



life



Nº6



Publicación de la Asociación Murciana para el Cuidado de la Diabetes
Dirigida a profesionales sanitarios

¡REFRÉSCATE!

**¡Ojo con los helados,
no todos son recomendables!**

ESPECIAL VERANO

Calor, sabor, y los mejores nutrientes en verano

EXCLUSIVA

Un café con Teresa Díaz

LET'S GO!

Campamento adirmu 2016

PEDIATRÍA



ATENCIÓN
Continuada



SIN CITA PREVIA
Atención inmediata

W⁺
HOSPITAL
MESA DEL CASTILLO

968 246 116
mesadelcastillo.com



Presidenta de adirmu
ASUNCIÓN SÁEZ SÁNCHEZ

Vicepresidente de adirmu
ERNESTO VALDÉS VELA

Secretario de adirmu
JUAN DIEGO CARAVACA MENGUAL

Tesorero de adirmu
ÁLVARO ABADÍA GARCÍA

Asesora Farmacéutica de adirmu
KATIA GÓMEZ FERNÁNDEZ

Nuestros Presidentes de Honor
BERNAT SORIA ESCOMS
SALVADOR ZAMORA NAVARRO
MARÍA TERESA HERRANZ MARÍN

Gerente de adirmu
SILVIA SERRANO AYALA

Administración
MARI CARMEN TORROGLOSA MARTÍNEZ

Contacto



PALACIO DE LOS DEPORTES MURCIA
L-V de 9:30 h. a 13:30 h. (cita previa)

CC NUEVA CONDOMINA
M-S de 17:00 h. a 20,30 h.



868 910 290
665 090 457



PALACIO DE LOS DEPORTES MURCIA
Av. del Rocío, 7. CP 30007

CC NUEVA CONDOMINA
Primera planta- local a-63
30110 Churra-Murcia



adirmu@yahoo.es



EDITORIAL

Verano

Llegan los tan esperados días de verano, la luz se hace más presente, los días son más largos, las frutas una explosión de color y olores, y hacemos repaso de lo que ha sido este curso escolar en Adirmu, ¿hemos conseguido los objetivos que nos marcamos en septiembre?

Este año hemos hecho realidad una Escuela de Diabetes que ya es un referente nacional, y por supuesto, un punto de encuentro y experiencias para todas las personas con diabetes de Murcia, que de forma gratuita, reciben una Educación Diabetológica de calidad, todas las semanas, según su nivel de conocimientos, consiguiendo superarse y con la motivación que supone compartir con personas que como a ti, les importa la diabetes.

Por otra parte, hemos visitado casi todos los colegios e institutos de Murcia, ofreciendo una perspectiva diferente de la diabetes a profesores y alumnos, con nutricionistas, enfermeros y graduados en actividad física, voluntarios de Adirmu, para entre todos SUMAR en la batalla contra la obesidad infantil y juvenil.

No podemos olvidar ese paso valiente que dimos en el Día Mundial de la Diabetes, que reunió a más de 1000 personas #DAUNPASOPORLADIABETES y nos hizo más visibles.

En abril, coincidiendo con el Día Mundial de la Salud, recibíamos de manos del alcalde de Murcia, D. José Ballesta unas nuevas instalaciones para Adirmu, donde poder desarrollar nuestra Escuela de Diabetes para niños, jóvenes y adultos, en el Palacio de los Deportes de Murcia. Un entorno inigualable donde seguir transmitiendo hábitos saludables.

Durante este año Adirmu ha seguido creciendo y posicionándose a nivel nacional, consiguiendo premios y reconocimientos y, sobre todo, amigos que han creído en nuestro proyecto y se han SUMADO a él.

Recién llegados del Campamento de Verano para niños con diabetes, el único bilingüe en España en esta materia, y tras compartir esta experiencia con niños de diversas ciudades que han superado lo que hasta hoy eran obstáculos y han aprendido que JUNTOS es más fácil y más divertido, ya estamos preparando todas las acciones que arrancarán en septiembre, cerrando agendas y eventos muy importantes que servirán de ayuda a muchas personas con diabetes, más del 14% de la población, y a sus familiares.

Vemos que ha sido un curso donde hemos trabajado mucho y de la mano de los profesionales sanitarios que de verdad desean el *empowerment* del paciente, y desde esa perspectiva vemos cumplidos los objetivos, porque donde se hable o actúe sobre la diabetes en Murcia, los pacientes han de estar y PARTICIPAR de forma ACTIVA.

Días de sol, playa y frutas divertidas para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, resetearnos y continuar con ideas valientes, con proyectos comprometidos y con grandes voluntarios que nos ayuden a seguir superándonos.

Directora

Silvia Serrano Ayala

**Director de Comunicación,
Community Manager y Fotografía**

Pablo Gómez Belmonte

Diseño Gráfico y Maquetación

Bienvenido López García

Pablo Gómez Belmonte

Redacción

Silvia Serrano Ayala

Ana López Montiel

Colaboradores

Silvia Serrano Ayala

Ana Cristina López Montiel

Juan Pérez Marín

David Mínguez Sanz

Julián Barceló Martínez

Inmaculada Llopis Alonso

Juan Madrid Conesa

Atanay Soto Urbano

Alicia Cristina Peña Romero

María del Mar González Valero

Laura Aránega López

Carmen Guzmán Andreu

Miriam Montesinos López de Roda

Edita



Publicidad y Marketing

Claudia Vidal Domene

Tlfs. 868 910 290 | 665 090 457

E-mail

sugarfreelife.adirmu@gmail.com



www.adirmu.org

Depósito Legal

D.L. MU 191-2014

Sugar Free Life es una publicación digital
creada por ART Comunicación y Eventos.

Sugar Free Life no se responsabiliza del
contenido de los trabajos firmados, ni
comparte necesariamente la opinión de sus
autores. Los artículos sin firmar son
responsabilidad de la dirección editorial.
Asimismo, se reserva el derecho a adaptar y
resumir el contenido, según las necesidades
de maquetación.

SUMARIO



Protagonistas



Pide cita con...



Investigación y Tecnología



Nutrición



Opinión



adirmu



Proyecto Solidario



Gastronomía



Cultura y Sociedad



Pasatiempos



Protagonistas

ENTREVISTA DIGITAL

Un café con Teresa Díaz



Corredora, diabética y perseguidora de metas.

“A pesar de tener mucha teoría y saber cómo tienes que hacer las cosas, muchas veces me cuesta llevarlas a cabo y, entonces, siempre que tengas a gente que te cuente sus experiencias, que te asesore, es una motivación muy importante, que puede ser decisiva a la hora de hacerlo o de no hacerlo”



Para ver la entrevista digital haz clic en la imagen o escanea con tu dispositivo móvil el código QR



PERIODISTA Silvia Serrano Ayala
CÁMARA Y EDICIÓN Mónica Landete García

“Al principio me costó asimilarlo. Y fue entonces cuando me recomendaron venir a la Asociación, y a raíz de ahí, fue cuando comencé a conocer lo que era la diabetes y a empezar a formarme, sobre todo para mis cuidados con respecto a la insulina y, otra cosa muy importante que es la alimentación”



Daniel Albero, el primer diabético tipo 1 que correrá el Rally Dakar en moto



Ana Cristina
López Montiel
Estudiante
Periodismo

Daniel Albero tiene 44 años, es valenciano, convive con su diabetes desde los 8 años y el próximo año va a convertirse en el primer corredor diabético en el Dakar.

Le recibimos varias personas en la sede de Adirmu sorprendidos por la hazaña que va a realizar. En sus ojos vemos ilusión, esfuerzo y esperanza y además se siente agradecido por los apoyos que está recibiendo. Tiene muy claro que, aunque hay quien piensa que no lo va a lograr, él no va a decepcionar a sus miles de seguidores.

Con solo 8 años te diagnosticaron la diabetes, ¿en ese momento entendías lo que conllevaba?

Ni idea, además en aquella época no había nada de información sobre la enfermedad. Ni mi madre sabía lo que era. En las navidades de 1982 perdí 8kg en apenas una semana, estaba cansado, bebía mucha agua, siempre estaba acostado y no tenía ganas de nada. Mi madre me llevo al médico y para sorpresa de todos me diagnosticaron DIABETES MELLITUS TIPO 1, pero hasta los 12 años no empecé a entender lo que era ser diabético.

¿Cómo te tomaste la noticia de que tenías una enfermedad que no tiene cura de momento?

No me lo vendieron así. Desde ese momento me decían que en 5 años la diabetes tendría cura pero pasan los años y sigue sin haberla. Hasta los 12 o 13 años yo no tomé constancia de lo que era la diabetes. Por esa época estuve en un campamento y ahí aprendí algo y fue donde empecé a entender lo que suponía ser diabético.

¿Tener diabetes te ha impedido en algún momento hacer alguna actividad?

No, para nada. Actualmente con mis hijos hago vida completamente normal, paso todo el tiempo que puedo con ellos. Los llevo al colegio, salimos al parque a jugar...

¿Has tenido algún problema a la hora de pincharte la insulina en sitios públicos?

Yo siempre he sido muy natural. Cuando tengo que pincharme me levanto la camiseta y lo hago, no entiendo que alguien vea nada malo en eso.

¿Qué se siente al ser el primer diabético que va a participar en el Dakar?

No lo sé (risas). Me da aliento, me da fuerza, voy a hacer algo que nadie ha hecho nunca y aparte voy a cumplir un sueño. Y si a través de la diabetes consigo participar en el Dakar, bienvenida sea la enfermedad. Igual es un motivo por el cual yo me pregunto por qué soy diabético. He tenido etapas donde me ha limitado mucho la diabetes, yo salía con mis amigos de fiesta ellos bebían pero yo no podía, yo tenía que estar pendiente por si me subía o me bajaba el azúcar...

¿Hubo algún punto de inflexión, algún detonante para que comenzases a plantearte participar en el Dakar?

Sí. Conocer a Rafa Tibau. Primero lo oí hablar en el su programa de Teledporte. Alguien hizo la pregunta de si un diabético podía participar en el Dakar y él quiso contestarla. En ese momento parecía que me hablase a mí. Él es farmacéutico y tiene un hijo diabético. Un día conseguí su teléfono y lo llamé. ¡Estuvimos 45 min al teléfono! Me atendió muy bien, me llevó a la tele y me hicieron una pequeña entrevista. Estamos muy en contacto y es una de las personas que apoya mi proyecto.



Protagonistas

El Dakar es una carrera extrema, ¿te sientes preparado para afrontarla?

Yo creo que nunca se está lo suficientemente preparado para abordar estas carreras. Hay que estar preparado tanto física como mentalmente porque si no tienes fondo y físico para sacar la moto adelante, la mente se queda bloqueada. Hay muchas situaciones de carrera que te tiene que sacar la cabeza, mucha mente fría.

¿Crees que tu enfermedad te puede condicionar? Con condicionar me refiero a si sientes que estás en inferioridad con respecto a los demás corredores.

No sé si me siento más condicionado por la edad o por la enfermedad (risas). Sí que es verdad que siempre nos han metido el miedo de ir en moto por las lesiones, a nosotros nos cuesta mucho más recuperarnos de una lesión que a una persona sin diabetes. Y me condiciona porque siempre tengo que estar pendiente de mirarme los niveles de glucosa.

Habrás preparado el viaje y la carrera de forma especial, ¿Qué consejos darías a quienes quieren hacer un viaje extremo como el tuyo?

El mejor consejo es entrenar, entrenar y entrenar y querer llevar a cabo el proyecto, mucho esfuerzo y dedicación, sobre todo.

¿Qué consejo le darías a alguien con diabetes que quiera triunfar en el mundo del deporte?

Si le gusta que no se lo piense. No hay limitaciones por ser diabetes. Yo sí que me he encontrado. Cuando era más joven hacían psicotécnicos y yo intentaba ir con el azúcar a punto para que no me lo detectasen y me dejasen correr. Pienso que si yo hubiese tenido la oportunidad de empezar en este mundo en una edad más temprana hubiese podido ganar alguna carrera importante, aunque ya he ganado una carrera muy importante compitiendo con 35 personas, ninguna diabética.

Peor situación con la diabetes

Por la diabetes nunca he tenido problemas. Sí que recuerdo que de pequeño me dio un bajón y me puse a comer hierba, no llevaba nada para comer y es lo que encontré a mano.



¿Cómo te preparas la competición, entrenamientos...?

Yo creo que cuento con la suerte de que lo vengo haciendo desde siempre, he ido aumentando el ritmo poco a poco y ahora no me supone tanto esfuerzo como al principio.

¿Te has puesto a prueba con temperaturas tan altas como a la que te vas a enfrentar?

Si claro, en 2003 hice la baja España Aragón que en aquella época eran 800 km diarios y con situaciones de calor sí; nosotros empezamos a entrenar a las 8 de la mañana hasta las 8 de la tarde con el calor. Normalmente entrenamos en ciudades donde hace más calor como Toledo y Murcia. Y ese desgaste físico al que me someto normalmente hace que no tenga que pincharme insulina durante las competiciones.

Tipo de preparación física

Voy al gimnasio, para calentar corro unos 20 min y después hago musculación. Al gimnasio voy 2 o 3 días y cuando puedo salgo a correr solo. No tengo entrenador. Tampoco tengo a nadie que me ayude a entrenar. Machaco mucho los hombros y las piernas principalmente. En la moto lo que más trabajo son los hombros porque soy yo el que lleva la moto, no la moto a mí y las piernas porque vamos semi-sentados para mejorar la amortiguación.

Sales a ganar o a superarte:

Salgo a terminar la carrera porque si no acabas la carrera no sales en ninguna lista y no te aceptan en ninguna competición.

Algo que quieras destacar

El esfuerzo que hace mi familia, que lo valoro mucho y mi motivación, que es que quiero ser como los demás.

www.undiabeticoeneldakar.com



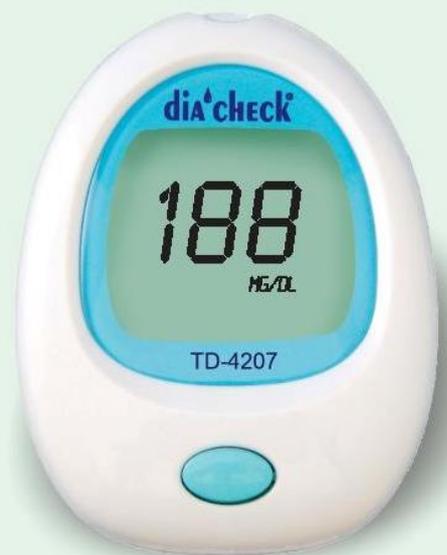
¿Saben sus pacientes,
cual es su **GLUCOSA**,

HACIA DONDE
se dirige,



y a que **VELOCIDAD?**

Es decir, lo que su
GLUCÓMETRO NO CUENTA



DEXCOM | **G4®**
PLATINUM

www.sensordeglucosa.com



Pide cita con...

EL FISIOTERAPEUTA

Dolor, estrés y azúcar alto en sangre



Juan Pérez Marín
Fisioterapeuta

La ayuda del fisioterapeuta frente al dolor:

Un dolor no tratado tiene más posibilidades de convertirse en crónico, y puede generar un estrés que afectaría al control de la glucemia en personas diabéticas.

El estrés:

El estrés en medicina es un proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física.



Conforme nuestra sociedad ha ido creciendo, hemos visto que los causantes de estrés son mayores.

El dolor:

Es definido como una sensación molesta de una parte del cuerpo por causa interior o exterior; es "una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a una lesión real o potencial".



El dolor se clasifica como:

- **Dolor agudo:** Tiene la función de protección, nos hace retirarnos de aquello que nos ha producido ese dolor. Un ejemplo sería cuando nos pinchamos en el pie con un objeto, nuestra reacción inmediata es alejar rápidamente nuestro pie (alarma a nivel del tejido lesionado). Los síntomas psicológicos son escasos y limitados a una ansiedad leve. Es un dolor de naturaleza nociceptiva y aparece por la estimulación química, mecánica o térmica de nociceptores específicos (terminaciones nerviosas especializadas en la recepción del dolor).
- **Dolor crónico:** No tiene función protectora, y más que un síntoma se considera como una enfermedad. Es un dolor persistente que puede autoperpetuarse por un tiempo prolongado después de una lesión e incluso

en ausencia de ella. Es más difícil de tratar y se asocia a síntomas psicológicos con un grado de ansiedad mayor que el dolor agudo.

Relación

dolor-estrés ↔ estrés-dolor

- **Primer caso:** Cuando tras una lesión el dolor no cesa en el tiempo. Aún cuando la lesión se ha curado, se vuelve crónico, y esta situación puede causar estrés.
- **Segundo caso:** Una situación de la vida que nos genera estrés durante mucho tiempo, altera el estado de los nervios que controlan el funcionamiento de todos los músculos, facilitando que se contracturen, duelan y pueda llegar a hacerse crónico.

Además de los problemas comentados, a las personas con diabetes el dolor les provoca un estrés que contribuye a elevar los niveles de glucemia en sangre. La fisioterapia, mediante el tratamiento con técnicas manuales especiales y aparatología, va encaminada a aliviar el dolor y favorecer la relajación muscular, y con ello el estrés que produce ese dolor, que beneficia al retorno de un estado de bienestar donde los valores de glucemia pueden mejorar al desaparecer el proceso doloroso.

nº colegiado: 1657
nº sanitario: 40001479



Fisioterapia

Tif.: 633 086 833
C/González Adalid 11
2º Izqda. Puerta 1.Murcia

jpfisioterapia.com



EL PREPARADOR FÍSICO

El ejercicio beneficia seriamente tu salud



David Mínguez Sanz
Graduado en Actividad Física y
especialista en Nutrición Deportiva

El ejercicio resulta imprescindible para cualquier persona y los beneficios que aporta al organismo son innumerables.

Desafortunadamente no toda la población es consciente del efecto de este tratamiento y de cómo la “pastilla del entrenamiento físico” puede ayudar a mejorar nuestro estilo de vida. Tanto **para el diabético tipo 1 como 2 el ejercicio es igual de importante**, no obstante, en el tipo 1 las consideraciones a tener en cuenta serán mayores. Me centraré en este último principalmente.

Aspectos que la persona con diabetes debe considerar

Antes de realizar ejercicio físico de cierta intensidad es necesaria una evaluación médica detallada con el fin de que nos garantice una práctica segura y duradera. Al igual que en el día a día es aconsejable llevar algún producto azucarado para evitar hipoglucemias, durante la práctica de ejercicio físico es imprescindible. Nuestro cuerpo utiliza glucógeno almacenado en los músculos como fuente de energía, además de grasas y glucosa circulante. Este mecanismo de obtención de energía tiene un efecto similar a la insulina, por ello se aumenta la probabilidad de hipoglucemias, sobre todo en ejercicios de más de 30 minutos.

Conocer cómo nuestro cuerpo responde al ejercicio es importante para una práctica segura, los controles de glucemia antes y después serán imprescindibles y nos ayudarán a ello. Antes de realizar cualquier actividad, debemos saber qué cifras de glucemia inferiores a 100mg/dl no son adecuadas para la práctica, al igual que superiores a 250mg/dl tampoco lo son.

Importancia de la individualización

El miedo a la hipoglucemia durante el ejercicio es algo que frecuentemente encuentro en consulta y que sencillamente se puede solucionar aumentando la frecuencia de controles de glucemia y la ingesta de hidratos de carbono en diferentes momentos (antes, durante o después en función de la actividad física) y/o reduciendo la insulina si fuese necesario. Cada tipo de ejercicio o deporte, en función de sus características, puede afectar de forma diversa a una misma persona, incluso puede aumentar la glucemia. Por esto la figura del

Antes de realizar ejercicio físico es necesaria una evaluación médica detallada

nutricionista juega un papel importante en la individualización del proceso.

¿Cuándo hacer ejercicio?

Cualquier momento es bueno, pero debemos tener en cuenta que el ejercicio tiene un efecto hipoglucemiante después de su práctica, especialmente los de carácter aeróbico y duradero, hasta 24 horas o más. El ejercicio por la mañana es altamente recomendable por poder controlar este efecto a lo largo del día, en caso de una práctica por la tarde o noche, será imprescindible aumentar la ingesta de hidratos después del ejercicio y controlar las cifras de glucemia antes de dormir.

El ejercicio por la mañana es altamente recomendable para poder controlar el efecto hipoglucemiante a lo largo del día

También debemos tener en cuenta la hora de máxima acción de la insulina rápida (1-2 horas después de su inyección), pues se multiplicará su efecto si realizamos ejercicio en su pico máximo de acción, momento desaconsejado, en el que, de no haber posibilidad de retrasar la práctica, debemos aumentar la ingesta de hidratos en la comida previa o antes del ejercicio, o bien disminuir la insulina previa si estaba programada la práctica.

¿Qué tipo de ejercicio debemos de elegir?

Existen algunas modalidades de ejercicio que **no son aconsejables** en función de las características individuales y el control de la diabetes. Por ejemplo, **ejercicios de impacto** (aquellos que implican saltar o correr) estarían desaconsejados si existen heridas en los pies o indicios de neuropatía periférica. Los **ejercicios que aumentan la presión sanguínea** (levantamiento de pesas o donde el cuerpo está invertido) no son aconsejables con retinopatía y los **ejercicios intensos y duraderos** en caso de no estar la diabetes controlada, tampoco lo son.



INVESTIGACIÓN

La insulina inteligente ¿Realidad o ficción?



Julián Barceló Martínez
Médico especialista en
MFyC. Médico de Adirnu

Recientemente he dado una charla sobre actualización de insulinas dentro de la Escuela de Diabetes Prudencio Rosique. Al ir ultimando las diapositivas encontré una noticia que a modo de “primicia” nombré en dicha charla... Un bloguero extraordinario Óscar Lz. de Briñas hizo una entrada titulada ‘La insulina inteligente’ (era un nombre tan genial que me he basado en ella para este artículo).

No me dio tiempo a mucho más, pero a partir del día siguiente, volví a leer el texto, a buscar los enlaces y los proyectos en los que se basaban y con paciencia conseguí seguir sumido en una especie de sueño cuyo final estoy casi seguro se hará realidad.

¿En qué consistirá la insulina inteligente? Teóricamente es muy sencillo; una insulina que hace efecto sólo y cuando se necesite, pero claro... ¿Cómo conseguir eso?, pues se está trabajando en ello.

Voy a explicar un poco más el funcionamiento; el diabético se pondría una inyección diaria o incluso semanal de insulina “*et voilà*”...hasta el día siguiente (sí, porque con un pinchazo tendría lo necesario para el funcionamiento que mejor imita al páncreas, la basal más la rápida/ultrarrápida), por un proceso químico, la insulina una vez administrada permanece inactiva por lo que no actuaría, evitando una hipoglucemia severa y sólo una vez que los niveles de glucosa estuvieran lo suficientemente altos en el torrente sanguíneo, dicha glucosa reaccionaría con la insulina que previamente nos hemos administrado y la insulina inactiva, dejará de estarlo y empezará a funcionar. Apasionante, ¿verdad? Por contra, una vez que los niveles de glucemia estuvieran lo suficientemente bajos, pero sin llegar a ser a los valores de una hipoglucemia, al no haber suficiente glucosa para seguir liberando esa insulina ya activa, se bloqueará, dejando de funcionar hasta nueva orden.



Como he dicho, se está trabajando y mucho en esta “*smart insuline*” o insulina inteligente, a continuación, os enumero los **principales proyectos** en relación a esta línea de investigación que tanto bien haría a los diabéticos.

1. JDRF con Sanofi y científicos universidad Carolina del Norte.
2. MSD con ensayos clínicos en fase I en EEUU con pacientes con diabetes tipo 1.
3. Merck en 2010 compró SmartCells (una empresa que tenía avanzados trabajos con esta insulina inteligente).
4. Lilly ha comprado recientemente Glycostasis (otra empresa que se dedica también a esto).
5. Científicos del Instituto Tecnológico de Massachusetts hace unos meses publicaron en PNAS un trabajo sobre la insulina inteligente.

Como habéis podido comprobar el asunto promete, de momento los ensayos que se han realizado son muy pero que muy prometedores, aunque hay que ser cautos. Personalmente estoy convencido de que lo veremos, ¿pensáis como yo?, ¿habéis oído hablar de esto?... Soy muy optimista y creo más en una cronificación de la enfermedad que en una cura, ¿demasiados intereses? puede ser, pero eso ya sería entrar en otros temas. Yo de momento, daría lo que fuera por esto, sería una gran revolución con todas las letras y ¿qué más deciros?

Un par de consejos: que hay que cuidarse para llegar a las mejores condiciones para cuando estas grandes promesas, u otras por el estilo, se hagan al fin realidad y que hay que ser positivos, lo último que se pierde es la esperanza.

Me despido por el momento. Para quien quiera más información, recomiendo el blog que escribí al principio y os dejo a vuestra disposición mi email para cualquier duda/pregunta sobre éste u otros temas. Un saludo.

www.jediazucarado.com
julibarcelo@hotmail.com



SISTEMA FLASH



Silvia Serrano Ayala
Comunicación Adimú

Reduce un 50% las hipoglucemias severas en comparación con el método tradicional

Los resultados del estudio confirman que Freestyle Libre® puede reemplazar la necesidad de pincharse en los dedos de forma rutinaria para controlar la diabetes.

El grado de las complicaciones derivadas de la diabetes depende muchas veces del buen control y tratamiento que el paciente lleve a cabo. El estudio **IMPACT realizado con el sistema FreeStyle Libre en personas con Diabetes Tipo 1** demuestra que, gracias a este sistema flash de monitorización de glucosa, los pacientes realizan un control más frecuente de sus niveles de glucosa y, por tanto, se consigue reducir el tiempo en hipoglucemia (niveles de glucosa por debajo de 70 mg/dL). Los resultados del ensayo clínico, presentado recientemente en el 76 Congreso Científico de la Asociación Americana de Diabetes, han demostrado que el sistema Freestyle Libre de Abbott puede **reemplazar la necesidad de pincharse en los dedos de forma rutinaria¹ para controlar la diabetes.**



España ha sido uno de los cinco países, junto con Austria, Países Bajos, Suecia y Alemania, participantes en este estudio que ha evaluado la eficacia de **FreeStyle Libre** y la mejora que supone para el control glucémico y el autocontrol de la diabetes tipo 1, en comparación con el autoanálisis de glucosa en sangre –con pinchazo en el dedo-. Un total de 252 pacientes han participado en más de 23 centros de estos países. En este ensayo clínico, los sujetos lograron reducir significativamente su tiempo en hipoglucemia sin un aumento en sus niveles de HbA1c (promedio de medición de los niveles de glucosa en sangre durante los últimos 90 días), considerada el ‘patrón de oro’ para el control de

glucosa general-, cambiando un paradigma en la comprensión del tratamiento y control de la diabetes, haciendo al paciente más activo y parte de su propio autocuidado.

La Diabetes Mellitus Tipo 1 supone entre el 5 y el 10% del todos los casos de Diabetes Mellitus. En España, la incidencia de Diabetes Tipo 1 es de unos 12-20 casos anuales por cada 100.000 habitantes, una cifra que tiende a aumentar a pesar de que no se relaciona con el estilo de vida. Generalmente, se inicia a edades muy tempranas (niños, adolescentes y jóvenes) pero puede ocurrir a cualquier edad, y se produce por un problema autoinmune.

Por otra parte, las guías clínicas de Estados Unidos y la Unión Europea sobre el uso de los sistemas tradicionales de monitorización de glucosa para personas con diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2, recomiendan al menos entre cuatro y ocho tests de glucosa al día; y resaltan que cuantos más tests se hagan al día, habrá un mayor conocimiento de los niveles de glucosa para poder controlar mejor la diabetes de manera consecuente. *“Debido a las molestias y dolor que supone el pinchazo en el dedo, las personas se miden la glucosa menos de tres veces al día, lo que repercute en el control y conocimiento del estado de los niveles de glucosa”*, explica el **Dr. Cristóbal Morales**, endocrino del Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla.

El ensayo demuestra que, **evitando prácticamente los pinchazos en los dedos, las personas con diabetes aumentan la frecuencia de control de los niveles de glucosa**, escaneando su sensor Freestyle Libre unas 15 veces al día de media.



Investigación y Tecnología

“Este aumento de los controles hace que los pacientes tengan mayor conocimiento sobre sus niveles de glucosa y les permite reducir significativamente las hipoglucemias e hiperglucemias”, explica el Dr. Morales.

Los pacientes participantes en el estudio **redujeron un 38% el tiempo en hipoglucemia** (niveles de glucosa por debajo de 70 mg/dL²), **un 40% sus hipoglucemias nocturnas y un 50% las hipoglucemias severas**. Estas reducciones de las hipoglucemias suponen una mejora para el paciente, pero también para la sanidad pública, ya que reduce costes en la atención médica a pacientes con diabetes. *“Un mayor autocontrol del paciente permite un mejor seguimiento de la enfermedad evitando complicaciones adversas, como problemas cardiovasculares o incluso la muerte”,* detalla el Dr. Morales.

Sobre el sistema FreeStyle Libre

El sistema FreeStyle Libre de Abbott consiste en un pequeño sensor, que debe colocarse en la parte posterior del brazo durante un máximo de 14 días, y

que mide la glucosa cada minuto en el líquido intersticial a través de un pequeño (5 mm de largo y 0,4 mm de ancho) filamento que se inserta debajo de la piel y se mantiene en su lugar con una pequeña almohadilla adhesiva. El lector escanea el sensor para obtener un resultado de glucosa en menos de un segundo. Cada escaneo muestra un resultado de glucosa en tiempo real, una tendencia histórica de ocho horas y la dirección hacia donde se dirige glucosa.

A diferencia de los dispositivos de monitorización continua de la glucosa (los que miden los niveles de glucosa en tiempo real, durante todo el día y la noche), que necesitan dos o más pinchazos en los dedos para su calibración, el sistema FreeStyle Libre está calibrado de fábrica, lo que significa que no requiere de estos pinchazos en el dedo para la calibración.

En 2014, Abbott lanzó el sistema FreeStyle Libre en Francia, Alemania, Italia, Países Bajos, España, Suecia y el Reino Unido. Ahora está disponible en 11 países en Europa y recientemente se ha lanzado en Australia y Brasil.

¹ Será necesario realizar una prueba de punción digital con un sistema de control de glucosa en sangre, cuando los niveles de glucosa cambien rápidamente, si los niveles de glucosa en líquido intersticial no reflejan con exactitud los niveles de glucosa en sangre, si el sistema informa de hipoglucemia o hipoglucemia inminente o si los síntomas no se corresponden con las lecturas del sistema.

Sugar Free life

¿Quieres ser el primero en leer Sugar Free Life?

¡SUSCRÍBETE GRATIS!

ESPECIALISTAS EN ROTULACIÓN INTEGRAL DE VEHÍCULOS

Rotulación

- Regalo Publicitario: Disponer de un amplio catálogo de regalos para tu empresa.
- Rotulación de Vehículos: Somos especialistas en rotulación de vehículos.
- Impresión Digital: Impresión de gran formato: vinilos, banners, decorativa papel de pared.
- Tintado de Cristales: Láminas de protección solar para tu vehículo.
- Estudio de Diseño: Diseño de imagen visual: corporativa, publicidad, cartelería.
- Bordado Personalizado: Banderas, señales, sacos de gran calidad.

20 AÑOS DE EXPERIENCIA PARA...

Rotulación

968 34 03 24 / 647 45 59 85 alrotulacion.com



TECNOLOGÍA

Apptualiza tu diabetes



Inmaculada Llopis Alonso
Nutricionista de Adirmu

La atención a enfermos crónicos es uno de los retos a los que se enfrenta actualmente el Sistema Nacional de Salud ya que aproximadamente un 80% de los pacientes que acuden a las consultas de atención primaria y un 70% de los ingresos hospitalarios, son de pacientes con enfermedades crónicas.

La principal causa de este hecho es que este tipo de enfermedades precisan de una continuidad en los cuidados y un aumento de la atención sanitaria, con la finalidad de reducir el riesgo de sufrir comorbilidades asociadas. Pero en estos casos, el pronóstico también dependerá del adecuado seguimiento de las indicaciones por parte del paciente, la implicación en su tratamiento y autocuidado.

Por ello, la baja adherencia a los tratamientos ya sean dietéticos, farmacológicos o a las prácticas de autocuidado constituyen un gran problema de salud pública que afecta no sólo a la evolución de la enfermedad, especialmente a las enfermedades crónicas como es la diabetes mellitus, sino que también es una de las causas principales de los reingresos hospitalarios y del aumento en la frecuencia de visitas al centro de salud y, en consecuencia, del aumento del coste sanitario.

¿CÓMO PUEDEN CONTRIBUIR LAS TIC'S EN LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO?

En la búsqueda de mejorar la adherencia al tratamiento de las enfermedades crónicas, la aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en el área de la salud, ha jugado un papel fundamental, ya que conlleva una mayor participación del paciente en la mejora de su salud, implicándole en su tratamiento, ayudándole en su autonomía y, por tanto, haciéndole sentir más responsable de su salud.

Dentro del universo de aplicaciones relacionadas con la salud, existen algunas especialmente diseñadas con la finalidad de mejorar la adherencia de los pacientes al tratamiento prescrito. Dichas aplicaciones incluyen funcionalidades como el establecimiento de recordatorios para las tomas de la medicación o la cita en el centro de salud, el registro de las dosis tomadas, la consulta de dichos

registros por el paciente o su envío al personal sanitario o información sobre la medicación.

Existen también aplicaciones para:

CONTROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Endomondo, Runtastic, Pacer...



CONSULTA FARMACÉUTICA

Vademécum



AUTOGESTIÓN DE LA DIABETES

expertSalud, Social Diabetes...



En lo que respecta al ámbito de la alimentación en la diabetes, la adherencia a la dieta es tan importante como a los fármacos y la insulina ya que, como sabemos es uno de los pilares fundamentales del tratamiento. Pero esta adherencia se puede ver afectada por la dificultad del concepto de la dieta por raciones, el conteo de hidratos de carbono, las situaciones sociales o las dificultades a las que se enfrenta el personal sanitario a la hora de tratar este tema.

También podemos encontrar aplicaciones muy útiles que nos ayudarán a elaborar nuestra dieta por raciones de una forma sencilla y muy visual, ya que te muestran el tamaño de las raciones. De esta manera, cuando tu nutricionista haya personalizado tu tratamiento dietético según tus necesidades, gustos y costumbres, podrás registrar tu dieta en la app y tener un seguimiento de tu plan de alimentación.



Algunas aplicaciones muy interesantes que se pueden descargar de forma gratuita



Diabetes a la carta: Es una app que te permite gestionar la alimentación cotidiana de manera sencilla, atractiva y equilibrada, y ayuda a romper el tópicos de que la diabetes impide seguir disfrutando de la buena cocina y del placer de comer.

También encontrarás herramientas como la calculadora de hidratos de carbono, el método del plato y equivalencias de alimentos a 20 gr de hidratos de carbono, y podrás consultar recetas sencillas con la cantidad de hidratos de carbono que contienen.



Fundación para la diabetes: Aquí encontrarás más de 600 recetas de cocina con información nutricional de interés. Además, podrás estar al día de las últimas noticias y novedades relacionadas con la diabetes.



Diabetes Menú: Con esta app podrás planificar tu dieta, controlar el número de calorías, raciones diarias, crear menús y acceder a menús propuestos. Utilizar la alarma recordatoria de seguimiento y exportar el progreso a pdf o compartir por email o en redes sociales.

Además, también podrás añadir a tu perfil diario de alimentación otros datos extra para un seguimiento más exhaustivo como la cantidad de insulina basal y/o prandial tomada ese día o el nivel de actividad física.

Siendo conscientes de que en internet podemos encontrar demasiada información y, en ocasiones, podemos dudar de su veracidad, puedes consultar la página web www.diabeweb.com, donde accederás a información fiable y de calidad sobre diabetes. Este portal ofrece una **selección con las mejores webs**, apps y blogs avalados por el sello distintivo de la **RedGDPS** (Red de Grupo de Estudio de Diabetes en Atención Primaria) y por la supervisión de un comité científico.

Con la ayuda de estas herramientas y adaptando el contenido a cada paciente, **los profesionales sanitarios pueden trabajar metas y objetivos, fomentando el autocuidado y motivando a los pacientes a gestionar su propia salud**, lo que indica que son herramientas muy poderosas para mejorar la adherencia al tratamiento y a las recomendaciones de los profesionales sanitarios.

Y recordad que el diabético que más sabe, es el que más y mejor vive



NOVEDAD
EN DIABETES

YA PUEDES
HACERLO
SIN PINCHARTE*

Bienvenido a la Monitorización Flash de Glucosa.

Ha llegado el día de medir tus niveles de glucosa sin pincharte todos los días, sin tiras reactivas y sin sangre.**



¿Por qué pincharte,
cuando puedes escanear?*



FreeStyle
Libre

SISTEMA FLASH DE MONITORIZACIÓN DE GLUCOSA

Producto sanitario no financiado por el Sistema Nacional de Salud.
Compra tu Kit de Inicio en www.medicionlibreglucosa.es
o en el teléfono gratuito de Atención al Cliente en castellano 008000 2255 232.

 **Abbott**

* Escanear el sensor no requiere lancetas.

** Será necesario realizar una prueba de punción digital con un sistema de control de glucosa en sangre cuando los niveles de glucosa cambien rápidamente, si los niveles de glucosa en líquido intersticial no reflejan con precisión los niveles de glucosa en sangre, si el sistema informa de hipoglucemia o hipoglucemia inminente, o si los síntomas no se corresponden con las lecturas del sistema.

Para mayor información lea atentamente el Manual del Usuario. Consulte a su profesional sanitario si tiene alguna duda o pregunta acerca del control de su diabetes. El Sistema Flash de Monitorización de Glucosa FreeStyle Libre debe retirarse antes de someterse a un estudio de imágenes por resonancia magnética (RM).
CPS: 2041-PS-CM

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios, Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.



Nutrición

REFRESCANTE

¡Ojo con los helados, no todos son recomendables!



Juan Madrid Conesa
Endocrino del Hospital
Clínico Universitario Virgen
de la Arrixaca y asesor
médico de Adimú

Llega el verano y llegan, por supuesto, los helados. Pero hay muchos y muy variados. En esta entrada te explicamos las diferencias entre unos y otros para que sepas elegir el que más te convenga.

Cada día hay más variedades de helado, ¿podrías explicarme qué diferencias hay entre unos y otros?

Los hay de varios tipos:

De agua: los sorbetes y granizados.



De crema o de leche: son aquellos en los que la grasa que contienen procede de la leche.



De grasas no lácteas o simplemente helados: son aquellos en los que la grasa no procede de la leche, sino que son grasas vegetales de coco, palma, colza, etc...



De mantecado: los que llevan huevo.



En general, ¿qué ingredientes presentan los helados?

En los helados podemos distinguir dos tipos de ingredientes:

- **Sólidos**, tales como azúcar, grasa, proteínas, que proceden de los componentes que hemos señalado: leche, huevo, etc.
- **Líquidos**, como agua, que pueden proceder de la leche o ser añadida.

La proporción entre los componentes sólidos y los líquidos ha de ser adecuada porque si hay excesiva agua, y ésta queda libre, después, cuando se congele la

mezcla, se formarán cristales de hielo. Si, por el contrario, la cantidad de agua es escasa, habrá partes de materia sólida que no se disolverán.

El aire es uno de los componentes esenciales del helado. Si no fuera por el aire, sería extremadamente duro y no nos lo podríamos comer. Según la legislación vigente, un litro de helado debe pesar al menos 430 g. El resto puede ser aire. Sabemos que un litro de agua pesa 1 kg, pero un litro de helado puede pesar sólo 430 g porque en un litro de helado hay mucho aire. Cuando un litro de helado pesa de 375 a 430 g se trata de una espuma o una mouse.

Puesto que hay distintos tipos de helado, ¿qué información nutricional crees tú que debería figurar en su etiqueta de información nutricional?

Toma nota: Su peso, volumen y composición por pieza o por 100 ml. (cuando van en tarrinas de medio o un litro), con especial detalle de los hidratos de carbono que contiene y de dónde proceden: lactosa de la leche, sacarosa o azúcar de mesa, fructosa, etc. Cantidad de proteínas y su procedencia, de la leche u otro origen. Grasas y su procedencia y calidad: ácidos grasos monoinsaturados, saturados, poliinsaturados, y ácidos grasos "trans", colesterol y aditivos. Fecha de

consumo preferente y normas de conservación.

¿Engordan mucho los helados de agua?

Los sorbetes tienen un 30% de aire y no llevan muchas calorías, las que aportan el azúcar utilizado. Para que puedan llamarse de fruta, de naranja, de limón, etc., tienen que llevar como mínimo un 10% de fruta o el equivalente en zumos naturales. Si no llevan ese porcentaje deberían de llamarse "con sabor a..."

Los de crema y los otros helados, presentan muchas más calorías, ¿no?

Sí, es una cantidad que varía de unos a otros, por lo que te aconsejo que leas la etiqueta de información nutricional, aunque tienen bastantes más calorías que los sorbetes.



Atrévete y danos unos consejos generales sobre los helados.

No es fácil dar consejos sobre el aspecto alimenticio de los helados, pero, de todo lo dicho anteriormente, podíamos sacar las siguientes conclusiones:



Los polos, sorbetes y granizados tienen pocas calorías.

Los helados de crema llevan grasas procedentes de la leche que, en principio, son mejores para la salud que las grasas vegetales de los helados que no son de crema.

No hay que sustituir la fruta del postre por helados.

Hay helados que en 125 ml tienen 250 kilocalorías, y bombones con 300 calorías, por tanto, si los tomamos con frecuencia, tendremos que reducir la cantidad de calorías que tomamos con otros alimentos, sobre todo de los que llevan grasas, para no engordar.

Cuando lleve a sus hijos a un establecimiento de comida rápida, evite que tomen helado de postre

para que no resulte una dieta muy hipercalórica. De todas maneras, ya sabe que esos no son lugares para frecuentar, en general.

No debemos pensar que un helado sustituye a un yogur o un vaso de leche.

Hay helados en los que se especifica que **no llevan azúcar y que pueden ser tomados por diabéticos**. No llevan sacarosa, pero unos llevan fructosa, que es un azúcar simple que también pasa rápidamente a la sangre; otros llevan sorbitol, etc. Además, hay que sumar la cantidad de grasas y proteínas que contienen porque también aportan calorías, luego no deben de ser tomados por las personas diabéticas de forma libre.



Se podría hablar mucho mejor de los helados si la etiqueta de información nutricional fuera correcta y pudiéramos escoger los mejores para la salud. **Uno de los que más calorías presenta es el llamado helado tipo americano**, entre un 12 y un 17 por ciento de grasa.

Los helados artesanales suelen llevar menos proporción de aire, entre el 50% y el 60% del volumen total, que los de tipo industrial, en los que el aire puede representar del 100% al 130%. En este proceso artesanal, se suele añadir a la masa una pizca de sal para que resalte el sabor de la leche y los huevos.



centro de nutrición
y endocrinología
Dr. MADRID
968 90 98 44
www.doctorjuanmadrid.com



XEROSTOM D
El dentífrico para personas con
Diabetes

La diabetes puede dañar tu boca,
la prevención es la mejor solución.

CN 173012.1
DE VENTA EN FARMACIAS



ALIMENTACIÓN

Índice glucémico



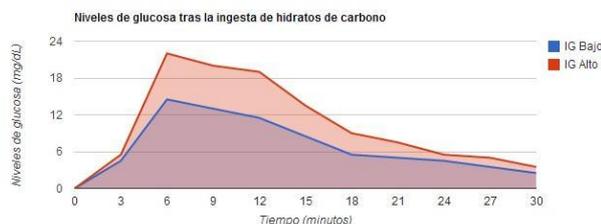
Atanay Soto Urbano
Nutricionista de Adimur

El índice glucémico (IG) es en una escala del 0 al 100 diseñada según la velocidad con la que se elevan los niveles de glucosa en sangre tras la ingesta de una determinada cantidad de hidratos de carbono (HC) de un alimento. Para ello, se compara con la respuesta glucémica que produce una cantidad equivalente de glucosa pura, cuyo valor de IG es 100.

Este cálculo consiste en administrar entre 25-50 gramos de hidratos de un determinado alimento, comparándolo con otro cuyo IG es 100 y que por lo tanto se tomará como alimento de referencia. Generalmente se suele usar la glucosa o el pan blanco para observar el área bajo la curva (AUC), es decir, el sumatorio de las glucemias que se producen con el alimento ingerido durante un periodo de tiempo aproximado de 2 horas.

Debemos tener en cuenta que hay alimentos que elevan la glucemia de forma diferente a otros, aun teniendo la misma cantidad de HC. De este modo, **no sólo tendremos que pensar cuántas raciones vamos a comer, sino también de qué tipo de alimento.**

Los alimentos con IG elevados implican una rápida absorción, mientras que cuanto menor es el IG, menos rápido será el aumento de la glucosa en sangre que resulta de su ingestión.



Los alimentos con un IG bajo, debido a su lenta digestión y absorción, **producen aumentos graduales en los niveles de glucosa e insulina en sangre**, mejorando los niveles de glucosa y lípidos en personas con diabetes tipo 1 y tipo 2. Además, tienen ventajas frente al control de peso, ya que **ayudan a controlar el apetito y a retrasar el hambre**. Asimismo, las dietas con bajo IG también reducen la resistencia a la insulina.

Por el contrario, en el tratamiento de las hipoglucemias se eligen alimentos que contienen gran cantidad de azúcares, incrementando de esta manera la glucemia rápidamente. Sin embargo, una dieta con alto IG induciría resistencia insulínica al asociarse con mayores niveles insulínicos de respuesta a una carga de glucosa.



¿De qué depende el IG de un alimento?

Hay numerosos factores que influyen en el IG de los alimentos. Así, podemos destacar:

La composición del alimento:

- Si el HC es sencillo o complejo.
- La cantidad de grasa y proteínas que lo forman (la grasa tiende a reducir el IG de un alimento).
- La cantidad de agua.
- La madurez y el tiempo de almacenado (cuanto más madura la fruta o verdura más alto es su IG).
- La cantidad y tipo de fibra que aporta (los cereales integrales poseen un IG más bajo que los refinados).

La forma de preparación:

- Los alimentos líquidos o muy troceados se absorben con mayor rapidez que aquéllos otros menos elaborados. (Un zumo tiene mayor IG que una pieza de fruta).

El tiempo de cocinado:

- Cuanto más cocido está un alimento más alto es su IG.

La interacción con otros alimentos:

- Cuando comemos un alimento con un IG alto, podemos combinarlo con otro con IG bajo para balancear el efecto en el nivel de glucosa en sangre. De esta manera ayudamos a reducir la *carga glucémica** de la comida.

*Carga glucémica: cuantifica el impacto sobre la glucemia de una porción o ración habitual de un alimento con determinado IG.

¿Por qué es importante conocer el IG de los alimentos?

Conocer el IG de los alimentos puede resultar útil para las personas con diabetes que tienen que controlar su glucosa en sangre. Para ello, es importante llegar a un equilibrio entre el consumo de hidratos de carbono, la actividad física y el tratamiento para la diabetes. Esto se traducirá en un beneficio adicional para las personas que deben estar más atentas a los alimentos que ingieren, con el fin de lograr el nivel deseado de glucosa.

Además, hay que tener en cuenta que el tamaño de la porción sigue siendo importante para controlar la glucosa en la sangre y para adelgazar o mantener un peso corporal.

El IG ayuda a predecir la respuesta glucémica a algunos alimentos y a evitar algunas hiperglucemias después de las comidas. Si sustituimos alimentos de alto índice glucémico por otros de índice medio o bajo, conseguiremos que la liberación de la glucosa se produzca de forma uniforme a lo largo del día.

Por último, cabe destacar que, en el ámbito deportivo, **los alimentos con un IG bajo contribuyen a aumentar la resistencia**, mientras que los alimentos y bebidas con un IG elevado, permiten reponer el glucógeno muscular tras el ejercicio físico.

Categorías del IG:

- **IG alto: 70 o más.**
- **IG medio: 55-69.**
- **IG bajo: 0-54.**

110	maltosa
100	glucosa
92	zanahorias cocidas
87	miel
80	puré de patatas
80	maíz en copos
72	arroz blanco
70	patatas cocidas

69	pan blanco
68	barritas Mars
67	sémola de trigo
66	muesli suizo
66	arroz integral
64	pasas de uva
64	remolachas
62	plátanos
59	azúcar blanco (sacarosa)
59	maíz dulce
59	pasteles

51	guisantes verdes
51	patatas fritas
51	patatas dulces (boniatos)
50	espaguetis de harina refinada
45	uvas
42	pan de centeno integral
42	espaguetis de trigo integral
40	naranjas
39	manzanas
38	tomates
36	helados
36	garbanzos
36	yogur
34	leche entera
32	leche desnatada
29	judías
29	lentejas
28	salchichas
26	melocotones
26	pomelo
25	ciruelas
23	cerezas
20	fructosa
15	soja

Sugar Free life

¿Quieres ser el primero en leer Sugar Free Life?
¡SUSCRÍBETE GRATIS!

ESPECIAL VERANO

Calor, sabor y los mejores nutrientes en verano



Alicia Cristina Peña Romero
Nutricionista de adirmu

Para poder superar las altas temperaturas que se nos presentan estos días es importante comer de la forma más saludable, pero ¿sabemos cómo hacerlo?

Los alimentos están constituidos por **nutrientes** que, una vez ingeridos, en nuestro cuerpo tendrán diferentes funciones. Los nutrientes que contienen los alimentos tienen una función específica. ¿Pero existe el alimento que los tenga todos juntos y podamos llamarlo el "alimento perfecto"? NO, solamente la leche materna lo contiene todo, por lo que debemos realizar una dieta equilibrada, variada y moderada para poder obtenerlos.

Los **macronutrientes**: participan en diferentes funciones en el organismo y aportan energía.

Se recomienda un 10-15% de proteínas, < 30-35% de lípidos y 50-60% de hidratos de carbono, principalmente complejos de bajo índice glucémico, ya que < 10% serán en forma de azúcares.

Los **micronutrientes**, en cambio, los necesitamos en menor cantidad, pero NO por ello dejan de ser menos importantes. Estos son imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

MACRONUTRIENTES:

Hidratos de carbono: es la fuente principal de energía. Se dividen en tres grupos:

- **Monosacáridos:** los carbohidratos más sencillos, azúcares simples. Entre los más comunes se encuentran la glucosa, la fructosa y galactosa.
- **Disacáridos:** están compuestos por la unión de dos monosacáridos. Encontramos la sacarosa, la lactosa y la maltosa.
- **Polisacáridos:** son los más complejos y entre ellos se encuentran el almidón, el glucógeno y la celulosa.

Los dos primeros se digieren mejor y se absorbe el azúcar con más rapidez que en los polisacáridos (complejos).

Fuente: cereales, pan, pastas, frutas, productos de bollería, leche y derivados, legumbres, tubérculos y raíces, azúcar.

Lípidos: son muchas sus funciones, desde la constitución de las células, hasta servir de sostén a los órganos.

Tendrán funciones como reserva energética, estructural y reguladora.

Se divide en grasa almacenada (reserva combustible para el cuerpo) y grasa estructural (forma parte de la estructura intrínseca de las células). Hay dos tipos de ácidos grasos esenciales (debemos obtenerlos de los alimentos), los omega-3 y los omega-6. Los primeros se encuentran en pescados y mariscos y los segundos en productos vegetales.

Fuente: aceite, mantequilla, frutos secos.

Proteínas: tienen como función la creación y reparación de los tejidos. Están constituidas de muchos aminoácidos juntos y cada uno tiene funciones específicas para el cuerpo. Se dividen en proteínas de origen y origen vegetal.

MICRONUTRIENTES:

Tienen como función principal participar en determinados procesos metabólicos.

vitaminas

Vitaminas hidrosolubles: Se expulsan en la orina y su asimilación es rápida. Se debe ingerir una cantidad mínima diaria para evitar una deficiencia.

Vitamina B: participa en la transformación del alimento en energía. Este grupo lo constituyen 8 vitaminas que cumplen una función específica: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina), B8 (biotina o vitamina H), B9 (ácido fólico), B12 (cobalamina).

Fuente: pimiento morrón, los plátanos, el aceite del hígado, el atún, las lentejas, el pavo, el hígado, la levadura.

Nutrición

Vitamina C (ácido ascórbico): mantiene adecuado el material intercelular y evita el envejecimiento prematuro.

Fuente: frutas, hortalizas y diversos tipos de hojas (repollo, espinaca, lechuga, amaranto).

- **Vitaminas liposolubles:** son aquellas que se disuelven en los tejidos grasos de nuestro cuerpo. Viajan a través del intestino delgado hasta llegar a la sangre donde son absorbidas
- **Vitamina A (retinol):** es antioxidante y protege la piel y la visión. La vitamina A propiamente dicha es el retinol y los carotenoides son los que funcionan como pro-vitamina A. El más abundante es el β -caroteno.

Fuente: como retinol: mantequilla, queso, huevos, leche y carne (sobre todo hígado y riñones); como β -caroteno: vegetales verdes y coloreados (zanahoria, brócoli, espinaca, col, batata, lechuga).

Vitamina D (calciferol): Ayuda al crecimiento de los huesos y a la absorción del calcio y el fósforo. Previene enfermedades como la osteoporosis.

Fuente: aceite de hígado de bacalao y conservas de pescado, huevos, leche, queso, ostras.

Vitamina E (α -tocoferol): ayuda a mantener el sistema inmunitario y es importante en la formación de glóbulos rojos.

Fuente: aceites vegetales, pipas de girasol, margarina vegetal, avellana, almendra, cereales de grano entero.

Vitamina K): participa en la coagulación de la sangre.

Fuente: Se obtiene de vegetales de hoja verde, hígado de cerdo, cereales, patatas, tomate, mantequilla, quesos...

minerales

Minerales: tienen numerosas funciones en nuestro cuerpo. Los principales para el organismo son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio.

Calcio y fósforo: son componentes principales del esqueleto. Son importantes en funciones metabólicas y en el transporte de oxígeno.

Fuente: calcio: leche, yogur, queso, arenque, sardinas, anchoas salmón, mariscos, vegetales de hoja verde...;

fósforo: pescado, carne de ave y ternera, leche, huevos, cereales integrales, frutos secos.

Potasio, sodio y cloro: son importantes en la regulación de las concentraciones de los medios acuosos. Son necesarios para importantes funciones del sistema nervioso. El cloro, además, participa activamente en los procesos digestivos.

Fuente: potasio: frutas (plátano, kiwi, cítricos, ciruelas, melocotón, albaricoques); sodio: casi todos los alimentos contienen sodio de forma natural; cloro: en la sal, y en el agua dorada.

Azufre: se consume sobre todo en forma de aminoácidos. Si hay carencia de azufre, también habrá una carencia de proteína. Forma parte de la composición de vitaminas y hormonas (insulina).

Fuente: carne, pescado, queso, huevos, legumbres, ajo, cebolla.

Magnesio: Interviene en el mantenimiento de dientes, huesos y corazón sano, equilibra el sistema nervioso central.

Fuente: pipas de girasol, alimentos ricos en clorofila, hortalizas, frutos secos, leguminosas.

Manganeso: Es muy importante en los procesos fisiológicos como constituyente de múltiples enzimas y como activador de otras.

Fuente: verduras, hortalizas verdes, remolacha, frutas (piña), cereales integrales, frutos secos.

Hierro: Su principal función es el transporte de oxígeno a varios sitios del cuerpo. El hierro hemínico (origen animal) se absorbe mejor que el hierro no hemínico (origen vegetal). La absorción de este mineral disminuye con la presencia de taninos (café, té, vino), oxalatos (espinacas, chocolate, té), fitatos (cubierta de los granos de cereales), el exceso de minerales y el déficit de cobre.

Fuente: carne (especialmente hígado), pescado, huevos, legumbres, hortalizas de hoja verde, cereales, mejillones, morcilla.

Yodo: es un componente esencial de la glándula tiroidea, importante para la regulación del metabolismo.

Fuente: pescados, mariscos, sal yodada, frutas, verduras, leche y sus derivados, patatas con piel.

Flúor: Previene la caries.

Fuente: aguas fluoradas, pescados que se comen enteros, té, verduras y hortalizas según el flúor del suelo, mariscos.

Zinc: forma parte de los huesos, principalmente, pero también tejidos (piel y cabello) y algunos órganos (la próstata) contienen altas concentraciones. Este mineral es esencial para el metabolismo. Es necesario también para que el sistema inmunitario de nuestro cuerpo funcione correctamente. Su absorción se inhibe con la presencia de taninos, oxalatos y fitatos. Aumenta el efecto de insulina.

La fibra: Es un tipo de hidrato de carbono que aporta volumen a la dieta y disminuye la digestión y absorción de los hidratos de carbono, lo que mejora el control de la glucosa sanguínea. Nos encontramos con dos tipos de fibra:

- **Insoluble** (alimentos integrales, los preparados que contienen salvado de cereales y algunos vegetales, particularmente leñosos (espárragos, alcachofas etc.)
- **Soluble** (interior de algunos cereales como la cebada y la avena y en la fruta y legumbres). Esta última es

muy beneficiosa para pacientes con diabetes tipo 2 porque disminuye el índice glucémico. La ADA (Asociación Americana de Diabetes) recomienda consumir entre 20 y 35 g/día.

Fuente: en la mayoría de alimentos de origen vegetal y animal. Los ricos en proteínas los que más cantidad de zinc contienen.

Cobalto: es importante en la formación de los glóbulos rojos (es un componente esencial de la vitamina B12).

Fuente: carne, riñones, hígado, leche, ostras, almejas.

¡No te olvides del agua, es la mejor bebida!

Nos ayuda al funcionamiento de nuestro cuerpo y a eliminar toxinas. La cantidad de líquido recomendada para los **adultos es 2.5 litros**, de los cuáles al menos 1.5 litros deberían provenir de productos líquidos y el resto de los alimentos.



adirmu
asociación murciana para
el cuidado de la diabetes

¡QUIERO SER SOCIO AMIGO!



IMAGINA TENER TU ESPACIO

La publicidad
más efectiva

665 090 457
868 910 290

sugarfreelife.adirmu@gmail.com

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

CUIDARSE
es natural,

por eso, nuestras galletas
DietNature no tienen azúcares.

La gama DietNature de Gullón, sin azúcares, nos ayuda a mantener una vida sana sin renunciar a lo que más nos gusta. Es natural que quieras cuidarte y que cuando te cuides, lo hagas de la forma más natural.

DietNature®
Sin azúcares





DIETNATURE SIN AZÚCARES

En el año 2002 nació Diet NATURE ® sin azúcares. De este modo galletas Gullón volvió a adelantarse ofreciendo al consumidor galletas más saludables.

La gama DietNATURE ® sin azúcares de Gullón ha demostrado tener una excelente "salud" con crecimientos de doble dígito año tras año desde que nació en el mercado.

La apuesta decidida de Gullón por la innovación y el reto por ofrecer la más amplia variedad de galletas sin azúcares del mercado nos ha llevado a liderar el segmento de galletas "vida sana".

ÉXITO EN EL LINEAL

17 referencias de éxito en ventas con crecimiento constante año tras año, han demostrado que son galletas demandadas por un consumidor fiel.

■ Galletas sin azúcares: ideales para los que

se cuidan o no quieren consumir azúcar.

■ Sin azúcares añadidos: galletas donde los azúcares provienen únicamente de los ingredientes naturales de las materias primas empleadas. Los niveles de azúcares son muy inferiores a los de una galleta convencional, siendo ideales para los más exigentes y dietas que vigilen el consumo de azúcares.

■ Con aceite de girasol alto oleico, reconocido como uno de los ingredientes más saludables por su elevado contenido en ácidos grasos insaturados. La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El ácido oleico es una grasa insaturada.

En Gullón hemos creado la variedad más amplia y con mayor éxito de galletas sin azúcares y sin azúcares añadidos del mercado. Te invitamos a que la disfrutes.



NOVEDADES

Ahora Gullón presenta dos novedades dentro de la gama Diet NATURE ® sin azúcares. En este caso nos sorprenden con un sándwich sabor yogurt y una galleta de desayuno. Ambas con cereales integrales, con alto contenido en fibra y sin azúcares añadidos. La presentación en paquetes individuales nos permite disfrutar de dos nuevas galletas sin azúcares en cualquier parte:

DESAYUNO CON CEREALES INTEGRALES SIN AZÚCARES AÑADIDOS 216g

Galleta desayuno sin azúcares añadidos, con un 57,5% de cereales integrales y alto contenido en fibra. Con un 74% menos de grasas saturadas que una María convencional y con tal solo 0,1 g de azúcar por galleta.

SANDWICH SABOR YOGURT SIN AZÚCARES AÑADIDOS 220g

Galleta de cereales integrales con delicioso relleno de crema sabor yogurt, con alto contenido en fibra y elaboradas con aceite de girasol alto oleico.

RESPALDO DE ORGANIZACIÓN CIENTÍFICA

Diet NATURE ® sin azúcares es la única gama de galletas sin azúcares respaldada por la Sociedad Española de Diabetes, máximo referente nacional en los grupos de diabetes. Nuestra colaboración sigue, ahora con la Fundación de la SED.



PROFESIONALES

Acercándonos un poquito al Trabajo Social



María del Mar González Valero
Trabajadora Social de Adirmu

En reiteradas ocasiones, al igual que les habrá pasado a mis compis de profesión, me han preguntado conocidos o amigos que no están metidos en este ámbito ¿Qué es eso del Trabajo Social? ¿Pero tú exactamente qué es lo que haces?

Pues bien, se puede decir, que es un campo todavía un tanto desconocido por muchos y poco valorado. Yo soy Trabajadora Social, y **me dedico a trabajar con personas**. En los tiempos que corren, parece ser, que en los buenos momentos prima el individualismo, la gente actúa de forma mecanizada, es más independiente y no aprecia los pequeños detalles. Pero aquí en los malos, es cuando aparecemos nosotros, los y las Trabajadores Sociales. Digo aparecemos porque antes, en los buenos, éramos invisibles. Desde que comenzó la crisis estamos desbordados de demandas: ayudas económicas, dependencia, búsqueda de empleo, desahucios, ayuda de alimentos, comedores sociales, y muchísimas más. Por desgracia, para llegar a la solución de muchas situaciones necesitamos de la burocracia, trámites, papeleos y mucho tiempo. Como profesionales de la acción social tenemos que **diagnosticar** situaciones problema, e **informar** sobre los recursos financieros, técnicos y humanos provenientes de las instituciones, tanto públicas como privadas, que poseemos en nuestro entorno, y **organizarlos** porque éstos son limitados no infinitos. Pero además de ello, principalmente basándonos en las teorías y disciplinas sociales, promovemos el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva, la justicia, y el respeto a la diversidad. Nosotros no diferenciamos en cuanto a edad, sexo, raza o religión, trabajamos con personas, todas y cada una únicas y

especiales, tratándolas con afectividad y calidez humana. Porque nuestra misión principal es facilitar que las personas desarrollen plenamente sus potencialidades, enriquezcan sus vidas, prevengan sus dificultades para conseguir su máximo bienestar y calidad de vida. Por ello, nos convertimos en **agentes de cambio de la sociedad y de las personas, familias y comunidades** con las que trabajamos. Ahora más que nunca, debemos de **fomentar valores como la libertad, la dignidad, el respeto y la igualdad** entre y para todos.

Finalizo con un concepto que aprendí en la facultad y me gustaría compartir con vosotros:

Resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas. [E. Chávez y E. Yturralde (2006)]

Reforcemos las actitudes positivas, de este modo nuestros niños serán cada vez más resilientes, ellos serán nuestro futuro. Estamos aquí para crear un mundo mejor en el que la gente entienda que ellos son los que tienen las riendas de su vida, pero si en algún momento necesitan ayuda, **estamos para acompañarles en el camino, tenderles la mano, para seguir luchando y conseguir que la próxima vez puedan hacerlo solos.**



#campamentoadirmu2016

En positivo: Campamentos de niños con diabetes



Laura Aránega López
Psicóloga de Adirmu

La autorrealización, para muchos padres, pasa por la certeza de la felicidad de los hijos. Pero, ¿cuándo sabemos que un niño es feliz? Solemos agarrarnos a este concepto como algo idílico ¿Tiene que estar alguien alegre todo el tiempo para ser feliz? Todos buscamos la felicidad, pero... ¿sabríamos definirla?

Hace unos días se celebraba una edición más del “**Campamento adirmu de verano para niños y jóvenes con diabetes**” y yo tuve la suerte de poder participar como psicóloga de la asociación. El primer día, el nerviosismo inicial estaba presente. Pero no, no nos referimos a los niños. Ellos jugaban, corrían y conocían nuevos compañeros de habitación. Ese nerviosismo emanaba de los corazones de los padres que, muchos por primera vez, dejaban a su hijo “sólo” en un campamento. Escuché más de un “yo no quería que viniera” que me hizo reflexionar sobre la perspectiva desde la que miramos estos campamentos. Y es que mucha gente me había preguntado, como psicóloga de la asociación, qué beneficios tenía para el niño el hecho de ir a un campamento con iguales, integrado en un grupo de edades similares también con diabetes. Pero no había escuchado aún reflexiones sobre cómo puede influir esto en los padres.



He conocido a padres que lo han pasado realmente mal, que han sentido el impulso de ir a recoger a sus hijos del campamento, que se han puesto nerviosos esperando la hora de llamadas a los niños... Y esos, estoy segura, son los que más enriquecidos han salido de esta experiencia. El simple hecho de ver que, cuando vuelves a los cinco días a por tu hijo, está lleno de vida, ilusión y sin ninguna gana de abandonar ese lugar, te refuerza la idea de que hiciste bien en dejarlo, que tu hijo puede, que es capaz de cuidarse, de divertirse, de ser el niño que es.



A veces tenemos tanto interés en cuidar a las personas que queremos, que pretendemos hacerlo todo por ellas. Una muy buena manera de visualizar estas situaciones de forma infantil es con el visionado de la película “Buscando a Nemo”. Recuerdo un diálogo, en el que el padre de Nemo se lamenta porque no ha podido cumplir su promesa de que “no le pase nada”, mientras Dory se



extraña: “¿A quién se le ocurre prometer eso? ¡No puedes impedir que le pasen cosas!”. A veces pensamos que estamos cuidando de manera excepcional a los niños sólo porque no les falta de nada y lo tenemos todo controlado para que no ocurra nada malo. Sin embargo, con frecuencia, el mensaje que recibe el niño de todo eso es que nunca le va a faltar de nada y que todo siempre va a estar controlado, siendo él un sujeto pasivo en esa oración. Cuando lancemos a los niños al amplio mar del mundo, lo que menos nos conviene es que piensen que los problemas no existen y que todo va a estar bien.

Una persona más preparada para la vida es la que ha desarrollado la capacidad de ser activo y de desenvolverse ante las dificultades.



Y los chicos con diabetes que nos hemos encontrado en el campamento, aparte de las dificultades propias de edades infantiles y adolescentes, tienen la necesidad de cuidar y regular los aspectos de su enfermedad. En este campamento han cogido las riendas de todo eso, realizando pronósticos sobre la cantidad de insulina que tendrían o no que pincharse en base a lo que les apetece comer, al ejercicio que van a realizar... Eran niños, de 6 a 17 años, haciéndose cargo de su vida, convirtiéndose en expertos de su propio día a día. Los padres, por su lado, podían estar tranquilos de que la última palabra siempre la tenía el médico, y de que las decisiones erróneas se iban a



corregir para aprender, mientras que las correctas se iban a reforzar.



En este campamento hemos visto a **niños pincharse la insulina por primera vez**, superar miedos infantiles a estar fuera de casa, compartir experiencias, aprender sobre su diabetes... Pero, sobre todo, han hecho todo eso sin dejar de disfrutar y de ser niños. Me siento orgullosísima de haber formado parte de esto, porque he podido ver ese proceso en cada uno de ellos, y es espectacular. Recuerdo con especial cariño el día que una niña me dijo que le dolía la barriga de tanto reírme, no me había reído más en mi vida". Ojalá hubiera tenido una cámara grabando para que lo viera su madre, pues hacía muy poquito que su hija tenía

diabetes, y ella "no quería que viniera".

Me gustaría acabar dando las gracias a los padres por haberles dado la oportunidad a sus hijos de vivir esta experiencia, invitándoles a reflexionar sobre ella. Muchas veces tenemos miedos, muy normales y humanos todos. Pero **son nuestros miedos**. Debemos intentar **no convertirlos en los miedos de nadie más**. Ni siquiera de nuestros hijos. Padres, tenéis unos niños maravillosos capaces de todo, y espero que esta preciosa experiencia os haya servido también a vosotros, aunque sea una parte de lo que ya hemos visto que les ha hecho aprender a ellos.

No sé qué escribiría si me tocara definir el complicado concepto de "felicidad". Pero estoy segura de que, en este campamento, rodeada de estos niños que jugaban, corrían, reían a carcajadas y se sentían capaces de todo, me encontraba mucho más cerca de comprender el significado.



CAMPAMENTO
adirmu
DE VERANO PARA NIÑOS Y JÓVENES
CON DIABETES 2016



GRACIAS POR SER TAN
VALIENTES



VER VÍDEO



ART

comunicación y eventos



COMUNICACIÓN CORPORATIVA

Asesoramiento y organización de eventos, gerencia de gabinetes y departamentos de comunicación



PUBLICIDAD Y MARKETING 360

Campañas publicitarias, branding y diseño gráfico



AUDIOVISUAL

Producción audiovisual y video marketing



ONLINE

Desarrollo, diseño y gestión web, marketing digital, posicionamiento web y social media

Nuestro principal valor son nuestras grandes ideas, le damos la versión más creativa y diferenciadora a tu proyecto, con el arte que merece

Historiador Juan Torres Fontes, 9
CP 30011 | Murcia

artcomunicacion.com

✉ artcomunicacioneventos@gmail.com

☎ **968 906 775**

NOTICIAS

Semana de hábitos saludables en el Hospital Virgen de la Arrixaca

Adirmu ha participado junto a la Consejería de Sanidad de Murcia, el Ayuntamiento de Murcia, FECOAM y el Programa Activa entre otros en las actividades programadas para la **Semana de Hábitos Saludables del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia**. Adirmu preparó un taller de Frutas Divertidas para los niños hospitalizados, dirigido por **Inmaculada Llopis**, nutricionista de Adirmu.



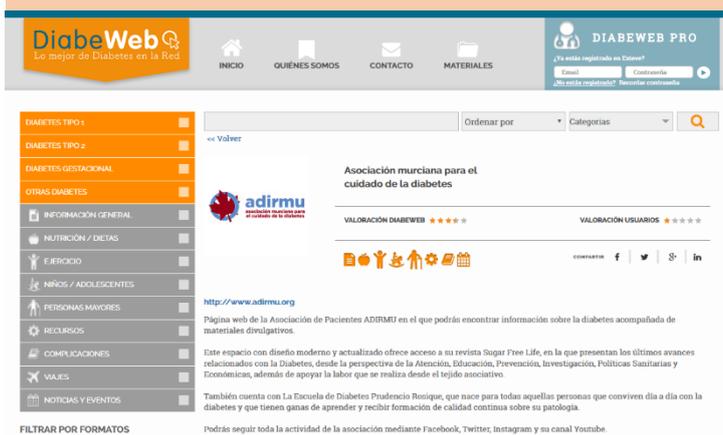
La web de adirmu avalada por DiabeWeb

La página web de Adirmu, ha sido elegida para formar parte de DiabeWeb, el primer **buscador de contenidos y recursos sobre diabetes en Internet validado por profesionales sanitarios**.

DiabeWeb tiene por objetivo convertirse en una plataforma que garantice el acceso a una información rigurosa, fiable, de calidad y actualizada sobre diabetes para comprender mejor la enfermedad, hallar herramientas digitales que faciliten su gestión diaria y, en definitiva, mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes.

Diabeweb también incluye recomendaciones específicamente dirigidas a los profesionales sanitarios (con el servicio Diabeweb Pro), para que de este modo puedan ayudar a sus pacientes en la búsqueda de información de calidad relacionada con su enfermedad en la red.

DiabeWeb cuenta con un comité científico que revisa el contenido de las distintas webs, Apps y blogs antes de que formen parte de su sección, en la que solo incluyen aquellas páginas que cumplan con sus estrictos criterios de valoración.



ACTIVIDADES

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2016



Este año la **OMS** ha dedicado este día a la Diabetes, a su prevención y concienciación. Adirmu organizó una semana muy completa de actividades, donde visitó todos los colegios e institutos de los barrios de Santa María de Gracia y El Progreso de Murcia, contando con la consejera de Sanidad, Encarna Guillén, para inaugurar estos actos con los escolares, donde se trabajó la prevención de la obesidad infantil y de la diabetes, de la mano de enfermeros, nutricionistas y graduados en actividad física.

El Día Mundial de la Salud, **más de 70 voluntarios de Adirmu** enfermeros, farmacéuticos y estudiantes de estas especialidades inundaron las calles y hospitales de Murcia con carpas azules donde se realizaron pruebas de glucosa en sangre, tomas de tensión arterial y *tests Findrisk* para detectar la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 a medio plazo.



Se programaron rutas saludables para salir a caminar y a practicar *Power Walking*, guiados por enfermeras voluntarias de Adirmu.

A todos los participantes se les regaló una camiseta azul como símbolo de lo que preocupa a todos la diabetes.

Por la noche nuestra presidenta, Asunción Sáez, recogía las llaves de mano del alcalde de Murcia, José Ballesta, de las nuevas instalaciones que Adirmu tendrá para atender a todas las personas con diabetes de Murcia y alrededores, ubicadas en el **Palacio de los Deportes de Murcia**. En el acto estuvieron la consejera de Sanidad, Encarna Guillén, el director de Salud Pública, Manuel Molina Boix, el



concejal de Salud y Deportes del Ayuntamiento de Murcia, Felipe Coello, la concejala de Bienestar Social, Conchita Ruiz, el decano de Enfermería de Murcia, David Armero, y presidentes y amigos de distintos colegios profesionales de Murcia como el de farmacéuticos, enfermería, podólogos..., además de más de 300 socios, adultos y niños, que no quisieron perderse este momento tan significativo para Adirmu.

Los niños disfrutaron con las actividades que realizaron para ellos voluntarios de *Activa tu Mundo*.



Para celebrar este acto con humor y salud, contamos con la actuación estelar de la **Chirigota de Beniaján**, grandes amigos de Adirmu, que entre sonrisas y música consiguieron que este acto esté en el recuerdo de todas las personas que lo disfrutaron.





#EscuelaDeDiabetesPR



ESCUELA DE
DIABETES
Prudencio Rosique

"La mejora continua de la calidad de vida de las personas, a través del conocimiento permanente, como fuente de valor, de riqueza personal y social"

www.escueladediabetes.org



adirmu

ESCUELA DE DIABETES

Prudencio Rosique



DISEÑO P PABLO GÓMEZ

¿Quieres superarte en **diabetes?**

www.escueladediabetes.org



665 090 457 | 868 910 290



adirmu
asociación murciana para
el cuidado de la diabetes



Proyecto Solidario

¡Atrévete a conocer el mundo!

Desde 1953, AFS Intercultura lleva ofreciendo programas de inmersión cultural para que jóvenes y adultos puedan vivir una experiencia de transformación y llena de aprendizajes en más de 30 países diferentes.



Estas oportunidades consisten en convivir con una familia e integrarse en un nuevo entorno; asistir a un centro escolar, y participar en actividades y orientaciones que faciliten la adaptación, el aprendizaje del idioma y el descubrimiento de nuevas culturas.

Algunos de los destinos donde poder vivir una experiencia inolvidable son **Austria, China, Finlandia, Indonesia, Malasia, Nueva Zelanda, Sudáfrica...** Con el objetivo de promover la diversidad cultural, en septiembre AFS abre la nueva convocatoria de **becas y bolsas de estudio** para poder participar en estos programas escolares durante un año o tres meses. Más de 2.500 estudiantes han conseguido becas en los más de 60 años de historia de AFS. De esta manera, las oportunidades de participar en un programa en el extranjero lleguen cada vez a más familias, independientemente de su situación socioeconómica.

Además, cada mes de septiembre llegan a nuestro país más de 100 participantes de todo el mundo con ganas de conocer nuestra cultura e idiomas. El año pasado, **vivieron en Murcia 16 jóvenes** de países como Alemania, Hong Kong, Noruega, Turquía o Suiza. Estos jóvenes conviven con familias voluntarias que quieren tener esta experiencia de conocer el mundo en su propio hogar. **El programa de recepción está abierto a todo tipo de familias con ganas de aprender sobre el mundo y ellos mismos.** Por eso, gracias a la voluntad y

motivación de las familias de nuestra región, un participante diabético de Estados Unidos podrá vivir esta experiencia en Murcia, como si estuviera en su propio hogar y disfrutando de los retos y aventuras del programa como el resto de los más de 100 participantes.

Cada experiencia es posible gracias a la red de voluntariado, compuesta por más de 400 personas en nuestro país y 40.000 en todo el mundo, que realizan seguimiento y acompañamiento tanto a las familias como a los participantes de recepción y envío. Los voluntarios de AFS cuentan con formación continua en materia de interculturalidad o de resolución de conflictos que le aportan herramientas y habilidades para aplicar en su día a día, dentro y fuera de la organización.

A día de hoy, tanto nuestro entorno personal como laboral se ven influenciados por la globalización y la internacionalización. Y cada vez se hace más necesaria la capacidad de ponernos en los zapatos del otro, apreciar las diferencias de los demás y conocer lo que nos rodea.

¡Anímate a vivir experiencias de aprendizaje intercultural que duran para toda la vida!

www.afs-intercultura.org



AFS Intercultura es una organización de voluntariado, no lucrativa, sin vinculación alguna de tipo político o religioso, que desde 1953 fomenta programas de aprendizaje intercultural en más de 60 países como medio de contribuir a la PAZ mundial. AFS tiene estatus consultivo ante Naciones Unidas (ECOSOC), la UNESCO y el Consejo de Europa. Además, es miembro del Consejo de la Juventud de España.





Gastronomía



ESCUELA DE
DIABETES de Cocina
adirmu Prudencio Rosique

#tastyadirmu

¡Descubre fáciles y sencillas recetas sin azúcar con un solo clic!

Bocadito de avena y coco relleno de chocolate



1.5 Raciones
120kcal

Dirigido por Irene Sánchez Serrano.
Realizado por Mónica Landete García y
Vanessa Serrano Santa.
Con la colaboración de: Aida Garcia Nieto,
Atanay Soto Urbano y Antonio Hermosilla Ortiz.

Palmera de fruti



¡Una manera muy sencilla que los más peques coman fruta!

Dirigido por Irene Sánchez Serrano.
Realizado por Mónica Landete García y
Vanessa Serrano Santa.
Con la colaboración de: Aida Garcia Nieto,
Atanay Soto Urbano y Antonio Hermosilla Ortiz.



¿LO SABÍAS?

Cervantes tenía diabetes



Carmen Guzmán Andreu
Historiadora del Arte

“Mi vida se va acabando y al paso de las efemérides de mis pulsos, que, a más tardar, acabarán su carrera este domingo, acabaré yo la de mi vida (...). ¡Adiós gracias; adiós, donaires; adiós, regocijados amigos: que yo me voy muriendo, y deseando veros presto contentos en la otra vida.”

Prólogo del Persiles, miércoles 20 de abril de 1616

Miguel de Cervantes Saavedra (1547 – 1616), es, sin duda, una de las figuras más importantes de la literatura universal. Fue coetáneo de otros escritores que también marcaron fuertemente la literatura española como Quevedo, Góngora o Calderón de la Barca, y otro grande la literatura universal como es Shakespeare, con el que además comparte año de muerte.



Miguel de Cervantes Saavedra

Desde su diagnóstico hasta nuestros días la causa de la muerte de Cervantes ha sido asociada a la **hidropesía**, enfermedad que respondía a uno de los síntomas padecidos por Cervantes antes de su muerte: la **olidipsia** (sensación de tener mucha sed). Aunque realmente ésta sea la causa de la

muerte, hoy en día, con los conocimientos que se tienen de medicina se sabe que, como apuntó Rodríguez Cabezas, la polidipsia es un síntoma más que evidente de la diabetes. Además, encontramos un síntoma más manifestado por Cervantes que, aunque es algo más genérico, también podríamos ligar a la diabetes: la sensación de cansancio, que se le va incrementando con el paso de los años.

La diabetes en el caso de Cervantes no pudo ser diagnosticada como tal por el desconocimiento de la época. En estos casos era habitual que la Medicina asociara sus síntomas a enfermedades diagnosticadas con características similares.



ESCUELA DE
DIABETES
Prudencio Rosique

CURSOS ONLINE
GRATIS
ACCESIBLES

REGISTRATE YA EN EL

AULA VIRTUAL
www.escueladediabetes.org



TE RECOMENDAMOS



Captura del vídeo

CUIDADO DE LOS PIES EN PERSONAS CON DIABETES

La diabetes es una alteración del funcionamiento normal de nuestro organismo que se produce fundamentalmente por dos razones: porque el páncreas no produce insulina, diabetes tipo 1, o porque, aunque la produzca, ésta no puede hacer bien su efecto, diabetes tipo 2. En ambos casos, debido a la falta de insulina o a que no haga bien su efecto, no se abren las puertas de las células con lo cual la glucosa no puede entrar en ellas y se irá acumulando progresivamente en la sangre.

Disponible en www.adirmu.org

Ver vídeo <https://youtu.be/faxiqnUosPs>



Portada de la guía

GUÍA TRATAMIENTO CON INFUSIÓN CONTINUA DE INSULINA EN LA EDAD PEDIÁTRICA

El estudio Americano-Canadiense (DCCT), realizado en personas con diabetes tipo 1 de edades superiores a los 13 años, con el objetivo de ver la repercusión del control glucémico en la aparición de las complicaciones crónicas, demostró la necesidad del tratamiento intensivo de la diabetes desde la adolescencia para evitar o retrasar la aparición de dichas complicaciones.

Disponible en www.adirmu.org

Descárgalo gratis <https://goo.gl/wFMKAc>



www.pagobe.tk

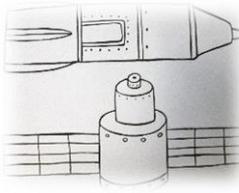
MANUALIDADES PARA NIÑOS HOSPITALIZADOS MÓVIL ESPACIAL



Miriam Montesinos
López de Roda
Profesora de Educación
Infantil

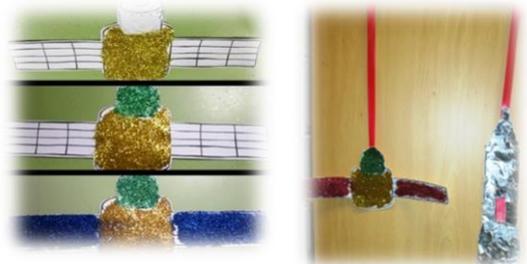
¡MANOS A LA OBRA!

1. Cogemos la cartulina y podemos hacer dos cosas o dibujar nosotros mismos un cohete y un satélite espacial, o buscar en internet estos mismos dibujos e imprimirlos.
2. Recortamos. Y con un pincel extendemos la cola sobre las partes del dibujo que queremos queden de un mismo color. Elegimos el color de purpurina y la echamos sin miedo sobre la parte del dibujo impregnada de cola. Después sacudimos la cartulina sobre un folio y así caerá la purpurina sobrante, que volveremos a echar al bote. Repetiremos esta acción tantas veces como colores distintos vayamos a utilizar.
3. Hacemos trozos de papel de plata y los vamos pegando sobre el cohete para darle un toque espacial.
4. Una vez hechos el cohete y el satélite, cortamos dos tiras de cinta o cordón, de distintos largos, y con fiso pegamos un extremo a cada uno de nuestros trabajos por detrás y el otro a cada uno de los lados del palo de brocheta. Y... ¡Ya tenemos listo nuestro móvil!



MATERIALES

- Tijeras
- Folios
- Cartulina blanca DIN-A4
- Palo de brocheta
- Papel de plata
- Pegamento de cola
- Fiso
- Cinta de regalo o cuerda de colores
- Purpurina de colores





Pasatiempos

Sopa Social



F	E	I	S	B	U	K	W	I	K	O	B	
W	B	N	T	W	I	T	T	E	R	T	E	O
T	U	S	W	W	N	T	A	R	E	W	C	O
I	T	B	I	W	R	I	W	L	A	B	A	K
T	U	E	M	E	D	I	A	A	A	E	F	O
T	O	E	T	A	S	I	S	I	C	A	O	
E	Y	W	T	S	C	A	L	O	D	A	C	B
R	T	E	K	O	O	B	E	C	A	F	E	E
F	I	N	S	T	A	G	R	A	M	A	B	Z
E	I	S	T	R	A	B	R	I	M	C	O	A
W	T	I	W	I	T	O	T	W	T	E	O	F

1. FACEBOOK
2. TWITTER
3. INSTAGRAM
4. YOUTUBE
5. WEB
6. SOCIAL
7. MEDIA



ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS





#CONVIVE

En adirmu todos los servicios que os ofrecemos cuentan con el respaldo sanitario y la profesionalidad que aporta un valor añadido para prevenir la enfermedad, ayudar a cuidar y mejorar tu salud. Queremos garantizar tu bienestar y mejorar tu calidad de vida, con atención personalizada y resolución de dudas, ayuda técnica, apoyo familiar y social (escolar, laboral...)

La experiencia, motivación, dedicación y continua formación de nuestros profesionales de la salud, hace posible que adirmu destaque por la calidad de nuestros servicios, productos y asesoramiento, sabiendo que nuestro esfuerzo y vocación de servicio se ve diariamente recompensada por la satisfacción de nuestros asociados.

¿Y de qué me beneficio por estar asociado?

Adirmu desarrolla continuamente actividades y presta servicios personales a sus socios y a su entorno. Estos son algunos ejemplos....

Congresos y conferencias

- Semana del diabético
- Semanas de la Salud en distintos municipios
- Jornadas Formativas de Diabetes

Campañas de divulgación, prevención y sensibilización de la diabetes

- Día Mundial de la Diabetes
- Día Nacional de la Nutrición
- #DA UN PASO POR LA DIABETES

Actividades de ocio y tiempo libre

- Campamentos de verano para niños y jóvenes con diabetes
- Jornadas y encuentros deportivos
- Encuentros de padres de niños y adolescentes con diabetes

Escuela de Diabetes Prudencio Rosique

- Cursos presenciales semanales
- Cursos online gratuitos
- Elaboración de materiales profesionales didácticos



adirmu
asociación murciana para
el cuidado de la diabetes

¡QUIERO SER SOCIO AMIGO!

