

The logo for 'en3d' is displayed in a white, stylized font. It is set against a background of overlapping, colorful shapes in shades of pink, purple, and blue, resembling a speech bubble or a cluster of overlapping circles.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

ENERO DE 2019 | 82

The background of the cover features two lit incandescent light bulbs. One bulb is in the foreground, slightly to the left, and the other is in the background, to the right. Both are glowing with a warm, yellow light, creating a soft, atmospheric effect. The bulbs are positioned as if they are about to be turned on or have just been turned on, symbolizing ideas and inspiration.

COACHING Y DIABETES

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



Sumario

03

EDITORIAL

Afrontar con éxito los retos

04

EN PORTADA

La importancia del mejor apoyo

06

ENCUESTA MES

Un proceso de cambio

08

KURERE

Las emociones que nos influyen

09

EL EXPERTO

Un nuevo modelo

10

DULCIPEQUES

Los temores según la edad

12

CONSEJOS PRÁCTICOS

Herramientas para vivir mejor

14

OPINIÓN - BREVES

Nuevo sistema de medición de glucemia / Sistema híbrido de Medtronic

15

TOP BLOGGERS

Julio García

16

CON NOMBRE PROPIO

Eva López-Acevedo Sanz, Socia Fundadora y Directora Ejecutiva de la Escuela Europea de Coaching

18

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Bizcocho de queso y anís sin azúcar

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.



AFRONTAR CON ÉXITO LOS RETOS

Arrancamos el año, y qué mejor forma de hacerlo que con energía e ilusión, marcándonos objetivos en salud, para mejorar nuestra calidad de vida a lo largo de los próximos 12 meses. Pero todo objetivo requiere la consecución de resultados, y para alcanzarlos, lo primero de todo es que sean realistas, pues de ser excesivamente ambiciosos, se puede caer rápidamente en la decepción y el abandono de las metas fijadas, por no ver resultados a corto plazo. Otra parte muy relevante, y que sin ella es muy difícil alcanzar lo planteado, es el estado de ánimo. Pues sin motivación y ganas por seguir adelante, el día a día, muchas veces, se nos puede hacer muy cuesta arriba. Y finalmente, y como hablábamos en pasados editoriales, un pilar clave para lograr nuestras metas es también la familia y nuestro entorno.

Sin embargo, y a pesar de todo esto, muchas veces los resultados no son los esperados, aunque hayamos inclu-

so seguido y respetado el tratamiento. Precisamente aquí es donde pueden jugar un papel importante aspectos novedosos, y que hasta el momento no habíamos contemplado, como es la figura del coach, ese experto en la motivación y en impulsar nuestra ilusión y energía para seguir esforzándonos, en cuestiones como el control de nuestra diabetes.

La disciplina del coaching se basa en conseguir la motivación interior por medio de la que seguir adelante con la misma ilusión que el primer día, poniendo en práctica técnicas para, por ejemplo, afrontar situaciones difíciles cuando se presenten en nuestro día a día.

Por lo tanto, buscar ayuda no significa hacerlo peor o ser más débil, sino todo lo contrario: es un síntoma de que somos conscientes de que necesitamos el apoyo de profesionales que nos acompañen para encontrar la fuerza que sí tenemos para afrontar con éxito nuestra diabetes. ■



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

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

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



LA IMPORTANCIA DEL MEJOR APOYO

Es innegable la relevancia que tiene para las personas con diabetes seguir correctamente las indicaciones terapéuticas y mantener su cumplimiento, ya que controlar bien la patología es la clave para prevenir sus complicaciones. Sin embargo, esto no siempre es fácil. Y aquí es donde intervienen herramientas como el coaching, para ayudar en este objetivo.

Cualquier enfermedad crónica y, en concreto la diabetes, requiere e implica necesariamente de un cambio de hábitos en la vida diaria de las personas que la padecen, así como del aprendizaje de nuevas y, en muchas ocasiones, complejas habilidades para un óptimo control de la misma. En este sentido, cabe destacar la importancia de:

- Llevar una alimentación equilibrada, en la que se debe saber contar el aporte de hidratos de carbono de cada comida.
- Realizar ejercicio físico de manera regular y adaptada a cada momento vital.



micas muy interiorizadas y arraigadas en nuestra forma de ser.

Herramientas novedosas

Ante esto es por lo que muchas personas con diabetes acuden fuera de su entorno para buscar apoyo, y no sólo en profesionales sanitarios, sino en otros expertos como los coaches que, para nada, pretenden suplir la función del facultativo médico, sino apoyar al paciente para reafirmar sus puntos fuertes a través de los que, con la motivación, logren superar las dificultades y sepan cómo hacer frente a sentimientos tan normales y habituales en las personas como es el miedo o la frustración.

Precisamente con este objetivo: el de apoyar a las personas con diabetes en este refuerzo vital, la Federación Española de Diabetes (FEDE) acaba de firmar un acuerdo de colaboración con la Escuela Europea de Coaching (EEC) para poner a disposición de sus asociados las herramientas del coaching. Se trata de un proyecto innovador y pionero en España con el que se pretende ofrecer nuevas propuestas de apoyo a este colectivo para hacer frente a los retos que supone vivir con una patología crónica. ■



- Entender y cumplir con el tratamiento farmacológico pautado.
- Saber cómo realizar los ajustes de insulina, teniendo en cuenta, por ejemplo, la actividad física que se pueda realizar.

Esta enumeración son tan sólo unas pocas “obligaciones” de las muchas que una persona con diabetes tiene que tener presente en su día a día para evitar problemas por un mal control de la patología; por lo que hacen comprender que, para nada, es fácil su día a día, por mucha formación terapéutica que se tenga. De entrada, por ejemplo, cambiar hábitos de vida es más complicado incluso que

adquirirlos desde cero, y más si estos procesos deben producirse en la edad adulta, cuando ya existen unas diná-

LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

El coaching se basa en los siguientes principios fundamentales:

- **Autonomía.** Se busca que las personas sean “expertas” en su vida, ámbito en el que deben decidir qué es lo que quieren cambiar y cómo hacerlo.
- **Autoconciencia.** Hay que ser consciente de la realidad actual y dónde se quiere
- **Responsabilidad.** La persona es la única responsable de sus actos y sus decisiones.
- **Compromiso.** Si no hay acción, no hay cambio, de ahí la importancia de la proactividad.

llegar. Es fundamental tomar conciencia de las propias emociones y valores.



UN PROCESO DE CAMBIO

El tratamiento de la diabetes implica el seguimiento de una serie de rutinas pautadas por el equipo sanitario del paciente y la adopción de hábitos saludables, como la práctica de ejercicio físico y una alimentación adecuada. Esto requiere de un proceso de adaptación a los cambios, que no siempre es sencillo, especialmente

en los primeros días y meses tras el debut. En este sentido, existen distintas herramientas que pueden resultar de utilidad, como los **procesos de coaching**, en los que un experto en este ámbito acompaña a la persona con diabetes, para que esta pueda superar sus retos y lograr sus objetivos. Esta atención puede complementar la atención de los profesionales sanitarios

y ayudar a las personas con diabetes a sentirse más empoderadas y autónomas. Como se trata de una disciplina relativamente nueva, pero que puede tener importantes beneficios para los pacientes, en la Encuesta del Mes os invitamos a responder a la siguiente pregunta: **¿Crees que el coaching podría ayudar a mejorar la gestión de la diabetes? ■**

An advertisement for a survey. The background is a close-up of hands holding a syringe. The text is in large, bold, orange and blue fonts. The logo 'fede' is in the bottom right corner.

¿Cómo son tus hábitos de vacunación?

¡Haz clic aquí y cuéntanoslo!

fede

Entender cómo las actividades diarias afectan a mi glucosa en sangre. Ilumina tu diabetes.

El control de la diabetes bajo una nueva luz. CONTOUR™ DIABETES app sincroniza los resultados de las glucemias de su medidor. Además, este nuevo sistema permite registrar tus actividades diarias para ayudarte a comprender como afectan a tus niveles de glucosa en sangre y así poder controlar mejor tu diabetes.



Ilumina tu diabetes
Contour
diabetes solutions



Para más información consulta a tu profesional sanitario, visita contourone.es o llama a nuestro teléfono de atención al cliente 900 100 117

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios.

Ascensia, el logotipo de Ascensia Diabetes Care y CONTOUR son marcas registradas de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Todos los derechos reservados.

Fecha de elaboración: mayo 2016. Código: G.DC.03.2016.45125.

CPSP16081CAT.



LAS EMOCIONES QUE NOS INFLUYEN

Las emociones pueden inducir cambios en nuestras actitudes, que permiten modificar nuestros hábitos. Estos, a su vez, pueden afectar, para bien o para mal, a la salud, por ejemplo, cuando están relacionados con la alimentación, el ejercicio o las relaciones sociales.

Es bastante obvio decir que las emociones positivas pueden mejorar nuestra salud y las negativas, empeorarla, pero no es tan sencillo. En ocasiones, las emociones negativas pueden ayudar a adaptarse a situaciones determinadas. Sin embargo, muchas veces es el arraigo de estas emociones lo que desencadena efectos poco saludables e incluso problemas patológicos. Por su parte, las emociones positivas se pueden potenciar mediante acciones que aumentan el bienestar de la persona, como aquellas que nos permiten, por ejemplo, sentir alegría, serenidad, gratitud o interés. La búsqueda de estas acciones y su consecución es una opción personal.

Inteligencia emocional

La capacidad que tenemos para poder reconocer, entender y gestionar

las emociones en nuestro día a día es lo que se define como inteligencia emocional. Creo que es importante que existan estrategias formativas orientadas a crear programas y acciones dirigidas a estimularla, de forma sistemática, tanto entre la población infantil, en general, como entre sectores vulnerables, como puedan ser las personas en riesgo de exclusión social, pacientes agudos, pacientes crónicos o personas mayores. Y es que, el entrenamiento basado en actividades que permiten explorar el conocimiento personal, la empatía, las habilidades sociales o la expresión emocional, potencia el crecimiento afectivo y social de la persona y ayuda a crear, de forma intrínseca, habilidades que permiten minimizar los efectos negativos emocionales.

Emociones ante la enfermedad

Si bien es cierto que en todos los órdenes de la vida, el manejo de las emociones es muy importante, en el momento del diagnóstico de una enfermedad y en su proceso, el aspecto emocional se manifiesta de una forma determinante. Significa, por tanto, una ocasión muy propicia para poder buscar y encontrar esas emociones que nos ayuden en ese proceso tan trascendente.

Desde la Asociación Kurere contribuimos de forma clara en este plano emocional, desde la empatía y a través de la publicación de los testimonios de personas que han vivido o están viviendo un proceso adverso de salud, y que ahora, gracias también a la gestión de sus emociones, quieren compartir su experiencia. Muchas sienten la necesidad de mostrar su gratitud, sintiendo una reacción emocional positiva y produciéndola también sobre las personas que la leen. ■





persona (o a un grupo), con el objetivo de conseguir una meta o de desarrollar habilidades específicas.

Acuerdo de compromiso

Existe, incluso, un tipo de coaching específico para la salud. Consiste en un nuevo modelo de salud tanto para personas con enfermedades crónicas, como la diabetes, como para personas que quieran mejorar su bienestar general. Este tipo de coaching debería ser realizado preferentemente por un profesional sanitario, ya que es quien tiene más capacidad y conocimientos para acompañar en un cambio a una persona con una enfermedad, especialmente si es crónica.

El primer paso es una conversación en la que se analiza el objetivo a alcanzar, se valoran las opciones del paciente, los obstáculos con los que se va a encontrar y se establece un compromiso para la acción.

EL PRIMER PASO ES UNA CONVERSACIÓN EN LA QUE SE ANALIZA EL OBJETIVO A ALCANZAR

Se determina el modelo y seguimiento del proceso y después, en función de cada situación, se le proponen posibles programas. En esta conversación se llega a lo que se denomina 'acuerdo de compromiso' por ambas partes, y el paciente se implica de forma intensa y responsable en el proceso de salud.

En todo este proceso, las nuevas tecnologías pueden facilitar mucho el método, especialmente para hacer un seguimiento, para motivar o para compartir experiencias con otros pacientes. Hacer uso de los grupos de Whatsapp o de Facebook; o compartir logros en redes sociales, aumenta el éxito de la terapia. ■



CARMEN MURCIA
Consultora de Márketing
y Comunicación Digital
en entornos sanitarios

UN NUEVO MODELO

Cuando hablamos de tener buena salud, debemos tener en cuenta, no solo la salud física, sino también el bienestar general de la persona.

Se trata de una cuestión personal, pero existen algunas herramientas como el coaching y las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), que nos pueden ayudar a alcanzarlo.

Tener excesivas preocupaciones, no saber enfrentarse a dificultades o incluso vivir con un nivel de estrés muy alto, hace que una persona no tenga toda la salud y bienestar que necesita para vivir en armonía. Si a esta situación le sumamos una enfermedad crónica, como la diabetes, se

puede convertir en una bomba de relojería que acabe por estallar, perjudicando tanto a nivel orgánico (de salud física) como a nivel emocional (psicológico) a la persona.

¿Se puede evitar llegar a ese punto donde no es posible manejar nuestro bienestar? La respuesta es sí. Dentro del campo de la psicología, existen herramientas terapéuticas que pueden ayudar en varios caminos. El coaching es una de ellas. A grandes rasgos, es un método que consiste en dirigir, instruir y entrenar a una



LOS TEMORES SEGÚN LA EDAD

Debutar en diabetes siendo muy pequeño parece que facilita la aceptación de la enfermedad. Sin embargo, no evita las dificultades que van surgiendo durante el crecimiento, como organizarse en el ámbito escolar, superar con éxito la adolescencia o iniciar su vida adulta de forma equilibrada.

Siendo un bebé, no se es consciente de temas como la salud, aunque en el niño sí puede existir una reacción directa a los pinchazos, provocando lloros o temor cuando ve las agujas, incluso llorar en cuanto ve las batas blancas de los médicos. En esta etapa, los cambios son principalmente técnicos, y ni siquiera suelen ser capa-

ces de relacionarlos con la enfermedad. Desde este punto de vista, esto es algo que resulta positivo para la aceptación de la diabetes, pues el niño según va creciendo no ha conocido otra realidad que la de vivir con diabetes.

Durante estas primeras etapas, por lo tanto, el papel de los padres y del equipo médico es crucial, sien-

do necesario un ambiente relajado y positivo que transmita tranquilidad al pequeño. Realmente a quién más afectarán estas fases será a los padres, pues la diabetes es una enfermedad muy compleja que requiere una importante formación, para la que es precisa una actuación proactiva por su parte. En este sentido, su nivel cultural, su capacidad de asimilación y la puesta en práctica de las pautas terapéuticas serán determinantes.

También el entorno en general influye en el control de la patología de una manera más o menos adecuada. Así por ejemplo, si el niño con diabetes forma parte de una familia desestructurada; o en la que los progenitores están absortos en su trabajo, la asimilación de las pautas de la patología y su transmisión al niño queda comprometida. Al margen de este tipo de familias, hay otras en las que, por diferentes motivos, carecen de suficiente apoyo y recursos económicos, que imposibilitan, por ejemplo, una alimentación

adecuada y que ocasionan un bloqueo mental que complica la implicación en la enfermedad de su pequeño.

Por último, también importa el lugar de residencia, no es lo mismo debutar en una pequeña aldea aislada sin centro de salud, en una población sin hospital o con un centro hospitalario sin unidad diabetológica; que en una ciudad con un buen servicio de unidad diabetológica. Y es que, un buen control y seguimiento del equipo médico puede minimizar los problemas a los que se enfrentan las familia y fortalecer los cuidados que deben dar para una buena atención del bebé con diabetes.

En la edad escolar

Distinto es el caso si el niño que debutó lo hace en edad escolar. Para empezar, el número de agentes que intervienen en sus cuidados se incrementa, su capacidad de razonamiento es mayor y sus posibles temores aumentan. En esta etapa de la vida, los jóvenes con diabetes comparten con los bebés un posible miedo a las agujas, los pinchazos y las batas blancas. En estas circunstancias, de nuevo, la tranquilidad que les transmitan los padres y los sanitarios mitigará sus temores, pero surge un nuevo miedo con respecto a su salud, preguntándose qué les está pasando. Les cuesta dejar de pensar en lo que les está ocurriendo y en cómo les va a afectar: si van a poder seguir jugando al fútbol o nadando, qué va a pasar durante sus horas de colegio, si va a poder ir a los cumpleaños o a dormir a casa de un compañero, etc.

Su cabeza no para de dar vueltas, y aunque hayan aceptado que tienen diabetes, les cuesta visualizar cómo va a ser su vida a partir de ese momento. Aquí es importante que aparezca la figura del especialista en salud mental que, junto con el apoyo de los padres y el equipo médico, tiene que ir suavizando estos temores.

En cuanto a todos los problemas que pueden surgir en torno al nivel cultural y la estructura de la familia, son los mismos que los de los bebés, acrecentados en la percepción que los niños tienen de ellos, ya que por su edad son conscientes de lo que está ocurriendo.



EN LA ADOLESCENCIA, A LOS PROBLEMAS HABITUALES SE UNEN LAS PECULIARIDADES DE ESTA EDAD

Además, está el colegio, que puede acoger y apoyar al niño con diabetes o ignorar e incluso dificultar sus cuidados y necesidades. Hoy en día, son muchos los centros escolares que no están dispuestos a hacer bien las cosas y el padecimiento extra de los niños es inmenso. Cuando se dan estas situaciones, es fundamental que las familias las identifiquen a tiempo para, con el consejo y apoyo del psicólogo, tomar las medidas oportunas.

Y en adolescentes

Por lo que se refiere a la adolescencia, es una etapa muy compleja, y a todos los problemas anteriores se unen las peculiaridades de esta edad. Es posible

que no quieran que sus amigos se enteren de que tienen diabetes, algo que es un gran error, ya que es importante que todas las personas del entorno sean conocedoras de la enfermedad para poder auxiliarlo en caso de necesidad. Son rebeldes en cuanto a sus cuidados, pueden no querer inyectarse la insulina o medir su glucosa; o querer comer cuando les apetece, muchas veces cosas poco nutritivas y lo peor de todo: beber alcohol, que puede llevarlos a situaciones de riesgo vital. De nuevo, el apoyo de la familia, el equipo médico y, especialmente, del doctor en salud mental es fundamental. ■

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



HERRAMIENTAS PARA VIVIR MEJOR

El bienestar es el conjunto de aquellas cosas que necesitamos para vivir bien y nos permiten alcanzar un estado personal en cuyas condiciones físicas, mentales y emocionales nos sentimos satisfechos y tranquilos.

El bienestar es un término complejo del que cabría destacar los siguientes aspectos:

- Tiene un fuerte componente subjetivo y está directamente relacionado con el concepto de necesidad.
- En el influyen variables externas e internas, por lo que es fluctuante y cambiante.
- Al depender de variables externas e internas es el resultado de factores no siempre controlables y que requieren de autoescucha y conciencia para poder ser orientados.
- El bienestar no es externo, sino autopulsado, no es pasivo sino activo. Uno no encuentra el bienestar sino que debe procurárselo de una forma activa.

Para comprender la base del bienestar es, por tanto, fundamental comprender los tipos de necesidades humanas de las que a continuación explicaremos los conceptos básicos.

Necesidades humanas

Seguramente, uno de los teóricos más importantes respecto a las necesidades humanas y la motivación es Abraham Maslow, un psicólogo humanista que propuso la "Teoría de las Necesidades Humanas", más conocida como la Pirámide de Maslow, una teoría de motivación que trata de explicar qué impulsa la conducta humana y consta de cinco niveles que están ordenados jerárquicamente según las necesidades humanas que atraviesan todas las personas. En el nivel más bajo de la pirámide se encuentran nuestras necesidades más básicas, como alimentarse o respirar. Cuando satisfacemos esas necesidades básicas, estamos rellenando la base de la pirámide, y sólo al cubrir esas necesidades podemos subir al siguiente nivel,

donde se encuentran las necesidades superiores.

Estas necesidades deben ir cubriéndose de una en una para llegar a sentirnos satisfechos con nosotros mismos y nuestra vida, es decir, para alcanzar lo que denominamos bienestar.

Ingredientes para el bienestar

La noción de bienestar es un concepto subjetivo y, por lo tanto, que puede tener representaciones muy diferentes en la mente de cada individuo, dado que está íntimamente relacionado con las necesidades y los gustos de las personas. Sin embargo, los seres humanos no siempre sabemos qué cosas nos hacen bien, y esto complica aún más la definición de este término y la consecución de este objetivo.

Por lo general, cada persona muestra una tendencia hacia un tipo de actividad en particular, sea la lectura, la práctica de algún deporte, la investigación científica o la pintura, entre muchas otras. Esto define sus gustos, su vocación, aquello que le proporciona un bienestar que no puede compararse con el obtenido en otros campos. Pero, para entender a fondo el proceso interno que tiene lugar en estos casos, es necesario ahondar en la mente del individuo para encontrar las razones que lo impulsan a volcarse por un interés u otro.

Cuando se analizan los gustos de una persona, se descubre que las necesidades que intenta satisfacer a través de los mismos no siempre resultan evidentes, no olvidemos que dentro del complejo entramado de necesidades existen muchas que tienen un fuerte componente psicológico y emocional.



LAS NECESIDADES DEBEN IR CUBRIÉNDOSE PARA LLEGAR A SENTIRNOS SATISFECHOS

Si hacemos caso de las razones expresadas por cada persona para perseguir sus intereses, entonces podemos asumir que mientras siga por ese camino alcanzará el bienestar. Por el contrario, si prestamos atención a la gran variedad de motivos por los que los seres humanos podemos ansiar una misma cosa, se presenta la posibilidad de que no siempre veamos con claridad nuestras emociones y necesidades. Es probable que nuestra idea de bienestar no sea otra cosa que una trampa que nos cause dolor y angustia.

Concebir el bienestar de una manera incorrecta y poco precisa es tan peligroso como común a nuestra especie, y sólo a través de la aceptación de nuestros límites y equivocaciones podemos librarnos de esta forma tan peculiar de

encarcelamiento. El ejemplo más gráfico es el de las personas que creen necesitar estar en pareja para sentirse felices y nunca lo consiguen; dado que no se detienen a buscar la razón por la cual no pueden estar solas, sus relaciones no las satisfacen por mucho tiempo y adjudican los errores al otro.

Después de todo esto, cabe concluir que el bienestar no es un estado permanente sino un estado en constante evolución, que es saludable buscar de forma proactiva y constante a lo largo de nuestras vidas. Desarrollar las capacidades que nos lo procuran, bien a través de nosotros mismos o con ayuda de un profesional de la psicología que nos acompañe en el proceso de auto-descubrimiento y desarrollo, es la mejor apuesta vital que podemos hacer por nosotros mismos.

Apostar por nuestro bienestar es, en primer lugar, entender que cada uno de nosotros somos responsables de procurárnoslo y que eso solo ocurrirá si somos capaces de escucharnos a nosotros mismos, ser objetivos en esta escucha y proactivamente responsables de acercarnos a aquello que nos hace estar y sentirnos bien. ■

OTROS CRITERIOS

A lo largo del margen de la clasificación habitual, existen otros criterios para distinguir las necesidades humanas según su:

- **Importancia.** Las necesidades pueden ser vitales (primarias), conllevando un riesgo orgánico si no se sacian, en algunos casos, o no vitales (secundarias).
- **Naturaleza.** Dentro de la Pirámide de Maslow, también se distingue entre las

necesidades deficitarias (fisiológicas, de seguridad, de afiliación y de reconocimiento) y las del desarrollo de la persona (autorrealización).

- **Origen.** Dependiendo de la procedencia, pueden ser individuales (naturales y sociales) o colectivas.
- **Significación económica.** Según su función, pueden ser económicas o no económicas.



TU OPINIÓN CUENTA



Asociación Diabetes de Tenerife (ADT)

(Tema: "Fin a la discriminación por diabetes en el empleo público")
¡¡¡Enhorabuena a todos!!! Gracias a todo el equipo de FEDE, a su Junta directiva y a las Federaciones que la componen. Un logro que beneficiará a muchas personas con diabetes en la actualidad y a las generaciones venideras, tras décadas de absurda discriminación.



Pilar Gutiérrez Cruz

(Tema: "La diabetes tipo 1 aumenta en toda Europa")
Queremos investigación, pero enfocada a la cura, por favor. ¡Qué ya va tocando!



Manuela Villena López - @ManuVillena

En la jornada formativa diabetes-farmacia de @BidaFarma y @FEDE_Diabetes el consejero de la Comunidad Autónoma de Madrid, @eruizescudero, señala cómo la futura Ley de Farmacia reforzará el papel del farmacéutico en su papel de agente de salud.



BREVES EN LA WEB



NUEVO SISTEMA DE MEDICIÓN DE GLUCEMIA

Investigadores suecos han desarrollado un nuevo parche de microagujas para el control de los niveles de glucosa en sangre. Este se diferencia de los sistemas actuales por el reducido tamaño de sus agujas, que permiten una medición más precisa, cómoda y prácticamente indolora, puesto que analizan la glucemia a menos de 1mm de profundidad, donde "no hay receptores nerviosos que detecten el dolor, solo una fina malla de vasos sanguíneos", según han explicado sus desarrolladores. Además, este dispositivo permite obtener datos más precisos que aquellos que se obtienen del tejido adiposo subcutáneo, puesto que el fluido intersticial que analiza sigue de forma más cercana y homogénea las oscilaciones de glucosa en la sangre. Por el momento, el prototipo se ha probado con éxito en humanos y va a formar parte de un sistema completo de medición de glucemia, que será evaluado a través de un ensayo clínico. Para más información, haz clic [aquí](#).

SISTEMA HÍBRIDO DE MEDTRONIC

El nuevo sistema híbrido de asa cerrada de Medtronic permite la administración de insulina basal a lo largo de todo el día, de una forma automatizada y personalizada. Se trata de la última novedad de la compañía y funciona a través de un monitor continuo de glucosa (MCG), conectado a un potente software que regula las dosis de insulina cada 5 minutos. Esto permite predecir y evitar los episodios de hipoglucemias; y reducir la variabilidad glucémica, lo que puede suponer una importante mejora en la calidad de vida de las personas con diabetes que utilicen este sistema. María García, directora del Grupo de Diabetes de Medtronic Iberia, ha explicado que con esto se puede "ofrecer esta terapia innovadora que permite el nivel más avanzado de automatización disponible en el mercado y brinda cierto alivio en el manejo y tratamiento constante de la diabetes". Para más información, haz clic [aquí](#).





JULIO GARCIA



LAS IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS

Aunque se viva en solitario, la diabetes es un “deporte” de equipo. Nos apoyamos en diferentes profesionales (endocrino, farmacéutico, médico de cabecera...). Darle importancia también a nuestro bienestar emocional y buscar ayuda profesional en este aspecto es, asimismo, de gran relevancia.

Como en cualquier otra enfermedad, la diabetes, a parte de las complicaciones a nivel físico, tiene consecuencias en el plano psicológico. Ser conscientes de ello e integrar la enfermedad de la manera más positiva posible en nuestra biografía e identidad puede marcar la diferencia



entre un buen autocontrol y una vivencia constructiva de la diabetes o, por el contrario, la frustración y las complicaciones.

Debido a que no hay dos diabéticos iguales, tampoco existe una fórmula o unos pasos estandarizados para abordar las implicaciones psicológicas de la diabetes. Buscar un buen profesional, con una metodología con la que nos identifiquemos y sobre la que podamos trabajar dentro de unas metas realistas y alcanzables es, desde mi punto de vista, el primer y más importante paso.

Acopio de estrategias

Al no existir una disciplina única, debemos hacer acopio de estrategias, técnicas e ideas, e ir las adaptando a nuestra forma de vivir y entender la diabetes. Por ello, considero que hay que tomarse con cuidado y relativizar aquellos métodos o supuestos profesionales que nos prometan una terapia o proceso con el que conseguir maximizar nuestro potencial, bienestar o cualquier meta que nos propongamos, tan de moda en la actualidad.

En el camino del autocontrol y de una vivencia positiva de la diabetes, vamos a vivir innumerables altibajos, no solo de glucosa, también del estado de ánimo. Contar con recursos y apoyo en ambos planos nos puede ayudar a modular estas subidas y bajadas y, en definitiva, a ser más felices, sin que la diabetes suponga un lastre. ■

HAY QUE BUSCAR UN BUEN PROFESIONAL, CON UNA METODOLOGÍA CON LA QUE NOS IDENTIFIQUEMOS

Ante los retos que plantea una patología como la diabetes, las herramientas del coaching pueden ayudar a las personas que la padecen a hacerse preguntas, impulsar sus fortalezas y superar barreras para lograr sus objetivos.

EVA LÓPEZ-ACEVEDO SANZ

Socia Fundadora y
Directora Ejecutiva de
la Escuela Europea
de Coaching



‘Cuando está en juego nuestra salud, es positivo conocerse a uno mismo’

¿Cómo puede influir el bienestar emocional en el control de la diabetes?

Es un hecho que el estado emocional del paciente influye tanto en la cura como en la gestión de las diferentes patologías. A veces, el camino de la sanación empieza cambiando la pregunta. En lugar de “¿por qué a mí?”, la cuestión es “¿por qué no a mí?”. Desde el punto de vista del coaching, la expresión “estar sano” hace referencia a la construcción de la historia de lo que nos pasa. Un relato que podemos entender de forma más holística para lograr una mayor estabilidad corporal y emocional.

¿Cuál es el papel del “coach” en un proceso de coaching?

El coach sería como un taxista: el cliente le dice a dónde quiere ir y el coach le acompaña hasta ese sitio. El coach escucha, observa al cliente y le plantea preguntas para que éste se vea a sí mismo desde otro ángulo, para que amplíe su mirada y descubra nuevas posibilidades de acción. El rol del coach es ser un gentil incomodador, ya que su misión última es llevar a la acción que genere resultados. Ahora, el coach no hace terapia, no da consejos ni le dice al “cliente” lo que tiene que hacer. Su papel es hacer de espejo para que el paciente se haga pregun-

“
EL COACH ESCUCHA,
OBSERVA Y PLANTEA
PREGUNTAS.”

tas que logren ampliar su consciencia. En este sentido, a veces, cuando nos vemos en este espejo y nos escuchamos a nosotros mismos contar nuestros retos o problemas, es suficiente para encontrar acciones diferentes que resuelven el dilema.

¿Qué pueden aportar las herramientas del coaching a las personas con diabetes?

La herramienta de coaching, por excelencia, es la habilidad para conversar acerca de lo que no se conversa. Es la habilidad para encontrar nuevos relatos para que los mismos hechos nos den una capacidad de acción diferente. Por ejemplo, ¿se puede tener diabetes y estar sano?, ¿podemos tener una dolencia y sentirnos vitales y con energía para crear, amar o producir valor? Y, por el contrario, ¿puede alguien no tener ninguna enfermedad biológica y sentirse enfermo?

¿Puede ser de ayuda para su proceso de acompañamiento a los pacientes en general?

¡Claro que sí! Cuando el cuerpo nos traiciona haciendo algo que no teníamos previsto, podemos llegar a perder la confianza en nuestro YO más íntimo. Hemos tenido una confianza ciega en nuestro cuerpo, pensando que aguantaría "carros y carretas" y resulta que ha decidido ir por libre y hacer algo que nos perjudica. En estos casos, el futuro

se vuelve incierto. Se hace necesario abrir conversaciones con todo nuestro entorno. Barajar y volver a empezar, centrándonos en descubrir qué necesitamos para esta nueva etapa, qué es lo negociable y qué no lo es, porque nuestra dignidad se pone muchas veces en juego.

¿Y a las personas con diabetes en particular?

En todos los casos, es positivo conocerse a uno mismo, y más aún cuando está en juego nuestra salud. Los estados emocionales generan hormonas o neurotransmisores que hacen que consumamos más o menos energía. Saber de antemano, por ejemplo, qué nos produce estrés y cuánta energía nos hace falta para realizar un trabajo o afrontar un reto determinado es clave para las personas con diabetes.

¿Qué tipo de actividades lleváis a cabo en la Escuela Europea de Coaching (EEC)?

Desde nuestra fundación en el año 2003, hemos formado a más de 15.000 profesionales en todo el mundo y hemos trabajado con más de 300 empresas. Por un lado, en EEC nos dedicamos a formar a personas que quieren certificarse como coaches ejecutivos a través de nuestro programa ACTP y ofrecemos formaciones específicas de especialización (coaching para la

salud, entre otros) para coaches en activo. Por otro lado, acompañamos a empresas a lograr los objetivos que marquen para sus líderes o para lograr el cambio de cultura organizacional que están necesitando.

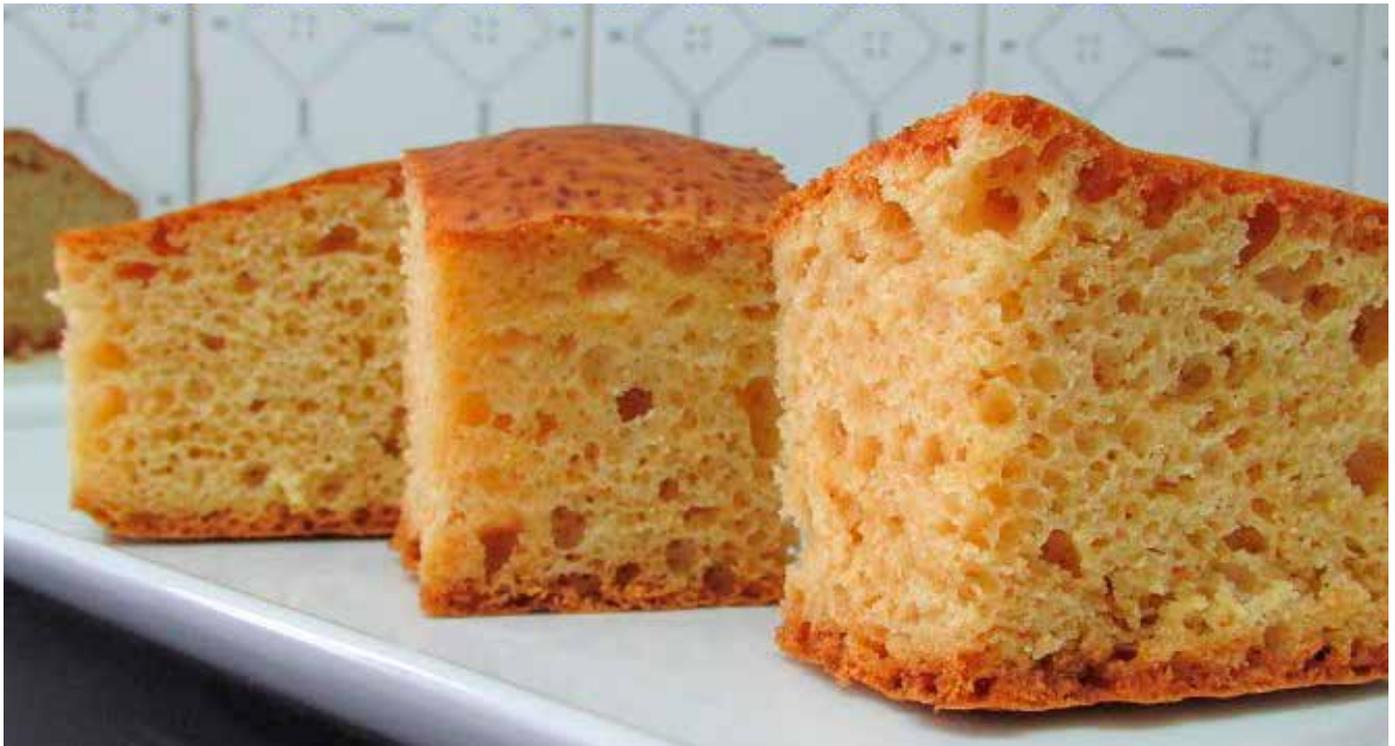
¿Crees que se pueden realizar procesos de coaching a través de los canales digitales (email, redes sociales, videoconferencia, etc.)?

Por supuesto. Las nuevas tecnologías permiten hoy mantener conversaciones de coaching con prácticamente la misma eficacia y sensación de cercanía. En EEC, ya llevamos tiempo acompañando a nuestros clientes de coaching tanto en formato presencial como a través de diferentes canales online y los resultados son excelentes.

¿Cuáles serían los canales más y menos apropiados para este fin?

Todos tienen sus ventajas y sus inconvenientes. Las sesiones presenciales, por ejemplo, exigen un desplazamiento y, por tanto, mayor exigencia de tiempo. En ocasiones, puede ser preferible hacer una sesión online para garantizar, por ejemplo, que no haya interrupciones. En todo caso, eso siempre depende de las circunstancias de cada coach y de cada cliente de coaching. Lo importante es que entre ambos puedan generar un encuentro privado, seguro y confidencial. ■





Receta de "Una diabética en la cocina"

Ingredientes

- 6 huevos.
- 405 gramos de harina de fuerza o repostería.
- 77 gramos de edulcorante a base de sucralosa (Sucralin).
- 24 gramos de levadura en polvo.
- La ralladura de un limón.
- 5 gramos de bicarbonato.
- 1 vaina de vainilla.
- 1 chupito de anís o aroma de anís.
- 350 gramos de queso bajo en grasas para untar.
- 100 ml de leche desnatada.

Racionamiento

- 6 huevos: 3 raciones de alimento proteico.
- 405 gramos de harina de fuerza o repostería: 27 raciones de hidratos de carbono, 5 raciones de alimento proteico y 1 ración de grasas.
- 350 gramos de queso bajo en grasas desnatado para untar: 3,5 raciones de alimento proteico, 3 raciones de grasas y 2,5 raciones de hidratos de carbono.
- 100 ml de leche desnatada: 0,5 raciones de hidratos de carbono.

Dividiendo el bizcocho en 20 partes, cada una tendrá: 1,5 raciones de hidratos de carbono, 0,5 raciones de alimento proteico y 0,2 raciones de grasas.

BIZCOCHO DE QUESO Y ANÍS SIN AZÚCAR

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un cuenco, mezclar el queso con la leche, así luego será más fácil incorporarlo a la mezcla del bizcocho.
3. En un bol bastante grande, batir con unas varillas los huevos, el edulcorante, las semillas de la vaina de vainilla y la ralladura de un limón hasta espumar bien la mezcla.
4. Añadir la mezcla del queso y la leche que se ha preparado anteriormente y batir hasta que se integre bien. A continuación, agregar el chupito de anís o el aroma de anís y volver a mezclar.
6. En otro bol aparte, mezclar la harina, la levadura y el bicarbonato. Hecho esto, tamizar poco a poco sobre la mezcla líquida que se ha preparado anteriormente, hasta obtener una masa bastante espesa y homogénea.
7. Cubrir un molde con papel vegetal y volcar en él la masa del bizcocho.
8. Introducir el molde con la mezcla en el horno precalentado a 180°C y hornear durante unos 40 minutos (calor arriba y abajo). El tiempo exacto dependerá de cada horno.
9. Es importante vigilar que el bizcocho no tome demasiado color por su parte superior. Si empezase a pasar, se recomienda terminar la cocción del bizcocho, tapándolo con una hoja de papel de aluminio.
10. Pasados los 40 minutos, comprobar la cocción del bizcocho, introduciendo en él la punta de una varilla metálica o un cuchillo. Si estos salen limpios, el bizcocho estará cocido; si no es así, se debe dejar unos minutos más para que se termine de cocer.
11. Retirar del horno y dejar enfriar completamente. Y tras esto, ¡el bizcocho estará listo para comer!

Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares.

Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar promedio de nuestra oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia

¿TE PERDISTE ALGÚN NÚMERO?



SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES Y MANTENTE INFORMADO

