos antes, durante y después del esfuerzo físico.

Para saber más sobre cómo mantener una correcta hidratación, puedes hacer clic en este enlace. ■





Ángeles Castellanos

El cómic para niños "Tengo diabetes, ¿te lo cuento?" es un excelente material dedicado a los más pequeños, a partir del cual pueden aprender mucho sobre la patología con la que conviven. Muchas gracias por compartir, es muy interesante



Begoña Álvarez

Es cierto que un buen control de la diabetes no consigue curar la retinopatía diabética, pero sí que puede ayudar a frenarla y mejorarla. Como ocurre tantas veces, en este caso la responsabilidad y un estilo de vida saludable va a tener repercusiones muy positivas.



Marta Duque Vilà

Efectivamente, los frutos secos tienen muchas propiedades de los que pueden beneficiarse las personas con diabetes, como el alto contenido energético o la protección cardiovascular. En mi opinión, es un alimento que no puede faltar en el marco de una dieta saludable. ¡Saludos!



Breves en la web



App, ¿aliadas del profesional?

Una de las barreras que impiden una mayor implantación de las aplicaciones móviles (APPs) sobre salud en el tratamiento de las personas que conviven con alguna patología crónica es el desconocimiento sobre las mismas que tienen tanto los pacientes como los médicos, según un informe elaborado por la plataforma *The App Date*. En dicha encuesta, profesionales sanitarios y personas con enfermedades crónicas afirmaron sentirse "perdidos" en relación a la gran cantidad de ofertas dentro del mercado de las APPs, que proliferan a una mayor velocidad que la información que reciben sobre ellas.

MHealth en España

España se encuentra dentro de los países europeos más receptivos al desarrollo de negocios de *mhealth* (salud con la ayuda de teléfonos móviles), según un estudio publicado recientemente por la consultora *Research2Guidance*. Entre las características de los países que favorecen este tipo de proyectos se encuentran la regulación en el ámbito de la salud así como la preparación y predisposición de los potenciales consumidores y la implantación de la *mhealth*, entre otros. A la cabeza del ranking se encuentran Dinamarca, Suecia y Finlandia.





**CAROLINA
ZÁRATE**

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



**PATRICIA
SANTOS**

Bloguera de santospatricia.wordpress.com
 Email: patriciasantosrubio@hotmail.es
 Twitter: [@vivetudiabetes](https://twitter.com/vivetudiabetes)

¡No te derritas!

Es increíble pensar que somos 75% agua. Imaginemos que nuestro cuerpo es el planeta tierra y veámonos desde el espacio, pues es más o menos la misma proporción de agua. La tierra recupera su agua evaporada gracias a la lluvia. Los seres humanos la perdemos, por la orina y el sudor principalmente, pero, ¿cómo la recuperamos? La respuesta es muy simple: ¡tomando agua!

Cada persona tiene unas necesidades diferentes, y la época del año también influye sustancialmente. Así pues, si no queremos terminar como un desierto, en el verano necesitamos una "tormenta" de agua para poder hidratar nuestro organismo. Además, quienes tenemos diabetes debemos estar atentos a nuestras glucemias, ya que podemos necesitar ajustar las dosis de insulina. Asimismo, aunque nuestros medicamentos e insumos no necesitan agua, sí debemos protegerlos del sol directo para que no se estropeen.

Buscar la sombra, usar bloqueador y ropa cómoda son algunas de las recomendaciones para esos climas calurosos, así como prestar atención a signos que puedan indicarnos que estamos deshidratándonos. Y, sobre todo, ¡no esperes sentir sed para tomar agua! ■



A disfrutar del verano

Ha llegado el calor, todos lo hemos notado y muchas veces lo subestimamos, como también lo hacemos con nuestra gran aliada durante esta época: la hidratación. Es bueno que tomemos una serie de medidas y que conozcamos los síntomas de los golpes de calor para poder prevenirlos a tiempo; comienzan como un mareo, sed o calor excesivo, pero pueden acabar en un final fatal.

Los más propensos a sufrirlos son niños y personas mayores, pero todos debemos tener cuidado; y es importante no confundirlos con una insolación o una bajada de tensión o incluso con una hipoglucemia.

Cuando sufrimos un golpe de calor, nuestros mecanismos de defensa dejan de funcionar, sube la temperatura y se produce la deshidratación, algo que sumado a la diabetes puede afectar a nuestra glucosa y producimos acetona, mayor micción, y acrecentar la deshidratación y acelerar el proceso del golpe de calor. Para prevenirlos, lo primero es controlar nuestro azúcar más de lo habitual, respetar todas las comidas, ingerir muchos líquidos y comer frutas.

Segundo, evitar la exposición al sol en horas de máximo calor y si lo hacemos pasear por la sombra y aumentando la hidratación. Y tercero, nunca olvidar nuestro glucómetro y si se va a hacer deporte, llevar tiras de acetona para comprobar que el ejercicio excesivo y continuado no está acrecentando tu deshidratación.

¡Tomando estas precauciones podrás disfrutar del verano! ■



APPs que benefician la salud

DEBIDO A QUE LAS PERSONAS CON DIABETES TIENEN UN MAYOR RIESGO DE DESHIDRATACIÓN, YA QUE TENER UN NIVEL ELEVADO DE GLUCOSA EN SANGRE CONDUCE A UNA DISMINUCIÓN EN LA HIDRATACIÓN, HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN A ESTE ASPECTO

En ocasiones nos despistamos con tareas y olvidamos lo importante que es mantener el cuerpo hidratado, aunque ya hay respuesta para evitar este riesgo con algunas APPs que nos pueden ayudar en esta tarea.

Así por ejemplo, la APP Hydro (para Android y Apple) nos motivará a beber regularmente cantidades adecuadas de agua. Su calculador evalúa y

sugiere cuánta agua necesita nuestro cuerpo; y nuestro objetivo es consumir la cantidad indicada cada día. También cuenta con recordatorios adaptados a cada necesidad, que harán que nunca nos olvidemos de hidratarnos regularmente; así como la posibilidad de seguir y comparar los resultados en gráficos y estadísticas. En cuanto a sus funcionalidades, se destacan las siguientes:

- Calculador de la necesidad de agua.
- Recordatorios.
- Unidades imperiales (oz) o métricas (ml).
- Gráficos (diarios y mensuales) y estadísticas.
- Registro de actividad.
- Posibilidad de ajustar el volumen.

Otra interesante APP es DrinkingWater (para Android), en la que tan sólo se debe ingresar el peso, para que nos ayude determinar cuánta agua necesita nuestro cuerpo diariamente. Y entre sus características más destacadas, están incluidas las siguientes:

- Notificaciones de cuánta agua debe consumirse durante el día.
- Vasos personalizados con sistema Imperial (oz) o sistema Métrico (ml).
- Personalización del comienzo y del término del día para beber agua.
- Gráfico y registros de tiempo.
- Consejos para mantener hábitos de hidratación.

Lógicamente, hay muchas más APP que ayudan a mantener el cuerpo hidratado, pero sería una larga lista, por ello os dejo otras dos más, deportivas, que también incluyen funcionalidades para mantenerse hidratado: Runtastic y Endomondo. ■





ENTREVISTA A... **Gerard Remola Puig**

‘No hay nada que una persona con diabetes no pueda hacer’

E-MAIL

gerardremola@hotmail.com

Twitter: [@gerardremola](https://twitter.com/gerardremola)

¿Tienes diabetes? **Si, diabetes tipo 1**

Proyecto (nombre, web, redes sociales)

Proyecto voluntariado internacional de la Obra Social de la Fundación Bancaria “La Caixa” con la Fundación Codespa. AMAL, ONG local en Marruecos.

BLOG

<http://gerard-en-marruecos.blogspot.com/es/>

FILOSOFÍA DE VIDA

Siempre dispuesto a ayudar

¿Qué significa la diabetes?

Q La diabetes para mí no es más que otra enfermedad más, que, como todas, ha venido a poner las cosas un poco más difíciles y que se quedará conmigo toda la vida con lo que mejor que nos llevemos bien. Después de tantos años, preferiría que algún día se fuera, pero como nunca he dejado de hacer nada de lo que me he propuesto por el hecho de tener diabetes.

¿En qué consiste tu viaje a Marruecos?

Se trata de un voluntariado internacional en el que dedicaré aproximadamente 3 semanas de este año a enseñar lo poco que sé a gente necesitada.. Voy a ir a Marruecos a un proyecto de la Fundación Codespa y trabajaré in situ con una ONG que se dedica a la formación a los jóvenes de la zona que trabajan en cooperativas agrarias a aprender a administrar sus recursos económicos de forma óptima para a su vez incrementar sus beneficios.

¿Qué papel juega la diabetes en este proyecto?

Después de la experiencia ya vivida el año pasado en Senegal en un proyecto muy similar a este, aprendí dos cosas relacionadas con la diabetes: la primera de ellas es que no hay nada que una persona con diabetes no pueda hacer. NADA. La segunda es que si eres capaz de administrar la diabetes en condiciones extremas como las que yo mismo pasé el año pasado, muy fuera de la zona de confort a la que cada uno de nosotros estamos acostumbrados.

¿Cuándo decides contar tus vivencias en un blog?

Por un lado, fue para tener un registro pre, durante y post viaje para que quedara para la posteridad y también pudiera servir a otros cooperantes que por primera vez se fueran a países en vías de desarrollo. Por otro lado, que cuando te vas a zonas rurales con escasa conexión a internet y sin prácticamente líneas telefónicas desde las que poder comunicarse, la familia agradece mucho poder verte en una foto y que expliques alguna batallita. Y así fue para cuando fui a Senegal así que he decidido repetir en esta ocasión.

¿Qué te aportan tus experiencias como voluntario?

En pocas palabras me aportan una cura de humildad. Cuando uno vive en su propia zona de confort no se da cuenta en un momento dado de lo que realmente es

importante o de lo que no, de la magnitud que toman ciertas cosas sin importancia o de lo muy anclados que estamos a la forma de hacer las cosas “aquí”. Pues bien, todo ello desaparece cuando uno sale de su burbuja de aquí y se encuentra en un lugar donde nada es como se espera, todo parece ir al revés, las personas, las culturas, las formas de trabajar, la comida, los pensamientos.

¿Cuáles son tus próximos retos?

La verdad es que esto engancha mucho y cuando uno tiene la oportunidad de pasar un tiempo en sitios tan puros como esos luego, de una forma o de otra, acaba encontrando la manera de volver a embarcarse en un proyecto de estas características. ■



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





Comer saludable fuera de casa

Es posible seguir una alimentación equilibrada y saludable si se come habitualmente fuera de casa. Sin embargo, existe la creencia de que hacerlo es poco sano, “engorda” y no es compatible con el control del azúcar. Esto puede ocurrir si la selección tan solo se basa en el impulso sensorial y, por tanto, se opta por preparaciones succulentas o postres que por lo general son ricos en grasas y azúcar añadido. Pero para lograr un equilibrio alimentario, la elección se debería regir por más criterios. A modo genérico, para realizar una selección de platos saludables y a la vez compatibles con del control del azúcar y del peso, es recomendable seguir las siguientes orientaciones:

- Platos con pocas salsas y poco elaborados, y evitar las frituras.

- Cuidado con los tipos de aperitivos y aderezos que ponen en la mesa.
- Elegir entrantes cuyo ingrediente principal sean hortalizas, y mejor si son crudas.
- Optar por pan integral antes que blanco.
- Acompañar la comida con agua.
- Escoger un postre a base de fruta fresca.

Cómo elegir el menú del día

Es bastante probable que de las 3 ó 4 opciones que haya de primeros platos, una de ellas sea ensalada y / o verdura cocinada; ambos platos pueden ser buenas elecciones. En el caso de la ensalada, es deseable escoger las que estén elaboradas mayoritariamente a base de hortalizas y sin salsas. Respec-

to a los segundos, es posible que exista la opción de escoger una carne magra blanca (pollo, pavo, conejo, etc.) o un pescado a la plancha o guisados con una técnica culinaria que no requiera muchas grasas (al horno, a la papillote, etc.). Finalmente, en cuanto al postre, es común que en los restaurantes haya fruta fresca de temporada. Si es así, lo ideal es elegir esta opción. ■

MARTINA MISERACHS
Dietista-nutricionista
Responsable de las relaciones
institucionales de
la Fundación Española de
Dietistas-Nutricionistas

- 90 kcal.
- 1 gr. de proteínas.
- 4 gr. de hidratos de carbono.
- 8 gr. de lípidos.

Helado de lima y leche merengada



TIEMPO: De 3 a 4 horas DIFICULTAD: Fácil

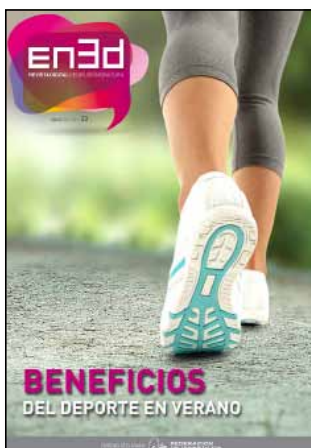
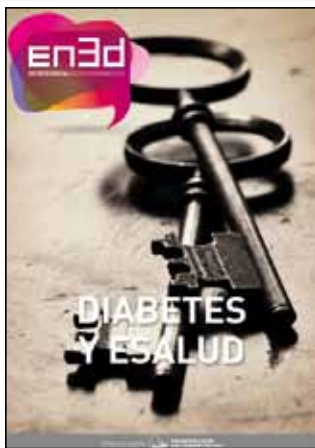
INGREDIENTES

- 500 ml. de leche merengada.
- Zumo de 1 lima y media.
- 1 botella de esencia de limón.
- 150 gr. de crema fresca.
- Melisa toronjil.
- Edulcorante líquido.
- Unas rodajas finas de lima.

PREPARACIÓN

- Batir la leche merengada junto a la crema fresca, el edulcorante, la esencia de limón y el zumo de lima.
- Convertir la mezcla en helado utilizando una heladera o una fuente de metal o plástico y dejarla en el congelador durante 3 ó 4 horas. Remover la masa cada hora para que el resultado sea más suave.
- Verter el helado en una fuente resistente al frío y reservarlo en el congelador. Antes de servirlo, colocar dos recipientes de postre en la nevera y rallar la melisa toronjil.
- Desmenuzar el helado en trozos y repartirlos en los recipientes de postre.
- Ya estaría listo para servir, pudiendo servirse acompañado de las rodajas de lima y la melisa toronjil o menta a modo de guarnición.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado