

A smiling woman with dark hair, wearing a white lab coat, is holding a bright red heart in her hands. The background is a soft, out-of-focus clinical setting.

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JULIO DE 2016 **55**

El rol de enfermería en diabetes

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



sumario

03 EDITORIAL

De espectadores, a actores

04 PORTADA

Pirámide invertida

06 ENCUESTA DEL MES

¿Es importante la enfermería?

06 PERSONAS QUE

Diabetes e hipertensión, dos caras de la misma moneda

08 DULCIPEQUES

La formación de los profesionales, clave

10 CONSEJOS PRÁCTICOS

La tecnología, aliada de la enfermería

11 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Apoya tu salud / Test genético que evalúa el riesgo de diabetes

12 LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate

13 EL EXPERTO

Una labor imprescindible

14 CON NOMBRE PROPIO

Mónica González Feijoo 'La prevención y la mejora de la calidad de vida, nuestra seña de identidad'

15 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tosta de guacamole con langostinos

Federación Española de Diabetes (FEDE). Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.





De espectadores, a actores

Cuando hablamos de trabajar en el abordaje de la diabetes para buscar soluciones, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) apostamos por el cambio de modelo de nuestro Sistema Nacional de Salud (SNS). En este sentido, no cabe la menor duda, de que el más adecuado para nuestra sociedad es uno centrado en la cronicidad, en el que hay una figura que es clave, y no sólo en diabetes, sino en muchas otras patologías crónicas: la enfermería.

Con una población de cerca de 6 millones de personas con diabetes en España, y viendo que año tras año la prevalencia sigue aumentando, desde FEDE apostamos decididamente por la concienciación, la educación y la formación. Y esta labor, tan importante para que la persona con diabetes cuente con cantidad y calidad de

vida, en gran medida debe ser asumida por los profesionales de enfermería, un pilar que, en nuestro SNS, es de vital envergadura.

Sin embargo, no se le está dando la relevancia que debería, y ya es hora de que nuestros gestores sanitarios reconozcan su valía y capacitación. Necesitamos enfermeros que eduquen a los pacientes, que les hagan entender su patología y que consigan motivarles. Es fundamental hacer una transformación y conseguir que los pacientes pasen de ser meros espectadores a actores protagonistas de su enfermedad. Solamente así conseguiremos pacientes más motivados, con lo que se reducirá y / o se retrasará la aparición de las complicaciones y, por ende, también la presión asistencial que soporta el SNS.

Es por todo esto por lo que debemos trabajar para construir un modelo basado en la cronicidad, con una nueva estructura y gestión en la que figuras, como la de la enfermería, tengan un papel más relevante y puedan facilitar, ayudar y dotar de las herramientas necesarias a los pacientes para que, también ellos, puedan participar adecuadamente en este nuevo modelo. ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Pirámide invertida

La Sanidad, en España, sigue siendo uno de los principales problemas para los ciudadanos. Así se pone de manifiesto en el avance de resultados del último Barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), del pasado mes de junio, en el que este tema ocupa el sexto puesto entre las preocupaciones de los españoles. A pesar de todo, nuestro Sistema Nacional de Salud (SNS) sigue

estando muy bien valorado por la ciudadanía, según los resultados del Barómetro Sanitario 2015. En este sentido, las personas que acudieron a los centros de atención primaria del SNS manifestaron en un 86,3% los casos, una valoración muy positiva de la atención recibida. **Y respecto a la opinión general de la población, el 63,7% afirmaron que el SNS funciona bien o bastante bien, aunque necesi-**

te algunos cambios. A pesar de todo, un elevado número de ciudadanos siguen reclamando la necesidad de implementar cambios profundos, en concreto, un 35,2%.

Estos cambios deben ser, fundamentalmente, de índole estructurales, reorientar el SNS hacia la cronicidad. Y más ahora, cuando, según el informe *Un perfil de las personas mayores en España*, muestra que España sigue su proceso de envejecimiento. Según los datos del Padrón Continuo, a 1 de enero de 2015 había 8.573.985 personas mayores (65 y más años), el 18,4% sobre el total de la población (46.624.382), además de seguir creciendo en mayor medida la proporción de octogenarios. ■

¿CUÁNTO TE PREOCUPA TU VISTA?

En el número anterior de la revista EN3D se incluía una encuesta sobre los posibles problemas de visión que puede provocar la diabetes. Un porcentaje elevado de pacientes están en riesgo de desarrollar distintos problemas asociados a la patología como puede ser la retinopatía diabética y su complicación más habitual, el edema macular. Sin embargo, los expertos coinciden en que, ante esta realidad, no hay que alarmarse, simplemente se deben tomar cartas en el asunto y asumir la prevención como algo fundamental. Teniendo en cuenta esta realidad, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se ha realizado una encuesta para conocer si los usuarios se realizan revisiones oculares de forma regular. Entre las personas que han respondido al cuestionario el 64% afirma que se revisa la vista una vez año, frente al 36% de los encuestados que aseguran que a pesar de ser conscientes de esta posible complicación no se realizan suficientes revisiones. ■

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo

**NOVEDAD
EN DIABETES**

YA PUEDES HACERLO SIN PINCHARTE*

Bienvenido a la Monitorización Flash de Glucosa.

Ha llegado el día de medir tus niveles de glucosa sin pincharte todos los días, sin tiras reactivas y sin sangre.



¿Por qué pincharte, cuando puedes escanear?*



SISTEMA FLASH DE MONITORIZACIÓN DE GLUCOSA

Producto sanitario no financiado por el Sistema Nacional de Salud.

Compra tu Kit de Inicio en www.medicionLibre.es
www.FreeStyleLibre.es o en el teléfono Gratuito de
Atención al Cliente en castellano 008000 2255 232.



* Escanear el sensor no requiere lancetas.

** Será necesario realizar una prueba de punción digital con un sistema de control de glucosa en sangre cuando los niveles de glucosa cambien rápidamente, si los niveles de glucosa en líquido intersticial no reflejan con precisión los niveles de glucosa en sangre, si el sistema informa de hipoglucemia o hipoglucemia inminente, o si los síntomas no se corresponden con las lecturas del sistema.

Para mayor información lea atentamente el Manual del Usuario. Consulte a su profesional sanitario si tiene alguna duda o pregunta acerca del control de su diabetes.

El Sistema Flash de Monitorización de Glucosa FreeStyle Libre debe retirarse antes de someterse a un estudio de imágenes por resonancia magnética (RM).

CPS: 2041-PS-CM

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios, Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.



¿ES IMPORTANTE LA ENFERMERÍA?

En este número de la revista EN3D se aborda el papel de la enfermería en diabetes. Los y las enfermeras suelen ser profesionales cercanos con los que habitualmente se trata más, sobre todo, en el caso de los pacientes con una patología crónica como la diabetes. Su relación con ell@s puede marcar un punto de inflexión tanto en el control de la dolencia como en la adherencia al propio tratamiento.

Este mes, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se está realizando una encuesta para conocer la opinión de los lectores sobre estos profesionales sanitarios y, para ello, se ha planteado la siguiente cuestión: ¿Hasta qué punto influye el buen hacer del profesional de enfermería para que tengas la diabetes bajo control?

Colabora y accede a la encuesta a través del siguiente [enlace](#).



personas que

Diabetes e hipertensión, dos caras de la misma moneda

Más del 20% de las personas que viven en poblaciones industrializadas sufren hipertensión arterial, y varios estudios han revelado que aproximadamente entre un 40% y un 60% de las personas con diabetes también la padecen.

Mientras que en las personas con diabetes tipo 1, la hipertensión suele diagnosticarse años después del comienzo de la enfermedad, cuando empieza a deteriorarse la función renal; en la diabetes tipo 2, el diagnóstico de hipertensión se suele hacer a la vez, a veces antes que el de la diabetes incluso.

La hipertensión arterial empeora y acelera el daño que la diabetes ejerce sobre las arterias, algo que da lugar a que las personas hipertensas sufran con mayor frecuencia infartos de miocardio, insuficiencia renal o accidentes cerebrales vasculares (trombosis). El problema más grave de esta enfermedad es que, en la gran mayoría de los casos, la persona que lo sufre no lo sabe. Por eso, al no recibir tratamiento, las secuelas que puede acarrear la enfermedad no se están previniendo.

Prevenir la hipertensión es algo que está en tu mano si practicas ejercicio físico, sigues una dieta equilibrada y evitas el estrés. Además, tu enfermero puede ayudarte en esta tarea midiendo tu tensión

arterial periódicamente y asesorándote con los cuidados que debes llevar a cabo. Sigue leyendo [aquí](#).



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





¿Quieres disfrutar sin tantas privaciones?

Con **DiaBalance** ayudar a controlar los niveles de azúcar es más fácil. Gracias a su fórmula **GlucActive** con cromo que te ayuda a mantener los niveles normales de glucosa en sangre y aporta menos hidratos de carbono.

¡Disfruta sin tantas privaciones!



CON LA EXPERIENCIA DE:



www.diabalance.com

ENCUENTRANOS EN LA SECCIÓN DE DIETÉTICA DE TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL
www.diabalanceAcasa.es





La formación de los profesionales, clave

La mayor parte de los padres llegamos al debut de nuestro hijo con unos conocimientos muy básicos sobre nutrición. Sin margen para un periodo de duelo, el enfermero diabetológico empieza a hablarte de hidratos de carbono, de índices glucémicos, de la carga de grasas o proteínas, y por un momento se te pasa por la cabeza lo mala madre que has sido hasta la fecha, porque nunca has tenido en cuenta semejante retahíla de datos para elaborar las comidas equilibradas que deseas ofrecer a tu hijo.

parecía que lo más complicado que tenías que aprender del enfermero durante esos primeros días de hospital era inyectar la insulina, dejando aparte esos temores a las agujas y a la sangre. Pero entonces te empiezan a explicar que las unidades de insulina que debes inyectar al niño van a depender del número de raciones de hidratos de carbono, que cada ración equivale a diez gramos, y empiezan las dudas. Todos sabemos que, por ejemplo, las patatas tienen hidratos de carbono, pero, ¿y las judías o un yogur?

¿Tienen o no tienen hidratos? ¿Y si calculo mal la insulina que le tengo que poner? Pero si el enfermero está especializado en diabetes, proporcionará toda esta información de forma paulatina, sin atosigar a los padres, y complicando la teoría poco a poco como si hubiéramos regresado al colegio y cursáramos una asignatura especializada en nutrición.

Una vez has conseguido entender los hidratos de carbono, que unos son de absorción rápida y otros de absorción más lenta,

que de eso va a depender el índice glucémico que tienen los alimentos, entra en juego la cantidad de proteínas que tome el niño o la cantidad de grasa que lleve el plato una vez cocinado y, sigue y sigue, y como yo siempre digo la formación en diabetes debe de ser continua, con supervisión y reciclaje, incorporando a los niños a este aprendizaje imprescindible para su bienestar. Siempre me sorprende cuando voy a la consulta ver que otros padres no llevan con ellos a sus hijos; aunque parezca que no, los niños que están acostumbrados por el colegio a escuchar a la profesora al mismo tiempo que están pintando o jugando, irían recibiendo nociones de su diabetes que en poco tiempo podrían demostrar con madurez y responsabilidad, sorprendiendo muy positivamente a todos.

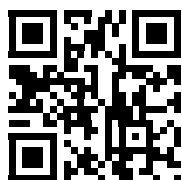
Los sistemas de infusión continua de insulina y monitorización continua de los niveles de glucosa permiten aplicar el tratamiento de forma más precisa, si la formación que recibimos de nuestro hospital es completa la calidad de vida, a corto y largo plazo, de nuestro hijo será mejor. Para que todo esto funcione correctamente, es necesario que el enfermero se especialice en diabetes, de nada sirve si no conoce en profundidad la enfermedad o que conozca la enfermedad pero sin formación nutricional. Es importante que los hospitales configuren unidades de diabetes para atender a nuestros hijos, que el equipo esté formado como mínimo por pediatras endocrinos, enfermería especializada y psicólogos; todos ellos ocupan un papel relevante en el cuidado de la salud de nuestro hijo. ■



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

OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:





La tecnología, aliada de la enfermería

La enfermería cuenta con aliados tecnológicos para ayudar en la autogestión de los pacientes con diabetes, sin olvidar la importancia de los recursos humanos. Los profesionales de enfermería se encargan de facilitarnos información sobre la salud y asesoramiento en nuestros tratamientos desde que la historia tiene recuerdo de esta figura tan importante. Estos profesionales han ido adaptando la manera de realizar su labor, en especial en los tratamientos relativos a la diabetes, a través de la formación que reciben.

Además, la distancia física con el paciente en algunas circunstancias hace más difícil el establecimiento de una relación terapéutica continua y, por ello, es necesario que estos profesionales desarrollen buenas capacidades y manejo de las competencias tecnológicas, adaptándose así a los nuevos tiempos. Para solucionar estos problemas de distancia o de dificultad para acudir al centro médico, a la vez que se optimizan los servicios de atención a la diabetes, ahorrando tiempo y dinero, hoy en día se dispone de la teleenfermería, que tras una primera visita presencial con el profesional de enfermería para un reconocimiento general, permite programar citas

posteriores e incluso en cualquier momento con los profesionales de guardia.

La tecnología más reciente para la teleenfermería es la videoconsulta, consistente en dos dispositivos que permiten mantener consultas de manera audio-visual, como si estuviera el paciente físicamente en el mismo lugar que el profesional. Puede ser utilizada tanto para una consulta de seguimiento, como para resolver cualquier problema relacionado con, por ejemplo, una duda de cómo poner una inyección de insulina. Este tipo de atención ya está disponible en algunos centros hospitalarios de España, y son primordiales para ayudar a los pacientes en la autogestión de la diabetes

y la participación activa de los familiares en su cuidado, pudiéndose controlar, junto con el profesional de enfermería, parámetros fisiológicos tales como la presión sanguínea, la glucosa en sangre, el flujo respiratorio, etc.

Es crucial reconocer que los profesionales de enfermería ocupan un lugar fundamental en nuestras vidas. Al ir compartiendo con ellos problemas de salud y conocimientos y transmitirnos buenas prácticas y consejos, van conformando, junto a nosotros y nuestros familiares, un equipo que llega a impactar de forma positiva en nuestro entorno familiar, el cual pasa de su papel de administradores de cuidados a consultores y formadores. ■





Serafin Romero Romero

(sobre "unidad funcional para personas adultas con diabetes en Navarra")

Para cuándo estas cosas? Hay que hacerlas a tiempo y no que tengas que aprender por tu cuenta.



Adry Gijón

(sobre "tres cines gallegos prohíben a niños con diabetes entrar con glucómetro y comida")

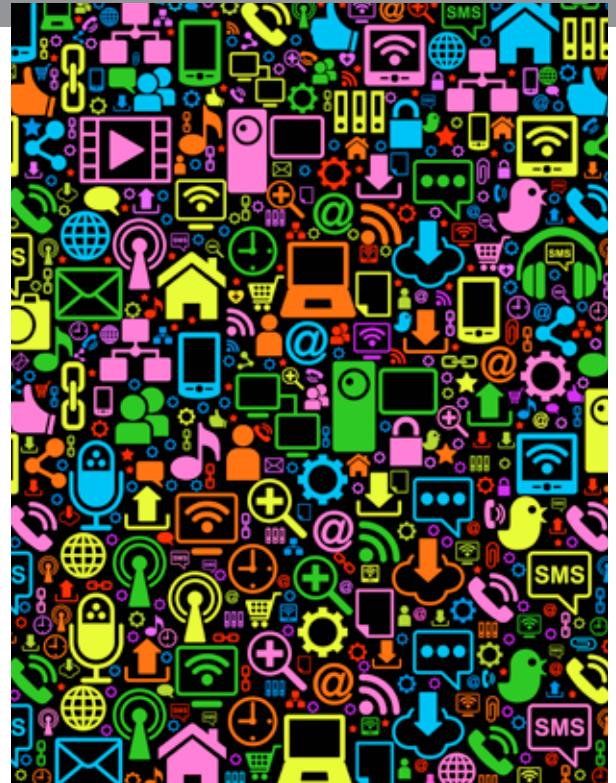
Hasta que a algún niño le dé una hipoglucemia y tengan que parar la película, entrar los sanitarios, sacar al niño... ¿De verdad hay que aguantar estas cosas? El glucómetro es el "Ángel de la guarda" de todos los diabéticos.



Rosario Marín @ChariMD

(sobre "la comida casera reduce riesgo de diabetes").

Sin duda, la que mejor sienta y la más rica por mucho que los bares 'modernos' se empeñen en lo contrario.



Breves en la web



Apoya tu salud

Este mes ha echado a andar la iniciativa "Apoya Tu Salud" un canal de comunicación on line que acoge a tres colectivos fundamentales del sistema sanitario español: representantes de pacientes, médicos y farmacéuticos. Un proyecto del que forman parte la Federación Española de Diabetes (FEDE), la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC), la Sociedad Española de Farmacia Rural (SEFAR), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Asociación Cáncer de Páncreas (ACANPAN) y, la compañía farmacéutica Mylan. El objetivo fundamental de Apoya Tu Salud es, además de comunicar, colaborar entre colectivos para fomentar la puesta en marcha de equipos multidisciplinares de trabajo, capaces de posicionarse como órganos consultivos en materia de sanidad de las principales instituciones y organismos decisores. Para ampliar información: <http://www.apoyatusalud.com/>. ■

Test genético que evalúa el riesgo de diabetes

Debido al fuerte incremento de la diabetes en España FEDE ha lanzado, de la mano de Patia, la Campaña "Tu puedes prevenir la diabetes tipo 2", que incluye la herramienta "Diabetes Prevent", que permite identificar a las personas en riesgo de padecer esta dolencia. La herramienta, recomendada para las personas con antecedentes familiares de diabetes, trabaja a través de la identificación de las variables genéticas que muestran la predisposición a padecer esta patología. Cuenta con un test que se puede realizar desde casa, así como una "app" de control. El usuario sólo tendrá que tomar una muestra de ADN de la boca con el material recibido en el pack "Diabetes prevent", rellenar un test y avisar al equipo de Patia para acordar la recogida. Para más información **pincha aquí**. ■





CAROLINA ZÁRATE

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

Las pequeñas enseñanzas marcan la diferencia

Recuerdo la primera vez que me aplicaron una inyección de insulina. Con voz baja y pocas palabras una enfermera se me acercó y simplemente me dijo: ¡tranquila, no duele! En mi abdomen no sentí la aguja, pero sí en mi alma.

Ignoro cuántas veces esa misma enfermera tuvo que inyectar la misma hormona en otras personas y tranquilizarlas de la misma manera, mirando los ojos llorosos de ese paciente que no sabe a ciencia cierta el por qué ni lo que pasa.

Ese contacto directo y tan cercano con el paciente requiere tanta sensibilidad que los que deciden ser enfermeros/as de-

ben tenerlo. Serlo no sólo es una profesión, es una vocación que permite ponerse en los zapatos del paciente minimizando sus temores, ya sea al aplicar una inyección, medir la tensión, curar una herida o simplemente hacer acompañamiento.

Aunque cualquier modificación en el tratamiento de la diabetes debe ser consultado con el médico, los enfermeros/as no deben ser ajenos al tema de la diabetes y en algunos casos debe ser posible aclarar esas pequeñas dudas técnicas ligadas a lo teórico que pueden marcar la diferencia entre adherirse o no al tratamiento. Esto debe darle confianza al paciente, ya que una mala experiencia con una inyección o la toma inadecuada de una glucometría pueden suponer una gran diferencia en el manejo de la diabetes.

Por eso el papel de la enfermería es tan importante como la del médico. Los pacientes necesitamos que todos los profesionales de la salud trabajen en equipo para hacer del aprendizaje sobre diabetes lo más completo posible y cubrir todas las necesidades del paciente.

Y que todos tengan la sensibilidad de comprender que no es lo mismo aplicar una inyección de insulina, que tener que aplicársela uno mismo. ■





Una labor imprescindible

En cualquier enfermedad, el papel del profesional sanitario de enfermería es muy importante, pero en el caso de la diabetes se convierte en imprescindible.

En enfermería se detectan muchas complicaciones o riesgos que puede sufrir una persona con diabetes pero, sobre todo, se previenen esas complicaciones y riesgos.

En la mayoría de los casos es en enfermería donde se trata la educación al paciente y a su familia. Estos profesionales sanitarios se encargan de formar e informar, de forma que aprendan a reconocer situaciones de riesgo para su salud y aprendan también a solventar episo-

dios comprometedores para el paciente, como descontrol de niveles de glucosa.

Otra parte importante en la que están implicados los profesionales de la enfermería es en el cumplimiento del tratamiento. Respecto a las TICs, ya se conocen multitud de apps que facilitan que las tomas del tratamiento se cumplan, apoyándose en recordatorios o alarmas. En este aspecto, las nuevas tecnologías son de gran ayuda para tener hábitos saludables que previenen y mantienen a raya la diabetes, estimulan la práctica de ejercicio o la ingesta de dietas saludables.

Si se tiene diabetes, es muy beneficioso convertirse en un paciente experto con

ayuda de tus enfermeros de referencia y apoyándote en las nuevas tecnologías. Si por el contrario, estás a tiempo de prevenir debutar en diabetes, pregunta en enfermería de tu centro de referencia qué hacer para prevenir la patología, además de investigar cómo utilizar algunas apps que motivan para tener una dieta saludable y estimulan la práctica de ejercicio. ■



CARMEN MURCIA
Directora de Marketing
en ASAC Pharma



con nombre propio

ENTREVISTA A...

Mónica González Feijoo

'La prevención y la mejora de la calidad de vida, nuestra seña de identidad'



¿QUIÉN?

Directora de Enfermería tv

TWITTER

@enfermeriatv

FACEBOOK

@enfermeriatv

WEB

www.enfermeriatv.es ■

¿Cuándo y por qué surge Enfermería TV y bajo qué premisas?

Enfermería tv surge en 2010 para seguir estrechando lazos entre la enfermería y la sociedad. Persigue mejorar la salud de la población, poniendo en contacto al profesional con el ciudadano. Se presenta en una plataforma de video fácil de manejar y es además un medio de comunicación gratuito, abierto y dirigido a todos sin exclusiones. Junto con una programación permanente de 24 horas, el usuario también tiene la opción de ver televisión a la carta, a través de seis canales. Esta televisión es posible gracias al Sindicato de Enfermería (SATSE), y la Fundación para el Desarrollo de la Enfermería (FUDEN).

¿Qué tipo de informaciones son vuestra seña de identidad?

Desde Enfermería tv damos a conocer el trabajo que desarrolla la enfermera, se ofrece información del sistema nacional de salud y de los servicios con los que cuenta el ciudadano para mejorar su salud. El campo preventivo y la mejora de la

calidad de vida de las personas son nuestra seña de identidad. Prestamos especial atención a todas las informaciones orientadas a la educación para la salud, adquisición de hábitos de vida saludable y cuidados especializados. Trabajamos porque la información que llega a la población sea veraz. Asimismo, se favorece la participación de los usuarios en la marcha del sistema, con un canal que da voz a las asociaciones de pacientes, que hacen un trabajo encomiable para garantizar los derechos de los pacientes.

Desde vuestra experiencia, ¿qué papel juega la enfermería en el día a día de una persona con diabetes?

La enfermera ayuda a las personas con diabetes y a sus familias a aumentar los conocimientos, habilidades técnicas y actitudes que necesitan para controlar la enfermedad con eficacia. Tiene las claves para mejorar su calidad de vida, evitar la aparición de complicaciones a corto y largo plazo, y garantizar el desarrollo de las actividades diarias. No hay tratamiento sin educación, ni control de la enfermedad sin saber cuidar y cuidarse. La enfermera es capaz por tanto de fomentar el autocuidado de la persona con diabetes sin que sus intervenciones sean amenazantes o coercitivas, en un lenguaje claro y comprensible.

¿De qué manera os habéis adaptado a los nuevos canales de comunicación como las RRSS y cuáles son las

pautas que seguís para encajar las informaciones en estos?

Enfermería tv es un medio digital por lo que la adaptación ha sido inmediata. Hemos ido incorporando las RRSS desde su aparición. Nos ayudan a aumentar la participación e interacción con nuestra audiencia y son clave en la difusión de los contenidos de Enfermería tv. El interés creciente de la sociedad por mejorar su salud debe tener respuestas y el formato audiovisual es la mejor herramienta para difundir contenidos de salud. Los usuarios deben ser capaces de identificar fuentes de información de calidad, auspiciadas por profesionales de la salud.

¿Cómo favorecen las RRSS y los blogs que la información sea más cercana o llegue a un mayor número de pacientes?

Las RRSS y los blogs constituyen una herramienta clave. Han propiciado el fin de las fronteras y han multiplicado exponencialmente nuestras posibilidades de comunicación con el mundo exterior. También en el ámbito de la salud, donde un ciudadano bien informado va a permitir una sociedad más saludable. Sin embargo, como usuarios de Internet, tenemos que tener la capacidad de encontrar información de calidad, que realmente pueda generar en nosotros cambios positivos. Es importante contrastar cualquier información obtenida en Internet con el equipo sanitario que vigila día a día nuestra salud. ■

- 1,725 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 69 calorías.
- 0,625 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 25 calorías.
- 1,55 raciones de grasas x 90 calorías = 139,5 calorías.

EL TOTAL: 233,5 calorías.

Tosta de guacamole con langostinos



INGREDIENTES (para 4 pers.)

- 4 rebanadas de pan de centeno y avena (30 gramos cada una).
- 300 gramos de aguacate
- 50 gramos de cebolla roja
- 100 gramos de tomate
- 1 guindilla fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal fina
- Cilantro
- Zumo de lima
- 100 gramos de colas de langostinos peladas

PREPARACIÓN

Para el guacamole:

■ En un bol con la ayuda de un tenedor, machacar la pulpa del aguacate, y añadir el zumo de lima, la guindilla picada, el aceite de oliva virgen extra, la cebolla roja picada, el tomate picado, el cilantro y la sal fina. A continuación, mezclar bien y reservar.

Para los langostinos:

■ Marcar los langostinos en una sartén antiadherente, bien caliente. Seguidamente, sazonar y reservar.

Para la tosta:

■ Colocar las rebanadas de pan en el tostador y dorar al gusto.

Montaje del plato:

■ Colocar la tosta de pan en el plato, y estirar sobre ella una cuarta parte del guacamole y de los langostinos. Terminar de decorar con unos gajos de tomates cherry y una juliana fina de cebolla roja y cilantro. ■

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado