

The logo for EN3D, featuring the letters 'en3d' in a stylized, white, sans-serif font. The '3' is a simple numeral, and the 'd' has a vertical bar on its right side. The logo is set against a colorful, abstract background of overlapping shapes in shades of pink, purple, and blue.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

MAYO DE 2015 42

# EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO



# sumario

## 03 EDITORIAL

FEDE: una gran fortaleza

## 04 PORTADA

Movimiento asociativo más maduro

## 06 PERSONAS QUE

Tres ideas que inspirar

## 08 CONSEJOS PRÁCTICOS

No lo olvides: no estas solo

## 10 DULCIPEQUES

Un punto de encuentro: ¿cómo mejorarlo?

## 11 EL EXPERTO

Una oportunidad de oro

## 12 UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

Código urbajo de Lilly Diabetes / II Congreso de juegos de salud

## 13 LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate / Patricia Santos

## 14 CON NOMBRE PROPIO

Arturo Cuervo Sánchez: 'Nuestra vocación es informar'

La columna de Lluís

## 16 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una dieta a prueba de alergias/ Bebida antialérgica

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.



# Unidos, haremos de FEDE una gran fortaleza

La importancia de la unión de los pacientes en España es un objetivo que debemos trabajar todas las asociaciones y organizaciones locales, regionales y nacionales; quizás sea ese el primer paso para conseguir esa unión tan necesaria para la defensa de todas las demandas que se nos presentan cada día.

En este sentido, una de las grandes dificultades que nos encontramos es que, en España, tenemos 17 CC AA, es decir, 17 realidades distintas de tratar al paciente con diabetes y eso, evidentemente, es algo que le perjudica enormemente. Por ello, la fortaleza de una gran organización como FEDE, en donde estamos todas las asociaciones agrupadas,

resultaría mucho más eficaz para presionar a los distintos gobiernos autonómicos y, así obtener una atención sanitaria más igualitaria. La unión de todos nosotros nos permitiría también conseguir y centrar toda la estrategia en determinados asuntos que, desde FEDE, consideramos prioritarios para alcanzar una mejor calidad de vida para el paciente.

Tengo que reconocer que las instituciones nacionales ni son conscientes de la fuerza que tiene FEDE y ni saben lo que representamos, o mejor dicho, a quién representamos. Somos más de 5 millones de españoles y todos tenemos básicamente los mismos problemas, y es a lo que nos debemos y por lo que trabajamos muy duro desde FEDE. Sobre esto

último, además de nuestra lucha casi diaria en los despachos, recientemente se ha lanzado la campaña #MensajescomunesFEDEdiabetes en la que reclamamos el mismo trato de calidad en toda España, y a la que te animo que te sumes y contribuyas a este gran proyecto que es FEDE. ■

**Andoni Lorenzo Garmendia**  
Presidente de FEDE

Email:  
fede@fedesp.es  
Twitter:  
@andonilor

# Un movimiento asociativo más maduro



**Si bien es cierto que el boom del movimiento asociativo, cuantitativamente hablando, se produjo en los años 80, actualmente se está viviendo una etapa de transformación más importante y enriquecedora si cabe, ya que se centra en un nivel cualitativo, en cuanto al tipo y estructuración de las organizaciones de pacientes**

Es por ello, con este progreso, por lo que puede decirse que el ámbito asociativo en general, en España, camina hacia una articulación cada vez más profesional, resolutiva y

organizada. Y esto, en gran medida, se debe a que se trabaja con la necesidad de impulsar y apoyar un cambio en el modelo asociativo, que permita enfrentarse a los nuevos problemas con

soluciones novedosas y, sobre todo, en colaboración entre entidades de pacientes de diferentes patologías.

Así es como se observa que, frente a las asociaciones centradas en la función instrumental (resolución de problemas), aumentan las de tipo proactivo (defensa de sus miembros). Y es por ello que puede afirmarse que nos encontramos ante un movimiento mucho más rico y heterogéneo. Más constructivo y diplomático. Y, sobre todo, más vivo y colaborativo que nunca.

Por tan sólo poner un ejemplo, recientemente una veintena de asociaciones de pacientes de España, que agrupan a más de 19 millones de personas con patologías crónicas, presentaron los resultados del II Barómetros de EsCrónicos, una iniciativa que nació hace más de un año para evaluar la calidad de la asistencia sanitaria a este colectivo, para evaluar su nivel de satisfacción. Pero aparte del valor de esta iniciativa en sí, más allá de todo esto está realmente su gran valor añadido: que las asociaciones de pacientes de diferentes patologías entienden que juntas pueden también sumar y dar respuestas a las necesidades de sus representados. ■

## MEJORAR LA ADHESIÓN AL TRATAMIENTO

En el tratamiento de enfermedades crónicas, la adhesión al mismo, por parte de los pacientes es uno de los puntos más importantes para conseguir la mayor eficacia posible. Sin embargo, diversos estudios demuestran que muchos de los afectados no son constantes al 100% en su cumplimiento. Es por esta razón que, en el último número de EN3D, se quiso conocer la opinión de los lectores sobre cuáles se creía que eran los cambios necesarios para conseguir una adhesión óptima. En este sentido, el 64% consideró que había que dar prioridad a la educación y a la formación individualizada; y el 28%, mejorar la comunicación con los profesionales sanitarios. Un pequeño 8% respondió que un sistema sanitario más accesible sería la mejor forma de ayudar a solucionar el problema.





¿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](http://www.diabalance.com)

ENCUENTRANOS EN LA  
SECCIÓN DE DIETÉTICA



CON LA EXPERIENCIA DE  
**ESTEVE** **Calidad Pascual**

\*El crono 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.



### ASOCIACIONES Y PACIENTES

Las asociaciones de pacientes juegan un papel muy importante a la hora de ofrecer un punto de encuentro información y apoyo para y entre las personas que conviven con una enfermedad, como es la diabetes en el caso de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE). Sin embargo, a día de hoy, las relaciones entre asociaciones y pacientes están viéndose modificadas, entre otros temas, por las nuevas tecnologías. En relación a esta situación, ¿cuáles crees que son los principales puntos en los que trabajar para estrechar las relaciones entre las personas con diabetes y las asociaciones?

- Mayor comunicación directa entre asociaciones y pacientes.
- Incrementar la oferta de actividades de las asociaciones.
- Apostar por la interacción a través de las redes sociales.

Pa darnos tu opinión, solamente tienes que hacer clic en este enlace. ■



### personas que

## ¿Puede la diabetes ser una oportunidad? Tres ideas que inspiran

Trata de encontrar a alguien que no tenga un sueño o una meta en la vida y ya verás cómo te resulta imposible. Todos tenemos uno. En algún momento de nuestra vida todos apostamos por algún objetivo, aun sabiendo que corremos ciertos riesgos. Y esto no tiene otro nombre que el de emprendedor.

Cuando imaginamos a un emprendedor, a nuestra mente viene el estereotipo de varón joven, trajeado, con el pelo brillante de gomina y con una personalidad arrolladora, aunque lo cierto es que esto es solo un cliché, porque modelos de emprendedores hay muchos. ¿Te imaginas al tipo de persona que es capaz de encontrar inspiración en su propia enfermedad? Como probablemente te cueste concebir este perfil, nosotros hoy te presentamos a tres



personas que forman parte de él: tres personas con diabetes que un día decidieron emprender una idea de negocio relacionada con su enfermedad.

Son Rafa, creador de la pulsera "Tengo diabetes", Miquel Garriga, responsable

de la tienda de productos para diabéticos "Sweetcase" y José Abreu, cabeza creativa de la marca de camisetas "Sugarkillsme"; tres hombres con agallas que supieron encontrar una oportunidad en lo que muchos consideraban una desventaja. Conócelos aquí: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/diabetes-obstaculo-u-oportunidad-tres-ideas-que-inspiran> ■



#### PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

[www.personasque.es/diabetes](http://www.personasque.es/diabetes)



OTRO FUTURO  
ES POSIBLE

VAMOS  
A CAMBIAR  
LA  
**CONVERSACIÓN**  
EN DIABETES



*súmate*

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:

Janssen

# No lo olvides: no estas solo



Concienciación y prevención, nuevos servicios de apoyo, mejora en los productos, etc., son algunos de los puntos más destacados en los mensajes que escucharemos en estos días.

Así, creo que todos debemos dar un paso adelante, hacer llegar nuestro testimonio al mundo, y colaborar con otras personas que comparten nuestras vivencias. Es más sencillo de lo que parece: ponte en contacto con tu asociación más cercana, e infórmate de las actividades que desarrolla. Échales una mano, es en beneficio de todos, y será una experiencia estupenda de comunicación y colaboración.

Además, no cabe duda de que las asociaciones pueden ayudar mucho a afrontar la enfermedad y, sobre todo, se pueden adquirir muchos conocimientos sobre la misma, ya que al conocer y compartir experiencias con otras personas que se encuentran en la misma situación que nosotros, aprender lecciones de gran utilidad.

Con frecuencia las personas nos sentimos solas con nuestros problemas y dificultades, sin darnos cuenta de que hay mucha gente que se encuentra en nuestra misma situación. Crear un punto de encuentro y compartir estas vivencias es realmente enriquecedor en todos los sentidos: ¡Únete y participa! ■

**La diabetes es una enfermedad a menudo silenciosa: no son pocas las personas que la ocultan ante sus amigos o compañeros de trabajo. A veces para evitar llamar la atención, o simplemente para no enfrentarse preguntas incómodas, a menudo fruto del desconocimiento, muchas personas ocultan la enfermedad**

Este hecho provoca un sentimiento de soledad, como el peso de un secreto que no tendríamos por qué mantener. Deberíamos hacer todo lo contrario: darle visibilidad a la diabetes, normalizarla, enseñar a prevenirla y tratarla, y encontrar en nuestro entorno cómplices y compañeros, no enemigos.

En este sentido, las asociaciones y federaciones hacen un gran esfuerzo: asocia-

ciones de diabéticos, grupos de deporte, grupos de educación y concienciación, etc. Además del apoyo individualizado y la información que puedan prestar a nivel personal, su labor va un paso más allá. En ocasiones no somos conscientes de lo importante que es que el mundo conozca nuestra realidad, escuche nuestras dificultades y nuestras peticiones, y se dé cuenta de que somos muchos los que vamos a trabajar para conseguir mejoras.





# 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](http://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.

# Un punto de encuentro: ¿cómo mejorarlo?

**Cuando diagnostican a tu hijo de diabetes tipo 1, la lista de preguntas que bombea tu cerebro desborda la capacidad de asimilar la información que recibes de los especialistas**



Como no se puede disponer de una atención permanente del profesional, Internet se ha convertido en el libro gordo de Petete, el espacio virtual que siempre nos ofrece una respuesta. Así te encuentras conectado a la herramienta que todo lo sabe a altas horas de la noche, postrado en el rígido sillón, a los pies de la cama de hospital de tu hijo.

Aún consciente de que la explicación más correcta ha de venir de la mano del

facultativo, hay tanto que aprender que no será hasta más adelante, con el paso de los años, cuando te das cuenta de que la propia enfermedad implica una formación continua, que obliga a convertirse en un auténtico experto en diabetes.

En la actualidad existen asociaciones de todo tipo de enfermedades y de todo tipo de actividades. Surgen precisamente por la necesidad de compartir unos intereses en común. Como asocia-

ción, se tratará de lograr beneficios de las instituciones a favor de los pacientes de dicha enfermedad; se organizarán cursos, charlas, reuniones sociales, excursiones... Cada asociación es un mundo, las habrá formadas por un grupo de personas con gran voluntad y escasa profesionalidad pero también las habrá perfectamente estructuradas. En realidad, la ambigüedad de las diversas organizaciones internas y particulares oculta en ciertas ocasiones el fin último para el que han sido creadas y se convierten en un centro de reunión para los que llegan a ser grandes amigos

A pesar de compartir nombre las necesidades, tratamientos y características de la diabetes tipo 1 y tipo 2 son muy dispares. Lo mismo ocurre con las necesidades del diabético adulto y del diabético infantil o adolescente. Quizás esta sea una posible causa de la falta de profesionalidad, que no de voluntad, en bastantes asociaciones que dan una importante respuesta a toda aquella persona que busca una convivencia, pero no logran ir más allá en las respuestas a las personas que buscan completar su formación en diabetes a través de la asociación. ■





# Una oportunidad de oro

EL ASOCIONISMO ES UN MOVIMIENTO QUE APARECE EN LOS AÑOS 60 CUANDO SE CONSTITUYE LEGALMENTE, YA QUE DURANTE LA DICTADURA FRANQUISTA NO SE PERMITÍA AGRUPARSE, Y SURGE POR LA NECESIDAD DE COMPARTIR NECESIDADES EN GRUPO Y TAMBIÉN DE DARLES SATISFACCIÓN

En el caso de las asociaciones de pacientes, la motivación principal es la necesidad de darle solución a ciertos aspectos de la enfermedad. Por un lado, las necesidades sociales como la integración social o la concienciación de una patología. Por otro, las necesidades psicológicas, como no sentirse diferente, solo o la necesidad de compartir experiencias o vivencias comunes. Y por último, tiene connotaciones políticas, ya que el hecho de darle voz a un grupo social puede llamar la atención política con más facilidad.

En cualquiera de las necesidades que tiene una asociación o sus asociados, la comunicación juega un papel importantísimo. Poder mostrarle al mundo mediante mensajes la concienciación de una enfermedad

o la integración social de enfermos con una patología es fundamental. Asimismo, llamar la atención de los representantes públicos a través de la comunicación en diferentes medios y actos es necesario para que la clase política no pierda de vista al colectivo.

También respecto a las necesidades personales, la comunicación juega un papel muy importante. Es muy habitual encontrarse con personas que pertenecen a una asociación de pacientes porque siente necesidad de comunicarse con otras en su misma situación, con sus mismas inquietudes, buscando satisfacer las mismas necesidades. Y en esta cuestión, la irrupción de las redes sociales lo ha facilitado mucho, haciendo de estos medios una herramienta necesaria para una asociación de pacientes.

Si todavía quedan asociaciones de pacientes fuera de las redes sociales deben saber que están perdiendo una oportunidad de oro. Son un gran altavoz a través del que llegar a la clase política y una herramienta con la que comunicarse con sus socios. Además, para los pacientes, se convierte en una fuente de información, un ecosistema donde contactar con personas en cualquier parte del mundo para compartir experiencias y poder cubrir esas necesidades sociales y psicológicas propias del ser humano en general y de un paciente en particular. ■





**Amelia Mejía Reyes**

Esta tabla de raciones de hidratos de carbono, índice glucémico y carga glucémica es una herramienta muy buena para los que tenemos diabetes. Con ella resulta mucho más sencillo establecer las raciones óptimas y más saludables de cada comida, además de que es muy variada. ¡Muchas gracias!



**Laura González Gutiérrez**

Hay niños de todas las edades que están utilizando ya una bomba de insulina. En mi opinión es una buena idea, porque, ¿quién mejor que los más pequeños para aprender a manejarla? Considero que es una mejora en la calidad de vida de las personas con diabetes.



**Mari Sol González**

A mi hijo le acaban de poner una bomba de insulina después de casi dos años esperando. Según nuestra experiencia, la verdad es que nos parece una maravilla. Nuestra recomendación es que todas aquellas personas que tengan diabetes le den una oportunidad y comprueben si es una opción que se adecúa a su estilo de vida.



Breves en la web



**Código urbano de Lilly Diabetes**

Código urbano es un programa dirigido jóvenes mayores de edad con diabetes tipo 1, creado con ánimo de aportar soluciones reales a sus usuarios. El proyecto pretende explicar en qué consiste la patología, así como solucionar las dudas más habituales que surgen ante una nueva etapa en sus vidas. En este sentido, responde a una necesidad específica: cómo, los jóvenes recién diagnosticados, pueden enfrentarse de manera óptima a la presión que en ocasiones ejerce su entorno.

**II Congreso de juegos de salud**

La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) será una de las entidades colaboradoras en el II Congreso de juegos de salud que se celebrará durante los próximos días 16 y 17 de junio, y que reunirá tanto a pacientes como profesionales del sector. El evento tiene como objetivo concienciar a las personas sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, así como formar a profesionales sanitarios y rehabilitar y ayudar a pacientes a través de los videojuegos.





los top bloggers



**CAROLINA  
ZÁRATE**

Bloguera de [www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com](http://www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com)  
Email: [carolina\\_zarate@msn.com](mailto:carolina_zarate@msn.com)  
Twitter: [@Carolina\\_tipo1](https://twitter.com/Carolina_tipo1)

## Una golondrina no hace verano

Una golondrina no hace verano es un dicho que se puede aplicar a las enfermedades y, en nuestro caso, a la diabetes. Aunque los pacientes somos quienes debemos llevar el liderazgo de nuestra propia enfermedad, no negamos que necesitamos de apoyo para lograrlo. La familia es el primer soporte que tenemos para lidiar con todos los aspectos relacionados con la condición, y aunque es el apoyo más importante, también lo es el del colectivo que vive la misma realidad. Unirse y ayudar a otras personas es una práctica que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de muchos pacientes. Desde las asociaciones se busca dar educación, brindar atención con especialistas y ser un lugar donde el paciente pueda recurrir. También están los grupos de e-pacientes que logran brindar un apoyo emocional.

Pero no solo se trata del paciente, sino que el tema principal es la misma enfermedad. Unirse es buscar un mejoramiento en torno a la diabetes, luchar por los derechos de los pacientes o actuar inmediatamente en conjunto cuando se atente con nuestra dignidad. ■



**PATRICIA  
SANTOS**

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

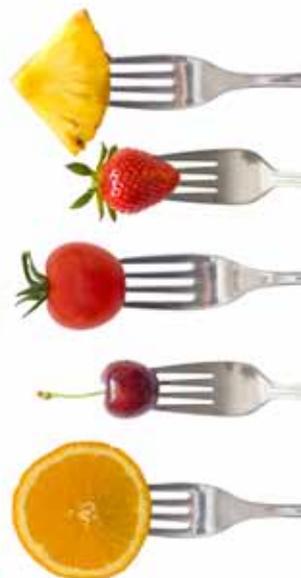
## Elige las asociaciones, tiene ventajas

Hoy en día existen multitud de asociaciones de pacientes, ya no solo en diabetes sino en todas las patologías. Considero que asociarse tiene ventajas muy positivas para las personas que viven con diabetes y su entorno, sobre todo cuando el paciente es menor, por los siguientes motivos. Primero, por la comunidad. Formar parte de un grupo de personas que viven con la misma patología ayuda a entender, aprender y mejorar el control y calidad de vida con diabetes. Aunque siempre y a pesar de que nos puedan aconsejar, es bueno preguntar a un profesional si se tiene cualquier duda.

En segundo lugar, por la educación diabetológica. Desgraciadamente, ésta suele ser una tarea pendiente en muchos centros sanitarios, y en las asociaciones lo hemos cubierto, ayudando tanto al entorno como al paciente a mejorar y afianzar conocimientos. Y en tercer lugar, por las novedades. Al ser asociaciones, tienen acceso a novedades y noticias en el campo de la diabetes. ■



- ✓ Planificación dietética
- ✓ Informes y valoraciones nutricionales
- ✓ Entrenamientos personales
- ✓ Mejora de la condición física



**¡¡ Aprende a comer sano y entrena con nosotros !!**

*Somos lo que comemos*

Infórmate ya, sin compromiso [mardafit@gmail.com](mailto:mardafit@gmail.com) - Tfno. 691 842 796 – 650542695

ENTREVISTA A... **Arturo Cuervo Sánchez**

*'Nuestra vocación es la de informar'*



**¿Y qué aporta a las personas con diabetes?**

Infodiabetico.com es el primer diario online dirigido tanto a los afectados por la diabetes, como a sus familias y su entorno. Se trata del primer portal de noticias en Internet actualizado diariamente que recoge información útil para los diabéticos, ya sea en el entorno asociativo o en el institucional, pasando por productos adecuados para su dieta o las últimas investigaciones sobre la patología.

**¿Cuáles son vuestros próximos proyectos?**

En estos momentos estamos trabajando en la puesta en marcha de una nueva página web con la misma filosofía, esta vez dedicada al mundo de las alergias. Bajo el nombre infoalergico.com, pretendemos reproducir el éxito obtenido hasta el momento con infoceliaco.com e infodiabetico.com. ■

**QUIEN**

**Director de Infodiabético**

**MAIL**

[acuervo@infodiabetico.com](mailto:acuervo@infodiabetico.com)

**ORGANIZACIÓN**

[www.infodiabetico.com](http://www.infodiabetico.com)  
<https://twitter.com/infodiabetico>

**FILOSOFÍA DE VIDA**

**Activa y saludable**

**¿Qué significa la diabetes?**

Es una enfermedad que condiciona la calidad de vida de quien la sufre, lo que hace necesaria una investigación sostenible que permita mejorar esa calidad de vida, a falta de una curación definitiva para la misma.

**¿Por qué y cómo surge Infodiabético?**

La idea de crear este diario online surgió a raíz del rotundo éxito obtenido

por infoceliaco.com, un portal de noticias dedicado a informar sobre todo lo relacionado con las personas con intolerancia al gluten. Pensamos en repetir la experiencia, en esta ocasión con las personas con diabetes, ya que muchas de las necesidades de los pacientes celíacos coinciden con las de esta patología..

**¿Cuál es el valor añadido de infodiabético?**

La característica principal de Infodiabético es que estamos enfocados a ofrecer información de alcance "pura y dura". Otras páginas web ofrecen otro tipo de servicios, pero nuestra vocación es la de informar sobre los últimos acontecimientos relacionados con la diabetes.





## La importancia de la adherencia

Hace poco apareció en la prensa una noticia titulada "El 50% de los diabéticos no cumple adecuadamente el tratamiento. La adherencia es el cumplimiento, por parte del paciente, de las pautas que le ha prescrito su médico, y su no cumplimiento es un problema en el tratamiento de cualquier enfermedad, pero especialmente en las crónicas. Numerosos estudios estiman que los pacientes no se toman la medicación que se les prescribe."

Las razones son variadas y complejas y dependen del tipo de enfermedades. Según esta noticia, el Dr. Antonio Pérez, Jefe de la Unidad del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau decía que la falta de adherencia o el no cumplimiento acostumbra a suceder en la mayoría de enfermedades crónicas y, en la diabetes, las causas son el miedo a las hipoglucemias y otros efectos secundarios, como la ganancia de peso y molestias digestivas, así como la falta de formación en la enfermedad.

Como decía también el paciente José Antonio Becerra, la diabetes es "como un molesto grano del que no hay forma de deshacerse, que si pica mucho te rascas, pero tratas de ignorarlo la mayor parte del tiempo". Y a esto añadía que "nuestra vida no se para por la diabetes, tenemos familia, trabajo, inquietudes, motivaciones, esperanzas. Si la niña está mala

o si tengo que entregar un trabajo mañana, a lo mejor no presto atención a mi enfermedad".

En diabetes, la adherencia es crucial, porque el paciente no sólo debe ser cumplidor de una pauta terapéutica, sino que también debe cumplir con los cambios de hábitos de vida (dejar de fumar, hacer ejercicio, controlar la dieta). También debe cumplir con las tomas de insulina, si es el caso, y, finalmente, cumplir con la medición de la glucemia. Es decir, que se deben cumplir cuatro aspectos diferentes: medicamentos, estilos de vida, insulina y autocontrol.

Por ello, su adherencia es muy complicada y, al mismo tiempo, fundamental para alcanzar un buen control glicémico y, de esta forma, minimizar las complicaciones de la enfermedad. ■



# Una dieta a prueba de alergias

En primavera, los síntomas alérgicos se multiplican, por lo que debemos preparar a nuestro organismo. Cuidar la alimentación es clave para reducir y prevenir los síntomas de todo tipo de alergias. Existen varios factores en la aparición de las alergias: la predisposición hereditaria, los hábitos de vida y alimentarios, la disposición psíquica, emocional y el entorno en el que vivimos.

Una dieta antialérgica se basa principalmente en disminuir la ingestión de alimentos que producen la liberación de histamina (sustancia química liberada al torrente sanguíneo por el organismo para defenderse ante un alérgeno, responsable del picor y salida de líquidos de los vasos sanguíneos a las mucosas provocando la inflamación) y reducir las proteínas diarias, especialmente de origen animal, ya que su reducción disminuye la proporción de inmunoglobinas. Por todo esto, se deben tomar alimentos antihistamínicos y antiinflamatorios que ayuden durante el proceso alérgico y evitar aquellos que favorezcan la liberación de histamina así como reducir la ingesta de proteínas, prescindir de carnes rojas y reducir el consumo de huevos y lácteos, ya que a través de ellas se generan las inmunoglobulinas. En este sentido, los alimentos que ayudarán a sobrellevar mejor la alergia son los siguientes:

## Con efecto antioxidante

- **Vitamina A.** El calabacín, la zanahoria, la escarola, la remolacha, el tomate, la endibia, el espárrago, la espinaca, la col, el perejil, el melocotón, la ciruela y la naranja.
- **Vitamina E.** El aceite de oliva, el germen de trigo, el aguacate, la lechuga, la nuez, el guisante y la semilla de girasol.



## Con efecto fortalecedor del sistema inmune y efectos antiinflamatorios

- **Vitamina B5.** Los cereales, el salvado y el germen de trigo, la avena, el arroz, la levadura de cerveza y las legumbres como guisantes, lentejas y soja.
- **Ácidos grasos Omega 3.** El pescado azul y las algas, hay que evitar que sean en conserva, porque pueden contener aminas biógenas que favorecen la aparición de alergias.
- **Ácidos fólico.** Ayuda a regular la respuesta inmune a los alérgenos, disminuyendo los síntomas de alergia y asma. Se encuentra en vegetales de hoja verde como espinacas, escarolas, coles, acelgas; también en endivias, frutas como el melón, el aguacate, la naranja y los cereales integrales.
- **Zinc.** Esencial para el buen funcionamiento del sistema inmune, se encuentra en espárragos, higos, patatas, berenjenas, semillas de girasol, almendras y avellanas.
- **Magnesio.** Ayuda a relajar la muscula-

tura de los bronquios, que se contrae en procesos asmáticos. Lo contienen las semillas de girasol, las almendras y las avellanas.

## Con efecto antihistamínico

- **Vitamina C.** El brócoli, los pimientos, los cítricos, la soja fresca, el perejil y las coles crudas.
- **Ricos en antocianinas y bioflavonoides:** Tienen propiedades antiinflamatorias capaces de neutralizar los efectos de las histaminas y las prostaglandinas. Están en los arándanos, las moras, las frambuesas, los cítricos y en la cebolla.

Y por lo que respecta a los alimentos que se deben de retirar de la dieta:

**Alimentos ricos en histamina.** Alimentos en conserva (atún, sardinas, anchoas), mariscos, carnes rojas, pescado congelado, cacahuetes, huevos, café, cacao y té.

**Vitamina ricos con histamina y que pueden contener aminas biógenas.**

Quesos curados, bebidas y alimentos fermentados y el tomate.

**Alimentos ricos tiraminas.** Pescado ahumado, queso, salchichas y chocolate.

**Tabaco y alcohol.** Contienen sustancias que intoxican el organismo, aumentando los síntomas de las histaminas. ■



- 163 kcal.
- 3,24 gr. de proteínas.
- 35,71 gr. de hidratos de carbono.
- 0,79 gr. de lípidos.

# Una bebida antialérgica y rápida de preparar



## INGREDIENTES

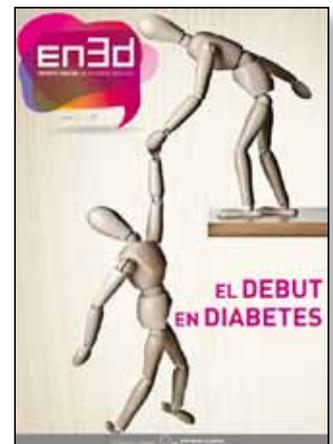
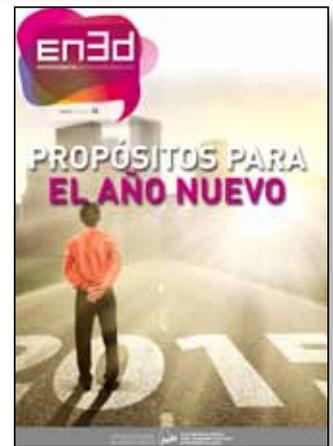
- 100 gr. de naranja.
- 100 gr. de piña.
- 100 gr. de calabaza.
- 100 gr. de limón.

## PREPARACIÓN

- Extraer el jugo de las naranjas y el limón.
- Licuar toda la mezcla durante unos segundos.
- A continuación, colocar ambos jugos en la licuadora junto con la piña y la calabaza picada.
- Finalmente, añadir hielo picado y ¡listo para tomar!

TIEMPO: 5 minutos DIFICULTAD: Fácil

# ¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado