


The logo for EN3D is a stylized, colorful shape resembling a speech bubble or a drop, with a gradient from pink to purple to blue. It contains the text 'en3d' in a white, bold, sans-serif font.

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JUNIO DE 2014 **32**

The background of the cover features a large, detailed image of a single pill with a grid of small dots on its surface. This pill is surrounded by a vast field of many smaller, identical pills, creating a sense of depth and scale. The pills are arranged in a way that suggests they are falling or scattered across the page.

EL PAPEL DEL FARMACEUTICO **EN DIABETES**



sumario

03 EDITORIAL

Debemos escuchar y entender nuestra patología

04 PORTADA

Mucho que aportar en educación sanitaria

05 ENCUESTA DEL MES

¿A dónde se recurre ante las dudas? / Señales de que tu diabetes no está bajo control

06 CONSEJOS PRÁCTICOS

La información, tu mejor arma

08 DULCIPEQUES

Más formación sobre diabetes infantil

10 EL EXPERTO

La alianza con el farmacéutico

11 UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

Nueva app sobre diabetes tipo 2, de Astrazeneva / Presentado el cómic 'Tengo diabetes, ¿te lo cuento?'

12 LOS TOP BLOGGERS

Julio García: No nos olvidemos de los farmacéuticos

Carmen Gallego López: Batalla contra la diabetes

13 CON NOMBRE PROPIO

Francisco Tapias Prieto: 'No hay nada que no se pueda hacer'

La columna de Lluís: Antiguas y nuevas funciones

16 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Algas: verduras marinas medicinales / Risotto de wakame y nori al cava

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.

Debemos escuchar y entender nuestra patología



Cuanto más tiempo pasa más vemos cómo el cuidado y el tratamiento de las personas con diabetes van cambiando. En este sentido, tanto los profesionales sanitarios, como la administración pública y los propios pacientes nos estamos dando cuenta de la importancia que tiene el autocuidado.

Este “nuevo concepto,” que está implantándose en distintas Comunidades Autónomas, recibe en cada una de ellas diferentes nombres: desde “paciente experto” hasta “paciente activo”, pero al final todo se resume a lo mismo: el propio paciente es el que se informa sobre su enfermedad y, así, se responsabiliza de su propia patología. Y esto es posible porque, conociendo realmente su diabetes puede controlar sus cambios emocionales y físicos y hacer fren-

te a posibles imprevistos, siempre en colaboración con su equipo médico.

Si el paciente toma las riendas, la diabetes puede evolucionar de una forma muy positiva; “simplemente” hay que empezar a escuchar y a entender nuestra patología. Está demostrado que con una alimentación adecuada, una actividad física ajustada a la condición física de cada uno y unas buenas pautas de adherencia a la medicación, se consigue mejorar las hemoglobinas; retrasar e incluso evitar la aparición de otras complicaciones de salud; mejorar el estado de ánimo; y, como resultado de todo esto, incrementar la calidad y la cantidad de vida.

Así es como esta nueva forma de tratar la diabetes, el “autocuidado,” se está convirtiendo en una alternativa muy positiva; con

ella, además, la administración pública se está dando cuenta de lo que nosotros ya sabíamos: que un paciente bien controlado reduce los costes económicos.

Pero esto debe ser un reto de todos: del paciente con diabetes, implicándose activamente en su tratamiento, y del profesional médico, adaptando su lenguaje a cada paciente, posibilitando una comunicación más fluida y efectiva. También de las asociaciones, desde las que debemos trabajar en esta nueva forma de abordar la diabetes, en la que el diálogo es clave. En nuestras manos está que nuestros socios sepan cómo poder mejorar su relación con su médico, mediante la comunicación. Y es que no debemos olvidar que este último es nuestro mejor aliado; afortunadamente, a día de hoy, contamos con excelentes profesionales médicos que, a pesar de todos los obstáculos con los que aún nos encontramos, consiguen hacernos la vida más llevadera.

Así pues, desde aquí os animo a tod@s a que seáis más activos en vuestro tratamiento, porque los beneficios son inmediatos y porque el resultado será una gran sonrisa. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@Fede_Diabetes



Mucho que aportar en educación sanitaria

El profesional farmacéutico desempeña un papel relevante dentro del Sistema Nacional de Salud (SNS), puesto que, al igual que el resto de profesionales sanitarios, su rol, en cuanto a la atención al paciente en general y al crónico en particular es crucial

Es por ello por lo que en la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) consideramos que debe estar integrado en un equipo multidisciplinar e interdisciplinar, en el que el paciente debe estar en el centro. Su labor es primordial en el proceso asistencial del colectivo de personas con diabetes, puesto que su asesoramiento puede aportar mucho en educación sanitaria y, así, contribuir a su calidad de vida.

Si bien es cierto que cada vez se le valora más, por su gran apoyo al paciente y, por ende, al SNS, aún queda por avanzar bastante en estos dos últimos ámbitos. Por un lado, en todo lo relativo a su reconocimiento en el proceso asistencial del colectivo de personas con diabetes; mediante su asesoramiento, puede aportar mucho en educación sanitaria y, así, en la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes. Y por otro lado, en lo referente a la sostenibilidad del SNS, ya

que, con su trabajo de asesoramiento, reduce la frecuencia y el tiempo de consultas médicas del colectivo, es decir, costes.

El papel que desempeña es magnífico, pero para la consecución, por ejemplo, de una integración plena en el equipo asistencial de personas con diabetes, sería importante que se hiciera una mayor labor didáctica sobre el desempeño de su trabajo y su papel para con los pacientes y el SNS. Sería interesante que se establecieran unos canales de comunicación fluidos y estables en el tiempo, a través de los que hubiera una mayor interacción entre sectores concretos afines a su trabajo, tales como administración pública y otros profesionales de la salud, como el colectivo médico. ■

APLICACIONES MÓVILES MÁS ÚTILES

Actualmente existen en el mercado una gran oferta de aplicaciones móviles gratuitas relacionadas con la diabetes. Por ello, queríamos conocer la opinión de los lectores de EN3D sobre cuáles consideraban más útiles. Según los resultados, el 59% prefiere aplicaciones sobre alimentación, seguido del 29% que se decanta por recomendaciones y consejos generales y un 12% que ve más útiles aplicaciones sobre deporte y actividad física.

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



¿A DÓNDE SE RECURRE ANTE LAS DUDAS?

La diabetes es una patología crónica que, estando bien controlada, no tiene por qué afectar al día a día de la persona que la padece.

Sin embargo, en ocasiones surgen dudas sobre el tratamiento en general o relativas a temas más concretos relacionados con la alimentación o la actividad física que se puede llevar a cabo. Cuando te surgen dudas de este tipo, ¿a qué fuentes de información recurras primero?

- Foros o webs especializadas.
- Asociaciones de pacientes.
- Profesionales médicos.

Para darnos tu opinión sobre este tema, sólo tienes que entrar en el siguiente enlace: <http://bit.ly/110bNJG> ■



Señales de que tu diabetes no está bajo control



- Te sientes cansado casi todo el rato. A veces el cansancio es tan grande que necesitas echarte un sueñecito en mitad del día..

Descubre el resto de señales en: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/10-senales-de-que-tu-diabetes-no-esta-bajo-control> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes

Muy a menudo las personas que padecen diabetes tipo 2 consiguen controlar la enfermedad a base de una buena dieta, algo de ejercicio y medicamentos orales, sin necesidad de tener que recurrir a la insulina. Otras veces mantener la glucosa en los niveles que nos gustaría se vuelve una misión imposible. Entonces no queda otra: por poco que nos guste la idea, empezar a administrarnos insulina.

Para asegurarnos de que tenemos la enfermedad a raya es fundamental comprobar cuáles son nuestros valores de glucosa a diario. Solo así podremos cerciorarnos de que el tratamiento está funcionando. Sin embargo, también existen signos que pueden alertarnos de que nuestro organismo se está resintiendo por un mal control de la enfermedad. ¿Los más comunes? Estate muy atento, porque si empiezas a notar cualquiera de estos signos, es importante que consultes con tu médico.

- Bebes agua y haces pis casi constantemente. Mucho ojo con esto, porque la sed y la micción frecuentes son dos síntomas típicos del exceso de azúcar en la sangre. Ten en cuenta que, cuanto más duro trabajan los riñones para filtrar el azúcar, más necesidad se siente por ir al baño.





La información, tu mejor arma

A estas alturas, la mayoría de vosotros estáis concienciados acerca de la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables para mantener la diabetes a raya, y que seguir rigurosamente el tratamiento que nos prescribe nuestro médico es fundamental. A todo esto, en el ámbito médico, se le llama adherencia terapéutica

La adherencia terapéutica no se centra solamente en el seguimiento del tratamiento farmacológico, sino en el de todas las pautas que el médico nos recomienda: alimentación, ejercicio físico, cuidado personal, etc. Por tanto, la mejor forma de cuidarnos es seguir todas estas indicaciones y alcanzar una adecuada adherencia terapéutica.

Sin embargo, existen diversos estudios que muestran que esto no es tan sencillo. De hecho, en España, más del 45% de la población mayor de 16 años sufre alguna enfermedad crónica, como la diabetes. A

su vez, el 50% de estas personas incumple su tratamiento. Las consecuencias de esto último son importantes y negativas: baja eficacia del tratamiento, control deficiente de la patología, mayor riesgo para el paciente, disminución de la calidad y la esperanza de vida, uso ineficiente de los recursos sanitarios, etc.

Merece la pena analizar las causas de este problema, entre las cuales destaca el conocimiento insuficiente de los pacientes acerca de la enfermedad, sus riesgos y su tratamiento, y el escaso tiempo que los profesionales sanitarios pueden dedicar en

consulta a aportar estos datos. Es decir, existe desconocimiento y falta de información.

El primer paso para cuidarse es SABER cómo cuidarse, y el porqué de la importancia de hacerlo. Es cierto que, en consulta, los médicos quizás no tienen suficiente tiempo para dedicarlo a la explicación de cómo llevar a cabo la dieta, el ejercicio, los horarios, el buen uso de la medicación, etc. Pero hoy en día disponemos de multitud de recursos online fiables, asociaciones de pacientes y, el más sencillo de todos: ¡¡Tu farmacéutico!! Está a la vuelta de la esquina y puede solventar muchas de tus dudas, aconsejarte y orientarte.

Así que ánimo a preguntar, no te quedes con la duda. Como se suele decir: ¡la información es poder! ■





EN DIABETES
TE QUEREMOS
HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



Unimos conocimiento y experiencia en productos que te ayudan a regular tus niveles de glucosa y a vivir tu diabetes con tranquilidad.

DiaBalance
soluciones para que disfrutes de
tu alimentación en cualquier momento del día.
De venta en tiendas de alimentación

DiaBalance EXPERT
soluciones formuladas para situaciones
específicas asociadas a tu diabetes.
De venta en farmacias

Regístrate en www.diabalance.com y descubre cómo te podemos hacer la vida más fácil

DiaBalance
UNA MARCA REGISTRADA DE

BalanceLabs

Toda la experiencia de **ESTEVE** en
salud y de **PASCUAL** en nutrición

Más información sobre diabetes infantil



La diabetes infantil transcurre por un camino paralelo a la diabetes del adulto. Mientras que este último tiene la autonomía de comunicar y actuar ante su malestar general, el niño, sobre todo si es muy pequeño, no cuenta con la suficiente capacidad para identificar y reaccionar ante algunas situaciones extremas de hipoglucemia

Aunque somos conscientes de que nuestros hijos tienen mucha suerte porque su enfermedad tiene tratamiento, también nos sentimos preocupados por las grandes dificultades a las que deben hacer frente a lo largo de su vida, sobre todo mientras que no cuenten con la suficiente autonomía para identificar las situaciones de alarma y actuar en consecuencia.

En ocasiones nos sentimos defraudados al consultar al pediatra, al farmacéutico

o a diferentes especialistas y comprobar que sus conocimientos sobre diabetes infantil son inferiores a los que tenemos nosotros como padres. Sin embargo, para nosotros es mucho más importante que sean las personas responsables en el día a día de nuestros hijos las que puedan recibir la formación necesaria para evitar situaciones críticas.

En el colegio de nuestra hija Martina nos facilitaron el control de su diabetes; se han volcado para aprender a

administrar su tratamiento y, aun así, se producen situaciones difíciles de superar porque esta enfermedad implica un conocimiento muy profundo para reaccionar a tiempo. Por ejemplo, hace unos días nos despistamos y no medimos su glucosa antes de un módulo deportivo que realizan a media mañana, al regresar a la clase su profesora la midió como de costumbre para tomar la merienda, y detectó que tenía una hipoglucemia severa.

Aunque Martina es una niña tranquila, que los niños lloren caprichosamente alguna vez entra dentro de lo normal, así que los profesores que se encontraban con ella no detectaron que, en Martina, esa actitud podía ser síntoma de que estuviera sufriendo una hipoglucemia, tal y como estaba ocurriendo.

Si esto nos ocurre a nosotros que tenemos la suerte de contar con un centro educativo en el que se han volcado por completo en atender las necesidades especiales de nuestra hija, ¿qué puede estar ocurriendo con todos los niños que acuden a colegios en los que no quieren hacerse responsables de la diabetes tipo 1 de sus alumnos? ■





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 de salud veterinaria innovadores 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. Este es nuestro compromiso.

Para obtener más información sobre nosotros, visita msd.es y msdsalud.es

En nuestro país llevamos más de 50 años proporcionando estas soluciones innovadoras en salud que ayudan a prolongar y mejorar la calidad de vida de las personas y los animales. 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 las soluciones de salud innovadoras.

La alianza con el farmacéutico

A MENUDO, EL DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES NO LO DETECTA EL MÉDICO. EL DENTISTA, POR EJEMPLO EN UNA REVISIÓN BUCAL O EN EL TRATAMIENTO DE UNA PERIODONTITIS, O EL FARMACÉUTICO, MEDIANTE UNA SENCILLA PRUEBA EN LA OFICINA DE FARMACIA, PUEDEN SER LOS PRIMEROS PROFESIONALES SANITARIOS EN DETECTAR LA ENFERMEDAD



Precisamente una vez diagnosticada y controlada, el farmacéutico se convierte en una herramienta fundamental para el seguimiento y control de la diabetes. Es muy frecuente que el paciente tenga mucha confianza en su farmacéutico de referencia, ya que en muchos casos es más accesible que el médico de familia. El farmacéutico es clave para ayudar al paciente a comprender la importancia del tratamiento, pero también puede ser imprescindible para enseñar el manejo y funcionamiento de los dispositivos de medición y control de la patología.

Además, a día de hoy existe una variada tecnología que puede ayudar al farmacéutico a tener un mejor control de la diabetes de sus pacientes. Por ejemplo, utilizando aplicaciones móviles como Interacciones farmacológicas: <https://itunes.apple.com/es/app/interacciones-farmacologicas/id538357731?mt=8> para iPhone y iPad, y <https://play.google.com/store/apps/details?id=es.openroad.Interacciona&hl=es> para Android, podrá consultar las interacciones que tiene el tratamiento de la diabetes con otros fármacos.

En cualquier caso, el farmacéutico tiene los conocimientos necesarios para hacer un seguimiento de los pacientes crónicos, como pueden ser las personas con diabetes, y deben apoyarse en todas las herramientas que existen, tecnológicas o no, para la mejora de la salud de la población. ■





Alejandra Alcover Sanchis

Recomiendo el uso de las bombas, en mi caso he bajado 3 puntos la hemoglobina. Eso sí, no es mágica y necesita más constancia que los bolis. Pero las personas inestables podemos ajustar mejor nuestro tratamiento debido a la versatilidad de ésta.



Ángeles Castellanos

Felicidades FEDE por el premio de SEFAC un reconocimiento bien ganado por una labor excelente.



Aspachas.gema. @aspachas

Gracias por la información sobre los campamentos. Mi niña va este año por primera vez. Esperemos que le vaya bien.



Breves en la web



Presentado el cómic *Tengo diabetes, ¿te lo cuento?*

Ayudar y formación sobre la diabetes a las familias con niños con esta patología. Este es el principal objetivo del cómic *Tengo Diabetes, ¿Te lo cuento?*, creado por DiaBalance con el apoyo del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona y la colaboración de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE). Su presentación pública contó con la colaboración de Carlos Sobera como maestro de ceremonias, así como con la presencia de familias y niños con esta patología, quienes pudieron ver de primera mano esta nueva herramienta orientada en educación diabetológica. Podéis ver el vídeo de la presentación en el siguiente enlace: <http://bit.ly/1keFoKA>

Nueva app sobre diabetes tipo 2, de AstraZeneca

AstraZeneca acaba de lanzar una APP para móviles iOS y Android, concebida como un juego, con el objetivo de convertirse en una herramienta de control para los profesionales sanitarios y de formación para los pacientes. Por lo que respecta al paciente, puede crear su perfil, representado mediante un avatar, y añadir datos de edad, peso, estatura y actividad física. A través de un juego, el paciente debe alimentar a su avatar y ejercitarlo en función de su propio perfil. Podéis descargarla aquí: <http://bit.ly/1h8ab0Y> y <http://bit.ly/1uhkm68>





JULIO GARCÍA

Email: juliogar89@gmail.com
 Web: www.juliogc.com
 Twitter: [@juliogar89](https://twitter.com/juliogar89)

No nos olvidemos de los farmacéuticos

La diabetes, al igual que todas las enfermedades crónicas, debe ser abordada desde un punto de vista multidisciplinar. Aunque es el paciente quien se enfrenta a ella de forma directa, existe un amplio abanico de profesionales, amigos, familiares, etc., que son determinantes para alcanzar un buen control y aceptación de la enfermedad. Sin embargo, dentro de los profesionales uno de los grandes olvidados es el farmacéutico.

Es cierto que para mucha gente su labor es exclusivamente comercial y en esencia se limita a entregar y cobrarnos el medicamento. Ya sea por desconocimiento, falta de confianza u otros motivos, muchas veces olvidamos que se trata de un profesional sanitario que puede resultar de gran ayuda en el tratamiento de la diabetes. Es habitual que surjan dudas de todo tipo, muchas de las cuales el farmacéutico puede ayudar a resolver o puede aportar un punto de vista enriquecedor, sobre todo en algunos casos directamente relacionados con el tratamiento, por ejemplo cuando un laboratorio cambia el nombre comercial o la presentación de una insulina.

Otro aspecto clave es su labor a la hora de informarnos sobre qué productos o medicamentos podemos emplear para prevenir o tratar algunas de las complicaciones más comunes de la diabetes y su acción sobre ellos. Además, una de las grandes ventajas es su cercanía: no es necesario pedir cita o esperar colas. En mi opinión, la clave del éxito en el tratamiento de la diabetes está en tener un buen grupo de profesionales detrás y que, entre ellos y nosotros, exista buena relación y una comunicación fluida. No debemos olvidar que el farmacéutico también forma parte de este equipo y debemos aprovechar y valorar más su presencia. ■



CARMEN MARÍA GALLEGO LÓPEZ

Bloguera de elmundodiabetico.blogspot.com
 Email: karmencita.lopez@gmail.com
 Twitter: [@carmencitakar](https://twitter.com/carmencitakar)

Batalla contra la diabetes

Lamémosles aliados en la batalla contra la diabetes, alguien cercano que no puede ser el sustituto del médico, pero que puede ser, y es, de gran ayuda para el paciente con diabetes, por sus consejos y experiencia en farmacología, y que no es otro que el farmacéutico.

De siempre ha sido un profesional con el que se ha tenido un contacto más o menos constante, pero debido a la crisis, esta interacción se ha incrementado. Con los recortes y subidas de precio de medicamentos, en muchas ocasiones al paciente con diabetes no se le proporciona el número de tiras reactivas suficientes en los ambulatorios, centros de salud y / u hospitales. Y es que, ante cualquier imprevisto, como resfriados, heridas, situaciones de estrés o nerviosismo, etc., puede variar mucho de un mes a otro el número que se va a necesitar, y de ahí que sea imposible poder realizar un cálculo exacto de este material sanitario. Ante esta situación nos vemos en muchas ocasiones obligados a acudir a la farmacia para adquirirlas, y es aquí donde nos encontramos con este profesional de la salud.

Si bien es cierto que no puede hacer nada en tema de precios, puesto que este asunto no es de su competencia, no debemos olvidar que es un magnífico aliado que nos puede ayudar en algo mucho más importante para las personas con una patología como la diabetes, y que no es otra cosa que proporcionándonos información, mediante folletos o trípticos, o través de consejos concretos. Así es como y por lo que, sin duda, hay que confiar en su asesoramiento y pedirle consejo cuando lo necesitemos. Al fin y al cabo, no deja de ser un profesional sanitario que está dispuesto a ayudarnos en todo lo que sepa sobre la diabetes y las patologías asociadas a ella. ■



ENTREVISTA A... **Francisco Tapias Prieto**

‘Aun con diabetes no hay nada que no se pueda hacer si se cree en ello’

¿QUIÉN?

Francisco Tapias Prieto, fundador de www.ladiabetesnoesmilimite.com

E-MAIL:

info@ladiabetesnoesmilimite.com

WEB

www.ladiabetesnoesmilimite.com

TWITTER

[@superdiabetico](https://twitter.com/superdiabetico)

FACEBOOK

www.facebook.com/LaDiabetesnoesmilimite

¿TIENES DIABETES?

Sí, desde los 17 años.

TU FILOSOFÍA DE VIDA

Como ya todos conocéis...“la diabetes no es mi límite”, pues querer es poder.

Qué es para ti la diabetes?

QLa diabetes era una enfermedad que desconocía, pues nadie en mi entorno la padecía, así que cuando debuté todo fueron dudas y temores hasta que aprendí que podía desarrollar un día a día totalmente normal. En algunos aspectos de la vida sí me ha condicionado, pues ser diabético aún se contempla en algunas profesiones como algo excluyente. No se dan cuenta de que una persona diabética bien controlada puede llevar una vida totalmente normal. Aun así, ha supuesto una oportunidad para demostrar que no hay nada que no podamos hacer si creemos en ello y, por supuesto, la diabetes no va a ser mi límite.

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

Sinceramente, lo que me gustaría no parece que se ajuste a corto plazo con la reali-

dad actual, a pesar de los grandes avances realizados. Cuando debuté en 1997 tenía 17 años, por aquel entonces ya se hablaba de que en el transcurso de una década habría cambios sustanciales, y lo cierto es que los ha habido, pero no los que nos anunciaban ya, como es el adiós al pinchazo. Aun así soy optimista; mi calidad de vida es mejor que hace 17 años y tengo fe y esperanza en que pasados otros 17 años la calidad de vida de una persona con diabetes será aún mejor. Y por qué no, quizá podamos decir adiós al pinchazo.

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

Las nuevas tecnologías tienen la principal cualidad de poder acercar a todos, prácticamente en tiempo real, a las noticias y avances que pasan en cualquier lugar del mundo, haciendo así que no existan barreras a la información. Esto ha supuesto un gran adelanto para el tratamiento de la diabetes y para la relación médico / paciente, donde las distancias ya son solo físicas, no debiendo suponer un lastre para llegar a conseguir un buen control. De hecho, con un simple dispositivo móvil podemos estar comunicados y monitorizados por nuestro médico, quien puede controlar todas las variaciones en nuestras glucemias de tal manera que pueda ajustar nuestra dosis sin necesidad de estar físicamente con nosotros; algo totalmente impensable hace escasos años.

¿Cómo y por qué te surgió la idea de crear una web?

Ladiabetesnoesmilimite.com nació con dos finalidades. Por un lado, la de dar a conocer de una manera más informal y clara lo que es la diabetes, y por otro, la de mostrar cómo a través del deporte podemos mejorar nuestra calidad de vida, no solo para la gente diabética, sino para cualquier persona en general, pues está demostrado que con una dieta equilibrada y practicando deporte nuestra calidad de vida mejora sustancialmente.

¿Qué mensaje principal trasladas desde tu web?

Deseo que a partir de esta iniciativa pueda hacer ver a todos que una persona con diabetes no está limitado para hacer nada. Siendo conocedores de nuestra patología y luchando por estar mejor cada día podemos llevar una vida totalmente normal. Es cierto que no siempre todo será un camino de rosas, aunque nadie dijo que lo fuera a ser, pero como yo siempre opino: querer es poder y, una vez más, la diabetes no es mi límite. Y por supuesto: el vuestro tampoco ha de serlo. ■





Antiguas y nuevas funciones

El paciente con diabetes visita frecuentemente la farmacia en búsqueda de sus medicamentos, insulina y, en algunas CC AA, las tiras para medir su glucemia. En general, visita más veces al año al farmacéutico que al médico o a la enfermera. Este profesional de la salud puede, además de suministrar medicamentos, asesorar al paciente con diabetes en todo lo referente a la medicación: dosificación, efectos adversos, etc. Asimismo, al ser él el que más veces ve al paciente, también hace una función asesora sobre la vida cotidiana y le proporciona consejos sobre nutrición, ejercicio y otros aspectos que pueden influir en su diabetes.

Tradicionalmente este profesional ha asesorado al paciente con diabetes en medicación y actividades de la vida cotidiana, pero actualmente vemos que se requiere de él otro tipo de ayuda, provocada por los recortes presupuestarios en Sanidad, al limitar el suministro de tiras reactivas. En este sentido, si el paciente quiere conocer su glucemia debe comprar el medidor, las tiras y las lancetas; de ahí que se observe que haya cada vez más pacientes que acuden a las farmacias a comprar este material. Se trata de personas muy motivadas por el control de su patología que no quieren esperar a la siguiente visita al médico para conocer sus niveles de glucemia, y se gastan el dinero de su propio bolsillo.

A estas personas, el médico o la enfermera generalmente tampoco les enseñan a pincharse ni la frecuencia con que deben medirse la glucemia, y aquí, es el farmacéutico es el profesional



sanitario que mejor puede ayudarles a conseguir una adecuada gestión de su enfermedad. De ahí que sea tan importante que el este profesional enseñe al paciente cuándo debe medirse la glucemia y desarrolle esta nueva función de apoyo y autogestión. Así, el paciente termina por confiar en su farmacéutico y le pide consejo. ■

LLUÍS BOHIGAS
Director de Relaciones
Institucionales
de Roche Diabetes

Email:
lluis.bohigas@roche.com



- ✓ 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



Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES



Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfedede, póngase en contacto con:
suscripciones@diabetesfedede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.

SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES



Algas: verduras marinas medicinales

Las algas marinas son un alimento muy nutritivo, rico en vitaminas, minerales, aminoácidos y contiene casi todos los oligoelementos. Además, entre sus propiedades destacan que son remineralizantes; estimulantes del metabolismo; muy depurativas; ayudan a eliminar toxinas y reducen la absorción de metales pesados, gracias a su contenido en alginatos; alcalinizantes; ayudan a eliminar purinas procedentes de alimentos proteicos; y mantienen el cabello, la piel y las uñas en un estado muy saludable.

En la mayoría de los casos, son ricas en minerales como el magnesio, calcio, yodo y potasio; abundantes en proteínas de alto valor biológico e hidratos de carbono; con bajo contenido en ácidos grasos saturados y con gran contenido de vitaminas B1, B2, A y C. Además, al tener un alto contenido en sodio, las personas hipertensas o con problemas de corazón deben utilizarlas en poca cantidad.

Basta con tomar el caldo donde se han cocido las algas para beneficiarse de sus propiedades. También son ideales para tomar en ensaladas, hervirlas con otras verduras, en sopas, como guarnición o junto a legumbres. Las verduras marinas son consideradas alimentos medicinales y, como toda medicina, hay que tomar en pequeñas cantidades. El consumo de unos 10 gramos de algas por día proporciona un aporte suficiente de minerales y vitaminas.

A la hora de clasificarlas, se pueden identificar tres grandes grupos:

Algas verdes:

- **Wakame.** Conocida también como lechuga de mar. De color verde oscuro y textura suave. Ricas en calcio y otros minerales



y las más ricas en vitaminas del grupo B. Ayudan a equilibrar el sistema nervioso.

Algas rojas:

- **Nori.** Muy conocidas por ser utilizada para hacer sushis. Son de color oscuro o morado. Aportan gran cantidad de vitaminas A, B12 y C, calcio, hierro, y potasio. Ideales para el fortalecimiento de la piel y las mucosas. Muy ricas en proteínas (casi el 35%). Su sabor es suave.
- **Agar-agar o Kantén.** Útiles para ayudar a evacuar a intestinos delicados. Se utiliza para hacer gelatinas. Es muy nutritiva, contiene sodio y calcio, y en menor proporción, fósforo, hierro y yodo. Tienen sabor neutro.

Algas pardas:

- **Arame.** Su color es negro y se presenta en hilitos. Son ricas en hierro, yodo, calcio y fósforo, suaves de sabor y bajo contenido en sodio. Ideales para niños y ancianos. Útiles para dar elasticidad al sistema cardiovascular y para la anemia.
- **Hiziki.** Duras y fuertes. Son muy ricas en

calcio (14 veces más que la leche) y en hierro, pro vitamina A, B12, y ácido fólico. Ideales en casos de osteoporosis, embarazadas y para niños. Su contenido en un metal pesado, el arsénico inorgánico, se acumula en el cuerpo y puede presentar riesgo para la salud, es un inconveniente.

- **Kombu.** De color verde oscuro y textura dura. Las más ricas en yodo. Perfecta para intestinos irritados porque contienen ácido algínico. Alto contenido en calcio, hierro, vitaminas del grupo B y provitamina A. Tiene un sabor muy característico, ya que contiene ácido glutámico. ■



- 549,45 Kcal.
- 36,04 gr. de proteínas.
- 32,37 gr. de hidratos carbono.
- 27,76 gr de lípidos.

Risotto de wakame y nori al cava



INGREDIENTES

- 100 gr. algas wakame deshidratadas
- 100 gr. algas nori deshidratadas.
- 100 gr. arroz bomba.
- 200 ml. caldo de pescado.
- 20 gr. mantequilla.
- 50 gr. queso parmesano rallado.
- 1 vaso de cava.
- Pimienta negra molida al gusto.
- 10 gr. aceite de oliva.
- 20gr de cebolla.
- 10 gr de ajo.

PREPARACIÓN

- Primero se debe rehidratar las algas y, para ello, hay que ponerlas en remojo en un recipiente con agua.
- Picar la cebolla y el ajo en rodajas muy finas. A continuación, echar los dos ingredientes en una olla, junto con una cucharada de aceite de oliva.
- Cuando estén casi transparentes, sin llegar a dorarse, hay que añadir las algas y proceder a saltearlas.
- A continuación, hay que echar el arroz bomba con el cava en la misma olla y dejar que se haga a la vez que se va vertiendo poco a poco el caldo de pescado.
- Por último, una vez cocido el arroz, hay que agregar una cucharadita de postre de mantequilla y el queso parmesano rallado para darle un toque más sabroso.

TIEMPO: 30 minutos DIFICULTAD: Media

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado