

The logo for EN3D, featuring the letters 'EN3D' in a stylized, white, blocky font. The '3' is a simple vertical line. The letters are set against a background of overlapping, semi-transparent shapes in shades of pink, purple, and blue.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

OCTUBRE DE 2015 46

A dense collage of colorful educational icons is scattered across the entire page. These include symbols for science (DNA, microscope, beaker, atom, H₂O), mathematics (calculator, pi symbol, square root, ABC), biology (heart, cell, microscope), and general education (book, graduation cap, globe, person, apple, pencil, paperclip, speech bubble, bus, train, and various geometric shapes). The icons are rendered in a variety of bright colors like red, blue, green, yellow, and purple.

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN EN DIABETES



sumario

03

EDITORIAL

Sólo estando juntos seremos más fuertes

04

PORTADA

Formación, la mejor herramienta

06

ENCUESTA DEL MES

Tiempo de vacunación

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

¿Sabemos todo lo que necesitamos?

10

DULCIPEQUES

La formación no termina nunca

11

PERSONAS QUE

¿Ayudan las NNTT en el control de la diabetes?

12

REPORTAJE

Educación nutricional contra el sedentarismo

13

UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Cambia la conversación / Calcetín tecnológico

14

LOS TOP BLOGGERS

Mila Ferrer / Patricia Santos

15

EL EXPERTO

Las NNTT, aliadas en el proceso de aprendizaje

16

CON NOMBRE PROPIO

Lidia Nicuesa: 'La diabetes es mi mayor fuerte'

17

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lingotes de chocolate y manzana con gelatina de mango

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.

Sólo estando juntos seremos más fuertes



Trabajar o colaborar en la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) supone un enorme sacrificio, porque cada día recibimos un mayor número de propuestas, a través de las que descubrimos nuevas posibilidades de mejorar la calidad de vida de los pacientes con diabetes. No cabe la menor duda de que se trata de una labor de enorme responsabilidad, ya que del resultado de cada proyecto depende la normalización de la calidad de vida de muchos hombres y mujeres con diabetes. Y es precisamente por esto por lo que llevarlos a buen término es nuestra obligación, porque así nos comprometemos los que decidimos dar un paso al frente y liderar instituciones como FEDE. No os voy a ocultar tampoco que se trata también de un duro trabajo, puesto que aunque implique mucho sacrificio y

dedicación, en muchas ocasiones cuesta bastante sacar adelante los proyectos, y no siempre se cuenta con todo el apoyo que se requeriría por otros actores implicados en la lucha contra la diabetes.

No obstante, quizás sea esto, precisamente, lo que hace que cuando se obtiene una victoria, la satisfacción que se sienta es mayor. Y para conseguirla se debe luchar, hablar y explicar; sólo así es como se puede convencer a muchos de cómo se pueden cambiar las cosas. En este sentido -y esto es algo que siempre he destacado-, lo que realmente importa es la colaboración de TOD@S, ya que la unión nos hace más fuertes.

Quizás os preguntéis por qué hablo de esto. La respuesta es sencilla: el gran logro

alcanzado el pasado mes de septiembre en Aragón al conseguir el compromiso del Gobierno aragonés de llevar a cabo los cambios necesarios para que no se vuelva a discriminar a una persona con diabetes al acceder a un puesto de trabajo de la administración autonómica.

No os podéis hacer una idea lo que supone para todos nosotros esta batalla ganada, que es el resultado del esfuerzo de tantos días, semanas, meses e incluso años. Es una gran satisfacción, máxime cuando hemos tenido otros momentos atrás muy amargos, como cuando nuestro representante en Navarra, Juantxo Remón Vitro, explicaba a la Junta Directiva de FEDE la gran injusticia cometida en su CC AA al no prosperar una iniciativa similar en el Parlamento navarro.

En resumidas cuentas, el mensaje que os quiero trasladar hoy es claro: sólo cuando estamos juntos somos fuertes, y de esta unión es de donde nacen los resultados. Ahora "tan sólo" nos resta seguir trabajando y seguir luchando para acabar con esta y otras muchas discriminaciones en las restantes CC AA. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedes@fedesp.es
Twitter:
@andonilor

Formación, la mejor herramienta

Contar con una sólida educación y la formación en diabetes es crucial tanto para las personas que padecen la patología como para sus familiares

Sin embargo, un gran porcentaje de ellas, sobre todo con diabetes tipo 2, cuentan con enormes carencias en este aspecto, lo que las hace estar sin los recursos adecuados para hacer frente de forma óptima al control de la enferme-

dad. En este sentido, y según el 'Estudio de actitudes, deseos y necesidades ante la diabetes' (DAWN2, según sus siglas en inglés), sólo el 50% de los españoles con diabetes dice haber asistido alguna vez a sesiones formativas individuales sobre su

enfermedad. Asimismo, los resultados de una encuesta realizada por Canal Diabetes, el 45% de los participantes declararon no contar con educadora en diabetes.

Desde hace tiempo las asociaciones de pacientes realizan esta labor de apoyo y educación que debería llevar a cabo la administración pública, pero que en muchas ocasiones no realiza por falta de recursos, aunque no siempre pueden llegar a los más de 5 millones de afectados en nuestro país. No obstante, la irrupción en nuestra era de la sociedad de la tecnología y la información hacen posible iniciativas y recursos online al alcance de cualquier paciente. Son muchas y sería imposible nombrarlas todas; por dar un solo ejemplo de cómo la administración pública se está implicando en este tema, es de destacar AULA DIABETES II, de la Escuela de Pacientes de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, que a día de hoy es un ejemplo de comunidad digital, capaz de implicar al paciente y a su entorno. Con un lenguaje sencillo y una amplia oferta de herramientas audiovisuales, está contribuyendo, además, al nacimiento del paciente experto y activo, sobre todo en la red.

Aparte de estos cursos multimedia, existen también multitud de herramientas formativas como la guía TENGO DIABETES TIPO 2. ¿QUÉ PUEDO HACER?, impulsada por la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), con el apoyo de MSD, y que pone al servicio de todos sus lectores a través de su página web. ■



DE VUELTA A LA RUTINA

Otoño es el mes de la vuelta a la rutina por excelencia: después de las vacaciones, toca reincorporarse al trabajo y los estudios, y por supuesto, a los horarios que conlleva. Para las personas que tienen diabetes esta nueva temporada también significa dejar atrás la moderada relajación de los meses estivales. Por este motivo, en el último número de EN3D se preguntó cuáles son los aspectos en los que hacen más hincapié a la hora de retomar una rutina saludable. En este sentido más de la mitad de las personas que han participado en la encuesta afirman que apuestan más por practicar ejercicio físico de forma regular, el 30% se decanta por una alimentación saludable, y el 10% por una adecuada adhesión al tratamiento pautado por el profesional médico.





Cuando la glucosa
te deja tirado,
**Geles de Glucosa
DiaBalance Expert**



La glucosa que necesitas,
cuando más lo necesitas



CON LA EXPERIENCIA DE:
ESTEVE **Pascual**

fed EMPRESA COLABORADORA
CON LA FEDERACIÓN DE
DIABÉTICOS ESPAÑOLES

www.diabalance.com



TIEMPO DE VACUNACIÓN

Con la llegada del frío podemos comenzar a sufrir los primeros síntomas clásicos de esta época del año: malestar, congestión, fiebre, etc. Indicios que pueden significar que tenemos gripe, y que podría evitarse con la vacunación. A pesar de que no es obligatoria para las personas con diabetes, sí es recomendable, ya que las personas que padecen esta dolencia son una población de riesgo en relación a la gripe y sus manifestaciones. Por ello, y dado que la campaña de vacunación está a la vuelta de la esquina, en este número nos gustaría conocer tu opinión y hábitos con respecto a la vacunación contra la gripe estacional, para lo que te proponemos las siguientes alternativas:

- Me vacuno todos los años.
- No me he vacunado nunca.
- Sólo me he vacunado cuando me lo han recomendado.

Si quieres responder a la encuesta, puedes hacerlo en este enlace. ■



DAMEL

PALOTES Bites

Con fruta natural

0% azúcar añadido

SIN GLUTEN

Fresa
Piña
Limón
Cola-mora
Naranja

DAMEL

*Azúcar procedente de la fruta natural

OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:

Janssen



¿Sabemos todo lo que necesitamos?

Es muy posible que si pidiéramos a los lectores de esta revista que valorasen su conocimiento sobre la diabetes, obtuviéramos una percepción positiva y optimista del nivel de información con el que contamos

Esto es algo que no debemos despreciar, y así nos lo dice incluso la Organización Mundial de la Salud: un paciente informado es un paciente más responsable, estable y sano. Siempre contamos con el conocimiento exhaustivo de los profesionales de la salud que se encuentran al cargo de nuestro tratamiento, y a quienes debemos acudir para consultar y avanzar en nuestro autocuidado. Pero es muy importante que asimilemos esta información: valoraremos mejor nuestro propio estado de salud y seremos los mejores aliados de nuestros médicos y enfermeros: nadie conoce tu cuerpo mejor que tú mismo.

A continuación, vamos a repasar algunos conceptos interesantes, que puede que muchos tengamos ya olvidados, como por ejemplo la insulina. Un páncreas sano

segrega pequeñas cantidades de insulina de forma continua durante el día, y cuando una persona tiene diabetes, este órgano no funciona al 100%, por lo que en algunos casos es necesario la administración de insulina de forma externa, intentando con este tratamiento imitar la función del páncreas sano. Existen numerosos tipos de insulina:

- Ultrarrápida
- Rápida
- Intermedia
- Lenta o prolongada.

Cada uno de estos grupos se caracteriza por 3 parámetros fundamentales:

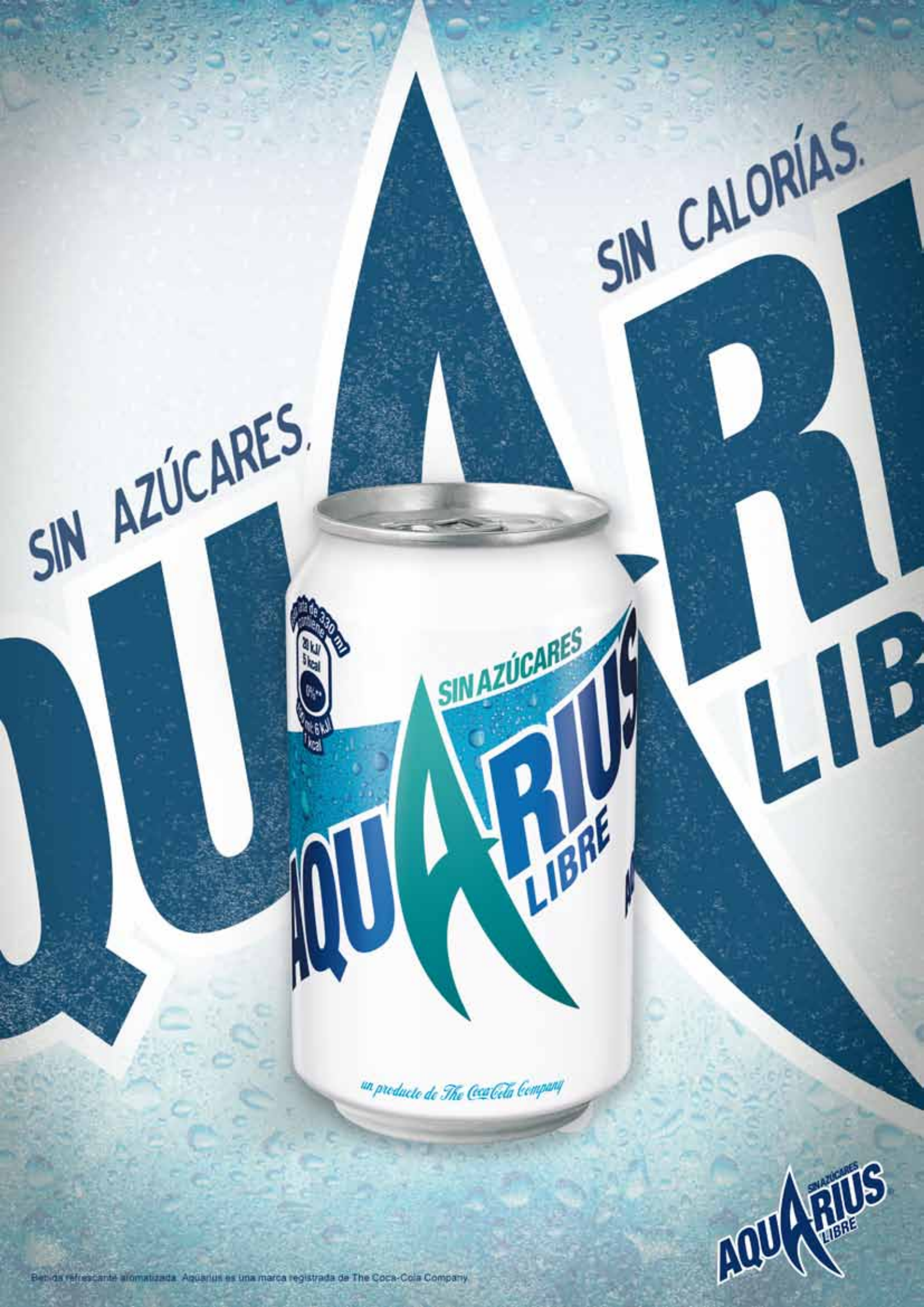
- Comienzo de la acción: ¿cuándo comienza la insulina a hacer efecto?
- Momento de máxima acción o pico máximo: ¿cuándo hace la insulina su mayor efecto?

- Duración: ¿cuánto tiempo se mantiene activa la insulina en el cuerpo?

En función de los tipos de insulina prescritos por nuestro médico, es muy importante que conozcamos estos tiempos, ya que afectarán a nuestro horario de comidas o de actividad física, o al seleccionar la insulina que debemos utilizar en un determinado momento en el que nos hayamos salido de nuestros hábitos. Conocer esto en profundidad, y con la ayuda de los profesionales de la salud, nos ayudará a ser más autónomos y responsables en nuestro autocuidado.

Y no lo olvidéis: nunca está de más actualizar nuestro conocimiento, repasar éstos y otros conceptos, como las zonas de inyección, la adecuada conservación de la insulina, la influencia del ejercicio sobre sus efectos, etc. El saber no ocupa lugar, y la información es poder. ■





SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.

0% AZÚCARES
20 kJ / 5 kcal
6 kJ / 1 kcal

SIN AZÚCARES

AQUARIUS
LIBRE

un producto de The Coca-Cola Company

SIN AZÚCARES
AQUARIUS
LIBRE

La formación no termina nunca



diabético. Es muy importante que familia y equipo médico trabajen unidos para que el niño sufra las mínimas enfermedades colaterales causadas por su diabetes.

En la actualidad hay muchas diferencias entre unos hospitales y otros, lo más habitual es que los grandes ofrezcan una atención más perfeccionada, con equipos médicos más completos y con una educación en diabetes organizada; el resto, que suman la mayoría, tratan de suplir las deficiencias con la buena voluntad y la entrega del personal médico. En cualquier caso ya sea de la mano de un educador en diabetes, del pediatra que controla su diabetes o de forma autodidacta, es necesario que los padres se formen y se involucren al máximo. La salud de sus hijos está en sus manos. Sin unos padres interesados y bien formados los médicos poco pueden hacer en el control de la diabetes infantil.

Un gran consejo para los padres: es necesario formarse desde el primer día, es imprescindible para poder cuidar a nuestro hijo (su diabetes es para siempre). Pero no podemos aprenderlo todo junto, hay que priorizar y centrarse los primeros días en lo que es imprescindible. La formación en diabetes no termina nunca. ■

A muchas familias de niños con diabetes les llega la enfermedad sin anuncio previo, sin margen para pararse a pensarlo. Así sin más, en el transcurso de una hora se pueden encontrar con su hijo ingresado en planta recibiendo insulina

Con el tiempo sabrán que han tenido mucha suerte, otros niños entran directamente en la UCI por las complicaciones de su descontrol glucémico. No hay tiempo para las penas, y da igual cuál sea tu profesión, a partir de ese momento has de adquirir una nueva formación con una pizca de medicina, algo de enfermería, unos granitos de nutrición, un pellizco de psicología... Para recibir una buena educación diabetológica es necesario que los hospitales cuenten con una Unidad de Dia-

betes Infantil, son muy pocos los hospitales en España que disponen de ella. El niño diabético y sus padres necesitan la atención de diversos especialistas, en primer lugar, de un pediatra especializado en diabetes (endocrino), pero también de una educadora en diabetes (enfermera, nutricionista) y un psicólogo. Es necesario que todos ellos tengan una formación actualizada para poder ofrecer a los niños los tratamientos que la investigación continua y los avances tecnológicos ponen al alcance del paciente





personas que

¿Ayudan las NNTT en el control de la diabetes?

Si hay algo que no podemos negarle a las nuevas tecnologías es el impacto beneficioso que han tenido en el control de las enfermedades, sobre todo en aquellas crónicas que requieren de un estricto seguimiento. En el caso de la diabetes, las herramientas tecnológicas al servicio de su control son cada vez más y más completas. Plataformas como Personas Que pueden darnos esta seguridad. Compuesta de varias secciones, el usuario que la visite encontrará una Comunidad en la que consultar sus dudas con un médico, compartir información con otras personas en su misma situación y unirse a grupos creados en torno a intereses con-



cretos, aficiones o localizaciones geográficas. El usuario de Personas Que también tendrá la oportunidad de compartir su experiencia y leer la de otros usuarios, además de mantenerse informado con los contenidos que los profesionales preparan para la sección de Revista.

Si te estás preguntando cuál es el coste de todo esto, ya te adelantamos que es completamente gratis. Para disfrutar de todos los servicios que te ofrecen, solo tienes que crear tu cuenta. No te llevará más de un minuto y te abrirá la puerta a una nueva forma de convivir con tu enfermedad. ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES



Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con: suscripciones@diabetesfede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.
SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES



Educación nutricional contra el sedentarismo



Mantener una alimentación saludable y realizar ejercicio físico son las herramientas más efectivas contra el sobrepeso. El estilo de vida y las rutinas diarias que mantenemos han evolucionado notablemente en los últimos años, especialmente en los patrones de alimentación, consumo de energía y la práctica de deporte

Por ello, expertos en nutrición y salud coinciden en señalar lo importante de concienciar a la población sobre los beneficios que suponen tanto el ejercicio físico como mantener un estilo de vida saludable. Según el Profesor de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix de la

Universidad de Granada, Emilio Martínez de Victoria, el consumo de calorías no ha caído pero tampoco ha aumentado como para explicar el incremento de sobrepeso entre la población en las últimas décadas. No obstante, lo que sí ha descendido es la práctica de ejercicio, la vida sedentaria y, por tanto, la caída del gasto energético. En

la misma línea se pronuncia la Profesora de Fisiología del Ejercicio e Investigadora de la Escuela de Doctorado e Investigación de la Universidad Europea de Madrid, Margarita Pérez, quien apunta además de forma tajante que “la inactividad física se considera hoy en día una epidemia.”

Por ello, desde el Consejo de Investigaciones Científicas (CSIC), proponen algunas recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable:

- Alimentación equilibrada.
- Actividad física diaria de unos 30 minutos de duración.
- Realizar, al menos, una actividad deportiva a la semana.
- Evitar el sedentarismo, realizando movimientos cada 2 horas.
- Dormir en cantidad y calidad.

Además de la actividad física, una buena educación nutricional ofrece la posibilidad de conocer la relación entre alimentación y salud.

Si deseas conocer más información sobre este tema y ampliar las explicaciones expuestas por los expertos que se citan en el reportaje puedes hacerlo pinchando en este enlace. ■





International Diabetes Federation.

Gracias a @FEDE_Diabetes por apoyar nuestra campaña #action2015. ¡Nuestros miembros son claves para generar cambio!



Susana Sumelzo.

Buenas noticias para diabéticos en #Aragón. Compromiso de trabajar para eliminar trabas para acceder empleo público.



Cristina H. M.

El acercarse a las asociaciones y conocer su realidad es muy importante para conocer el verdadero día a día de los pacientes. Una buena iniciativa. Enhorabuena!!!!



Breves en la web



Cambia la conversación

Cambia la conversación, una plataforma digital puesta en marcha por JANSSEN y que cuenta con el apoyo de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), tiene como principal objetivo entablar la mayor conversación social sobre diabetes tipo 2. Está dirigida a personas con este tipo de patología y en ella se pueden encontrar informaciones y también participar compartiendo experiencias personales en diabetes tipo 2, involucrándose en debates o sumándose a los retos propuestos. Pincha y ¡únete al cambio!

Calcetín tecnológico

La salud de los pies resulta fundamental para las personas con diabetes, ya que un mal control de la patología puede derivar en el pie diabético. En este sentido, un grupo de investigadores del Instituto Fraunhofer, en Alemania, han creado un calcetín tecnológico que aconseja qué tipo de posición es la idónea para evitar complicaciones con la diabetes. Se trata de un sistema de monitorización a presión que permite al usuario saber cuándo debe cambiar de posición, tomar un descanso o continuar caminando. Está hecho de película de silicona, tiene electrodos flexibles que permiten la conexión eléctrica y a él se acoplan 40 sensores elásticos que combinan sus datos para crear un mapa de las fuerzas de presión aplicadas a los pies.





**MILA
FERRER**

Bloguera de jaime-dulceguerrero.com
Email: jaimedulceguerro@hotmail.com
Twitter: [@dulce_querrero](https://twitter.com/dulce_querrero)

La base de un buen manejo

Con frecuencia escuchamos hablar acerca de la importancia de la educación en diabetes, la cual considero nuestra mejor amiga en su manejo diario, puesto que nos ayuda a resolver las situaciones que la patología nos presenta. La diabetes necesita cuidado continuo y para eso necesitamos tomar decisiones informadas.

¿Sabías que una persona con diabetes diariamente toma sobre cien decisiones que afectan el manejo de su diabetes? Qué comemos, hacemos o no actividad física, cuánta insulina debemos administrar, etc. Todos los que vivimos con diabetes sabemos que es caprichosa y que no se comparte igual todos los días.

La educación en diabetes no es un concepto nuevo, aunque en muchos de nuestros países el acceso a la educación es muy limitada o no existe, poniendo al paciente en una gran desventaja. Es por eso que tenemos la responsabilidad de buscar fuentes de educación confiables y proponernos conocer todo lo que podamos sobre ella.

Contamos con recursos en online, cursos de educación y, por supuesto, nuestro profesional médico, al que no hay que tener miedo a preguntar cuantas veces sea necesario.

Como dijo el Dr. Elliot Joslin, uno de los pioneros en la educación de diabetes: "La educación no es parte del tratamiento de la diabetes, es el tratamiento." ■



**PATRICIA
SANTOS**

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

¿Qué es lo más importante?

Muchas personas consideran que formarse o informarse es papel del médico, es decir, "todo lo que necesito saber y hacer me lo dirá mi endocrino o especialista". Sin embargo, la diabetes es una patología que requiere de pacientes informados e implicados con su propia enfermedad y que sean capaces de tomar decisiones y aplicar correcciones en su día a día para prevenir complicaciones futuras. Pero no vale cualquier fuente de información.

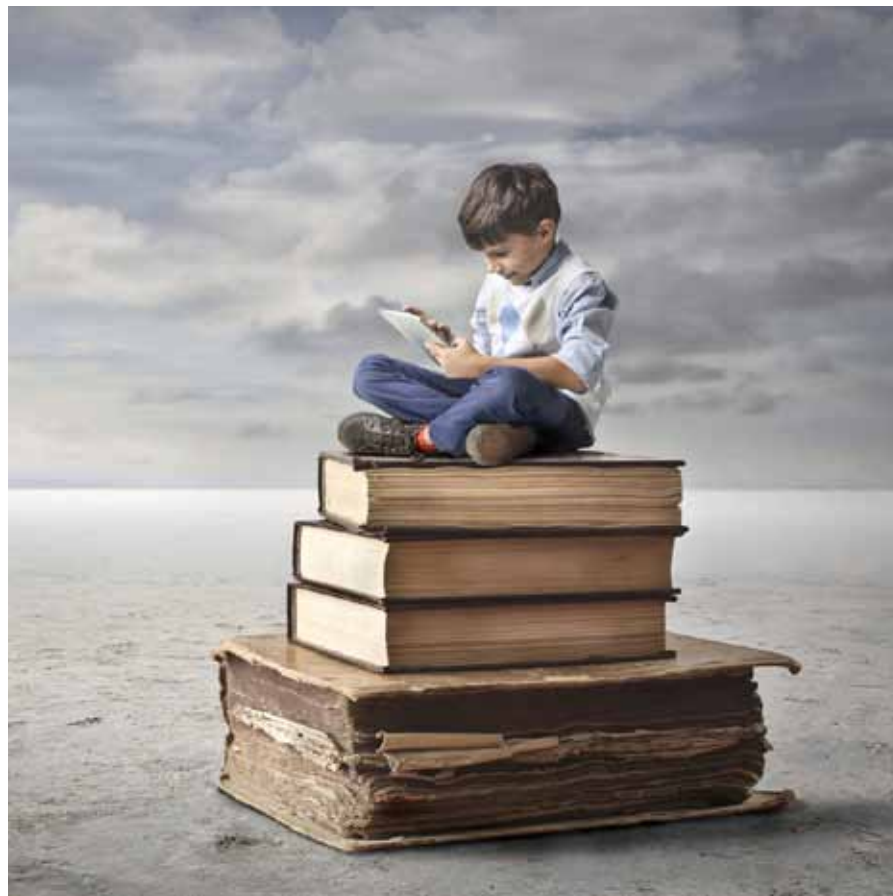
Las más adecuadas, si estás iniciándote, es preguntar a tu especialista, inscribirte en asociaciones de pacientes y que personas que ya conocen diversas fuentes, te recomienden las de mayor fiabilidad. Entre los beneficios de la formación, destacan que permite tomar decisiones correctas sobre la patología; ser capaces de entender lo que nos comunica nuestro médico; conocer novedades, avances, investigaciones o nuevos dispositivos que nos permitan decidir cómo llevar nuestra diabetes; y ser consciente de las complicaciones que puede provocar un mal control.

Para los más pequeños, los campamentos de verano son una magnífica herramienta de aprendizaje. Para ellos, estar formados e informados les aporta seguridad, confianza, autoestima, conocimiento y mejor control de la enfermedad, traduciéndose en buenos resultados en sus hemoglobinas glicosiladas y en su rutina diaria.

Pero recuerda que estar formado e informado es una labor que sólo depende de ti. ■

Las NNTT, aliadas en el proceso de aprendizaje

CUANDO UNA PERSONA ES DIAGNOSTICADA DE DIABETES COMIENZA UN PROCESO DE CAMBIO QUE NO SÓLO LE AFECTA A ELLA, SINO TAMBIÉN A TODA LA FAMILIA Y ENTORNO. DESDE ESE MOMENTO, ES NECESARIO EDUCAR EN LA ENFERMEDAD, TANTO AL QUE LA PADECE COMO A SU ENTORNO, SIENDO DURANTE EL DEBUT EL MOMENTO MÁS IMPORTANTE DE ESTE PROCESO



Parece fácil, ¿verdad? Pues no lo es. Hay que tomar conciencia de que hay adoptar (si no se tiene aún) un estilo de vida saludable: una alimentación equilibrada y sana; práctica de deporte o informarse sobre qué actividades físicas se pueden realizar con el adecuado control, etc. Esto implica, en muchos casos, 'desaprender' hábitos para aprender otros nuevos y eso, sobre

todo en edades adultas, es un trabajo arduo. También hay que aprender a gestionar los controles de glucemia y la administración de la insulina.

Lógicamente, todo esto requiere de un aprendizaje previo y, sobre todo, mucha motivación, tanto por parte de la persona con diabetes como de su entorno, que debe aprender a comprender sus

nuevos hábitos, adaptarlos a sus circunstancias y aprender también a identificar necesidades ante posibles descompensaciones de insulina.

Las asociaciones y las escuelas de pacientes son perfectas para esta formación, especialmente para enfermedades crónicas. Suelen estar dotadas de multitud de recursos formativos que ayudan a normalizar rápidamente la diabetes al afectado y a su entorno. Además, a ellas acuden personas con la misma patología, por lo que se puede compartir vivencias. Dentro de los recursos que tienen se utilizan mucho las páginas web informativas, blogs sobre experiencias, redes sociales para difundir información o webinars donde asistir a conferencias de manera virtual.

Así las cosas, una vez más podemos ver el impacto positivo que tienen las nuevas tecnologías en la formación y educación en salud. Y la prevención, la educación y la formación en las enfermedades crónicas, como la diabetes, es donde tienen una enorme presencia. ■



CARMEN MURCIA
Consultora de Comunicación Digital
especialista en Salud y Deporte

Email:
carmenmurb@gmail.com
Twitter:
@SMPharma

ENTREVISTA A... **Lidia Nicuesa**

'La diabetes es mi mayor fuerte'

E-MAIL

nicuesa.95@gmail.com

Página web

<http://perrosdealertamedica.com/>

Blog

canemdulcesdetectores.blogspot.com.es

FILOSOFÍA DE VIDA

Llegar a todo lo que me propongo ayudando por el camino a todas las personas y familias con diabetes. Estoy volcada en el proyecto de diabetes y perros de Canem y dispuesta a que mi experiencia en este campo pueda servir a otras personas con mi misma dolencia.



Qué significa y qué supone para ti la diabetes

Tengo 19 años y diabetes desde los 5, y desde hace 2, me acompaña mi perrita Cini. Al principio, saber que tenía diabetes fue la peor noticia; no tanto por la dolencia en sí como porque tenía fobia a las agujas. Reconozco que comencé a aceptarla con la bomba de insulina. Llevo desde entonces una vida normal, incluso en la alimentación. Así, he pasado de tenerle miedo a que sea mi mayor fuerte, es mi día a día. He volcado toda mi experiencia en ayudar a niños pequeños y jóvenes con esta dolencia y, por tanto, mi vida gira en torno a ella.

Desde hace dos años te acompaña Cini, un perro que es capaz de detectar tanto hipoglucemias como hiperglucemias. ¿Cómo ha cambiado tu vida?

Cini me ha hecho perder todo el miedo tanto a las hiperglucemias como a las hipoglucemias; no llegan a sucederse

porque Cini me avisa, y tomo medidas. Yo me siento mucho más segura a lo largo del día, y en ningún momento llego a sentirme mal. Me ha dado mucha autonomía y tranquilidad.

Y a nivel personal, ¿qué es lo que te aporta?

No puedo separarme de ella, no es lo que hace por mí, sino lo pendiente que está de lo que me ocurre y de cómo estoy; hace que ya no me haga falta depender de otras personas sino únicamente de ella. Tenemos un vínculo muy fuerte, especial. Yo dependo de ella y ella de mí.

Las NNTT contribuyen al mejor control en diabetes. ¿Qué suponen para ti los avances en esta área?

Para mí resultan fundamentales, son un aliadas para con la diabetes.

Creo que las líneas de investigación tienen que ir ligadas a las nuevas tecnologías, ya que si algún día podemos llegar a olvidar que padecemos diabetes será gracias a ellas. ■



EL LINGOTE:

- 4 raciones de hidratos carbono.
- 0,5 raciones de alimento proteico.
- 2,64 raciones de grasas.

COMPOTA DE MANZANA:

- 3 raciones de hidratos de carbono.

GELATINA DE MANGO

- 1 ración de hidratos de carbono.

Lingote de chocolate y manzana con gelatina de mango



INGREDIENTES

Para el lingote:

- 80 gramos de chocolate puro postres 0% azúcares añadidos "Valor"
- Una pizca de sal.

Para la compota de manzana gelificada:

- 240 gramos de manzana.
- 125 gramos de agua.
- 3 hojas de gelatina neutra.
- 3 gramos de edulcorante "Sucralin".

Para la gelatina de mango:

- 66 gramos de mango.
- 1 yogurt natural desnatado edulcorado.
- 2 hojas de gelatina neutra.
- 50 ml de agua.

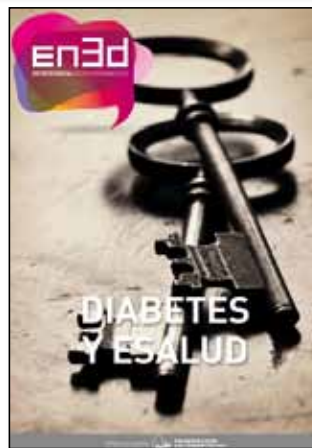
PREPARACIÓN

- Lingote de chocolate: bol al baño maría para fundir el chocolate con una pizca de sal. Una vez derretido, se reparte en una plancha de moldes de silicona y se deja enfriar.
- Compota de manzana gelificada: en una olla cocinamos las manzanas, cuando empiecen a deshacerse, añadimos el agua y dejamos terminar de cocinar. Mientras, hidratamos las hojas de gelatina en un bol con agua fría, las escurrimos y añadimos a la olla donde estamos cocinando la manzana; mezclamos y retiramos del fuego. Incorporamos el edulcorante, trituramos

todo bien y lo colamos. Una vez templado, rellenamos los lingotes de chocolate y lo introducimos al congelador.

- Gelatina de mango: trituramos el mango con el yogurt. En un bol con agua fría, hidratamos las hojas de gelatina. Calentamos los 50 ml de agua y le añadimos la gelatina bien escurrida. Incorporamos la gelatina disuelta a la mezcla de mango y yogurt. Volcamos la mezcla y dejamos gelificar.
- Sacamos del congelador los lingotes y la gelatina de mango. Dejamos descongelar, y emplatamos a nuestro gusto.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado