



Vivir con diabetes

AGRADI

*“los pies tienes que tenerlos en el suelo
aunque la cabeza la tengas en las estrellas”*
Josu Feijóo

N.º 19/2009



volar con diabetes



el estrés empeora
tu diabetes



los cármenes
de granada

Acera del Darro N.º 30 (Edif. Montes Orientales) · Portal 2- 1.º A 18005 Granada
agradi@gmail.com · www.agradi.org · Tlf.: 958 262 993



sumario



■ Editorial	3
■ Autocontrol nivel de glucosa en sangre	4
■ El estrés empeora tu diabetes	6
■ Diabetes para niños	8
■ Certamen Internacional Inspirados por la diabetes	10
• Alas	
• “Contigo”	
• Nada es lo que parece	



■ Actividades de A.GRA.DI.	14
■ ¡Noticias!	16
■ Volar con diabetes	20
■ La dieta del diabético = dieta equilibrada	22
■ Un poco de Arte e Historia	26
■ Una pequeña historia	28
■ Pasatiempos	30
■ ¡Vamos a comer bien!	32
■ Diccionario de la diabetes	34



editorial

ante las recientes noticias aparecidas en los medios de comunicación que nos hablan de la posibilidad de controlar la diabetes mediante un autotrasplante de células madre, la Federación Española de Diabéticos, en la que A.GRA.DI. está integrada, nos pide que enviemos un mensaje tranquilizador a la comunidad diabética, en el sentido de que, si bien ello supone un gran avance en el largo camino hacia la consecución de la curación de la diabetes, debemos mantener los pies en la tierra, dado que ni ésta se ha logrado aún ni existe constancia real de que vaya a tener lugar a corto plazo.

Dicho esto, ninguna duda cabe que noticias como ésta ayudan a mantener la esperanza de que algún día (ojalá que cercano) se logre terminar con este mal pandémico; mas, mientras tanto, nuestra labor diaria consiste en procurar controlar la diabetes, observando, de la mejor

manera posible, las pautas que nos marcan los profesionales sanitarios, a la par que reivindicando cuantos derechos nos asisten para lograrlo: asistencia sanitaria, facilitación por la Administración, sin restricciones, del material necesario (agujas, tiras reactivas, etc.) y una adecuada y continua educación diabetológica.

Y, para terminar, recordando esa hermosa frase que dice “Si lloras por no haber visto nunca el sol, las lágrimas te impedirán ver las estrellas”, asomarnos a las páginas de nuestra revista y descubriremos cuánta gente maravillosa vive su diabetes con normalidad y cuánta gente generosa hace posible esta humilde publicación, ofreciéndonos sus conocimientos, sus vivencias, y haciendo que todos nos sintamos menos solos en esta carrera de fondo que es la diabetes.

Jenaro Chinchilla Maza
Presidente de A.GRA.DI.



autocontrol del nivel de glucosa en sangre

tras la publicación de varios estudios de seguimiento de la diabetes durante años, el autocontrol de los niveles de glucosa en sangre, que se ha mostrado como una herramienta muy eficaz de control de esta enfermedad, ha experimentado un enorme incremento en su difusión y utilización, dando lugar a la aparición continua de nuevos y más sofisticados medidores en el mercado. A diferencia de los antiguos medidores de glucosa, que analizaban los valores de esta en sangre total, los nuevos analizan los valores plasmáticos, mucho más ajustados, permitiendo que sean comparables a los obtenidos en laboratorio. Además los métodos modernos enzimáticos, proporcionan mediciones rápidas, fiables y precisas.

La realización del autocontrol requiere una cierta habilidad manual y mínimos conocimientos técnicos, por lo que con la disponibilidad actual de una gran variedad de medidores con distinto grado de prestaciones, algunos especialmente diseñados para pacientes con dificultades físicas o cognitivas, hay muy pocos pacientes que no

puedan supervisar el nivel de glucosa en su domicilio mediante esta técnica.

La mayoría de medidores disponen de memoria para guardar los resultados anteriores e incluso algunos tienen la opción de descargarlos en un ordenador o imprimirlos en forma de gráfico. Algunos dispositivos también permiten al paciente registrar



datos, como la dosis de medicación o la presencia de síntomas. Los más recientes son de menor tamaño y requieren menor cantidad de sangre para el análisis.

Se suelen proporcionar estos medidores a los pacientes que requieran autocontrol domiciliario, en su propio Centro de Salud, o también en las Asociaciones de Diabéticos, recetán-

doles las tiras reactivas su Médico de Cabecera adecuando su frecuencia según los protocolos establecidos.

El primer paso para determinar que medidor es el mejor para cada paciente, es decidir que características son las más importantes. Las que diferencian un medidor de otro son fundamentalmente: cantidad de sangre requerida, tiempo de lectura, tamaño, y forma de presentación de los datos.

El volumen de sangre requerido es muy pequeño por lo que esta cantidad no resulta difícil de obtener del pulpejo de los dedos para la mayoría de los pacientes. El tiempo necesario para la lectura varía entre 5 y 45 segundos. Para aquellos pacientes que requieren la realización de varias determinaciones diarias, la diferencia de tiempo puede ser un factor importante en la elección del glucómetro. Los pacientes jóvenes que realizan tratamiento intensivo, suelen preferir medidores pequeños y discretos, mientras que las personas mayores suelen preferir medidores con una pantalla mayor y botones grandes.

AUTOCONTROL GLUCÉMICO EN LA DIABETES TIPO 1

Como la diabetes tipo 1 suele caracterizarse por fluctuaciones frecuentes de los niveles de glucemia, el autocontrol es el método de elección para el ajuste de tratamiento insulínico.

La frecuencia y el momento de la realización de los autocontroles se deciden según las necesidades individuales del paciente y los objetivos del régimen terapéutico.

En la actualidad se considera que la mayoría de los pacientes con diabetes tipo 1 y las pacientes con diabetes gestacional tratadas con insulina deben realizar un mínimo de tres autocontroles/día. En la práctica, los pacientes no deben adquirir el hábito de realizar el autocontrol solo a una hora concreta. Se recomienda siempre antes de las comidas y en ocasiones, 1-2 horas después y durante la noche (perfiles), obteniéndose así una información muy útil para la optimización terapéutica.

AUTOCONTROL GLUCÉMICO EN LA DIABETES TIPO 2

En los pacientes con diabetes tipo 2 los perfiles de glucemia son más estables que en los pacientes con diabetes tipo 1.

El autocontrol es una medida disponible para todos los pacientes con diabetes tipo 2, pero no está claramente demostrado que sea efectivo en términos de mejoría del control glucémico en pacientes con este tipo

de diabetes. Su utilidad, pues, no está probada en pacientes no insulinizados, por lo que su indicación en este grupo dependerá de las circunstancias individuales.

Las mediciones intermitentes de la glucemia realizadas en ayunas, o de forma aleatoria, llevadas a cabo en el laboratorio o en la Consulta de Enfermería, pueden ser suficientes para el seguimiento de algunos pacientes con diabetes tipo 2 no tratados con insulina.

En la diabetes tipo 2, el autocontrol está especialmente recomendado en aquellos pacientes que se hallan en tratamiento con insulina porque permite detectar, además de episodios de hiperglucemia, episodios de hipoglucemia asintomáticos. La hora de realización del autocontrol dependerá del tipo de tratamiento de la diabetes.

SEGUIMIENTO Y OBJETIVOS DEL CONTROL GLUCÉMICO

La exactitud del autocontrol depende del instrumento y del usuario, por lo que es importante evaluar la técnica de monitorización de cada paciente inicialmente, y de forma periódica con posterioridad. Además es importante tener muy claro que el autocontrol es una herramienta, no una intervención terapéutica, de manera que su adecuada utilización requiere una apropiada interpretación de los datos obtenidos, por lo que hay que enseñar a los pacientes como utilizar estos datos para ajustar la ingesta calórica, el ejercicio físico y el tratamiento farmacológico con el

fin de alcanzar los objetivos de control glucémico específicos.

Estos objetivos deben individualizarse para cada paciente y es necesario definirlos explícitamente para asegurar que se consiguen. En pacientes jóvenes y sanos, que reconocen las hipoglucemias y se recuperan de ellas con facilidad, los objetivos deben aproximarse a los niveles de glucemia observados en personas sin diabetes.

Los objetivos son más estrictos durante la gestación, donde se tratará de obtener cifras de glucosa más cercanas a la normalidad, tanto antes como después de la ingesta.

En personas que tienen dificultades para percibir los síntomas de hipoglucemia; que presentan hipoglucemias graves o para quienes los episodios de hipoglucemia pueden ser particularmente peligrosos (pacientes con Cardiopatía Isquémica, Accidente Cerebro-Vascular, etc.) se permitirán valores más elevados de glucosa. En cuanto a los niveles de HbA1c, la mayoría de los autores recomiendan valores inferiores al 7% como control metabólico adecuado.

DR. D. JULIO M. COBO SIMARRO
MÉDICO DE FAMILIA DEL CENTRO DE
SALUD DE ALBOLOTE

el estrés empeora tu diabetes



aunque vivir bajo tensión no es una razón para desarrollar diabetes, el estrés puede afectar mucho el control del azúcar, es por ello que los especialistas recomiendan aprender a relajarse. Aquí te decimos cómo:

El estrés es un mecanismo normal del cuerpo ante situaciones adversas que debemos solucionar rápidamente. En pequeñas dosis puede ser benéfico para tí, pues te permite una velocidad de reacción más instantánea que en una situación normal. Pero cuando el estrés se acumula, produce desajustes en el organismo que pueden hacerte perder el control de la glucosa.

Esto se debe a que cuando se presenta una situación que tu mente determina como crítica, tu cuerpo adopta instantáneamente una posición defensiva. La adrenalina se intensifica a través de todo el cuerpo causando que la presión y el azúcar se eleven.

Estar entre bajas y altas de glucosa pone en peligro tu salud, además el estrés incrementa la presión arterial, lo que puede precipitar un ataque cardíaco o dañar el músculo del corazón y las arterias coronarias.

Por otra parte, la fibrina, una sustancia que se libera para la coagulación de la sangre, aumenta su presencia cuando las personas se encuentran bajo estrés, con ello crecen las posibilidades de que se formen coágulos en los vasos sanguíneos.

¿Cómo superar el estrés?

Mucha gente sabe que vive bajo un gran estrés, pero no sabe manejarlo. ¿Es tu caso? No te preocupes, aquí te damos algunos consejos para que te relajés:

- **Organízate:** Anota tus pendientes, haz citas espaciadas, pon horarios para realizar tus actividades y no intentes ganarle al tiempo.

- **Aprende a decir no:** No trates de cumplir con todo, a pesar de que en estos tiempos es muy apreciada una persona que trata de cumplir con todo, esto no es saludable. Si tienes muchas cosas por realizar es mejor que aprendas a decir no cuando te encomienden una tarea para la cual, en realidad no tienes tiempo.

- **Haz ejercicio:** Las actividades físicas te ayudarán a controlar tu diabetes y a desechar la energía nerviosa que produce el estrés, entre otros múltiples beneficios.

- **Come sanamente:** Una dieta variada tiene la combinación exacta de nutrientes que ayudan a tu organismo a trabajar adecuadamente y aunque no lo creas también disminuye tus niveles de estrés.

- **Duerme bien:** No dormir lo suficiente provoca cansancio y desgana para realizar cualquier actividad, por ello es necesario que duermas por lo menos 8 horas diarias. Si tienes problemas para conciliar el sueño intenta leer un libro o tomar un baño caliente antes de acostarte.

- **Tómate un descanso:** Alejarte de la rutina diaria es lo mejor para el estrés. Tómate unas vacaciones o planea un viaje de fin de semana. Trata de ir a un lugar tranquilo y con clima agradable para que te sientas descansado. Pero si no puedes hacerlo, te recomendamos quedarte en casa y tomarte el tiempo para disfrutar una película. Desconecta el teléfono y trata de pensar en tí.

- **Practica pensamientos positivos:** Ser optimista también es una forma de mantener a raya al estrés. Dedicarte unos minutos para pensar en lo bueno y deja lo malo a un lado. No te culpes por todo.

- **Programa tiempo para preocuparte:** Apartar un tiempo al día para solucionar los problemas hace que las preocupaciones no se acumulen, además dejarás de pensar en lo mismo durante días. Inténtalo.

- **Ríe:** La risa libera sustancias químicas en el cerebro que disminuyen el dolor y aumentan el sentimiento de bienestar. También estimula el corazón, los pulmones y músculos y es un animador interno.

Referencia informativa: Guía de la Clínica Mayo sobre hipertensión; Cocina rica y nutritiva para diabéticos



diabetes para niños

lo más importante que tienes que saber...



1 *Todo el personal médico está a tu lado*

Médicos, enfermeras educadoras, dietistas lo único que desean es que te mantengas sano, sin ninguna complicación y feliz. A veces puede parecer que somos "los malos de la peli", pero por favor trata de pensar en nosotros como -entrenadores- que lo que intentan es conseguir que sigas bien y alcances las más altas metas.

2 *Tus padres están a tu lado*

Aunque no siempre lo parece, pero tus padres te cuidan con todo su amor, algunas veces puede que no sepan como demostrártelo salvo cuidándote y mirando por tu salud para que sigas sano

3 *Es normal odiar la diabetes*

Claro que puedes odiar tu diabetes, al fin y al cabo nadie te preguntó si tu querías tener diabetes y si en realidad es un "mal rollo" pero a pesar de todo esto tu tienes que cuidar de tu salud.

4 *Es normal a veces estar hasta las narices*

Pero lo que es importante es que dejes salir tus emociones aunque de un modo que no te haga daño a ti ni a los otros. Los deportes son una buena manera de descargar tensiones, golpea una bolsa de boxeo o sal afuera y grita tan alto como puedas, pinta, dibuja o escribe en resumen haz aquello que a ti te ayude mejor.

5 *Cualquier cosa que hagas para cuidar tu diabetes tiene una gran importancia para tu control general*

Por ejemplo comer dentro de tu plan de alimentación sana, ponerte la insulina o hacerte los autocontroles para ajustar las dosis que te pones tiene mucha trascendencia para mantenerte sano cuando tienes diabetes.

6 *Algunas veces aunque tú hagas todo bien, tus niveles de azúcar pueden estar fuera de control*

Sobretudo esto ocurre más frecuentemente durante la pubertad y lo que es fundamental es que no te desanimes, sigue cuidándote porque aunque no lo parezca al final tendrás tu recompensa.



7 *Habla con otros niños con diabetes*

Los cursillos con otros niños, las salidas al campo, los campamentos de verano son siempre buenas oportunidades para hablar con otros niños, tan valientes como tú y que te contarán sus luchas y batallas con la diabetes. Recuerda que la diabetes es una cosa diferente para cada niño que la tiene, a algunos les resulta bastante fácil controlarla mientras que otros les resulta muy difícil, pero esto es así y no lo podemos cambiar.

8 *Piensa en las maneras en que te podrías cuidar mejor.*

Pues en cualquier situación existen varias posibilidades que tu puedes elegir para cuidarte mejor. Intenta pensar por lo menos en 3 posibilidades distintas cada vez que el buen cuidado de la diabetes te ponga un reto y escoge aquella con la cual crees que conseguirás tu objetivo.

9 *Nadie te juzga por tus cifras de glucemia*

Algunas veces erróneamente hay quien piensa en los valores de glucemia como “buenos” o “malos” según estén los niveles de azúcar en la sangre.

Una glucemia es tan solo una cifra que puede ser alta, baja o normal pero nunca buena o mala, todas son cifras que lo que están reflejando es como está tu cuerpo manejando la energía que has tomado con las comidas y según la insulina que te habías puesto anteriormente.

Es solamente una herramienta útil para ajustar las dosis de insulina pero desde luego esas cifras no dicen nada de cómo eres tú como persona.

10 *Aunque tengas diabetes lo que tú eres fundamentalmente es un niño.*

Tienes que principalmente pasártelo bien y divertirte a la vez que cuidarte para mantenerte sano. No tienes porque dedicar tu vida a mantener la diabetes bajo control porque también tienes cosas más importantes que hacer, como estudiar para llegar a ser un buen arquitecto, un médico, un mecánico electricista o un pintor.

Pero a lo largo de ese viaje que es tu vida tendrás que cuidar de tu diabetes, pues si lo haces, entonces podrás realizar todos tus sueños.

*Dr. Ramiro Antuña de Alaiz
Unidad de Tratamiento Educativo*

Fuente: <http://www.clinidiabet.com/es/infodiabetes>



I certamen internacional de expresión creativa

ganadores españoles del I Certamen Internacional de Expresión Creativa “Inspirados por la Diabetes”

PRIMER PREMIO

Categoría de familiar de una persona con diabetes

Mercedes Viñuela, (Pamplona)

La hija de Mercedes Viñuela fue diagnosticada con diabetes en 1964, cuando tenía ocho años. La obra con la que Mercedes ha participado en este concurso es un poema titulado “Alas” que le inspiró un día muy importante en la vida de su hija y de todos sus seres queridos. Como consecuencia de una nefropatía diabética, su hija había entrado en diálisis en septiembre de 1998. El 6 de Enero de 1999, durante la noche de celebración de los Reyes Magos, recibió una llamada telefónica en la que se le ofrecía la posibilidad de recibir un riñón mediante un tras-

plante. Este trasplante de riñón fue el mejor regalo de Reyes para ella y toda la familia. Con su poema, titulado “Alas”, Mercedes ha querido contar esta historia y transmitir esperanza y fe a todos aquellos que están viviendo una situación parecida.

SEGUNDO PREMIO

Categoría de adulto con diabetes

María del Espino García, (Ávila)

María del Espino García es diabética tipo 1. Debutó en 2003, cuando cursaba el último año de la carrera de enfermería. Ese mismo año, fue nombrada “Miss Insulina” en la fiesta de graduación de su universidad. “Todos mis compañeros se volcaron conmigo”, afirma María. La obra con la que ha participado en el concurso es un poema titulado “Contigo” con el que aborda la aceptación de la dia-

betes unida a la esperanza de que los avances científicos mejoren el control de la enfermedad. “Quise transmitir cómo trastoca el diagnóstico, la necesidad de reaccionar, la importancia del control diario y la esperanza de una curación en un futuro”, añade.

TERCER PREMIO

Categoría de niño/a

Paula Barberá, Orihuela (Alicante)

Paula Barberá tiene 10 años y tiene diabetes tipo 1 desde hace tres. “Al principio estaba un poco asustada, pero con ayuda de todos lo asumí y lo llevo muy bien”, explica Paula. Participó en el concurso con su relato “Nada es lo que parece” porque le gusta escribir y quería ayudar a otros niños que podían estar en su misma situación. “Comprendí que hay niños que no lo asumen del todo por el miedo que tienen a lo que no conocen pero con el apoyo de todos lo conseguirán”, afirma.

alas

1.º Premio Certamen de expresión
creativa inspirados por diabetes



Entre caras extrañas, traje verde,
jugabas a ganar contra la muerte.

Tus alas quebradizas anhelaban
un milagro de amor que las sanara.

Escucharon los Reyes tu deseo,
llamaron a tu puerta un seis de enero.

Envuelto en caja de oro, te ofrecieron
un hermoso vestido como el cielo.

Se ciñó a tu cintura y, mariposa,
te lanzaste a volar, fue luz la sombra.

Angel, dormido ya, seas bendito,
por tus alas de amor en su vestido.

*A mi hija M^a José,
a quien se le practicó un trasplante renal
el 7 de enero de 1999.*



Mercedes Viñuela

“contigo”

2.º Premio Certamen de expresión creativa inspirados por diabetes

Inmigré de mi niñez,
Nueva mi vida estrenaba,
Sin saberlo me endulcé
Para reformar mi alma,
Imprecisa en el ayer
Redactabas mi mañana,
Ante ti me derrumbé
De la manera más clara
O quizás sin más llore...
Sola, contigo, ya hermanas.

¿**P**or qué a mí?, no se por qué,
¡**O**diaba sentirme esclava!
Razoné y reaccioné

Libre por fin, renovada
Alguien, donde fui yo hallé,
Dando vida me enseñaban.
Imaginar que no fue
Al fin no sirve de nada,
Bregar con fuerza y con fe
Entre alba y madrugada
Tratar de mejorar, créeme
Esa es la opción adecuada.
Sabiendo que la ciencia avanza...

María del Espino García, Ávila

nada es lo que parece

3 er. Premio Certamen de expresión creativa inspirados por diabetes

Érase una vez, una niña caprichosa y cabezota que siempre hacía lo que quería, cuando quería y como quería. Pero hace algún tiempo que no paraba de ir al aseo y de beber agua; los padres de Rocío, que así se llamaba, la llevaron al médico. El doctor Ramírez le dijo que tenía diabetes tipo uno y que tenía que quedarse un par de días en el hospital para que se estabilizasen los niveles de azúcar y para explicar un poco lo que es la diabetes. Pasados esos dos días fue al colegio y sus dos mejores amigos, Cristina y Víctor, le preguntaron dónde había estado y ella con miedo pensando que todos se reirían de ella dijo que había estado en casa de su tía Eugenia y que había estado esos días ordeñando vacas. Al rato, en clase de lengua se encontraba mareada pero no dijo nada, pero al rato se encontraba peor. ¡Menos mal que sonó el timbre! Y pudo ir a su casa a tomarse un terrón de azúcar, un poco más y podría haberse desmayado. Ya era viernes por la tarde

y sus amigos le dijeron que si se iba al parque con ellos, pero ella les dijo no podía y se marchó. Víctor y Cristina la encontraron un poco extraña pero como sabían que ella era muy cabezota decidieron preguntárselo a su madre Amparo. Amparo les dijo que Rocío es diabética, pero ella no sabía que su hija aún no se lo había contado. Víctor pensó que tal vez no se lo había dicho porque tenía miedo de que se burlasen de ella, entonces a Cristina se le ocurrió una idea en prepararle una fiesta, en el colegio, para el lunes, demostrándole que aunque sea diabética seguirán siendo sus amigos, luego se lo dijeron al pueblo y estuvieron encantados con la idea.

El lunes en el colegio Rocío se llevó una gran sorpresa, estaba allí todo el pueblo: amigos, familiares, vecinos... Todos le dijeron que aunque fuese diabética seguirían queriéndole, pase lo que pase. Rocío dijo: tenéis razón, no tengo porque avergonzarme ya que vivo con la diabetes no para la diabetes.



Paula Barberá, Orihuela

actividades de a.gra.di.

- Charla sobre Diabetes al Servicio Contra Incendios, Salvamento y Protección Civil, de Baza.



a finales de noviembre estuvimos en Baza, ofreciendo una charla a fin de transmitirle a un servicio tan necesario en primeros auxilios nuestros conocimientos sobre la atención, en situaciones de emergencia, a las personas diabéticas.

Dirigió la charla Keka Enríquez de Luna, enfermera, y colaboraron Paqui Molina y Victoria Motos.

Os trasladamos las hermosas palabras que el Jefe del Servicio, nos ha dirigido.

“Desde el Servicio Contra Incendios, Salvamento y Protección Civil de Baza queremos agradecer profundamente la formación recibida a cargo de vuestra Asociación, que aportó numerosos conocimientos a Bomberos profesionales, Voluntarios de Protección Civil y Operadores.

Vuestras lecciones abrieron una nueva línea tanto para el campo de la intervención como para la reflexión.

Como ocurre en el sector de las emergencias, nos demostrasteis que en la diabetes también es fundamental la prevención y nos guiasteis con vuestros consejos para no olvidar el valor de una vida sana.

Nuestros botiquines transportan ahora glucómetros, acompañados, gracias a vosotras, de instrucciones y experiencias que nos capacitan para ayudar a estas “dulces” personas.

Esperamos que continuéis vuestra excelente y generosa labor, unida a la simpatía, honestidad y profesionalidad que depositasteis en cada uno de nosotros.

Con vuestra lucha estáis sembrando logros insospechados.

Muchas gracias por vuestra visita y vuestras palabras”

*Jefe del Servicio.
Baldomero Álvarez Samaniego.*

• Taller Creativo

el día 21 de febrero tuvo lugar, patrocinado por los Laboratorios Lilly, en el que participaron veinticinco socios, niños y adultos.

Su objeto era expresar, mediante relato, poesía o pintura, cómo vivimos cotidianamente la diabetes.

Las obras fueron enviadas a Madrid para participar en el II CERTAMEN INTERNACIONAL "INSPIRADOS POR LA DIABETES", un concurso internacional de expresión creativa creado por Lilly y la Federación Internacional de Diabetes.

A.GRA.DI. ha demostrado, una vez más, la "altura" de los artistas con los que cuenta, habiendo obtenido, a nivel nacional, los siguientes premios:



• **Primer premio categoría adultos:** Juan Lorenzo Suárez Robles, con la obra titulada "Confesiones de dos rivales inseparables".



• **Primer premio categoría niños:** Francisco Rodríguez Molina, con la obra "Mi diabetes".



• **Tercer premio categoría niños:** Alberto Suárez Unica, con la obra "La diabetes".

Ellos nos representarán a nivel mundial ¡Suerte y a ganar!

• Comida de Hermandad

el día 22 de marzo celebramos nuestra tradicional COMIDA DE HERMANDAD en el Hotel Corona de Granada.

Asistimos 140 socios y pasamos un agradable rato en el que compartimos, además de la comida, un bingo, atracciones para los más pequeños y baile.

Aquí podeis ver a algunos de nuestros socios en "plena faena".



¡noticias!

» Un alpinista español consigue que la NASA le pague un viaje al espacio

Josu Feijoó, el alpinista vasco que ha coronado la cima del Everest y cinco de las siete montañas más altas de los cinco continentes, tiene otro proyecto entre sus manos: viajar al espacio, un sueño que tenía pendiente desde pequeño. En septiembre de 2009 se convertirá en el primer diabético del mundo en hacer un viaje orbital. La insistencia y la paciencia han sido protagonistas en su camino para conseguir su deseo.

El montañero ha demostrado que la voluntad es uno de los sentimientos más fuertes que posee el ser humano. Desde que tenía seis años, y según relata Josu, 'a los reyes siempre les pedía un traje del Athletic de Bilbao y ser astronauta'. Su segundo sueño está a punto de hacerse realidad. A base de insistir y de enviar emails durante un año, solicitando 'un hueco', a la empresa Scaled Composites, que diseña vehículos espaciales, consiguió la respuesta que anhelaba: '¿Qué puedo hacer por ti?'

Sin tiempo que perder, contestó que 'ser astronauta'. Su deseo fue concedido. La única condición que la empresa puso, fue los gastos del combustible del vuelo, que corrían a cuenta del montañero. Sin embargo, varios patrocinadores de Josu se encargarán de los gastos. Todas las aventuras del deportista han estado acompañadas de una diabetes tipo I el que padece desde los 24 años. Desde entonces se inyecta insulina cuatro veces al día. Pero lejos de ser un obstáculo tanto en su vida perso-

nal como profesional, Josu aprendió a **“convivir con esta enfermedad”** y a buscarle un doble significado a sus retos deportivos: ‘conseguirlo como persona y el de desafío como enfermo crónico’.

Según afirma, ‘La vida te pone una zancadilla, y tienes dos parametros, o vives CON o vives PARA’, y eligió convivir CON la enfermedad. Josu Feijoó defiende que ‘hay que perseguir tus sueños’. Y así lo demostró cuando una vez recibido el sí, se presentó a unas pruebas de la Agencia Espacial, que pasó con éxito. Pero la empresa, al conocer su enfermedad cambió de parecer. El alpinista, que se describe a sí mismo como ‘cabezón’, no se rindió, y propuso que le hicieran una comparativa con otros astronautas, con la condición de que si lo hacía mejor que ellos, viajaba al espacio. Tras enfrentarse a astronautas de la NASA y de la Ciudad de las Estrellas de Moscú, quedó en primer lugar.

“Cobaya espacial”

En el viaje orbital, Josu se someterá a varios experimentos que tienen relación con la diabetes. Uno de ellos consistirá en alimentarse de unas semillas, que han diseñado unos biólogos moleculares, y que sustituirán la necesidad de los enfermos de diabetes a pincharse, por la ingesta de alimentos que albergan insulina. El objetivo de estas pruebas es muy claro: cambiar la calidad de vida del diabético.

Próximos proyectos

Entre sus próximos proyectos están el coronar las dos cimas que le quedan de las siete montañas más altas del mundo, convirtiéndose en el cuarto español y el primer diabético del mundo en alcanzarlas.



Además, tiene pendiente ir a Aconcagua, una montaña de la Cordillera de los Andes, y cruzar, en solitario, de lado a lado, los 1.600 km. de Groenlandia, llevando consigo como único apoyo su trineo. De esta forma conseguiría ser el primer español, primer diabético y la quinta persona en alcanzar el Grand Slam.

SUS MEJORES FRASES

- *“Ser alpinista profesional es algo que se lleva en la sangre”.*
- *“Cuando llego a las cimas, empiezo a llorar (...) en la cima de las montañas nos convertimos en unos magdalenos”.*
- *“Lo que está claro es que hay que perseguir tus sueños”.*
- *“Los pies tienes que tenerlos en el suelo aunque la cabeza la tengas en las estrellas”.*
- *“Lo más importante es asegurar una calidad de vida a la juventud diabética”.*
- *“La montaña es una forma de vida”.*
- *“El futuro es de aquellos que creen en la belleza de sus sueños”.*

Fuente:

Boletín “Diabetes”
www.fundaciondiabetes.org





LA GALLETA QUE QUIERES

Sustitutos del azúcar de mesa en los alimentos ¿Todos sirven?

Los edulcorantes son todas aquellas sustancias que proporcionan sabor dulce a los alimentos y, por lo tanto, pueden ser sustitutos de la sacarosa.

Cuando aconsejamos a un paciente que evite el azúcar suele ser para mejorar el control de glucosa en sangre (glucemia) si tiene diabetes, y/o el control del peso corporal si tiene sobrepeso u obesidad. Por lo tanto, es imprescindible considerar cuánto aumenta la glucemia el edulcorante en cuestión y el aporte calórico de éste.

Los edulcorantes acalóricos (acesulfamo potásico, aspartamo, ...), son sin duda la mejor opción, ya que no aumentan ni la glucemia, ni el aporte de calorías de los alimentos en los que se encuentran; asimismo los polialcoholes o azúcares-alcohol (isomaltitol, maltitol, xilitol ...) apenas lo hacen al absorberse muy mal en intestino, por lo que también puede considerarse muy adecuado su uso.

En cambio, cuando se usa como sustitutos del azúcar los edulcorantes calóricos, entre los que podemos destacar la glucosa (dextrosa), la fructosa, o la lactosa, los cuales son hidratos de carbono simples o de absorción rápida, éstos sí que tienen efecto (aunque en algún caso menores o más tardíos) sobre la glucemia, y aportan una cantidad significativamente mayor de kilocalorías.

Las principales funciones de los hidratos de carbono son ser el sustrato energético inmediato por excelencia, crear estructuras para el correcto control del azúcar en sangre, participar en la regulación de la sensación de apetito y en la formación de lípidos.

La fructosa es el hidrato de carbono simple que con más frecuencia se usa para sustituir

la sacarosa en los productos "sin azúcar" o en aquellos en que se establece que son "aptos para diabéticos". La fructosa se encuentra de forma natural en frutas y miel y no necesita insulina para ser asimilada por las células. La mayor parte de la fructosa se absorbe de forma intacta a través de la pared intestinal, por lo que la mayor parte de la fructosa ingerida llegará a las células sin ser transformada en glucosa, no elevando en exceso la glucemia de forma inmediata. Sin embargo, se ha asociado una alta ingesta de fructosa añadida (no la de las frutas) con un aumento de la hipertriacilglicerolemia (1,2), un aumento de la presión arterial (3), aumento del riesgo de padecer caries (4), algunos casos de malestar intestinal (5), y existe una posible relación entre el consumo de dicha fructosa y el aumento de peso de la población (6).

En conclusión, los hidratos de carbono simples en general, y en concreto la fructosa, no son edulcorantes adecuados como sustitutos de la sacarosa, ya que pese a que pueden aumentar menos la glucemia, presentan otra serie de posibles efectos adversos sobre la salud de sujetos tanto sanos como enfermos. De hecho, la Asociación Americana de Diabetes (ADA), pese a que incluye los edulcorantes, tanto calóricos como acalóricos, en el contexto de una alimentación saludable, indica que existen algunos riesgos que pueden ir asociados al consumo excesivo de edulcorantes calóricos (7).

Los profesionales de la Nutrición Humana y Dietética, y en general todos los profesionales sanitarios, deben prestar mucha atención a las recomendaciones que ofrecen a sus pacientes, y deben enseñarles que cuando se dice "sin azúcar", realmente se quiere decir "sin azúcares".

Galletas Gullón

SERVICIO ATENCIÓN AL CONSUMIDOR – APARTADO DE CORREOS 504 – 34800 AGUILAR DE CAMPOO (PALENCIA) – o por correo electrónico en: consumidor@gullon.es

Reference List

1) D'Hoog ME, Fielding PE, Hays RD. Metformin for the acute effect of fructose on postprandial lipemia. *Am J Clin Nutr*. 2007; 85(4):1051-1-20.
Ref Type: Generic

2) D'Hoog ME, Fielding PE, Thomas W, Gargopadhyay A. Effect of dietary fructose on plasma lipids in healthy subjects. *Am J Clin Nutr*. 2000; 72: 1128-34.
Ref Type: Generic

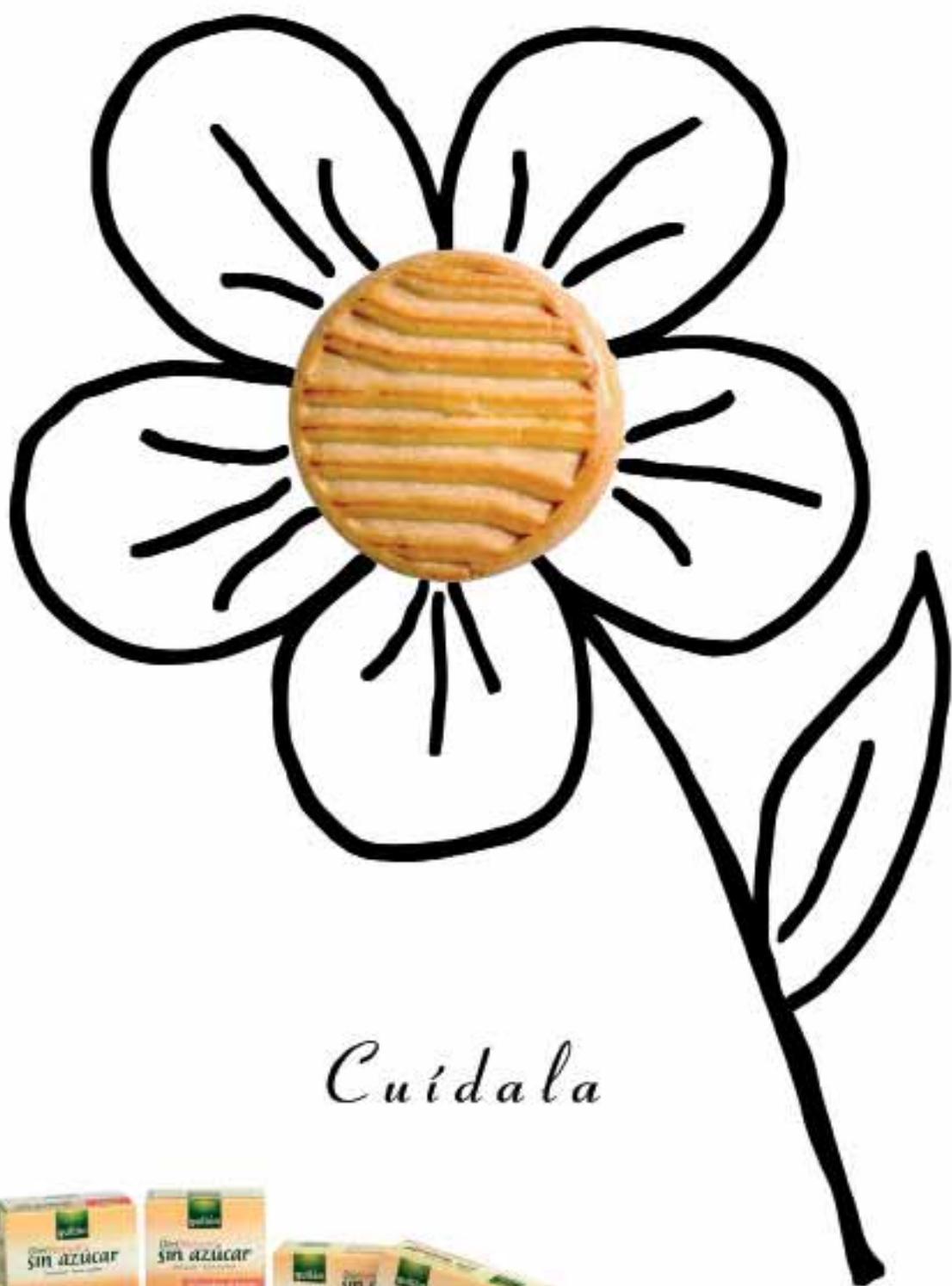
3) Brown CM, DiFronzo AG, Yegorov J, Morton DT. Fructose ingestion acutely elevates blood pressure in healthy young females. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2008; 294(3):R730-7.
Ref Type: Generic

4) Trauseoff N, Palmer CA. Dietary disaccharides of dental caries and dietary recommendations for preschool children. *J Public Health Dent*. 2000 Summer;6(3):197-200.
Ref Type: Generic

5) Bai Y, Atakei A, Anderson L, Sumbit P. Ability of the normal human small intestine to absorb fructose: evaluation by breath testing. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2007 August;5(8):1035-41.
Ref Type: Generic

6) Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr*. 2004; 79(4):374-78.
Ref Type: Generic

7) American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Am Diet Assoc*. 2004 Feb; 104(2):255-73. Erratum in: *J Am Diet Assoc*. 2004 Jun; 104(6):1013.
Ref Type: Generic



Cuídala



*Gama DietNature de Gullón
Sin azúcar*

Porque tu salud es lo más importante. Porque la Gama DietNature de Gullón Sin azúcar con sus marías, doradas, fibra, chips de chocolate, barquillos, barritas, rosquillas de chocolate y digestivas, hacen tus desayunos más saludables sin perder sabor. Con la Colaboración de la Sociedad Española de Diabetes.

*** Sin sacarosa. Sin fructosa.**



LA GALLETAS QUE QUIERES



volar con diabetes

Normas de Seguridad Aereas y Derechos de los Pasajeros.

• Consultas:

¿Cómo debe actuar una persona con diabetes en el aeropuerto? ¿Se deben declarar en el embarque los bolígrafos, insulina y medidores? ¿Cómo actuar si se lleva bomba de insulina? ¿Se debe portar algún tipo de documentación o certificado médico?

• Respuesta:

Existe consenso en que los medicamentos, incluidos los que son líquidos como la insulina, están exentos de la norma y estará permitido llevarlos en el equipaje de mano para su uso durante el viaje (vuelo de ida, tiempo transcurrido en destino y el vuelo de vuelta). Lo mismo cabría decir de las jeringuillas y el material para el autocontrol de la glucemia,

aunque algunas compañías aéreas pueden exigir el certificado médico.

Sobre si es aconsejable indicarlo al personal de la compañía aérea es una cuestión opinable. Es una buena medida preguntar con anterioridad a cada compañía de vuelos (hay muchas) sobre su postura y requisitos. Personalmente opino que sí, señal inequívoca de que no tenemos nada que esconder, y así evitar suspicacias de por qué lo habíamos intentado "ocultar".

Lo mismo cabría decir de las "bombas" o perfusores continuos de insulina. Pueden subirse a bordo al igual que todo el material para su uso (fungibles, etc.). Piense que en algunos detectores o arcos de seguridad, "suenan" la alarma y en otros no. Cuestión de más para explicarlo de entrada.

Respecto al certificado médico es muy aconsejable, con independencia que sea o no exigible. Debe ser claro y

escueto (no siempre el personal que realiza controles de seguridad tiene conocimientos sanitarios) y preferiblemente traducido al idioma inglés. Los endocrinólogos los entregan a petición del paciente sin ningún problema. Debe hacer referencia al tratamiento con multidosis de insulina o perfusores de insulina, así como a todo el material necesario para el autocontrol y a otros posibles medicamentos que tengamos prescritos.

Jaume Oriell Corominas. Abogado
30 de marzo de 2009
www.fundaciondiabetes.org

NOTA:

A.GRA.DI. aconseja que se lleve en el equipaje de mano absolutamente todo el material relacionado con la diabetes (insulina, agujas, tiras, etc.), dada la posibilidad de extravío de las maletas facturadas.



¿LO CONOCES?
Ellos sí y no volverían al
medidor de tiras individuales.¹

Breeze[®]2
Medidor de glucosa
de tiras integradas.



AUTOCODIFICACIÓN
de Bayer

- ✓ El medidor de glucosa más rápido en el tiempo total de la prueba.²
- ✓ Resultados en tan sólo 5 segundos.
- ✓ 10 pruebas en una sola carga.
- ✓ Menos muestra, 1 microlitro.



0299833007 Fax: 1-052508 De venta exclusiva en farmacias.

1.- Salvetti & Liebhart. Investigación Mercado. 2002. 2.- Data in File. Design Science. A comparative study to evaluate six (6) blood glucose meters. Mayo de 2007

CONÓCELO

www.diabetes.bayer.es



900 100 117

atención al cliente



Breeze[®]2

Química Farmacéutica Bayer, S.L. Diabetes Care
Av. Baix Llobregat, 3-5 - 08970 Sant Joan Despí, Barcelona.



lo sencillo vence

dieta del diabético

=

dieta equilibrada

Los objetivos generales de la dieta en la diabetes son los siguientes:

1. Ser nutricionalmente adecuada, es decir debe aportar una cantidad óptima de energía y de nutrientes.
2. Conseguir y mantener un buen estado metabólico:
 - Niveles de glucosa lo más próximos a la normalidad, evitando situaciones de hipo e hiperglucemia.
 - Un perfil lipídico y una tensión arterial adecuados, que disminuyan el riesgo cardiovascular.
3. Debe adaptarse a los condicionantes culturales, económicos, religiosos, horarios de trabajo, preferencias y aversiones alimentarias de cada paciente.
4. Debe mantener el placer de comer limitando o eliminando de la dieta solamente aquellos alimentos que no sean adecuados, mediante una adecuada educación nutricional al paciente.

a partir de estos objetivos generales se deben planificar dietas específicas para cada individuo teniendo en cuenta sus características (edad, sexo, situación fisiológica y nivel de actividad física) tipo de diabetes y tratamiento farmacológico.

La energía de la dieta debe ser suficiente para mantener un peso adecuado. En pacientes con sobrepeso y obesidad, es necesario una dieta hipocalórica, así como un aumento de la actividad física. La pérdida de tan solo 4 ó 5 kg de peso mejora la sensibilidad a la insulina, la glucemia a corto plazo, los lípidos en sangre y la

tensión arterial. En España, solamente un 15% de diabéticos tipo 2 tienen un peso adecuado, un 30% sobrepeso y un 45% obesidad.

Los cereales y derivados (pan, pastas, arroz, cereales de desayuno...) deben ser la base de la alimentación ya que tienen un alto contenido en hidratos de carbono complejos (con una baja velocidad de absorción) y las formas integrales además son fuente importante de fibra, vitaminas y minerales. El consumo de pan integral frente al pan blanco, permite duplicar el consumo de fibra (40 g de pan blanco contiene 2 g de fibra; 40 g de pan integral 4 g de fibra). El arroz se aconseja tomarlo en cantidad pequeña y acompañado de alimentos ricos en fibra y cocinado en su punto, al igual que las pastas.

Las legumbres tienen un alto contenido en fibra, y cuando se toman en una misma comida junto con cereales, resulta una proteína de una calidad similar a la de la carne o el pescado, con la ventaja de un menor aporte de grasa y un menor precio. Se aconseja un consumo de 2 veces a la semana.

La leche y derivados, junto con las frutas y verduras deben ser los grupos de alimentos que aporten hidratos de carbono simples (lactosa, sacarosa, glucosa y fructosa que presentan una mayor velocidad de absorción). La leche y derivados aportan además calcio y proteínas de alta calidad y si se utilizan ali-



mentos desnatados o semidesnatados el contenido en grasa es bajo. Se aconseja 2 a 3 raciones diarias (1 ración equivale a un vaso de leche o 2 yogures blancos). Es importante leer el etiquetado nutricional de los yogures con frutas, ya que tienen un alto contenido en azúcares.

Se deben consumir 5 raciones al día de frutas y verduras, para que además de fibra, aporten a la dieta todos los minerales y vitaminas necesarios para el organismo. Se aconseja el consumo de cítricos y kiwi por ser fuente importante de vitamina C; frutas rojas que aportan provitamina A; verduras de hoja verde que son fuente importante de ácido fólico etc. Es aconsejable tomar las frutas enteras y no en forma de zumo y al menos una ración de las de verdura como ensalada. De esta forma aseguramos una

mayor ingesta de fibra y de minerales y vitaminas. El contenido en hidratos de carbono de la fruta es muy variable, y por tanto hay que controlar el tamaño de las piezas de frutas. Así por ejemplo 300 g de sandía, tiene la misma cantidad de hidratos de carbono que un plátano pequeño.

Hay que controlar el consumo de alimentos como productos de bollería, pastelería etc., ya que además de sacarosa, generalmente tienen un alto contenido en grasa y por tanto contribuyen a un aumento del contenido calórico de la dieta.

Los polialcoholes (sorbitol, xilitol, manitol y lactitol) y/o los edulcorantes acalóricos (aspartamo, sacarina) pueden ser consumidos sustituyendo al azúcar, siempre en las cantidades utilizadas de forma habitual.

Las recomendaciones de fibra son similares a las de la población en general 20-30 g/día. La fibra tiene un efecto beneficioso sobre la regulación de la glucosa: aumenta la saciedad y por tanto ayuda a controlar el apetito; disminuye la absorción intestinal de glucosa, sales biliares y colesterol; incrementa la liberación de insulina, mejora la resistencia a la insulina, ejerce un efecto beneficioso sobre el perfil lipídico y evita problemas como el estreñimiento.

Las carnes, pescados, huevos y derivados son los grupos de alimentos que aportan proteínas de alta calidad. Se debe limitar el consumo de carnes magras a no más de 3 raciones a la semana (1 ración de carne = 100 g), y evitar el consumo habitual de embutidos debido al elevado contenido en grasa saturada que poseen. Los quesos aportan también proteínas de alta calidad, importantes cantidades de calcio, sobre todo los quesos curados, pero tienen un alto contenido en grasa.

El pescado es un alimento básico en la dieta del diabético, su consumo semanal debe ser superior al de la carne, 3-4 raciones a la semana (1 ración de pescado = 120 g) incluyendo pescado azul (sardinas, salmón) ya que proporciona ácidos grasos w-3 que disminuyen los triglicéridos en sangre y son antiagregantes plaquetarios y vasodilatadores. El elevado contenido en colesterol del huevo, hace que se aconseje limitar su consumo a 2 veces a la semana (1 ración de huevo = 1 unidad).

Los frutos secos son una buena fuente de energía. Tienen un alto contenido en grasa (grasa cardiosaludable), fibra, calcio, magnesio, hierro, zinc y vitamina E. Son por tanto un excelente complemento en periodos de pérdida de apetito o cuando es necesario aumentar el contenido en energía de la dieta.

Se recomienda utilizar aceite de oliva virgen en la elaboración de las comidas, ya que es una grasa cardiosaludable, mejora la digestión y tiene

una elevada cantidad de compuestos antioxidantes, que pueden ejercer un efecto beneficioso sobre la salud.

No hay ninguna evidencia científica de que los diabéticos necesiten un aporte extra de vitaminas y minerales.

una dieta bien planificada para un diabético es un buen ejemplo de dieta equilibrada

Se puede afirmar que una dieta bien planificada para un diabético es un buen ejemplo de dieta equilibrada; solamente se diferencia de la dieta para población sana en que es necesario la cuantificación y el reparto a lo largo del día de los hidratos de carbono, ya que son los nutrientes que regulan los niveles de glucosa postprandial, así como seguir un patrón y unos horarios de comida más rigurosos establecidos en relación con la actividad física y el tratamiento farmacológico recibido (antidiabéticos orales y/o insulina).

*Reyes Artacho Martín-Lagos
Prof. Titular
Nutrición y Bromatología
Facultad de Farmacia
Universidad de Granada*



El Piano

RESTAURACIÓN • COMIDA PARA LLEVAR • CATERING



Nuestra
gama de postres
sin azúcar añadido
es cada vez más amplia...

- **Pastel Luna** - sólo frutas frescas, sémola de maíz, margarina vegetal, levadura y nada más
- **Poké Pacífico** - coco, plátanos, sémola de maíz y nada más
- **Pastel de Dátiles** - dátiles, leche de soja, vainilla pura, harina de garbanzos, margarina vegetal, levadura, sal y nada más
- **Pastel Elisa** - sólo frutas frescas, harina de sarraceno, vainilla pura, levadura, sal y nada más
- **Flanes** - leche de soja, vainilla pura, frutas tropicales, maizena, levadura y nada más

... y hay clases de cocina para aprender cómo hacer postres sin azúcar en casa....

100% sin gluten • 100% sin lactosa
100% sin huevo

El Piano
c/Gran Capitan, 7 bajo
enfrente del ambulatorio

www.el-piano.com

un poco de arte e historia: los Cármenes de granada

todos sabemos lo que es un Carmen; lo que quizá todos no saben son los matices que caracterizan a este tipo de vivienda con jardín para que pueda ser incluida dentro de este término, que, además, define toda una filosofía de habitabilidad.

El origen del Carmen granadino actual se remonta a la época nazarí; su esbozo inicial fueron las fincas de retiro de placer de los musulmanes granadinos y que, con el paso del tiempo, fueron adquiriendo elemen-

tos y configuraciones de otras épocas.

Originariamente eran huertas ajardinadas en donde encontramos un módulo de vivienda y una zona de cultivo que con el tiempo va perdiendo peso, pasando a ser un jardín ahuertizado, pero que, sin embargo, es una constante en el Carmen.

En cualquier caso, siempre encontraremos, en mayor o menor grado, una huerta que sirve de abastecimiento a sus moradores, y también un jardín puramente ornamental.

Otra característica es su topografía en niveles. De esta disposición en “terrazas” se desprende una de sus peculiaridades, que es el privilegio de ser un mirador paisajístico. Son bien conocidas sus vistas panorámicas sobre la Alhambra, la Vega, la Sierra o el Albaycín.

El jardín nazarí poseía una exuberante vegetación de árboles frutales, como la palmera o el naranjo, mezclada con arbustos de arrayanes y un elemento tan común que hasta le confiere el nombre: la parra. Así, no



en vano, la palabra “karmen” deriva del latín y significa parra o vid.

Otra peculiaridad del antiguo jardín nazarí fue su particular aporte hidráulico para el riego; así, el antiguo Carmen siempre estaba dotado de una acequia, en el mejor de los casos, o alberca, y no era infrecuente encontrar un aljibe, todo ello abrigado por caminos de empedrado granadino.

Haciendo un breve resumen del sistema hidráulico de la época diremos que fundamentalmente los aljibes nazaríes se abastecían de dos acequias. Así, los que se ubicaban en el Paseo de los Tristes y Acera del Darro tomaban sus aguas de la Acequia Real de la Alhambra, y los situados en el Albaycín se nutrían de la Acequia de Aynadamar, de Fuente Grande, en Alfacar.

De ambas partían unas arterias colectoras que recogían el agua debido a la fuerza de gravedad provocada por la orografía del terreno; de ahí también la disposición en terrazas, para facilitar el riego.

Con el paso de los años, este jardín nazarí sufrió las modificaciones



propias de las modas y gustos de la época. Debido a esta circunstancia, tomó elementos del Renacimiento y del Barroco.

Dignos de mención son, por ejemplo, las influencias francesadas del jardín versallesco, donde la jardinería se somete a la mano del hombre (flores alineadas, incluso conformando figuras geométricas, etc.).

Pero, no obstante, no será hasta el siglo XIX, con el jardín romántico y la corriente del orientalismo cuando el Carmen se conforma como una identidad madura y adquiere la naturaleza híbrida

que le caracteriza.

Es la incorporación de elementos decimonónicos, con apogeo en el periodo isabelino, que se superponen al jardín nazarí. Otros árboles, como el ciprés, toman un gran protagonismo.

Como dijo el arquitecto Santiago Rusiñol: “...A lo largo de las sendas, se tienden los arcos de cipreses como una guirnalda en perspectiva, como la nave de un templo encantado. A ambas orillas se alinean correctamente los macizos de boj, y acá y allá se agrupan las flores en artístico abandono, con poético descuido de nobleza arruinada, de jardín melancólicamente florido, donde crecen las plantas felices con el amor del pueblo que las cultiva, sin torturarlas en sus antojos y veleidades”.

Esta característica de jardín arbitrario, con aspecto descuidado y melancólico típica del romanticismo, superpuesta a los elementos musulmanes que rescata el orientalismo de la época (es decir, el retorno al gusto por todo lo procedente de Oriente próximo), es lo que configura el concepto, forjado a través de la leyenda y de la historia, de una de las entidades más emblemáticas que poseemos en nuestro patrimonio actual.

Inmaculada Lozano Rubio



una pequeña historia



A partir de aquel día empezaron a ponerme dos inyecciones diarias, picaban un poco pero te acabas acostumbrando. Al principio no me hacía ninguna gracia, pero descubrí que era lo mejor para mí.

Cuando no me ponían la insulina, estaba muy nerviosa, me daba sed continuamente y claro me hacía pis en casa. Y cuando me la ponían me sentía relajada y la comida me saciaba.

A pesar de ser diabética seguía siendo la perra más atlética del barrio, y si no que se lo pregunten a mi dueña, mis saltos, enormes, y no había pelota de tenis que se me resistiera.

Cuando cumplí quince años, ya los achaques no perdonan, me dan pastillas varias en forma de canapés de York y de paté principalmente. He oído que el azúcar de mi sangre ya no se regula con facilidad, y a veces estoy de subida y otras de bajada.

Cuando mi dueña se preocupa mucho me pilla la oreja y toma pinchazo, luego tiene un cacharro que le dice cuanta insulina me pone o cuantas uvas me puedo comer, una vez hasta me dieron mermelada de albaricoque.

Pipi murió a la edad aproximada de 16 años, debido a un fallo multiorgánico, tubo una vida longeva, plena y feliz.

hola, me llamo Pipi y os voy a relatar mi historia.

Todo comenzó un día de invierno que llovía a cántaros. Como siempre, yo caminaba sola por ahí, ladrando a todo gato viviente y rebuscando entre la basura alguna perita dulce que echarme a la boca. Casi siempre procuraba no meterme en líos pero no siempre lo conseguía.

La mañana en la que conocí a mi dueña hacía mucho frío y me refugié en una pescadería donde fueron bastante amables, me dieron una sardina, que por supuesto no me comí, olía fatal, yo soy más de carnes y hortalizas.

Mi dueña apareció paseando con un atractivo perro blanco llamado Curro. Nada más verme supo que yo estaba sola y empezó a acariciarme el lomo, me sentí tan a gusto que no dudé en irme con ella. Una vez en casa todo era calorcito y olores maravillosos, nada que ver con lo que yo estaba acostumbrada a pillar por ahí.

Cada día me sentía mejor, estaba más gordita y fuerte, pero un buen día, me empecé a encontrar mal, ya no tenía ganas de comer, ni de jugar con Curro, no sabía que me pasaba y era muy joven para sentirme así. Fue entonces cuando conocí a Jorge, mi veterinario, que tras hacerme unas pruebas, descubrió que era diabética.

la vida está
plena de color

¿Cuál es el tuyo?

OneTouch® UltraEasy®, ahora disponible en colores. El medidor de glucosa sencillo, con tecnología innovadora y diseño atractivo, que se ajusta a tu estilo de vida.

Si deseas más información llama al teléfono gratuito: **900 100 228**.



función pequeña, resultado



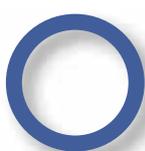
ONETOUCH®
UltraEasy®

pasatiempos

• sopa de letras •

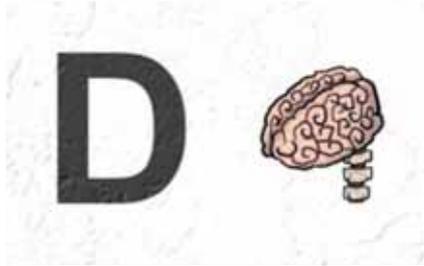


L	R	U	H	O	P	S	D	B	A	O
E	N	D	E	J	I	H	I	O	L	R
J	S	I	M	A	E	Y	E	L	O	T
E	E	Q	O	P	O	S	T	I	N	E
R	T	A	G	I	O	D	A	G	I	M
C	E	F	L	J	R	U	A	R	R	O
I	B	T	O	A	R	I	S	A	C	C
C	A	O	B	O	M	B	A	F	O	U
I	I	Z	I	G	E	I	S	O	D	L
O	D	O	N	E	V	E	R	A	N	G
S	A	C	A	R	I	N	A	T	E	X

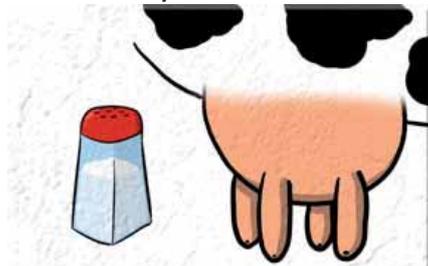


• geroglíficos •

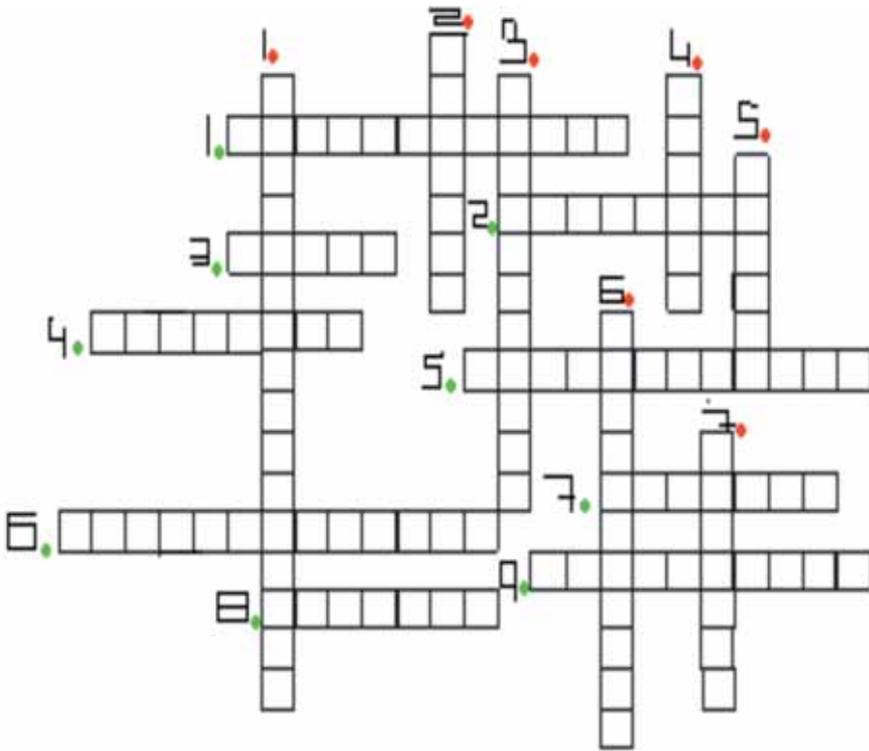
Loco, ido...



Es bueno para tu salud... es



• crucigrama •



■ VERTICALES

- 1- Enfermedad caracterizada por la pérdida del control de la glucosa (2 palabras).
- 2- Carbohidrato esencial.
- 3- Daño de la retina derivado de una diabetes mal controlada.
- 4- Parte del ojo que puede dañarse, por hiperglucemia crónica.
- 5- Insulina usada en el tratamiento agudo de la hiperglucemia.
- 6- Control de glucemia que realizan las personas diabéticas en su casa.
- 7- ¿Cómo puede estar la visión cuando hay hipoglucemia?.

■ HORIZONTALES

- 1- Disminución sérica de la glucosa.
- 2- Hormona que regula el metabolismo de la glucosa.
- 3- Insulina usada en el tratamiento a largo plazo de la hiperglucemia.
- 4- Glandula intraabdominal donde se produce la insulina.
- 5- Daño de los vasos sanguíneos que sobreviene a una diabetes mal tratada.
- 6- Elevación sérica de la glucosa.

- 7- Sustancias que deben medirse en la orina en los días de enfermedad, especialmente si hay infecciones.
- 8- Unos de los síntomas de la hipoglucemia.
- 9- Células productoras de la insulina.

• sudoku •

1		7				9		
	5	8			4	6	3	1
9	3				2	5		7
			3	4	5	2		8
			6			1	7	5
	8	9	2		7			
4	9	3	8	5			2	
	7			2		8	5	4
	2	5	4	7			1	9

• soluciones •

8	2	5	4	7	6	3	1	9
6	7	1	9	2	3	8	5	4
4	9	3	8	5	1	7	2	6
5	8	9	2	1	7	4	6	3
3	4	2	6	8	9	1	7	5
7	1	6	3	4	5	2	9	8
9	3	4	1	6	2	5	8	7
2	5	8	7	9	4	6	3	1
1	6	7	5	3	8	9	4	2

Salubre
· Es bueno para tu salud....
De mente
· Loco, ido....

• gerglíficos •

VERTICALES: 1. diabetes mellitus 2. Glucosa 3. Retinopatía 4. Retina 5. Rápida 6. Autocontrol 7. Borrosa
HORIZONTALES: 1. Hipoglucemia 2. Insulina 3. Lenta 4. Páncreas 5. Vasculopatía 6. Hiperglucemia 7. Cetonas 8. Tembolor 9. Langerhans

L	R	U	H	O	P	S	D	B	A	O
E	N	D	E	J	I	H	I	O	L	R
J	S	I	M	A	E	Y	E	L	O	T
E	S	I	M	A	E	Y	E	L	O	T
R	T	A	G	I	O	D	A	G	I	M
C	E	F	L	J	R	U	A	R	R	O
I	B	T	O	A	R	I	S	A	C	C
G	A	O	B	O	M	B	A	F	O	L
I	Z	I	G	E	I	S	O	D	L	I
O	D	O	N	E	V	E	R	A	N	G
S	A	C	A	R	I	N	A	T	E	X

• sudoku •

• crucigrama •

• sopa de letras •

¡vamos a comer bien!

Por Mercedes Viñuela

» MENESTRA DE VERDURAS



Ingredientes para 4 personas:

- 1 bandeja de verdura variada o una bolsa de verdura congelada
- Un puñado de arroz
- Un cubito de caldo concentrado

» TORTILLA DE PIMIENTO ROJO Y BERENJENA



Ingredientes para 4 personas:

- 2 Pimientos rojos grandes
- 2 Berenjenas
- 4 Huevos
- Sal
- Aceite

» MANZANAS HERVIDAS



Ingredientes

- 6 Manzanas lavadas sin pelar
- 1 litro de agua
- 4 Pastillas de sacarina
- Zumo de medio limón

Preparación:

. En una cazuela con agua caliente (litro y medio), se vierte un chorrito de aceite crudo, el cubito de caldo y la verdura, y se deja hervir a fuego lento.

A media cocción se añade un puñadito de arroz, y cuando esté cocido...ya está.

¡Listo para servir!

Preparación:

Untar una sartén antiadherente con aceite, calentarlo a fuego medio y echar el pimiento, cortado a dados y sin pelar.

Cortar también a dados y sin pelar la berenjena y añadir a la sartén para que se vaya haciendo a fuego lento. Espolvorear de sal, tapar y mover de vez en cuando para que se haga bien.

Una vez hecha, poner a escurrir y añadir los cuatro huevos ya batidos y montar la tortilla.

¡Si se sirve fría está exquisita!

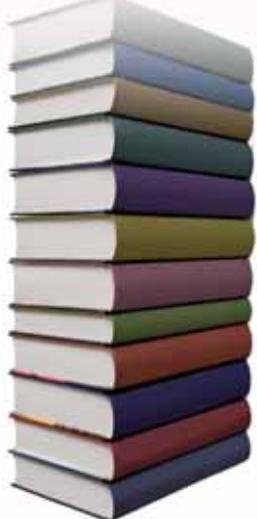
Preparación:

Verter el agua en una cazuela y cuando arranque a hervir poner las manzanas, el zumo del limón y la sacarina.

Cocer a fuego lento durante un cuarto de hora aproximadamente.

Retirar, dejar enfriar....

¡y listo!



diccionario de la diabetes

d

- **Dextrosa:** Un azúcar simple presente en la sangre. Es la fuente principal de energía corporal. También se denomina glucosa.
- **Diabetes del adulto:** Nombre dado comúnmente a la diabetes no insulino dependiente o diabetes tipo II.
- **Diabetes inestable:** Tipo de diabetes en el que con frecuencia el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre pasa muy rápidamente de alto a bajo y viceversa. También recibe el nombre de diabetes lábil.
- **Diabetes insípida:** Enfermedad de la glándula pituitaria; no es diabetes. Con frecuencia recibe el nombre de “diabetes de agua” para diferenciarla de la “diabetes de azúcar”. Se diferencia de ésta tanto en la causa como en el tratamiento. Sin embargo en ambas se observan la mayoría de los mismos síntomas: orina frecuente, muchísima sed y hambre y sensación de gran debilidad, aunque los que padecen de esta enfermedad no tienen glucosa (azúcar) en la orina.
- **Diabetes juvenil:** Nombre dado comúnmente a la diabetes insulino dependiente o diabetes tipo I.
- **Diabetes (Mellitus):** Enfermedad que ocurre cuando el organismo no utiliza el azúcar de manera correcta para tener energía y poder llevar a cabo las actividades diarias. Se presenta diabetes cuando el organismo trata de utilizar el azúcar en la sangre para obtener energía, pero no puede lograrlo porque el páncreas no produce suficiente cantidad de la hormona insulina, o porque le es imposible aprovechar la insulina con que cuenta. Usualmente producen insulina las células beta en lugares del páncreas denominados islotes de Langerhans.
- **Diabetes de la gestación:** (Gestational Diabetes Mellitus) Clase de diabetes sacarina que puede presentarse en la mujer embarazada. En la segunda mitad de la gestación el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre puede ser más elevado de lo normal.
- **Diabetes insulino dependiente (IDDM)** (Insulin-Dependent Diabetes Mellitus [IDDM]) Estado crónico en el cual el páncreas produce poca o ninguna insulina. Se le imposibilita entonces al organismo el utilizar la glucosa (azúcar sanguíneo) para obtener energía. Por lo regular, es repentino el comienzo de la diabetes insulino dependiente. Son signos de esta enfermedad la sed intensa, el hambre, la necesidad de orinar a menudo y la pérdida de peso. Para tratar su enfermedad, la persona tiene que inyectarse insulina, seguir un plan de dieta establecido y hacer ejercicio todos los días. La diabetes sacarina insulino dependiente se presenta por lo regular en los niños y en los adultos menores de 30 años. En el pasado se denominaba esta diabetes juvenil, como “diabetes propensa a la cetosis”



BATIDO PULEVA AL CACAO LIGHT

Todo el sabor y las propiedades nutricionales de los BATIDOS PULEVA de toda la vida con la mitad de calorías y sin azúcar añadida.

El sabor y el placer en la alimentación no tienen por que ir en detrimento de la salud. Un alimento que trabaje por la salud y el bienestar de sus consumidores, debe conseguir la síntesis de valores tan importantes como el sabor o la practicidad.

EL PRIMER BATIDO LIGHT Y SIN AZÚCAR AÑADIDA.

De ahí nace el concepto de batido light. PULEVA fue la primera compañía láctea española que elaboró un batido con todo el sabor del cacao pero con la mitad de calorías y grasas presentes en los batidos de cacao convencionales.

Así mismo se elabora con un alto porcentaje de leche, más de un 90%, sin azúcar añadida y mantiene las propiedades nutricionales que debe tener un alimento lácteo.

x 100 ml	BATIDO PULEVA CACAO LIGHT	BATIDO CACAO CONVENCIONAL	LECHE ENTERA CONVENCIONAL
Kcal	42	81	64
Proteínas	3,1g	3,0g	3,1g
H.Carbono	4,6g	12,2g	4,7g
Grasas	1,2g	2,2g	3,6g

UN FORMATO PARA CADA OCASIÓN.

Buscando la comodidad del consumidor, PULEVA ofrece este batido en 2 formatos: botella de 1 litro familiar, ideal para tener en la nevera; y la nueva agrupación de 3 botellas Pet de 175 ml, para llevar y tomar fuera del hogar.

Así, con menos calorías que el batido de cacao convencional e incluso, menos que la leche entera y manteniendo el mismo nivel proteico, este alimento, **apto para diabéticos**, es ideal para disfrutar del sabor de un batido de cacao sin renunciar a la salud.

PULEVA BIOTECH

El conocimiento de las necesidades nutricionales de la población lleva a PULEVA Biotech a investigar y desarrollar alimentos saludables de primera calidad para toda la familia.

La sólida trayectoria de PULEVA Biotech en el campo de la investigación ha permitido adquirir la experiencia y conocimiento necesarios para llevar a cabo esta misión. Los medios tecnológicos y el espíritu de superación del equipo humano de PULEVA Biotech hacen que esta sea una empresa comprometida con la innovación.

PULEVA

Desde hace más de 50 años, PULEVA trabaja por el bienestar de toda la familia, empleando toda su experiencia y conocimiento en ofrecer a sus consumidores alimentos saludables y llenos de placer. PULEVA centra sus esfuerzos en conocer las necesidades nutricionales de sus consumidores y destina una gran parte de sus recursos a la investigación y desarrollo con el fin de elaborar alimentos frescos y naturales de primera calidad. Salud, familia, confianza, innovación, educación, respeto, solidaridad y compromiso, son los pilares de esta filosofía, que ha convertido a PULEVA en pionera en el desarrollo de alimentos funcionales.



FUNDACIÓN



CAJA RURAL