

EN3D

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

MARZO DE 2014 29



LA DIABETES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



sumario

03

EDITORIAL

Abierto hasta el amanecer

04

PORTADA

Hecho por y para pacientes

05

PREGUNTA DEL MES

Las webs y los foros, los más útiles

06

PUBLIRREPORTAJE

La felicidad, clave para la salud

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

La instigación de las dietas milagro en los medios

09

PERSONAS QUE

La diabetes de un vistazo

10

DULCIPEQUES

El papel de los mass media en la sensibilización en salud

11

REPORTAJE

Cómo informar sobre diabetes

12

**UNIVERSO 2.0 /
BREVES EN LA WEB**

Una cobertura sanitaria universal / Día mundial de la salud

13

EL EXPERTO

Lo importante no es el medio, sino el fin

14

LOS TOP BLOGGERS

Julio García: Informar en salud con calidad

Patricia Santos: Nos ayudan a conocer la diabetes

16

CON NOMBRE PROPIO

Miquel Garriga Aldeguer: 'En el debut, las asociaciones son un apoyo importante'

La columna de Lluís: El erróneo tratamiento de la diabetes en el cine

18

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Diviértete y come por colores

Ensalada variada: ¡colorida y nutritiva!

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.



FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES DIFUSIÓN DIGITAL

02

Abierto hasta el amanecer

En este editorial se iba a hablar inicialmente de números, pero al final no he podido por menos que dejarlo para otro día y dedicarlo a las personas, o mejor dicho: al comportamiento de ciertas personas que, no sé por qué motivo, se piensan que, en diabetes, a las asociaciones de paciente, las cosas les caen de los árboles o se consiguen por generación espontánea. Antes de entrar en honduras, eso sí, me gustaría aclarar que cada vez abundan menos ese “tipo de personas” y de comportamientos, aunque cuando entran en escena, está claro que no saben de qué hablan y, por lo tanto, hacen mucho daño.

Con este “tipo de personas” me refiero a ese individuo con el que los representantes de asociaciones de pacientes se han encontrado en más de una ocasión (y de dos y de tres...). Es decir que, en esta historia, los paganos son, ¡paradójicamente!, las personas que están al pie del cañón día tras día, a saber: LOS VOLUNTARIOS. Y digo “paganos”, porque tienen que escuchar comentarios y falacias que, en muy resumidas cuentas, vienen a decir que las batallas que hasta la fecha ha librado y ganado con mucho esfuerzo, tiempo y dedicación el movimiento asociativo, han caído del cielo. Por tan sólo dar un ejemplo, recuerdo la lucha que hace 15 años se llevó a cabo para lograr que, respecto al carné de conducir, no se discriminara a las personas con diabetes. Como he dicho ya, no sé a qué será debido, pero este “tipo de personas” piensa que todo nos ha venido dado,



que las cosas se consiguen porque se tiene un amigo o un conocido que “puede mover” algún hilo por aquí y otro por allá.

PUES SEÑORES: NO. Así no hacemos las cosas, al menos NOSOTROS, las asociaciones de pacientes. Y, a diferente del resto de actores implicados en la lucha contra la diabetes, no tenemos la suerte de contar con una jornada de 8 horas tras la que irnos a casa y desconectar junto con nuestra familia; nosotros estamos al pie del cañón las 24 horas del día y, después de cerrar la puerta de la asociación (entre otras muchas cosas), el “chiringuito” sigue abierto. Vamos, que es como la sesión continua en el cine de antaño, que una vez acababa la película, empezaba de nuevo y de nuevo y de nuevo...

Así que, desde aquí pido únicamente el respeto que se merecen los cientos y cientos de voluntarios que, desinteresadamente y día tras día, dedican su tiempo a defender los derechos de los pacientes con diabetes sin horario y sin sueldo; como mucho, lo que se llevan para casa son sinsabores de este tipo que, afortunadamente, cada vez abundan menos. ■



Junta Directiva de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
 Twitter:
[@Fede_Diabetes](https://twitter.com/Fede_Diabetes)



Hecho por y para pacientes

La diabetes y, lo más importante, lo que hay en torno a esta patología: las personas con diabetes, han generado una necesidad para la que, desde hace tiempo, ya se ha dado respuesta: herramientas de comunicación sobre diabetes, hechas por y para pacientes con esta patología

Algunas asociaciones de España cuentan con su propia revista, por medio de la que informan a sus socios sobre nuevos tratamientos, avances e investigaciones, proyectos de concienciación y educación, etc. Los ejemplos más cercanos, y de alcance nacional, son la revista impresa Diabetesfedes y la presente publicación online EN3D, que vieron la luz

impulsadas por la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), para dar respuesta tanto a los lectores que “consumen” información en papel, así como a los que lo hacen a través de la red.

Pero hay muchos más ejemplos; a nivel internacional, el referente es *Diabetes Voice*, de la Federación Internacional de

la diabetes (IDF, según sus siglas en inglés), una edición trimestral en la que se analizan los últimos avances relacionados con la diabetes (atención, educación, prevención, investigación, políticas sanitarias y económicas), así como todo lo que significa vivir con la patología. Además, y para facilitar una mejor comprensión, se solicita la colaboración de expertos para la publicación de números especiales, dando siempre, en ambos casos, una perspectiva mundial al tratamiento de las informaciones.

Precisamente por este último motivo es por lo que se puede acceder a sus contenidos en tres versiones: inglés, francés y español. Para más información, puedes linkar en el siguiente enlace: <http://www.idf.org/diabetesvoice/bienvenido?language=es> ■

BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

Los esfuerzos actualmente llevados a cabo en el campo de la investigación en diabetes están contribuyendo a que cada vez sean más los avances que se produce en cuanto a nuevos y mejores tratamientos para los pacientes con esta patología. Para estar al tanto de estos últimos hallazgos y novedades, ¿a qué fuente de información recurre principalmente?

- a) Equipo médico.
- b) Asociación de pacientes.
- c) Medios de comunicación

Para darnos tu opinión, tan sólo tienes que entrar en el siguiente link: <http://bit.ly/1olq7VE>



LAS WEB Y LOS FOROS, LOS MÁS ÚTILES

Las web y los foros especializados han sido las herramientas de comunicación y consulta, centrados en la diabetes, elegidas como “las más útiles” por nuestros internautas, en la encuesta que se propuso el mes pasado en la revista EN3D. Y lo han hecho de una manera aplastante, puesto que el 61% ha escogido esta opción, muy por delante de las aplicaciones móviles, con un 29%, seguidas, pero ya de lejos, por las plataformas de telemedicina, con un 11%. ■



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





La felicidad, clave para la salud

Cada vez más se percibe un interés creciente por el estudio de la felicidad como componente potencial del fomento de la salud. Y es que, la felicidad es una vía para la realización personal, el conocimiento del propio potencial personal, las expectativas de vida y el carácter positivo, habiéndose mostrado, además, como un factor que disminuye el riesgo de padecer numerosas enfermedades-

Precisamente, la diabetes, es una de ellas, puesto que, con un estado de ánimo positivo, los resultados de su gestión son más exitosos y lleva-

deros, mientras que los estados afectivos negativos pueden tener efectos perjudiciales. Además, está demostrado que los individuos con mayor felicidad aportan

menor frecuencia cardíaca y presión arterial sistólica ambulatoria, así como menores niveles de cortisol salival. Asimismo, y según algunas investigaciones, la serotonina (que juega un papel muy importante en el humor, la ansiedad, el sueño, el dolor, la conducta alimentaria y la sexual) tiene un impacto directo con la aparición de diabetes.

También los datos disponibles hasta la fecha permiten afirmar que la prevención y tratamiento de la diabetes o de patologías cardiovasculares deben tomar en consideración el estado emocional de los individuos; así las cosas, no cabe duda de que las emociones positivas y el optimismo benefician a los individuos con diagnóstico de estas patologías. ■



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

La instigación de las dietas milagro en los medios

Año tras año, las cifras de la diabetes incrementan, en buena parte, a causa del rápido aumento del sobrepeso, la obesidad y la inactividad física



A l contrario que la diabetes tipo 1, la diabetes de tipo 2 sí se puede prevenir, combinando una alimentación saludable y equilibrada con una moderada actividad física diaria. De ahí la importancia de desarrollar un estilo de vida más saludable, basado en una alimentación sana y variada, junto con una vida menos sedentaria.

Sin embargo, hay que tener mucho cuidado con las numerosas dietas milagro que, periódicamente, proponen los medios de comunicación sin ninguna base científica, como consecuencia de la obsesión por conseguir el peso ideal rápidamente, llegando a anteponer el aspecto físico a

la salud. Revistas de moda, programas de televisión, blogs, páginas web, redes sociales etc., frecuentemente proponen nuevos sistemas de adelgazamiento milagrosos. Y si ya de por sí son negativos de forma general, las personas con diabetes deben ser aún más cautelosas si cabe, dado que los desequilibrios metabólicos que provocan pueden desencadenar complicaciones severas en los niveles de glucemia, función renal, etc.

Generalmente, este tipo de dietas se clasifican en tres clases: hipocalóricas desequilibradas, disociativa y excluyente, y durante las primeras semanas, las personas que las siguen asocian la pérdida de

masa con su efectividad, cuando, en realidad, solamente están reduciendo el líquido del tejido muscular (rico en agua); esto es típico de la primera fase de todo régimen, con una llamativa pérdida de peso. Asimismo, presentan también diferentes trastornos metabólicos y psicológicos, como cetosis y ansiedad. Otro problema muy importante, y típico de estas dietas, es la alta probabilidad del efecto robote o efecto yo - yo, que se manifiesta cuando se abandona el régimen, y que consiste en una recuperación repentina del peso perdido como consecuencia de los estados de semiayuno y de la activación de mecanismos del sistema neuroendocrino. Además, estas dietas son insostenibles en el tiempo y lo contrario a un plan de alimentación, el cual tiene que enseñar a comer y a entender la alimentación como la forma de cuidar el propio cuerpo y aportar los nutrientes necesarios para él.

Por lo tanto, es muy importante y necesaria la concienciación social frente a tantas campañas publicitarias masivas sin fundamentos científicos, a favor de todas aquellas que se hacen de manera profesional, con base e información científica, que analicen la peculiaridad de cada persona, tanto antropométrica como psicológicamente, de manera que se puedan instaurar a largo plazo, nuevos y saludables hábitos. ■





personas que

La diabetes de un vistazo

Diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2. ¿Son la misma enfermedad? ¿Requieren los mismos cuidados? ¿La medicación es la misma en los dos casos? Las preguntas tras un diagnóstico pueden ser cientos, y el lío de nuevas palabras puede traernos de cabeza. Pero lo cierto es que aprender a convivir con cualquiera

de los dos tipos es mucho más sencillo de lo que en un principio puede parecer. Solo hay que tener ciertas cosas claras. Nosotros queremos hacerte esta primera aproximación lo más fácil posible.

Por eso hemos preparado esta infografía donde, casi de un vistazo, podrás des-

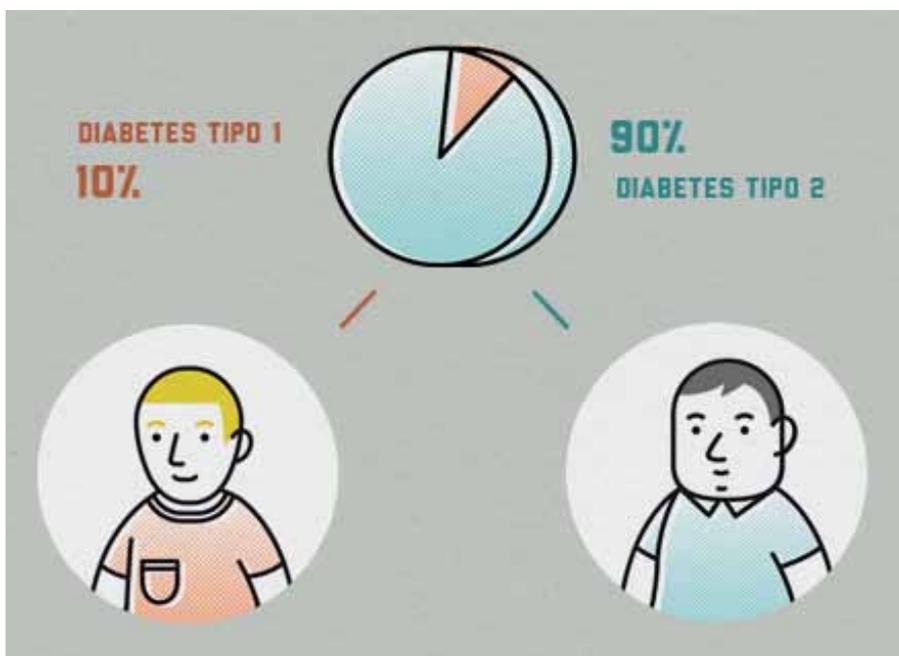
cubrir las principales diferencias entre diabetes tipo 1 y tipo 2, y aprenderás las pautas básicas que te ayudarán a tener la enfermedad bajo control. Y es que gracias a nuevas formas de comunicar como la que nos ofrecen las infografías, podemos aprender mucho con muy poco esfuerzo. ¿Quieres comprobar lo que te contamos? Visita: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/diabetes-tipo-1-y-diabetes-tipo-2-dos-caras-de-la-misma-moneda> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



¡SOLUCIONES PARA TU DÍA A DÍA!



Timesulin

Tapón con medidor de tiempo. ¡Evita descuidos o dobles dosis!



DiaSecure

Transporte cómodo para el lápiz de insulina, agujas y medicamentos



Myabetic

Estuches con diseños personalizados funcionales para personas diabéticas

SWEET CASE

Diseño. Moda. Funcionalidad
De diabéticos a diabéticos



www.sweetcasediabetes.com



FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES DIFUSIÓN DIGITAL

El papel de los mass media en la sensibilización en salud



Si preguntáramos por la calle qué es la diabetes, el 90% de la población tendría una información muy escasa de la enfermedad. Y, a pesar de ser una patología extendida, la sociedad suele conformarse con una simple respuesta a aquellos problemas de salud que no le afecta directamente

En general, todo el mundo sabe que está relacionada con el azúcar en la sangre y que no se pueden comer dulces. La falta de más información es sufrida de una manera especial por los niños diabéticos, porque se pueden encontrar ante dos grupos de personas: el que quita toda importancia a la diabetes, con la consecuencia que ello puede llevar; o el que ve la enfermedad con tanto miedo que aparta, sin darse cuenta, al niño de las rutinas de su infancia. Y es aquí en donde entra el papel de los medios de comunicación pueden ocupar para suplir una información básica que quizás todos deberíamos conocer.

Existen una serie de enfermedades con unos síntomas básicos muy fáciles de

detectar que si todos conociéramos podríamos evitar consecuencias fatales; al mismo tiempo, existen muchas otras que, por falta de conocimiento, nos producen un cierto resquemor cuando nos hablan de ellas, como la diabetes o también la epilepsia. Pero la información que los medios de comunicación nos puedan proporcionar nos facilita, quizás de una forma más lúdica, un conocimiento más amplio de los síntomas y los tratamientos, de los problemas y de las consecuencias de la diabetes.

Los medios de comunicación mueven montañas. Si se intensificaran los artículos relacionados con la diabetes tipo 1 en la infancia mejoraría la concienciación social

con respecto a la importancia de detectar los síntomas a tiempo y de conocer qué pueden o no hacer los niños con diabetes, ayudando a su total integración social, puesto que, con un buen control, pueden realizar una vida totalmente normal.

Sin lugar a dudas estos actores son un pilar fundamental en la concienciación y sensibilización sobre la diabetes infantil. Para nuestros hijos, el hecho de que la sociedad esté informada, sensibilizada y concienciada les abre las puertas a la vida hoy: en su día a día con sus profesores de colegio, con sus compañeros y las familias de estos, con las propias familias de los niños con diabetes, etc.; y en su futuro: con sus posibles parejas y su integración en el mercado laboral.

Son muchos los niños con diabetes que sufren las consecuencias de la desinformación; son duros los hechos y las palabras cuando rechazan a un niño en el colegio porque tiene diabetes, cuando lo marginan sus compañeros o le niegan un puesto en el equipo de fútbol. Ante esto, levantémonos en pie de guerra hasta conseguir que ningún niño sufra las consecuencias de la falta de sensibilización, y aquí, los medios de comunicación pueden ser nuestros grandes aliados. ■



Cómo informar sobre diabetes

¿Cómo informar sobre temas de salud? ¿Y sobre diabetes? En la mayoría de los casos, abordar determinadas patologías, a nivel periodístico, requiere un amplio conocimiento de la terminología médica

Asimismo, también se exige al periodista que cuente con la capacidad de “traducir” ese galimatías para que, personas no expertas en la materia, entiendan y comprendan las informaciones, sin dejar de ser rigurosos. Sin embargo, a la hora de hablar no ya de enfermedades sino de las personas que sufren esas enfermedades, se requiere algo más, en concreto “tacto” para con los pacientes y sus familiares. En ocasiones detalles que al común de los lectores les puede parecer una nimiedad, a los pacientes les puede herir. De ahí la importancia de escoger las palabras y hablar, por tan sólo poner un ejemplo, de “pacientes con diabetes” y no de “enfermos con diabetes”.



Pero aparte de la especialización y la delicadeza en el tratamiento, la amplitud y las complejidades que rodean a la diabetes hizo que hace unos años expertos en comunicación y la industria farmacéutica, en concreto la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS) y Novo Nordisk, decidieran colaborar para sacar adelante un manual para periodistas que tuvieran que abordar la problemática de esta patología. Así es como vio la luz “Cambiando el curso de la Diabetes”, una magnífica herramienta

a través de la que se pretende facilitar el trabajo de los medios de comunicación, explicando en qué consiste esta patología, haciendo hincapié en situaciones tales como que no es una enfermedad limitadora para las personas que la padecen. Asimismo, esta guía ofrece información sobre la diabetes y la manera de convivir con ella.

Para más información y descarga, accede al siguiente link: http://www.novonordisk.es/media/GUIA_DE_MEDIOS_NOVO_NORDISK_INTERACTIVO.pdf ■



La información más completa sobre SALUD y BIENESTAR

EL PERIÓDICO DE LA
FARMACIA

www.elperiodicodelafarmacia.es





Antonio Salinas

Muy útil la pirámide de alimentación saludable. Me la imprimo para acordarme siempre.



Antoni Olivella Ortoll

Respecto a las investigaciones para reducir las inyecciones de insulina, me conformaría con tener que pincharme una vez al mes, para poder viajar sin tener que depender de la insulina.



Lamar Haciendoaguas

Qué necesario es una buena educación nutricional en España... La gente de a pie de calle desconoce lo que come... ¡Gracias por difundir información tan valiosa!



Breves en la web



Una cobertura sanitaria universal

La Federación Internacional de la Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés) ha solicitado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) que la cobertura sanitaria universal sea reconocida como un derecho humano fundamental. El objetivo es que “ninguna familia afronte la pobreza como resultado de tener que pagar por los servicios de salud o debido a enfermedades que puedan limitar las oportunidades de trabajo y educación.” Sin embargo, la IDF reconoce también que el acceso universal a los servicios sanitarios todavía puede verse limitado por barreras sociales, económicas o estructurales. Para acceder a la respuesta de la FID al documento de discusión conjunto de la OMS y el Banco Mundial, pincha en el siguiente link: <http://goo.gl/SE8xsM>

Día mundial de la salud

El próximo 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, en conmemoración del aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1948, y se aprovechará la cita para brindar la oportunidad a toda la sociedad internacional para que participe en actividades que contribuyan a mejorar su salud. FEDE apoya esta efeméride que, en 2014, ha elegido como tema central la concienciación e información sobre enfermedades transmitidas por vectores, organismos que transmiten patógenos de una persona infectada a otra. Y, en este sentido y como cada año, la OMS ha puesto en marcha una campaña con una serie de objetivos para concienciar y paliar este tipo de patologías. Para más información, accede aquí: <http://goo.gl/aJdxaN>



Lo importante no es el medio, sino el fin

SI NOS PARAMOS A PENSAR UN MOMENTO SOBRE DÓNDE CONSUMIMOS INFORMACIÓN A DIARIO, NOS DAREMOS CUENTA QUE, SIN HACER NINGÚN ESFUERZO, HEMOS RECIBIDO INFORMACIÓN POR VARIOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN: EL RATO QUE PONEMOS LA TELEVISIÓN A DIARIO, UN FOLLETO QUE NOS HAN DEJADO EN EL BUZÓN, LA RADIO AL SUBIR AL COCHE, UNA VALLA PUBLICITARIA DE CAMINO AL TRABAJO, EL PERIÓDICO MIENTRAS TOMAMOS CAFÉ, EL SEGUIMIENTO DE LAS REDES SOCIALES VARIAS VECES AL DÍA...



Pero cuando se trata de concienciar y sensibilizar a la población, sobre la prevención de una enfermedad, no todo vale, e importa más el fin que el medio. Da igual si se hace a través de la televisión, la radio, las redes sociales, una revista especializada o un periódico generalista, puesto que tan importante es la divulgación de este tipo de contenidos de prevención en salud en un periódico local, como en un suplemento semanal de tirada nacional. Aunque bien es cierto que, en ocasiones, dependiendo del tipo de público al que se quieren dirigir los mensajes, una pequeña televisión local tiene más credibilidad para su audiencia, que un gran anuncio en una televisión nacional.

Aparte de esto, la clave está en saber de qué fuente es el contenido que estamos consumiendo directa o indirectamente, y aquí es responsabilidad de cualquier medio de comunicación contrastar con especialistas el contenido relacionado con la salud que se vaya a publicar. Pero también nosotros, los lectores, tenemos una importante responsabilidad: asegurarnos de que detrás del artículo que leemos, de un anuncio de televisión, de una cuña publicitaria en la radio o un enlace que nos ha llegado a través de las redes sociales, hay respaldo de una sociedad científica o profesionales sanitarios que avalen el mensaje.

Al fin y al cabo, lo que cuenta no es el medio que se utiliza, ¡sino su finalidad! ■



CARMEN MURCIA
Consultora de Comunicación Digital
especialista en Salud y Deporte

Email:
carmenmurb@gmail.com
Twitter:
@SMPharma



JULIO GARCÍA

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

Informar en salud con calidad

Internet y las redes sociales han puesto a nuestra disposición un arsenal de información y posibilidades de estar en contacto con personas con una misma patología. Son, además, una forma sencilla de resolver dudas e inquietudes, conocer los últimos avances o estar enterados de eventos y charlas. Aun así, debemos ser capaces de interpretar toda la información con espíritu crítico y comentarla con profesionales, sobre todo antes de tomar una decisión importante.

El “renovarse o morir” cada vez se va haciendo más patente, pues quien no tiene presencia en la web tiene complicado hacerse escuchar. Por ello, todos los canales especializados en diabetes deben tenerlo claro y luchar por llegar cada vez a más gente a través de las posibilidades que nos brindan las nuevas tecnologías. Desde mi punto de vista, las asociaciones no deben descuidar este aspecto, ya que por tradición han sido uno de los referentes de confianza donde acudir en busca de información, ayuda o como punto de encuentro con otras personas que comparten una misma patología. No obstante, tampoco hay que descuidar otros canales de comunicación si consideramos que más del 90% de las personas con diabetes son tipo 2, que se da sobre todo en adultos y ancianos, siendo éste último grupo el que menor presencia tiene en la web.

Por tanto, debemos seguir trabajando en una comunicación global y especializada que llegue a la mayor parte de gente. Con los medios que tenemos a nuestro alcance probablemente esta sea la parte más sencilla, el verdadero reto que nos espera es ser capaces de establecer un número reducido de fuentes donde se concentre la información y se conviertan en referentes donde acudir, tanto por la cantidad como por la calidad de contenido. ■



PATRICIA SANTOS

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

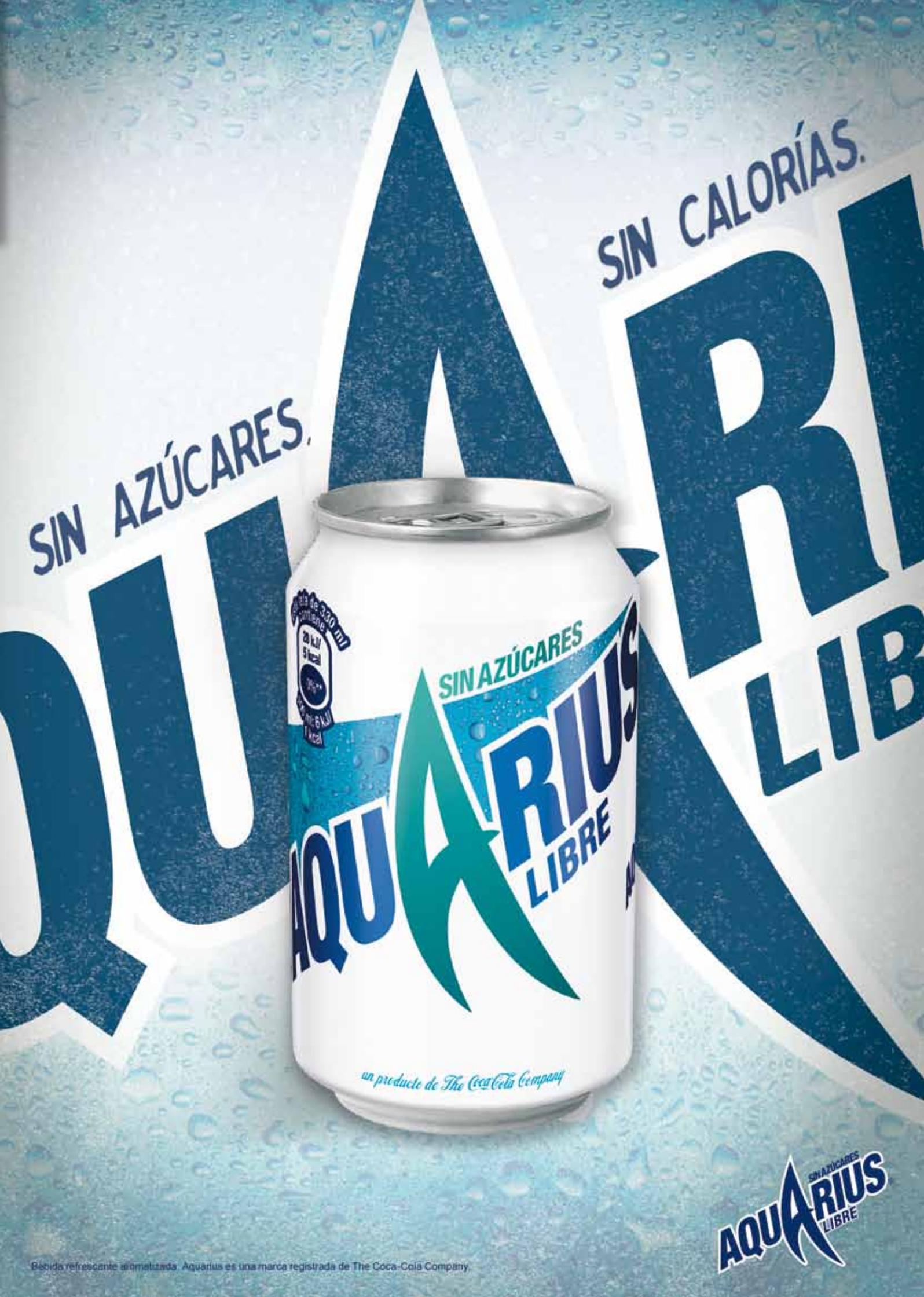
Nos ayudan a conocer la diabetes

Una afirmación de estos últimos años es que la diabetes es una “pandemia mundial”. Sin embargo, aún sigue habiendo desconocimiento de todo lo que significa la palabra “diabetes”. Por este motivo, es aquí donde reside la importancia de los medios de comunicación en la sensibilización y concienciación de todas las personas.

El aumento notable del número de personas afectadas de diabetes ha requerido mayor información y educación en este ámbito, y es ahí donde los diabéticos hemos tomado partido a través de medios de comunicación como las redes sociales. Foros, webs y blogs han ayudado a la formación de personas que acaban de iniciarse en este camino, contribuyendo a romper los falsos mitos y escenas incómodas en la calle. Pero más allá del entramado de Internet, también los medios masivos como la prensa, la radio y la televisión han contribuido a la concienciación, mejorando el cuidado diario y haciendo hincapié en la prevención de complicaciones derivadas de la diabetes.

No obstante, es importante que las personas que vivimos con esta enfermedad, aprovechen estas herramientas masivas para ayudar a otros en la resolución de dudas, a través de su experiencia, y fomenten la educación y un modo de vida saludable, basado en la dieta, el deporte y la disciplina. Tres parámetros básicos que facilitarán el buen control de los niveles de glucosa en sangres y un futuro saludable.

Así pues, ante la pregunta de si son importantes los medios de comunicación, la respuesta es Sí: son fundamentales en el apoyo diario de toda persona diabética y de su entorno. ■



SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.



un producto de The Coca-Cola Company





ENTREVISTA A...

Miquel Garriga Aldeguer Fundador de Sweetcase Diabetes:

‘En el debut, las asociaciones son un apoyo importante’

¿QUIÉN?

Miquel Garriga Aldeguer. Fundador Sweetcase Diabetes

E-MAIL: miquel.garriga@sweetcase-diabetes.com

TIENDA

www.sweetcasediabetes.com

TWITTER: @SweetcaseDiabet

FACEBOOK: Sweetcase Diabetes

BLOG

www.sweetcasediabetes.com/blog

¿TIENES DIABETES?

Sí, desde el 7 de octubre de 1988, cuando estaba a punto de cumplir 15 años.

TU FILOSOFÍA DE VIDA

Vivir con ilusión y optimismo. Me gusta mucho el deporte: windsurf, bicicleta de montaña y carretera, esquí de montaña, correr, excursionismo...

Cómo vives la diabetes?

Con naturalidad, sin utilizarla como excusa para nada en mi vida. Conozco bien qué tengo que hacer y eso me permite poder jugar con ella para adaptarla a cada situación de la vida. No la he utilizado nunca como excusa a mi favor, porque creo que esto me acabaría perjudicando a la larga, así como también a las demás personas diabéticas. Debemos tener un sentido de responsabilidad colectiva grande, y gracias a ello mi entorno tiene una percepción “buena” de la diabetes: es el problema que es, pero no más.

¿Cómo y por qué surgió tu blog?

Primero, porque hace cerca de un año puse en marcha la tienda online Sweetcase Diabetes, y me gustaría que las personas que deseen comprar cualquier tipo de producto aquí, puedan conocer un poco mejor quién está detrás de este proyecto y, así, poder ofrecer un trato más directo y de confianza. Y segundo, porque hay una serie de experiencias personales que quizás puedan ser útiles a otras personas y me gustaría compartirlas. Intenta ser un blog de diabético a diabético.

¿Qué papel debe jugar el paciente en el siglo XXI?

A través de las nuevas tecnologías pronto vamos a poder disponer de herramientas realmente útiles que nos facilitarán mucho más nuestro día a día. Además, la interrelación entre pacientes creo que ayudará a las personas diabéticas a encontrar respuestas a algunas dudas que puedan tener en cualquier momento, y les aportará seguridad a la hora de tomar decisiones por cuenta propia. Este es el grano de arena que, de alguna manera, pretendo también aportar desde mi blog. Pero, independientemente de todas estas tecnologías, creo que lo más importante para la gestión de la diabetes es una buena educación, para que cada persona tenga la suficiente autonomía para poder gestionar correctamente su día a día.

¿Y las asociaciones?

Sobre todo, en el debut diabético, las asociaciones son un apoyo muy importante. Para mí supuso un buen punto de contacto fundamentalmente en esta fase inicial, básica, de educación diabetológica.

¿La diabetes ha cambiado tu vida?

Creo que no me he planteado mi vida ya siendo diabético de manera distinta a como la hubiese vivido si no lo hubiese sido. Me gustaba hacer deporte, quería estudiar, salir con mis amigos, etc., y lo seguí haciendo. Me parece que no es bueno utilizar la palabra “enfermedad” para referirse a la diabetes, porque bien gestionada y con los medios existentes, se puede tener una calidad de vida igual o mejor que el resto de personas. ¡Es cuestión de cuidarse y no descuidarse! ■





El erróneo tratamiento de la diabetes en el cine



He leído un artículo sobre el tratamiento de la diabetes en las películas de Miguel Abad quien, además de médico, es cinéfilo. Su conclusión es que los directores y los guionistas deberían poner más atención en transmitir la realidad de esta patología, pues se comenten muchos errores al llevarla al cine. Cita el caso de la película *La habitación del pánico* en la que una madre, interpretada por Jodie Foster, y su hija con diabetes son asaltadas por un grupo de delincuentes. La niña ingiere, al principio del film, una pizza y un refresco, y al cabo de poco tiempo sufre una hipoglucemia; para salvarla, la madre pide a los criminales que le permitan acceder a la insulina! Al final se inyecta glucagón a la niña, pero el público todavía cree que es insulina.

El autor también comenta que un aspecto específico de la diabetes, que se utiliza en algunas películas para dar dramatismo a la situación, es el síndrome hipoglucémico. Una de ellas es *El Padrino III*, en concreto cuando Michael Corleone, diabético, va a entrevistarse con un cardenal y, en ese momento, sufre un episodio hipoglucémico, ante lo que el protagonista dice: "Cuando me estreso me pasa a veces", respondiendo, a continuación, el cardenal: "Tu mente sufre y el cuerpo se queja".

Pero hay más ejemplos, que recoge en su artículo en Dr. Miguel Abad, en los que la diabetes es protagonista, como Mag-

nolias de acero, con Julia Roberts; *Punto de equilibrio*, del director argentino Ernesto Payslow; o una novela de Agatha Christie, en la que el asesinato se comete suministrando una sobredosis de insulina. Pero quizás la más famosa sea, probablemente, *El misterio Von Bulow*, basada en un caso real de la mujer del conde Von Bulow, interpretada por Glen Close, que vivió 28 años en coma por una sobredosis de insulina.

Ante todo esto, el Dr. Miguel Abad termina su artículo con una importante reflexión: "Deberíamos dar la bienvenida a las películas que llaman la atención del público ante la naturaleza potencialmente terrible de la diabetes, pero los guionistas y los directores deben realizar la investigación adecuada si quieren evitar extender la epidemia de confusión que ya rodea a la diabetes". ■



¡Diviértete y come por colores!

Una alimentación variada es clave para tener una buena salud y, para ello, es imprescindible combinar los distintos alimentos y no ingerir siempre los mismos. En la variedad está el beneficio, puesto que si consumimos un poco de todo, el organismo va a tener cubiertas todas sus necesidades de nutrientes y va a funcionar adecuadamente, reduciendo el riesgo de desarrollar posibles enfermedades en un futuro. En este sentido, “comer por colores” no es solo una forma divertida, agradable, atractiva, entretenida y deliciosa de alimentarse, sino que también es fundamental dentro de una alimentación sana. El consumo diario de frutas, hortalizas y verduras frescas de diversos colores garantiza la ingesta de una alta cantidad de micronutrientes, además de fibra, con la ventaja de que su aporte calórico es bajo.



PROPIEDADES DE CADA TONO

■ **Verde:** prevención. Los alimentos con este color contienen luteína y zeaxantina, antioxidantes que refuerzan la visión y previenen la degeneración macular relacionada con la edad y cataratas. También tienen potasio, vitaminas A, C y K, ácido fólico y calcio. Entre sus pigmentos, se encuentra la clorofila, que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Además, son una importante fuente de fibra que evitan malestares gastrointestinales así como el estreñimiento.

■ **Naranja:** desintoxicación. Son alimentos ricos en vitamina C y betacarotenos (provitamina A); ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario, ayudando a regenerar tejidos y a mantener en buen estado las membranas de las mucosas. También protegen las membranas digestivas frente a gastritis, ardo-

res de estómago, reflujo y úlceras digestivas, aunque por su contenido en carbohidratos deben moderarse en la diabetes.

■ **Amarillo:** belleza y prevención contra el cáncer. Contienen gran cantidad de carotenoides y flavonoides, destacando estos últimos por ser especialmente antioxidantes. También son ricos en vitamina E, y protegen contra distintos tipos de cáncer, además de ralentizar el proceso degenerativo de la arterioesclerosis.

■ **Rojo:** anticancerígenos y protección de la piel. Son ricos en fotoquímicos, como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer, sobre todo de próstata y de mama, y de enfermedades del sistema urinario.

■ **Violeta:** Salud del corazón. Sus antioxidantes, antocianidinas y proantocianidinas, y fotoquímicos y antocianinas combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer; preservan la memoria, y ayudan a mantener la salud del tracto urinario. Las an-

tocianidinas son pigmentos que le dan ese color violeta o azulado y que mantienen sano el corazón e inhiben el LDL (colesterol dañino), además de restaurar la salud de los capilares. También contienen resveratrol, sustancia con acción antifúngica (impide el crecimiento de hongos) y que, a su vez, es un potente antioxidante.

■ **Blanco:** longevidad. Son ricos en fitoquímicos y potasio, que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y prevenir la diabetes. Contienen antoxantina, un antioxidante que ayuda a prevenir enfermedades infecciosas. También contienen alicina, otro antioxidante que tiene efectos antibióticos y antioxidantes. ■



MARTA MATÍAS BÓVEDA
Graduada en Ciencias
de la Actividad Física
y del Deporte

mmboveda@gmail.com

- 380,05 kcal.
- 9,86 gr. de proteínas.
- 59,87 gr. hidratos de carbono.
- 11,81 gr. de lípidos.

Ensalada variada: ¡colorida y nutritiva!



TIEMPO: 15 - 20 minutos DIFICULTAD: Media

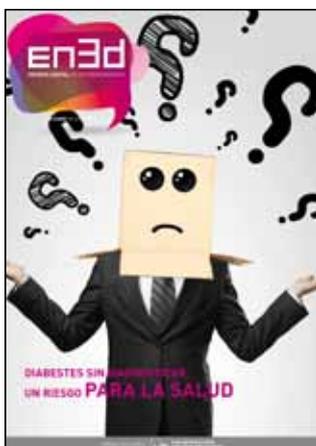
INGREDIENTES

- 100 gr. de arroz integral.
- 200 gr. de repollo.
- 50 gr. de remolacha.
- 200 gr. de lechuga.
- 2 zanahorias medianas.
- 50 gr. de maíz dulce.
- 80 gr. de pimiento verde.
- 60 gr. de rábano.
- 160 gr. de tomate.
- 50 gr. de espárragos blancos.
- 18 gr. de aceite de oliva.
- Sal, orégano y pimienta negra molida al gusto.

PREPARACIÓN

- Se comienza poniendo a cocer el arroz, dejándolo hasta que esté en su punto para, a continuación, proceder a escurrirlo bien.
- Se procede a lavar bien cada una de las verduras y hortalizas que se van a utilizar para la ensalada, y o bien se trocean y cortan en finas tiras, o bien se rallan.
- A continuación, se coloca en el plato la lechuga como base y en el centro, el arroz, y junto con esto, el resto de las verduras, formando puñaditos de colores, que darán una gran apetencia visual.
- Seguidamente, se procede a aderezar al gusto con aceite de oliva, orégano, sal y una pizca de pimienta molida.
- Finalmente, se mezclan todos los ingredientes para, así, apreciar mejor el sabor de tan fascinante mezcla que producen estos alimentos.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado