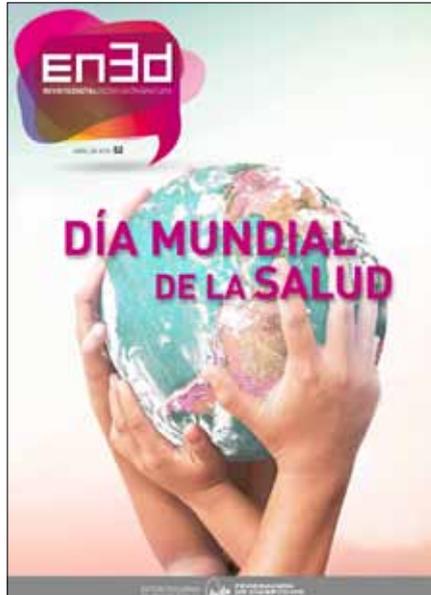


en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

ABRIL DE 2016 **52**

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



sumario

03

EDITORIAL

La importancia de cuidarnos bien

04

PORTADA

No hay soluciones sencillas

08

ENCUESTA DEL MES

¿APP para controlar la diabetes?

08

PERSONAS QUE

Prevenir la enfermedad está en tus manos

10

REPORTAJE

Los riesgos del sedentarismo

12

CONSEJOS PRÁCTICOS

La información, camino a la prevención

14

DULCIPEQUES

Significados del Día de la Salud

15

UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Detección de problemas oculares / Hackathon nacional de salud

16

LOS TOP BLOGGERS

Mila Ferrer / Julio García

17

EL EXPERTO

Gamificación y salud

18

CON NOMBRE PROPIO

Francisco Tapias Prieto: 'La diabetes no es impedimento para nada'

19

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Fritada de pimientos con huevo y huevas

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.

La importancia de cuidarnos bien

El pasado día 7 de abril se celebró el Día Mundial de la Salud, que este año la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha dedicado a la diabetes. Esa jornada estuvo llena de actos, charlas, congresos y foros donde fuimos muchos los representantes de

los pacientes los que hablamos de salud y diabetes.

Yo tengo que felicitarme porque ese día hablamos bastante de los problemas con los que el colectivo se encuentra en su día a día, y reconozco que me gusta ver

esa sensibilidad mostrada por parte de los medios de comunicación. Ahora bien, creo que a día de hoy son insuficientes los esfuerzos que se están haciendo en España para mejorar la salud de muchos de nosotros. Los datos hablan por sí solos: cada día son más las personas con diabetes, y cada día son más las personas con sobrepeso y obesidad, incluidos adolescentes y niños.

Estamos en una sociedad donde la industria alimentaria nos bombardea con su publicidad sobre productos que, en muchos casos, no son muy recomendables. En este sentido, en nuestro país brillan por su ausencia las campañas de prevención sobre la obesidad, campañas sobre los buenos hábitos saludables, ejercicio, alimentación mediterránea, etc. Y estas acciones son fundamentales para concienciar sobre la importancia de cuidarse hoy para estar sanos mañana.

Existen actualmente campañas magníficas sobre seguridad vial o contra la violencia de género, y que por su realismo llegan a impactar realmente en el ciudadano. Ahora bien, ¿no merece una acción similar los hábitos saludables? Desde la Federación Española de Diabetes consideramos que sí, y es por ello por lo que luchamos y trabajamos cada día, con el fin de mejorar la calidad de vida de todos. ■



Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp.es
Twitter:
@andonilor



No hay soluciones sencillas

El impacto y repercusión que tiene la diabetes a diferentes niveles es lo que ha llevado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a poner el foco sobre esta patología en el Día Mundial de la Diabetes este año

En este sentido, la entidad internacional publicó su primer Informe Mundial sobre la diabetes, en el que, entre otros aspectos, se pone de relieve el enorme crecimiento de su prevalencia, así como la importancia de actuar para invertir esta tendencia.

Tal y como se reconoce en el texto, "la base política para poner en marcha medidas concertadas de lucha contra la diabetes ya existe", y está enmarcada en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la Declaración política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades

No Transmisibles (ENT) y el Plan de acción mundial de la OMS sobre las ENT. Y tal y como apunta la entidad, estos pueden ser perfectamente los "cimientos de partida" para que las autoridades adopten medidas efectivas y coordinadas para reducir las consecuencias de la diabetes. A saber:

- Establecer mecanismos para garantizar el compromiso político, la asignación de recursos, el liderazgo efectivo y la promoción de una respuesta integrada a la diabetes.
- Fortalecer la capacidad de los ministerios de salud para que ejerzan una función de liderazgo estratégico.
- Velar por que las políticas y planes contra la diabetes se presupuesten, financien y apliquen en su totalidad.
- Dar prioridad a las medidas para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Como es lógico, no hay soluciones sencillas, pero sí intervenciones que puestas en marcha coordinadamente pueden impulsar y lograr cambios importantes. Eso sí, mediante el trabajo y la participación de todos los actores implicados: administraciones públicas, profesionales sanitarios, pacientes y representantes de pacientes, industria farmacéutica y alimentaria, centros de investigación y medios de comunicación. Todos ellos, sin excepción, juegan un papel fundamental en la lucha contra la diabetes. ■

NNTT PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

En el número anterior se incluía una encuesta acerca de la importancia de la buena comunicación con el profesional sanitario, especialmente si se padece una patología crónica como la diabetes. En este sentido la relación médico - paciente ha ido evolucionando y ahora juegan un papel cada vez más señalado las nuevas tecnologías. Es por ello que desde FEDE se realizó una encuesta para conocer la opinión de los usuarios acerca de herramientas como la "telemedicina" para proporcionar asistencia médica, independientemente de la distancia que separa al que da respuesta del que la recibe. Entre las personas que han contestado, el 26% considera que la telemedicina puede mejorar el seguimiento del tratamiento de una patología crónica como la diabetes; frente al 10% que opina todo lo contrario. La gran mayoría, el 64%, la valoran como una herramienta importante pero no sustitutiva de la consulta personal.



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



125 años cambiando el curso de las enfermedades y mejorando la vida de las personas

En MSD celebramos nuestro 125 aniversario en el sector biofarmacéutico. Hemos cambiado el curso de las enfermedades en repetidas ocasiones a lo largo de nuestra historia, marcando la diferencia en la vida de las personas. Y seguimos haciéndolo: gracias al desarrollo de medicamentos, vacunas y terapias biológicas innovadores para la salud humana y animal. Para eso en MSD trabajamos cada día: para salvar y mejorar vidas.

www.msd.es



¡Disfruta sin tantas privaciones!



LA NUEVA FÓRMULA GLUACTIVE DE DIABALANCE AYUDA A REGULAR EL CONTROL DE LA GLUCOSA EN SANGRE DESPUÉS DE LAS COMIDAS.

El control de la alimentación supone un auténtico reto en el día a día de las personas con diabetes. Además de seguir una alimentación equilibrada, las personas con diabetes deben prestar especial atención al control de los alimentos ricos en hidratos de carbono (entre los que se incluyen los azúcares). Al ingerir hidratos de carbono se aumentan rápidamente los niveles de glucosa en sangre, por lo que se debe controlar la cantidad que se toma en

cada comida del día, llegando en algunas ocasiones a tener que renunciar a tomar determinados alimentos. Pensando en esta privación, **DiaBalance** ha desarrollado una nueva línea de productos que han sido especialmente diseñados para las personas con diabetes. Se trata de una variada gama de productos, con fórmula GlucActive, que cubren las necesidades de alimentación en todos los momentos del día (postres, pasta, pan de molde, zumo...)



La fórmula GlucActive, diseñada para ayudar a mejorar el control de las cifras de glucosa en sangre, incorpora los siguientes elementos:

- **Cromo:** se trata de un mineral que contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre. Su efecto beneficioso se ha relacionado con el aumento de la sensibilidad a la insulina en personas con diabetes. Es decir, favorece que la insulina aumente su acción sobre los tejidos para obtener

un mejor control de la diabetes. En los productos **DiaBalance**, el cromo se ha añadido en pequeñas cantidades, que no suponen riesgo para la salud ni contraindicación alguna, pero que son suficientes para asegurar este efecto beneficioso sobre los niveles de glucosa en sangre.

- **Menor contenido en hidratos de carbono:** la composición de los productos **DiaBalance** ha sido diseñada especialmente y siendo elaborada de forma específica, con un mayor contenido de proteínas y fibra. Así se consigue que los productos contengan menos cantidad de hidratos de carbono. Además, estos hidratos de carbono se han seleccionado de forma específica, por lo que se asimilan de forma mucho más lenta, produciendo un impacto mucho menor sobre las cifras de glucosa en sangre.

¿Cómo funciona la fórmula GlucActive?



Se trata de un efecto múltiple pues por un lado, su elaboración con menor contenido en hidratos de carbono reduce el efecto sobre los niveles de glucemia en comparación con otro producto habitual. Además, la presencia de cromo ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, por lo que el organismo será capaz de regular mejor los niveles de glucemia.

Los productos **DiaBalance** gracias a la fórmula GlucActive aseguran un mejor control de las cifras de glucosa en sangre sin tener que renunciar a los alimentos que más gustan.

www.diabalance.com





¿Quieres disfrutar sin tantas privaciones?

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

¡Disfruta sin tantas privaciones!



www.diabalance.com

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





¿APPS PARA CONTROLAR LA DIABETES?

Las nuevas tecnologías forman parte de nuestro día a día y cada vez más se crean Apps relacionadas con la salud que pueden ayudar en el control de patologías como la diabetes. Un buen ejemplo es SocialDiabetes, un sistema de autogestión que realiza un ajuste inmediato de la cantidad de insulina. Teniendo en cuenta estas nuevas herramientas, este mes, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se está realizando una encuesta para conocer tu opinión acerca de este tipo de apps. ¿Las consideras de utilidad para poder controlar de una forma sencilla tu diabetes? ¿Las utilizas habitualmente? ¿Te dan confianza? Colabora con nosotros, accediendo a la encuesta a través del siguiente enlace.



Prevenir la enfermedad está en tus manos

Por suerte, hay ocasiones en las que un diagnóstico médico puede ser reversible, casos en los que puede ponerse remedio a la enfermedad una vez que han aparecido los primeros indicios. Si además se trata de una enfermedad crónica, las razones para revertir el diagnóstico deberían motivarnos aún más. Este es el caso de la prediabetes, que puede convertirse en la antesala de la diabetes tipo 2 o no, todo depende de lo que nosotros hagamos al respecto.

La prediabetes se detecta cuando nuestro organismo presenta unos niveles de glucosa en sangre que, sin llegar a ser lo suficientemente elevados como para diagnosticar diabetes, sí son más altos

de lo normal. Se trata de un trastorno que no presenta síntomas, por lo que lo ideal es hacerse una prueba cuando se hayan superado los 45 años y se tenga algo de sobrepeso, especialmente grasa abdominal. Si ese análisis de sangre indica niveles altos de glucosa en sangre, debemos saber que hay una serie de pautas que pueden ayudar a bajar esos registros y, consecuentemente, alejarnos de la enfermedad o retrasar su aparición.

Aprovechando que este mes se celebra el Día Mundial de la Salud y que este año esta jornada se centra en la diabetes, hemos preparado un artículo para mostrarte aquellas cosas que pueden hacerse para prevenir la diabetes una vez que los ni-

veles altos de glucosa empiezan a darse. Si quieres saber qué cosas puedes hacer para evitar la enfermedad, no te pierdas este artículo.



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes





Súmate al power walking

La compañía Janssen y la Federación Española de Diabetes (FEDE) han puesto en marcha el proyecto 'Urban Walkers', un programa de sensibilización social dirigido a promover la salud y la lucha frente a la diabetes tipo 2 a través de la práctica del conocido como 'power walking', es decir, caminar a un ritmo energético, activando el abdomen y moviendo los brazos

El power walking es una tendencia en Estados Unidos y acaba de llegar a nuestro país. En una sesión adecuada de esta actividad se deben tener en cuenta muchos factores como el ritmo de la caminata que llevamos, la respiración, la postura y los cambios de ritmo.

Entre sus beneficios, está mejorar los niveles de colesterol, bajar la presión arterial; aumentar la energía, reducir el peso, disminuir el riesgo de enferme-

dad coronaria, mejorar los niveles de azúcar y de lípidos en sangre, incrementar el bienestar mental, y reducir el riesgo de osteoporosis, de cáncer de mama y de colon. En definitiva es una técnica deportiva que puede resultar de gran ayuda para las personas con diabetes.

Urban walkers es un proyecto que promueve la salud y la lucha contra la diabetes a través de la práctica de power walking guiada por coaches (personas

voluntarias que dinamizarán esta actividad). Cualquier persona que lo desee puede ser un dinamizador de esta actividad y convertirse en coach. Para ser coach o entrenador existe una plataforma online formativa ya disponible para poder obtener esta acreditación que es <http://coursurbanwalkers.com>

Cualquier persona interesada puede integrarse en el proyecto y participar, solo tiene que apuntarse a un sencillo curso formativo con una guía de contenidos. Esos pasos se traducirán en una clasificación por equipos que estarán permanentemente visibles en www.cambialaconversacion.es

La meta es mejorar los hábitos saludables de las personas utilizando el power walking que es una forma sencilla y divertida de hacer deporte a través de: creación de grupo de coaches, creación de grupo de paseantes o urban walkers. Teniendo conversaciones formativas durante los paseos. ■



Los riesgos del sedentarismo

La actividad física resulta fundamental para tener una buena salud pero además puede tener un efecto preventivo frente a enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad

Sin embargo, nuevos estudios revelan que aunque se practique de forma habitual, no sería suficiente para reducir los efectos perjudiciales para la salud que pueden

provocar los periodos prolongados de sedentarismo.

Un meta-análisis publicado en la revista "Annals of Internal Medicine," que evaluó de ma-

nera cuantitativa la asociación entre un período sedentario y los efectos para la salud independientemente de la participación en actividades físicas entre poblaciones adultas, determinó que estudios poblacionales revelan que más de la mitad del tiempo medio que una persona está despierta se dedica a actividades sedentarias. Y esta tendencia, lógicamente, tiene efectos perjudiciales para la salud. El estudio también demostró que el período de sedentarismo estaba asociado con un mayor riesgo, incluso de mortalidad, en dolencias cardiovasculares o diabetes tipo 2 en adultos.

El artículo que también incidió en el hecho de que los efectos perjudiciales para la salud asociados con un período sedentario decrecieron, en general, entre las personas que alcanzaron mayores niveles de actividad física en comparación con las que practicaron menos actividad física o ninguna.

Resultados como los de este análisis confirman la necesidad social que existe de una mayor concienciación sobre los riesgos relacionados con hábitos de vida sedentarios. Además, ratifican la importancia que tiene en la salud de todas las personas pero especialmente en las de aquellas que tienen diagnosticada algún tipo de patología crónica como la diabetes.

Puedes ampliar la información sobre este estudio en el siguiente enlace. ■



SANDRA DE MIGUEL
Responsable de
Comunicación de FEDE
@FEDE_Diabetes

SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.

AQUARIUS LIBRE



un producto de The Coca-Cola Company

AQUARIUS
LIBRE



La información, camino a la prevención

Quizás nos parezca que la diabetes es ya una vieja conocida de todos y que tiene su espacio de concienciación. Sin embargo, los esfuerzos aún no son suficientes, a la luz de las cifras, los datos y la realidad que nos rodea

Sobre todo, hemos de echar una mirada a países con un menor nivel de desarrollo, en el que en 2012 se registraron el 80% de los fallecimientos por esta enfermedad. Esto no es casual. Si bien la diabetes tiene aún una cuenta pendiente con la prevención y un manejo responsable, la situación es especialmente crítica en países donde el acceso a la información, la atención sanitaria, la prevención y unos recursos básicos es aún escaso. El

desconocimiento conduce inevitablemente a un control deficiente.

No está de más recordar, de vez en cuando, lo afortunados que somos de contar con los recursos y la información de la que disponemos, por no hablar de lo primordial de los cuidados sanitarios, profesionales y recursos a nuestra disposición. Creo que en este sentido debemos valorar la labor realizada por asociaciones y federaciones,

que invierten su esfuerzo en proporcionar apoyo a las personas con diabetes, y nos representan ante las instituciones y la sociedad, velando por nuestros intereses, y creando conciencia.

La información es el camino hacia la prevención y el aprendizaje del autocuidado, tan importante en enfermedades crónicas como la diabetes. De ahí que debemos apreciar la relevancia de contar con publicaciones como esta propia revista, en la que profesionales serios y fiables nos ofrecen su experiencia, eventos en los que se enseña a niños y mayores sobre la relevancia del cuidado diario.

Eso sí, aprovechemos esta suerte con cabeza: busquemos siempre fuentes fiables, recomendaciones procedentes de personas formadas y que nos ofrezcan seguridad. Y ante la duda, y antes de cambiar una pauta o adquirir un nuevo hábito, la mejor opción es siempre consultar a nuestro PROFESIONAL DE REFERENCIA.

Por todo esto, aunque en ocasiones no veamos un beneficio directo en eventos como el Día Mundial de la Salud, dedicado a la concienciación sobre la diabetes este año, miremos un poco más allá, y aprendamos a valorar la formación, la información y los recursos con los que contamos. Y si no, no dudes en realizar tu pequeña campaña, conciencia a las personas de tu entorno sobre la importancia de la prevención de la diabetes o explícales tu experiencia para que comprendan los hábitos de las personas que conviven con la enfermedad. ■



MARIA DEL MAR ELENA
CEO y asesora de Tecnología
e Innovación en Alegria Salud
alegradiabetes@alegrasalud.es

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



Significados del Día de la Salud

¿Qué significa para nosotros que la Organización Mundial de la Salud (OMS) decida dedicar el día mundial de la salud a la diabetes?

Puede llenarnos de orgullo que la institución más importante del mundo en salud determine que la diabetes es merecedora de ser destacada en este simbólico día; o puede afligirnos extraordinariamente si analizamos la decisión desde un enfoque diferente.

Particularmente considero que si la enfermedad crónica que padece mi hija es la escogida por la OMS, es porque sin duda está alcanzando límites dignos de tener muy presentes. Y que la OMS haya tomado esta decisión me ha hecho plantearme reflexivamente la pregunta de por qué mi hija Martina tiene diabetes.

En urgencias del hospital, el día de su debut, me preguntaron quién en la familia padecía diabetes, al responderles que no había ningún caso, la doctora sentenció "alguien tiene que ser el primero para que otros hereden después." Ni en ese momento ni en los cinco años que han pasado



desde entonces, ningún miembro del equipo médico que le ha tratado ha hecho referencia a las causas que han originado esta enfermedad en mi hija. No hay ningún protocolo a seguir, ninguna prueba que identifique la causa; simplemente no se puede conocer o no tiene interés médico. Lo fundamental es iniciar el tratamiento, no hay marcha atrás, no hay cura.

La vorágine de aprendizaje en la que nos vemos inmersos los padres relega al fondo de nuestra mente el porqué Martina

padece diabetes, pero sobretodo por qué en su hospital los debuts infantiles se multiplican año tras año en niños con edades cada vez más bajas. Cuando nuestra hija debutó (a los 3 años) la edad media oscilaba alrededor de los 8 años; ahora te encuentras con debuts de niños de 3 ó 4 años.

Es necesario que la OMS instituya una señal de alarma que llegue al mundo entero. Es importante para nosotros, como padres de niños con diabetes, que se avance tecnológicamente, que se continúe con la importante labor de investigación que se realiza para mejorar sus vidas, pero es necesario ponerle freno a la enfermedad, reducir el número de debuts, que desde hace años va en ascenso, y encontrar las causas para luchar contra ellas. Me gustaría creer que el motivo por el que la OMS ha escogido la diabetes para conmemorar el Día Mundial de la Salud sea el inicio del fin en el desencadenamiento incontrolado de esta enfermedad en los pequeños cuerpos de nuestros niños. ■

MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo con Diabetes

<http://creciendocondiabetes.blogspot.com.es/>



f palotesdedamel

@productosdamel



SIN AZÚCAR



Julian A. González H. @juliancatire

@emiliodebenito @FEDE_Diabetes @el_pais qué hay que hacer para tener educador@s en diabetes suficientes en todas las CCAA



Ainara Moreno Martínez

Tengo diabetes tipo 1 desde los 17 y soy maestra. Pienso que los maestros nos enfrentamos día a día con alumnos con todo tipo de necesidades. El problema es que no se nos obliga a formarnos de manera integral en este tipo de ámbito. ¿No le parece más viable llevar a cabo cursos de formación obligatorios los cuales permitan a los maestros cubrir este tipo de necesidades, normalizando así a los alumnos que las precisen? Un saludo y antes de nada agradecer el trabajo que hacéis cada día por la gente que padecemos esta enfermedad.



Francisca MHdez (en relación a un futuro parche de grafeno)

Ojalá llegue al mercado pronto, y que sea una realidad, para millones de personas con diabetes que esperamos con ansias algo que nos libere un poquito de la glucosa en sangre.



Breves en la web



Hackathon nacional de salud

Los próximos 6 y 7 de mayo tendrá lugar en Madrid la primera edición "Hackathon Nacional de Salud", un encuentro en el que un grupo de profesionales sanitarios, pacientes, programadores y diseñadores desarrollarán apps para mejorar la sanidad. La iniciativa está organizada por la agencia COM Salud y cuenta con el apoyo de la Federación Española de Diabetes (FEDE). Los asistentes tendrán día y medio para trabajar de forma conjunta en una nueva herramienta con utilidad sanitaria. Además, hay previstos tres premios para los mejores proyectos. El evento arrancará con una ponencia sobre "Oportunidades de la eSalud en la asistencia sanitaria." ¡Anímate y participa!

Detección de problemas oculares

AnalizatuRetina.com es una nueva tecnología que permite detectar enfermedades oculares en una etapa precoz, contribuyendo a prevenirlas a tiempo. Acaba de ser presentada en la Feria ExpoÓptica 2016 y, según han informado sus creadores, permite prevenir la ceguera mediante un análisis de retina que se podrá realizar cualquier persona en la óptica de su barrio. El análisis se realiza a partir de una imagen de retina tomada por un dispositivo específico. Los algoritmos de Lynhce exploran la imagen, buscando indicios de enfermedades como retinopatía diabética, DMAE o glaucoma, incluso en estados muy iniciales de estas.





**MILA
FERRER**

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

¿Cómo vencemos la diabetes?

Este año la diabetes está siendo tema de conversación gracias al Día Mundial de la Salud, que se conmemoró el pasado 7 de abril. Con el lema "Vence la diabetes", la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha buscado crear conciencia acerca de la gran problemática que representa el rápido y desenfrenado aumento de la diabetes tipo 2. Entre la comunidad de diabetes hubo muchos que se sintieron completamente desconectados de la campaña, muchos compartimos información de todos los tipos de diabetes y algunos simplemente no participaron.

Y aunque se hizo mucho ruido, faltaron mensajes claros. Por ejemplo, que se hubiera especificado que se estaba hablando de diabetes tipo 2 cuando se decía que estaba aumentando rápidamente, y que es prevenible. Otra cosa que no me gustó fue el uso del término "personas diabéticas", en vez de "personas con diabetes". Y por último, me hubiera alegrado escuchar informaciones sobre la importancia y necesidad de que las personas con diabetes tengan acceso a educación sobre diabetes de manera gratuita; o que los gobiernos se comprometiesen a comenzar programas de educación de salud, sobre todo en nutrición.

Mi lista podría ser mucho más extensa, ya que son muchas los cambios que necesita nuestra comunidad. Para nosotros, todos los días es una oportunidad para educar, todos los días es el Día Mundial de la Salud y el Día Mundial de la Diabetes. Y es aquí donde podemos promover la buena educación, compartir nuestras experiencias y ser ejemplo a otros. Seamos portavoces de información correcta y completa, sólo así sumaremos nuestro granito de arena para vencer la diabetes. ■



**JULIO
GARCÍA**

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

Concienciar es prevenir

Concienciar a pacientes, a familiares... A toda la sociedad. La diabetes va camino de convertirse en una epidemia, con más de 400 millones de personas afectadas entre todas sus variantes, siendo la más extendida la tipo 2, que representa un 90% de los casos.

La prevalencia está aumentando de forma alarmante sobre todo en países desarrollados, debido en gran medida al aumento de la obesidad, el consumo de alcohol y del tabaquismo y la falta de actividad física. De seguir así, en el año 2030 se convertirá en la segunda causa de muerte en el mundo, de las cuales más de la mitad serán debidas a enfermedades cardiovasculares derivadas.

Ante este panorama, para minimizar las consecuencias negativas y reducir la incidencia de la diabetes, el primer paso es concienciar acerca de la gravedad de esta enfermedad y de la importancia de la prevención, clave sobre todo en el caso de la diabetes tipo 2, máxime si se tiene en cuenta que con 30 minutos al día de ejercicio y dieta saludable se podrían reducir drásticamente el riesgo de padecerla.

Además, es clave compartir datos, previsiones, causas y consecuencias, con el fin de trabajar para ver qué podemos hacer como individuos y sociedad para ponerle freno, que es clave en la lucha contra esta enfermedad. ■



Gamificación y salud

SENTIRSE MOTIVADO CUANDO SE TIENE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA COMO LA DIABETES ES FUNDAMENTAL PARA LLEVAR UN BUEN CONTROL Y CUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO.

De esto sabe mucho DIGUAN, la mascota que crearon algunos colectivos preocupados por los pacientes con diabetes, entre los que se encuentra FEDE. Esta mascota pretende, a través de la gamificación, motivar en tres pilares fundamentales para la salud de una persona con diabetes: el control de la glucosa, la alimentación y el ejercicio físico.

Pero los pacientes no son los únicos actores en la gamificación. Los profesionales sanitarios se convierten en protagonistas si hablamos de Esporti Revolution. Esta

App propone que sea el profesional sanitario quien lleve el control de la actividad de sus pacientes, generalmente niños y adolescentes. Desde su panel de control pueden fijarse unos objetivos a conseguir en un tiempo determinado. También pueden ir comprobando, en tiempo real, si se realizan las actividades marcadas, su nivel de consecución y de éxito. Y por último, pueden enviarle notificaciones en forma de mensaje que el paciente recibirá en su Smartphone o Tablet.

Aunque pueda parecer engorroso para el profesional sanitario, solamente hay

que realizar una pequeña inversión de tiempo para dar de alta al niño en la App y después ir revisando periódicamente su actividad. De esta forma, puede tener mejor control del paciente cuando le prescribe actividad física, sin llevarse la sorpresa cuando éste vuelva a la consulta. Si tenemos en cuenta que la práctica de ejercicio físico es pilar fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades, que un profesional sanitario le dedique unos minutos al cuidado de sus pacientes, no solo le colocará a la vanguardia de los tratamientos complementarios, sino que le ayudará a desarrollar su práctica clínica diaria de forma más efectiva, tenga la edad que tenga el paciente. ■

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

“La diabetes no es impedimento para nada”



Twitter / Facebook

@superdiabetico

La Diabetes no es mi Límite

Web

www.ladiabetesnoesmilimite.com

Ladiabetesnoesmilimite.com lleva varios años en marcha, ¿cómo ha sido su evolución?

Inicialmente la idea era la de montar un blog en el que hablar de la diabetes e intentar hacer ver que esta no tenía que ser un límite en nuestras vidas. Con el tiempo me di cuenta que la mejor manera de expresar esto a un nivel personal, era mostrando a través de retos propios que no tiene que ser un límite y que por supuesto con diabetes se puede. Tan solo hay que hacer bien las cosas y fundamentalmente hacer caso a todo lo que nos digan los profesionales de la medicina y la enfermería.

A través de tu web trasladas la firme convicción de que con diabetes se puede, ¿cuál ha sido el feedback que has obtenido?

Es algo que la gente siempre me recalca cuando hablo con ellos, que realmente la diabetes no es impedimento para nada,

el impedimento nos lo ponemos nosotros mismos. Está claro que la diabetes es un factor más a tener en cuenta a la hora de hacer cualquier cosa, pero con un buen control, ese factor pasa a segundo plano aunque está claro que caeríamos en un grave error si lo dejamos de lado.

Se trata de un proyecto en el que las RRSS tienen un lugar prominente, ¿qué papel juegan a la hora de transmitir información sobre diabetes?

Las redes sociales e Internet tienen un poder tremendo. Antes las distancias eran el mayor obstáculo para muchas personas a la hora de formarse y tratar su diabetes. Hoy están superados gracias a las NNTT, basta con una conexión a Internet y un dispositivo móvil. No obstante, no hay que olvidar que entre toda la información a la que podemos acceder, no toda es útil y no siempre está contrastada. Es muy importante tener cuidado a la hora de fiarse de cualquier tipo de información que podamos encontrar. Ante cualquier duda, hay que recurrir a nuestros profesionales médicos.

Sobre los avances que están surgiendo entorno a la patología,

¿qué novedades o investigaciones han llamado tu atención?

Aún recuerdo hace 19 años cuando debuté y me dijeron, “no te preocupes, en cinco años habrá cura.” Han pasado varias décadas desde aquello y los avances que a nosotros nos gustaría oír no llegan. Son varias las líneas de actuación que parece que tienen fuerza, pero por la complejidad de los tratamientos y por desgracia, bajo mi juicio, los intereses económicos, estos no acaban de tomar forma.

¿Cuál será el próximo reto del que darás cuenta en ladiabetesnoesmilimite.com?

Preparar una prueba que me apetece y que creo puede ser atractiva, la Talajara B-PRO Bike SuperMaratón. Es una carrera en MTB de 121 km que se desarrolla en Toledo, más concretamente en Talavera de la Reina y que tendrá lugar el 2 de octubre. Esta es “la prueba reina de este año”, pero espero poder sorprenderos con alguna otra más. ■



- Total raciones de hidratos de carbono:
4,8 raciones x 40 calorías = 192 calorías
- Total raciones de alimento proteico:
3,4 raciones x 40 calorías = 136 calorías
- Total raciones de grasas:
5,4 raciones x 90 calorías = 486 calorías

Fritada de pimientos con huevo y huevas



INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 100 gramos de cebolla roja
- 400 gramos de pimientos del piquillo asados en conserva
- Pimentón dulce de la vera
- Comino molido
- Sal fina
- Pimienta negra recién molida
- 30 gramos de aceite de oliva
- Edulcorante
- 4 huevos
- Huevas negras de capelán y lumpo
- Escamas de sal maldón

PREPARACIÓN

Para la fritada de pimientos del piquillo

- En una sartén se pone el aceite de oliva y se sofríe el ajo y la cebolla; cuando empiecen a tomar color, se añaden los pimientos del piquillo cortados en tiritas muy finas. A continuación, dejar rehogar unos minutos y salpimentamos.
- Se incorpora el pimentón, el comino molido y el edulcorante, este último poco a poco pero no dejar demasiado dulce el sofrito. Terminar de rehogar y reservar.

Para escaldar los huevos:

- Se pone abundante agua con sal a hervir; cuando hierva a borbotones, apagar e

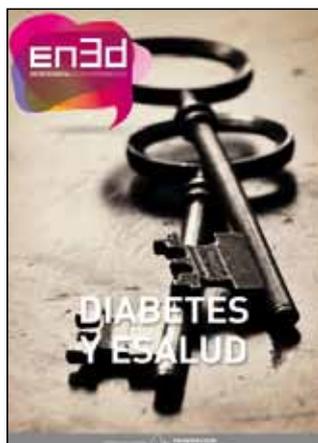
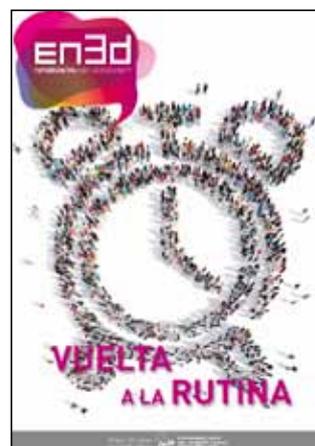
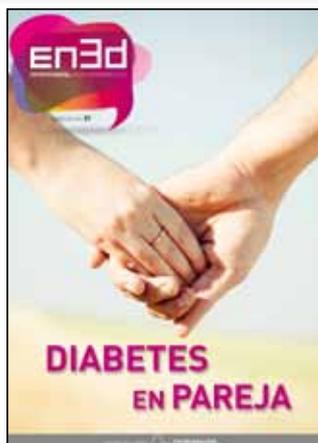
ir añadiendo los huevos y dejar que se hagan durante unos 4 minutos.

- Una vez pasado este tiempo, retirarlos a un bol con agua fría para refrescarlos y cortarles la cocción, unos segundos será suficiente. Pasarlos a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de agua.

Para montar el plato

Repartir los pimientos en el centro del plato. Encima del montoncito de pimientos, poner el huevo pochado, sazonar con las escamas de sal y unas gotitas de aceite de oliva virgen extra y finalmente, poner una buena cucharada de café de huevas encima.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado