# Vivir con diabetes

Colaboran:
Consejería para la Igualdad y Bienestar Social
Delegación Provincial de Granada
AYUNTAMIENTO DE GRANADA
Concejalía de Familia, Bienestar Social, Igualdad, Educación y Juventud

## asociación granadina de diabéticos

N.º 32/2015

¿Qué es DiabetesCero?

Día Mundial de la diabetes 2015

Campamentos 2015

agradi

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

# sumario


- Editorial 3
- Bomba de insulina en edad pediátrica 4
- ¿Qué es DiebetesCero? 6
- ¿Qué siento al ver esta foto? 8
- Epidemia de la diabetes 10
- Síntomas de la Hipoglucemia 12
- De héroes y heroínas 16
- Importante paso en el mundo laboral para personas con diabetes 18
- Mejorar el estado de forma teniendo diabetes 22
- Actividades de Agradi 26
- ¿Qué es el día Mundial de la diabetes? 36
- Reconocimiento al equipo del Campamento 37
- Campamento Agradi 2015 38
- Recomendaciones dietéticas 40
- Más que mil palabras 42
- ¿Sabías qué? 43
- Vamos a comer Bien 44
- Pasatiempos 46

29

32

26

Impresión y Maquetación: CENIT taller de impresión - Tlf.: 958 468 258

# editorial

***Jenaro Chinchilla Maza***
*Presidente de Agradi*

Nuevamente me toca hacer la editorial de nuestra nueva revista, a pesar de no ser mi fuerte la redacción, por lo cual pido disculpas de antemano.

Tengo que decir que últimamente me he llevado varias alegrías al ver la asistencia a los actos organizados por nuestra Asociación, tanto a la marcha que tuvimos a la Alhambra (muchísima gente de todas las edades), lo cual **agradezco de todo corazón,** ya que es triste organizar algo y ver que la asistencia es escasa. También en los actos celebrados con motivo del Día Mundial de la Diabetes la asistencia ha sido masiva por parte de asociados y familias (Gracias a todos los asistentes).

Esto significa que hay interés en las actividades que programamos y que seguiremos organizando otras que esperamos sean del interés de todos.

La menor asistencia que hemos tenido últimamente fue la actividad celebrada en el colegio de Farmacéuticos sobre odontología, que estuvo muy interesante e incluso nos interesó, ya que nos ofrecieron tratamientos para los diabéticos en la Facultad de Odontología (previa cita al teléfono que está en la Asociación), cosa que no sabíamos que se hacía hasta que nos informó el ponente de la charla.

Otra de las actividades que más nos ha interesado ha sido la charla del Jedi Azucarado sobre nuevas tecnologías en el tratamiento de la diabetes, ya que el salón donde se celebró se quedó pequeño (lo cual es buena seña).

No quiero cansaros más y espero que en las actividades que celebremos próximamente (se admiten ideas) tengamos el mismo éxito que en estas últimas.

No quiero dejar de dar las gracias a nuestros jóvenes, ya que cada vez están más metidos en las actividades que hemos hecho y en las que hagamos en el futuro.

**últimamente me he llevado varias alegrías al ver la asistencia a los actos organizados**

Creo que lo único que me queda por decir es que nos toque la lotería, que ya nos corresponde y desearos a todos unas muy felices fiestas navideñas.

Como siempre, me tenéis a vuestra disposición para lo que me necesitéis y quiero recordaos que la Asociación está a vuestra disposición si alguien quiere que demos alguna charla en vuestro pueblo con el fin de difundir algo de conocimiento sobre la diabetes.

Fotos: jaime-dulceguerrero.com

# bomba de insulina en la edad pediátrica

***Roque Cardona.*** Endocrinólogo pediátrico en el Hosp. Sant Joan de Déu. Asesor en Diabetes Pediátrica de la Fundación Diabetes.
**Fuente:** www.fundaciondiabetes.org

En los últimos años la terapia con bomba de insulina ha experimentado un importante aumento en utilización. Cada vez es más frecuente ver personas que presentan esta modalidad de tratamiento como método elegido para controlar su diabetes.

En España, no obstante, la terapia con bomba de insulina presenta un porcentaje de utilización significativamente inferior al de otros países de nuestro entorno, especialmente en la edad pediátrica. En Noruega, EEUU e Israel el porcentaje de utilización es cercano al 50% mientras que España el porcentaje no llega a superar el 10%, dependiendo de las regiones.

### ¿SERÁ LA OPCIÓN ADECUADA PARA MI HIJO?

A la hora de plantear si la terapia con bomba de insulina puede ser una opción para su hijo hemos de considerar que la principal ventaja de esta modalidad de tratamiento es que permite **una administración más fisiológica** de la insulina, con un **perfil de acción mucho más predecible** y que puede proporcionar **una mayor flexibilidad** en cuanto a horarios y estilos de vida.

Si tiene un niño o niña con diabetes, ha de tener en cuenta que esta enfermedad en edad pediátrica tiene unas características propias que no se reproducen en la edad adulta y que merecen una atención específica. En los lactantes y niños pequeños, la sensibilidad a la insulina es muy elevada, con lo que pequeños incrementos o disminuciones de la cantidad de insulina administrada suponen grandes oscilaciones en la glucemia del niño. Estas **pequeñas cantidades**, a veces inferiores a media unidad de insulina, sólo pueden **suministrarse a través de una bomba de insulina.**

Por otra parte, durante esta época de la vida, la **cantidad de alimentos que ingiere** su hijo en los distintos momentos del día suele ser muy variable y difícil de predecir, lo que complica su control glucémico e implica el riesgo de que se produzca una **hipoglucemia**, cuando se ha inyectado la insulina prevista para la ingestión de una cantidad de hidratos de carbono que luego no se produce. En ese sentido, la bomba de insulina permite **fraccionar la cantidad de insulina** que se administra durante una comida (**bolo**) y puede corregir esta situación.

Otra de las características de la diabetes en la edad pediátrica, es que la **sensibilidad a la insulina** puede variar considerablemente en distintos momentos del día dependiendo de la edad. De este modo, en los niños más pequeños la **resistencia a la insulina** en la primera parte de la noche es alta y disminuye bruscamente a partir de la segunda mitad de la noche. Por el contrario, en el caso de los adolescentes suele ocurrir un fenómeno de resistencia a la insulina durante la segunda parte de la noche y el amanecer y producirse el conocido "fenómeno del alba" que se traduce en la tendencia a la hiperglucemia al despertar.

En relación a estos hechos, la terapia con bomba de insulina permite administrar distintos ritmos de infusión de **insulina basal** y puede contribuir a facilitar el manejo de esta situación.

Otra variable a tener en cuenta es la actividad física y su imprevisible efecto sobre la glucemia. De esta forma, antes, durante y después del ejercicio puede ser necesario realizar ajustes de la dosificación de insulina. En este sentido la bomba de insulina, permite realizar un ajuste rápido de la dosis de insulina ante un ejercicio no programado. Además, la posibilidad de ajustar ritmos de infusión basal por tramos horarios permite prevenir la hipoglucemia post-ejercicio. A la hora de realizar el **ejercicio físico**, algunas personas deciden llevar conectada la bomba durante la realización del mismo, ya que la bomba permite realizar la mayor parte de actividades físicas salvo aquellos deportes de contacto extremo. Otras personas deciden realizar una desconexión temporal ("quitarse la bomba") durante el ejercicio físico. Esta desconexión no debería superar los 30-60 min.

### PRINCIPALES VENTAJAS QUE APORTA LA TERAPIA CON BOMBA DE INSULINA:

- Mejora del control glucémico (con menor variabilidad glucémica y discreta disminución de la hemoglobina glicada o HbA1c).
- Prevención de las hipoglucemias graves. La terapia con bomba de insulina per se disminuye la frecuencia de hipoglucemias graves (asociadas a pérdida de conciencia y/o convulsiones).
- Mejora la calidad de vida de los niños y los padres

### POTENCIALES INCONVENIENTES:

- Posible estrés psicosocial que supone el hecho de llevar un dispositivo mecánico adherido al cuerpo durante todo el día.
- Mayor coste económico asociado a la terapia.

Un aspecto importante a considerar es que llevar una bomba de insulina no supone dimitir del cuidado de la diabetes. La toma de decisiones basada en la información que dan las glucemias capilares (o un sensor a tiempo real), el contaje en los hidratos de carbono y la atención a los efectos del ejercicio físico han de continuar y de hecho, los equipos de diabetes consideran que se cumplan estos requisitos para considerar la aprobación de la terapia con bomba de insulina.

Por tanto, la bomba de insulina permite obtener un mayor provecho de los esfuerzos para manejar la diabetes en una persona o familia motivada para ello.

### UTILIZACIÓN COMBINADA DE BOMBA Y SENSOR

Distintos modelos de bomba permiten utilizar un sensor a tiempo real acoplado a la bomba de insulina y visualizar en la pantalla de la bomba de insulina los valores de azúcar. Recientemente ha sido comercializada en España una bomba de insulina con tecnología SmartGuard que permite de forma autónoma la prevención de la hipoglucemia antes de que se produzca mediante un análisis predictivo y un ajuste automático del ritmo de infusión basal.

En conclusión, **la terapia con bomba de insulina puede ser potencialmente eficaz, beneficiosa y segura para el control de la diabetes** permitiendo obtener un mayor provecho de los esfuerzos para manejar la diabetes.

# ¿qué es Dt0 diabetescero

**Isabel Mérida**
Presidenta de DiabetesCERO

DiabetesCERO es un movimiento de padres de niños diabéticos y personas con diabetes que luchan por la investigación.

Nace por la inquietud que tiene un grupo de madres de saber si la investigación de sus hijos cuenta con todo el apoyo social, así como personal necesario y/o tecnología adecuada. Y si no es así cómo podemos nosotros, humildemente, contribuir a que así sea.

Tenemos algo muy claro. Los protagonistas de Dt0 son nuestros hijos y nosotros solo somos su voz.

Queremos que tengan la investigación que se merecen, sin obstáculos.

Trabajamos fuera del alcance político y farmacéutico.

## DIABETESCERO TIENE DOS FUNCIONES BÁSICAS:

- Recaudar dinero para invertirlo en la investigación. A través, de la realización de eventos deportivos, culturales, conciertos, marchas solidarias…. Y junto con las aportaciones que realizamos los socios/as a través de las cuotas periódicas, las donaciones, la venta de productos de merchandising, bien on-line, bien en mercadillos locales de poblaciones en las que contamos con apoyo personal para llevar a cabo la citada actividad, estamos consiguiendo avanzar cada día más, formando una red de padres y diabéticos en Andalucía unidos con un único objetivo y finalidad: **conseguir que los científicos puedan trabajar en sus investigaciones con el personal necesario y la tecnología adecuada.**

Actualmente estamos inmersos en una campaña para hacernos visibles dentro de los ambientes sanitarios, colocando nuestro cartel en Hospitales y Farmacias. Para ello se han unido otras asociaciones de Andalucía y padres voluntarios de distintos pueblos y ciudades. Y una segunda campaña: “Famosos con la camiseta de Dt0”.

Y nuestra segunda finalidad es:

- Averiguar lo que realmente se investiga en Andalucía así como en el resto de España, para poder tener el conocimiento y el saber necesario para invertir, de manera adecuada, el dinero que, con mucho esfuerzo, tenacidad e ilusión, estamos recaudando.

Para ello, hemos realizado:

• I Jornada de Investigación en Diabetes en Andalucía, organizadas por el SAS y en colaboración con DiabetesCERO.

• Visitado al equipo de Investigación del Dr. Benoit Gauthier. Científico canadiense que investiga en CABIMER (Centro multidisciplinar en biomedicina molecular de Sevilla).

• Visitado, también, en su propio laboratorio al catedrático y vicerrector de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavides de Sevilla, y científico de Islotes pancreáticos y células madres, el DR. Franz Martín Bermudo.

• Y el 16 de mayo 2015, visitamos al DR. Francisco Bedoya, catedrático de la Universidad Pablo de Olavides de Sevilla y vicerrector de Estudiantes y Deportes de la UPO. Así como científico que investiga Mecanismos de Supervivencia de Islotes Pancreáticos.

• El 28 de Julio del 2015, DiabetesCERO visitó al equipo de científicos dirigido por el jefe de endocrinología del Hospital Puerta del Mar de Cádiz y profesor de la Universidad de Cádiz, Dr. Manuel Aguilar Diosdado.

Las investigaciones se llevan a cabo en el propio Hospital, en la planta novena, dentro del departamento de bioquímica molecular.

Otra experiencia más de como los científicos, con muy pocos recursos y una enorme vocación hacia su trabajo, investigan sin que ello les resulte un obstáculo para su motivación.

• El próximo 19 y 20 de Diciembre visitaremos, en Bilbao, al Dr. Luis Castaño director de Ciberdem (Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas).

## CONCLUSIÓN:

Tras las visitas a los laboratorios de estos científicos, hemos comprobado cómo las administraciones públicas tienen prácticamente paralizadas las investigaciones por falta de financiación.

Existen científicos sin sueldos desde hace años, y los recursos para avanzar son primarios y escasos. Hay instrumentos que una vez deteriorados no se reponen y algunos proyectos como el del Dr. Manuel Aguilar, jefe de endocrinología del Hospital Puerta del Mar de Cádiz, el cual, debería estar practicándose con humanos, no se puede llevar a cabo porque la administración de la Junta de Andalucía deniega totalmente la petición de recursos de financiación.

Por ello, desde DiabetesCERO queremos apoyar o financiar una investigación de calidad seguida de cerca por nosotros los diabéticos.

Actualmente, DiabetesCERO es un movimiento social que crece día a día; se están uniendo padres de todas partes de Andalucía, aunque cada vez son más las personas que se unen por redes sociales de diferentes partes de España.

En la actualidad hay socios distribuidos por toda España.

Aún nos queda un largo camino, pero todos los diabéticos y familiares juntos conseguiremos crear un futuro sin diabetes; por ello, os pedimos que os unais a DiabetesCero, porque cuantos más seamos, antes conseguiremos reunir los fondos necesarios para financiar la investigación en diabetes.

www.diabetescero.com
@diabetes_CERO
Diabetescero

# ¿qué siento al ver esta foto?

Jamás pude imaginar, ni en mi peor sueño que mi hijo formaría parte de esos 30.000 niños diabéticos que hay en España y que yo sería una de esas 30.000 madres…

Al mirar ese círculo me lleno de dulzura, ternura, cariño y un montón de sentimientos maravillosos que cambian el prisma con el que se ven las cosas y el mundo que nos rodea.

Tendría que dividir mis pensamientos en varios aspectos para poder dar forma en mi cabeza a esta foto. Se agolpan sentimientos, emociones, desesperación y coraje.

Si tuviese que imaginar un sonido, me sonaría a música de risas y travesuras, canciones del colegio y excursiones.

Si fuese un olor, olería a mañana de primavera con hierba fresca.

Me quedo con el tacto de los besos calentitos y suaves de mi hijo, con sus manos sujetando con firmeza las mías.

Y si fuese un sabor, sería dulce como la miel o la diabetes y amargo como la impotencia y la rebeldía.

**¿Cuánto tiempo necesitará una madre para asimilar la enfermedad de un hijo?**

Me fue fácil encontrar la respuesta: mucho y ninguno. Mucho porque las agujas te recuerdan varias veces al día, el dolor de tu pequeño que no puede levantar la guardia ya que es una enfermedad cruel y desagradecida. Ninguno, porque no me rindo a que la diabetes sea una enfermedad crónica que lo acompañe para el resto de su vida.

Mi deber como madre es levantarme cada mañana y luchar por mi hijo. Hacer de él una persona íntegra, buena y valiente, válida para el mundo en el que vivimos, que se empeña en demostrar que con diabetes no se puede.

Mientras que mi hijo sea pequeño, yo seré su voz. Me encargaré de que no se conforme con lo que le den, sino que sea él, el que coja lo que quiera.

Mi nombre no importa, soy madre inconformista, como otras muchas. Me uní a DiabetesCero porque soy egoísta y no me resigno al diagnóstico médico, quiero hacer algo por mi hijo y por mí.

Si somos muchos los que gritamos lo mismo, serán muchos los que nos escuchen.

*Y de toda la foto…*
*me quedo con sus ojos,*
*unos ojos tan grandes y brillantes*
*que cuando los miro,*
*veo reflejada la vida*
*y la luz del mundo….*

# CLINICA DENTAL

## Dra. Inmaculada Lozano Rubio

*Médico-Odontólogo · Ortodoncias e Implantes*

C/. Adelfa n.º 2, Bajo • Urbanización Jardín de la Reina
18006 Granada

Tfno.: **958 13 58 61**

# la epidemia de la diabetes

**1** de cada **11** adultos tiene diabetes (415 millones)

**46,5%** de los adultos con diabetes están sin diagnosticar

**12%** del gasto mundial en salud se destina a la diabetes

En 2040, **1** adulto de cada **10** (642 millones) tendrá diabetes

**1** de cada **7** nacimientos se ve afectado por la diabetes gestacional

3 cuartas partes de las personas con diabetes viven en países de bajos y medios ingresos

**542,000 niños** tienen diabetes tipo 1

Cada **6 segundos** muere una persona por diabetes (5.0 millones de muertes)

información con los datos a nivel mundial extraídos del Atlas de la Diabetes actualizados a 2015.

# Carpintería de Alumino

# mosquiper

**MOSQUITERAS ENROLLABLES, CORREDERAS, FIJAS…**

**PERSIANAS DE ALUMINIO, PVC, CAJONES EXTERIORES…**

**MAMPARAS DE BAÑO.**

**PERSIANAS VENECIANAS.**

**ESTORES ENROLLABLES. DOBLES VENTANAS,**

**PUERTAS, CIERRES DE ALUMINIO…**

**CORTINAS DE TIRAS PARA PUERTAS.**

**TOLDOS.**

*Presupuestos sin compromiso*

## TFNO.: 639 912 739

**e-mail: mosquiper@hotmail.com**

# Síntomas de la Hipoglucemia

## A Hipoglucemia, ¿qué es?

Se define como la situación en la cual se produce un descenso brusco de la glucemia capilar, con o sin síntomas.

**Glucemia ≤ 70 mg/dl**

## B ¿Mismos síntomas para todos?

### No, cada persona puede notar los síntomas de forma diferente

dependiendo de:

- el tiempo que lleve con la diabetes
- su tratamiento
- múltiples factores más (enfermedades, sueño, otros tratamientos, ...)

Incluso en una misma persona, los síntomas pueden variar en el tiempo.

### Los síntomas de hipoglucemia son muy individualizados.

Es fundamental enseñar a cada persona a:

- reconocer su sintomatología
- identificar claramente los síntomas

Así se podrán tomar las medidas adecuadas para evitar un mayor descenso de la glucosa.

### En el caso de niños pequeños

**es de extrema importancia que los padres o cuidadores aprendan a relacionar determinados comportamientos con posibles hipoglucemias:**

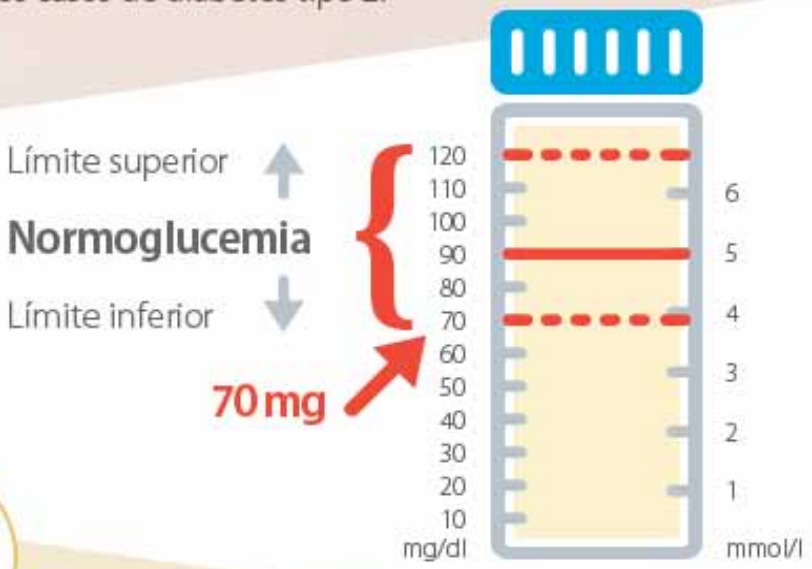
Sueño repentino, cambios bruscos de humor, ...

**Las hipoglucemias con cifras de glucemia más bajas suelen tener sintomatología más llamativa.**

## C Síntomas de la hipoglucemia

Cuando la glucemia se encuentra en la parte inferior de la normalidad, **disminuye la secreción de insulina y aumenta la de glucagón, en un intento de frenar su descenso.**

Este efecto no se produce en las personas con diabetes tipo 1 ni en algunos casos de diabetes tipo 2.



**Al disminuir este umbral comienzan los primeros síntomas secundarios al episodio hipoglucémico:**

Cefalea Fatiga Hambre

**Si la glucemia no remonta, se activa la secreción de hormonas de estrés, catecolaminas, y aparecen los síntomas adrenérgicos:**

Sudoración Temblores Palidez

Si continua disminuyendo la glucemia ocurre la neuroglucopenia que cursa con diversos síntomas:

## Cómo se clasifica la hipoglucemia

### A NO GRAVE

- **Hipoglucemia documentada sintomática**

  Aparecen síntomas unidos a una medición de glucemia capilar que la confirma.

  **Síntomas** + **glucosa < 70 mg/dL**

- **Hipoglucemia sintomática probable**

  Aparecen síntomas pero no hay una medición de glucemia capilar que lo confirme (en muchos casos puede ser una percepción errónea).

  **Síntomas sin medición de glucosa**

- **Hipoglucemia asintomática**

  La persona deja de percibir los síntomas y solo por casualidad la detecta (esto hace más vulnerable a la persona y aumenta los riesgos).

  **Sin síntomas** + **glucosa < 70 mg/dL**

- **Hipoglucemia relativa**

  Aparecen síntomas pero las glucemias están en cifras superiores a 70mg/dl. Suele ocurrir cuando existen periodos de hiperglucemia mantenida.

## B GRAVE

- **HIPOGLUCEMIA GRAVE**

  Requiere para su recuperación de la ayuda de otra persona.

  Aunque no presente pérdida de conocimiento, se considera **GRAVE** por el hecho de no poder resolverla por sí solo, por confusión, desorientación, etc.

Contenido elaborado por:

**Mercedes Galindo Rubio**

Asesora en Educación Terapéutica de la Fundación para la Diabetes
Enfermera Especialista en Educación Terapéutica en Diabetes, Obesidad y Nutrición en Servicio de Endocrino y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos de Madrid

Fundación para la Diabetes

/FUNDACIONPARALADIABETES

@FUNDIABETES

/FUNDIABETES

/FDIABETES

WWW.FUNDACIONDIABETES.ORG

INFO@FUNDACIONDIABETES.ORG

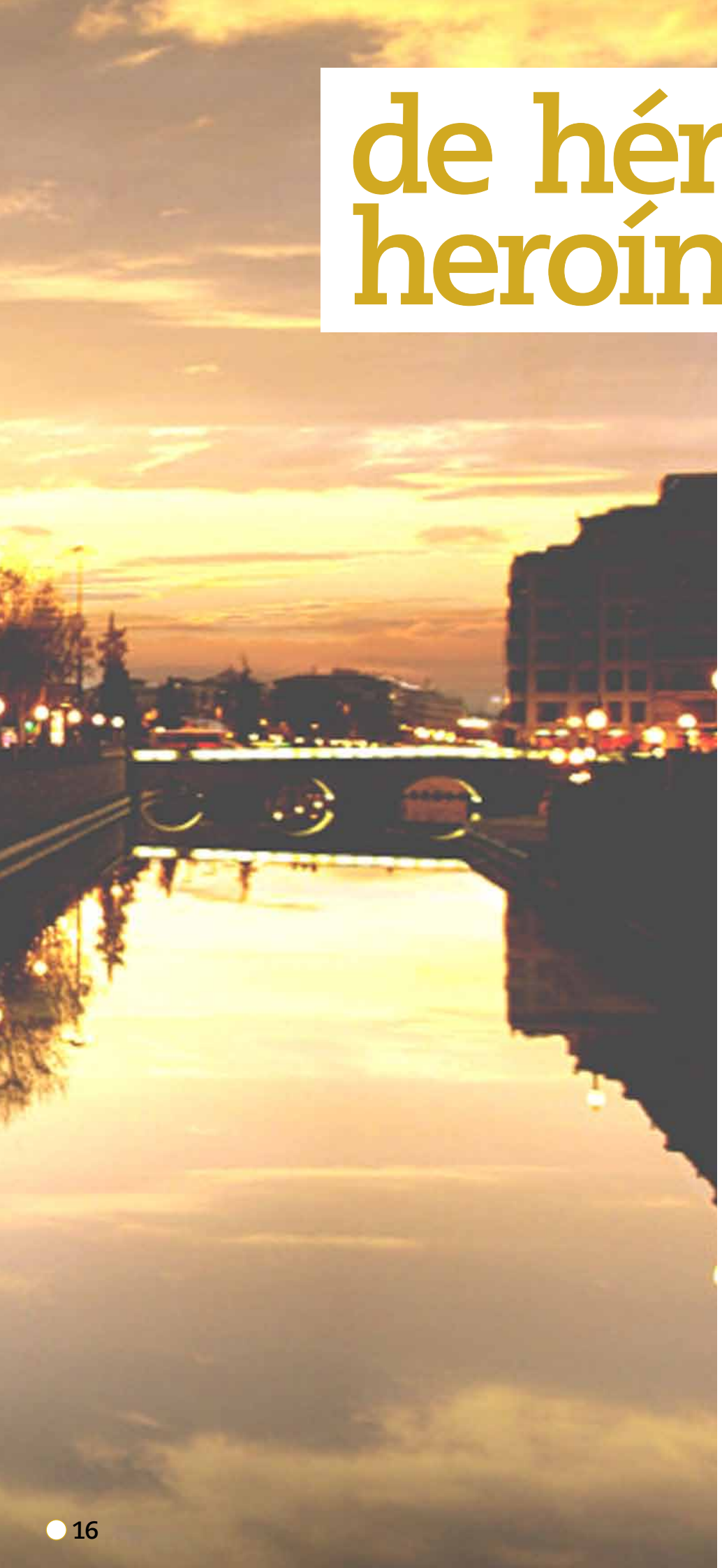
Con la colaboración de:

changing diabetes®

novo nordisk®

WWW.NOVONORDISK.COM

# de héroes y heroínas



***Adrián Capilla Núñez.***

Posiblemente llegó a oídos de algunos de vosotros la historia, del que pudo ser un terrible suceso, durante la madrugada del pasado 28 de Septiembre. Para aquellos que la desconocen, allá va un pequeño resumen. Primero, permitidme contextualizar. Con 15 años, recién debutado de diabetes, fui víctima de dos atracos en la misma semana a plena luz del día. Mientras observaba la mirada impasible de grupos de personas que pasaban junto a mí sin plantearse intervenir, siempre me he preguntado qué haría si fuera testigo, en vez de protagonista, de una situación similar. Como estudiante de psicología se me han enseñado los mecanismos cerebrales, que en milésimas de segundo, intervienen para impulsarnos a ayudar o no, cuando alguien necesita urgentemente nuestra ayuda. ***"Valoramos si existe un peligro real para la víctima, si estamos arriesgando nuestra vida, imitamos el comportamiento de los demás testigos, etc."*** En mi opinión cada situación es única, y ayudemos o no, cualquier comportamiento, sea el que sea, es lícito y encaja con la personalidad y situación de cada uno.

Dicho esto, el pasado lunes 28 de Septiembre a las 01:30 de la mañana, me dirigía a casa después de haber quedado con

unos amigos, cuando vi a una joven vestida con camisón de hospital y mirada perdida, tirarse por uno de los puentes del río Genil, sin dudarlo ni un instante, a escasos 20 metros de mí. Cuando quise darme cuenta, me había tirado tras ella, ignorando el terrible motivo que la impulsó a quitarse la vida y luchando porque tuviera una segunda oportunidad. Por suerte la historia tuvo un final feliz, un ángel disfrazado de persona de a pie, vio lo ocurrido y me tendió su mano, ayudándome a aguantar los 20 minutos que tardaron los bomberos en llegar y sacarnos de allí. Atrás queda el agua helada y sus tirititeras, la lucha contra el cansancio, la duda sobre la altura y cantidad de agua en el río, o la incertidumbre de si llegaba demasiado tarde. Puesto que recordando y enfocándolo con perspectiva, son dos las cosas que aprendí y que quiero compartir con vosotros. La primera de ellas es que a pesar de que la diabetes nos excluye de profesiones como bombero o policía, no nos impide hacer grandes cosas. Os invito a que creáis en vosotros mismos y que, con vuestro ejemplo diario de superación, demostréis que la palabra *"límite"* sólo es un obstáculo que sorteáis hasta con los ojos cerrados. No es necesario arriesgar la vida, con pequeños detalles como sostener una puerta o ayudar a cruzar a una persona mayor, os convertís en héroes y heroínas mucho más admirables y felices que los de comic.

Y la segunda, es que no sirve de nada *"la fama"* momentánea por salvar la vida de una persona anónima, si olvidáis ser el baluarte de aquellas personas cercanas que os quieren y que sin dudarlo darían la vida por vosotros. Para ellas ya sois ***HÉROES*** en mayúsculas, no necesitan que salgáis en ningún periódico o televisión, porque están orgullosas de vosotros tal como sois. Siempre estarán ahí para ser la mano que os sujete en el río, o el motivo para aguantar, salir con vida y darles ese abrazo que os regenere por completo. Tratad de no fallarles, por favor.

Este pasado lunes (2 de Noviembre), tuve el placer de conocer en condiciones más naturales, a la muchacha del río. Tiene 24 años, recuerda todo como un mal sueño que nunca ocurrió, está ilusionada por la nueva vida que se abre ante ella, y lo más importante, es feliz.

Un abrazo a todos vosotros, héroes y heroínas, que me ayudáis a seguir manteniendo la esperanza en la humanidad.

# importante paso en el **mundo laboral** para las **personas con diabetes**

**Juan Manuel Gómez Moreno**
*Abogado*
Fuente: www.fundaciondiabetes.org

Son muchas las veces que he dicho que la ciencia avanza, que la diabetes no cambia pero sí su cuidado, que éste es mucho más llevadero y que las limitaciones, si es que las hay, que por cierto yo no las conozco, se reducen cada día más y que, en definitiva, la capacidad laboral de un candidato no ha de medirse por si tiene diabetes o no, sino por si es capaz de desempeñar ese puesto al que aspira.

Sin embargo, no en pocos lugares se siguen aplicando criterios desfasados con respecto a las personas con diabetes y su rendimiento laboral, de ahí la Proposición no de Ley recientemente registrada por la FEDE en el Congreso de los Diputados, que pretende se revisen cuanto menos los criterios para el acce-

so al empleo público, eliminando la exclusión de carácter genérico por padecer diabetes, lo que obliga a revisar y actualizar los criterios y, consecuentemente, podría ser el comienzo de un cambio.

Pero yendo al grano, todo lo dicho hasta aquí es porque por primera vez, e incluso con antecedentes negativos al respecto, un tribunal da la razón a un joven con diabetes que había sido eliminado de una fase de oposición por el único motivo de padecer diabetes desde los 7 años de edad, y que había superado las pruebas para acceder al puesto de Agente de Taquilla (hoy en día denominado Jefe de Vestíbulo) en la empresa Metro de Madrid.

Los que llevéis muchos años con diabetes, o sin ella pero dentro de este "mundillo", recordaréis que no es la primera vez que se le dice que NO a un joven con diabetes, que no puede acceder a un empleo en Metro de Madrid por padecer diabetes. Por ello, quiero animaros a reclamar, y dar las gracias al valiente joven que decidió no tirar la toalla, ya que pasos como este ayudan a avanzar.

La Sentencia (firme ya) es del Tribunal Superior de Justicia de Madrid, de 16 de junio de 2015, y versa sobre la materia de **TRABAJADOR CON DIABETES Y EXISTENCIA DE DISCRIMINACIÓN POR RAZÓN DE SALUD.**

Es el caso de un joven con diabetes que, tras ser llamado por la empresa para pasar reconocimiento médico, fue apartado del puesto de trabajo cuya convocatoria ya había superado. El TSJ considera que existe discriminación ya que fue apartado únicamente por padecer diabetes, enfermedad que no resulta incapacitante, ni existía riesgo en su puesto de trabajo.

Fue preseleccionado en el 2009 por el Servicio Regional de Empleo para la cobertura de las plazas que hubiese o que se produjesen en la empresa para la categoría de Agente de Taquilla, se le asignó el puesto nº 119 con 83,88 puntos y se integró en la Bolsa de Trabajo de los excedentes, con lo que era cuestión de tiempo que fuera llamado.

El llamamiento tuvo lugar en el 2012, lo que suponía el último paso previo a la contratación, pero fue definitvamente excluido del proceso por padecer diabetes, por considerarla incompatible con los requisitos de aptitud establecidos por la empresa para el puesto.

Presentamos reclamación y posterior demanda, no entraré en grandes circunloquios pues no tengo espacio para ello, pero decir aquí básicamente que alegamos el incumplimiento de los artículos 14 y 23 de la Constitución, el artículo 17 del Estatuto de los Trabajadores y los artículos 22 y 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Resumiendo mucho, considerábamos que había discriminación por razón de salud y que los criterios de evaluación no estaban (y siguen sin estarlo) adaptados a la realidad, ya que bastaría informarse mínimamente para ver cómo ha evolucionado el tratamiento de la diabetes

**a un joven con diabetes que había sido eliminado de una fase de oposición por el único motivo de padecer diabetes desde los 7 años de edad**

para plantear unos criterios actualizados y más acordes con la realidad, considerando que no puede quedar exclusivamente a criterio de la empresa el valorar los requisitos de acceso.

La sentencia establece que, para que un trabajador no sea empleado a causa de una enfermedad o limitación física o psíquica, es necesaria la existencia de un riesgo que, a juicio de la Sala, aquí no consta, como tampoco constan la fundamentación suficiente de las exigencias psicofísicas del puesto de trabajo de Agente de Taquilla o Jefe de Vestíbulo y su incumplimiento por parte del trabajador.

**la diabetes que padece el trabajador no tiene la consideración legal de discapacidad, por no ser incapacitante en ningún grado**

Recuerda también que el Tribunal Constitucional (TC) ha establecido que los reconocimientos médicos obligatorios únicamente están habilitados por la Ley cuando concurran las siguientes notas: la proporcionalidad al riesgo; la indispensabilidad de las pruebas (por acreditarse la necesidad objetiva en atención al riesgo que se pretende evitar, así como los motivos que llevan al empresario a realizar esa exploración médica al trabajador) y la presencia de un interés preponderante o una situación de necesidad objetivable.

Añade que la obligatoriedad de los reconocimientos médicos no puede imponerse si únicamente está en juego la salud del propio trabajador, pues éste es libre para disponer de la vigilancia de su salud sometiéndose, o no, a los reconocimientos médicos.

Algo muy importante a destacar es que, como establece el TC, el reconocimiento médico en la relación laboral no es un instrumento del empresario para un control dispositivo de la salud de los trabajadores, como tampoco una facultad que se le reconozca para verificar la capacidad profesional o la aptitud psicofísica de sus empleados con un propósito de selección de personal o similar. Su eje, por el contrario, descansa en un derecho del trabajador a la vigilancia de su salud.

Pues bien, trasladando todo lo anterior al presente caso, el TSJ de Madrid concluye que la empresa sometió al trabajador, de forma injustificada, a un reconocimiento médico para el acceso a un puesto de trabajo que se le ha denegado, sin que consten los requerimientos psicofísicos de dicho puesto, ni los riesgos del mismo.

Otro detalle interesante es que añade que la diabetes que padece el trabajador no tiene la consideración legal de discapacidad, por no ser incapacitante en ningún grado, como tampoco se ha probado que los resultados de la analítica que se le ha practicado sean incompatibles o le limiten para el desempeño del puesto de Agente de Taquilla o Jefe de Vestíbulo, o supongan un riesgo para clientes, trabajadores o incluso para él mismo.

***Por todo ello, el tribunal declara injustificada la decisión de la empresa, y el derecho del trabajador a acceder al puesto de trabajo cuya convocatoria superó, en la categoría de Agente de Taquilla o Jefe de Vestíbulo.***

# AGRADI DIABETES FORUM

Es un evento creado para jóvenes con diabetes de 15 a 30 años.
Se trata de un fin de semana en el que vivirás una experiencia diferente, te lo pasarás en grande en un entorno de naturaleza, realizando actividades multiaventura creadas para gente como tú.

**INFÓRMATE y PREINSCRÍBETE (las plazas son limitadas).**
**LA EXPERIENCIA VA A SER *¡¡INCREIBLE!!***

SÍGUENOS

+ INFO EN

@GRDiabetesForum - Agradi DiabetesForum
agradi@gmail.com

# mejorar el estado de forma teniendo diabetes

***Serafín Murillo.*** Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación Diabetes. Dietista-Nutricionista e Investigador del CIBERDEM

**Fuente:** Fundación para la Diabetes

Desde hace algunos años, los estudios indican claramente que la población actual es mucho más sedentaria que hace solamente unas pocas décadas. Como consecuencia, este estilo de vida sedentario se ha asociado a la aparición de muchas enfermedades, entre ellas, la diabetes tipo 2.

Pero en el caso de la diabetes existen buenas noticias. Las personas sedentarias que inician un programa de entrenamiento físico mejoran sus niveles de glucosa en sangre, en algunos casos de forma similar al efecto producido por algunos fármacos.

Esta actividad física tan beneficiosa para el organismo, la podemos aplicar de diferentes formas. Por un lado, es necesario que cualquier persona incremente sus **niveles de actividad física habitual.** Esto se consigue siendo más activo en el día a día, como por ejemplo al caminar todo lo posible o ir en bicicleta al trabajo, evitando el ascensor o las escaleras mecánicas o ir a la compra a diario. Con todas estas pequeñas acciones diarias se aumenta el consumo de energía y se abandona el estado de inactividad física, lo que muchos estudios asocian a un aumento de la esperanza de vida, especialmente en personas con diabetes.

Pero además, es altamente recomendable **incluir algunas sesiones de ejercicio físico de forma habitual**, mediante el seguimiento de un programa de ejercicio físico. Este ejercicio físico programado permite aumentar la actividad física de forma ordenada y claramente dirigida a conseguir una mejora del estado de forma.

## EJERCICIO AERÓBICO

En primer lugar, un programa de ejercicio se debe basar en el denominado ejercicio aeróbico. Se puede elegir cualquier tipo, **como caminar, correr, ir en bicicleta, nadar, remar e incluso bailar.**

Este **tipo de ejercicio se basa en el movimiento continuo de los músculos**, durante **periodos** de tiempo **largos**.

Se relaciona con un alto consumo de glucosa, por lo que **suele ser el ejercicio más hipoglucemiante**.

Para que proporcione los resultados esperados debe superar los 150 minutos a la semana, repartidos en días alternos o mucho mejor, a diario.

Por ejemplo, sería suficiente con realizar 5 días a la semana unos 30 minutos de actividad o 50 minutos si solamente se reparte en 3 sesiones semanales.

Un **factor importante es la intensidad** a la que se realiza el ejercicio aeróbico. Una intensidad demasiado baja podría no ser suficiente para conseguir efectos beneficiosos, mientras que una intensidad demasiado elevada podría provocar lesiones u otros efectos no deseados.

Es posible controlar la intensidad mediante la medida de la frecuencia cardiaca, la cual se puede medir mediante el uso de un aparato (pulsómetro) o contando directamente los latidos por minuto.

Se recomienda una intensidad de trabajo de alrededor el 55 al 70% de la **frecuencia cardiaca** máxima. Esta intensidad indica que el ejercicio se realiza a moderada intensidad.

## FRECUENCIA CARDIACA

También se puede utilizar el denominado **test del habla**. Cuando se realiza una actividad como caminar, correr o ir en bicicleta, la intensidad moderada es aquella que permita hablar, perdiendo ligeramente la respiración, mientras se realiza la actividad.

Este es el primer nivel de intensidad, que ya aporta beneficios cardiovasculares y relacionados con la mejora de los niveles de glucosa en sangre.

Una vez pasado un primer periodo de adaptación es posible practicar ejercicio aeróbico a una mayor intensidad, siempre y cuando no existan contraindicaciones médicas para ello.

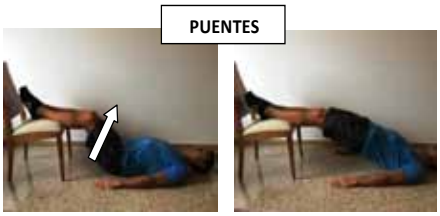
Por otro lado, especialmente en personas de edad avanzada, con exceso de peso, con alguna lesión osteoarticular previa o con pie diabético, es recomendable evitar las actividades de impacto. Éstas son aquellas como correr, saltar o bajar escaleras, en las que se produce un impacto repetido contra el suelo, lo cual aumenta el riesgo de desarrollo de lesiones.

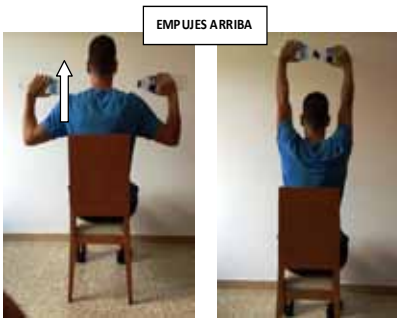
## EJERCICIO DE FUERZA MUSCULAR

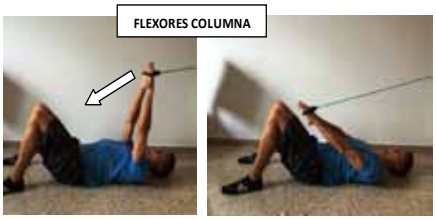
El ejercicio aeróbico se debe complementar con el denominado ejercicio de **fuerza muscular.** En este caso, los grupos musculares se trabajan de forma separada con un trabajo de corta duración pero que permite llegar a una elevada intensidad.

Para este tipo de entrenamiento se utilizan **resistencias en forma de pesos libres, cintas elásticas, máquinas de resistencia o incluso el peso del propio cuerpo**.

Aunque es altamente recomendable, no siempre es necesario acudir a un centro deportivo, pues este tipo de entrenamiento se puede realizar en casa.




En una sesión de entrenamiento se trabajan todos los grupos musculares, realizando dos veces cada ejercicio con una recuperación de 1-2 minutos entre cada uno de ellos. Para cada ejercicio se realizan unas 12-15 repeticiones, a un ritmo tranquilo, ejerciendo la fuerza de forma uniforme a lo largo de todo el movimiento. Dadas las características de este tipo de entrenamiento, se aconseja realizarlo unas 3 veces a la semana, si es posible en días alternos, como complemento al ejercicio aeróbico.

Tabla de ejercicios de fuerza muscular (12-15 repeticiones por movimiento). Cada ejercicio se realiza dos veces, incluyendo unas 12-15 repeticiones. Entre un ejercicio y el siguiente se deberá descansar 1-2 minutos.

El peso utilizado en los ejercicios debe ser aquel que permita realizar esas 12-15 repeticiones. Si no se consigue llegar a un mínimo de 12, indica que se está utilizando demasiado peso, por lo que sería recomendable disminuirlo en la próxima ocasión. Por el contrario, si se es capaz de realizar más de 15 repeticiones, el peso utilizado es demasiado bajo, por lo que se recomienda aumentar el peso en la siguiente ocasión.

Si se utilizan cintas elásticas, la resistencia se aumenta o disminuye utilizando cintas de diferentes colores que aportan una resistencia diferente.

En definitiva, queda claro que la práctica de ejercicio físico de forma regular es beneficiosa para todas las personas, pero mucho más para aquellas con diabetes. El objetivo debe ser mantenerse activo en el día a día con actividades básicas como desplazarse caminando o ir en bicicleta al trabajo. Esta actividad de base se debería complementar con sesiones de ejercicio físico que incluyan tanto actividades aeróbicas, como entrenamientos de fuerza muscular. Con ello, se declara la batalla al sedentarismo y se consigue un claro beneficio sobre los niveles de glucosa en sangre y la salud general.

# 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.

## 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.

- 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.

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

## 25 de Julio al 1 de Agosto 2015 · CAMPAMENTO DE VERANO

Desde el 25 de julio al 1 de agosto estuvimos de campamento en el Albergue Ociomágina, situado en la localidad de Huelma (Jaén), con 54 chicos y chicas, de entre 7 y 14 años, de Granada, Almería, Jaén, Córdoba y Sevilla, quienes, entre juegos, deporte y risas, conocieron algo mejor a esa compañera de viaje llamada "diabetes".

Un año más, la dirección del campamento corrió a cargo de Keka Cobo, asistida por nuestro equipazo de monitores: Merche Alarcón, Alba Pérez, Adrián Capilla, Antonio Salinas, Dani Brígido, Javi Cenit y Mariano Martín (¡te hemos echado de menos, Maribel!); y todos ellos acompañados por nuestros espectaculares ayudantes de monitores: Inmaculada Hidalgo, Fran Rodríguez, José Angel Ruano, Pedro Palma y Carlos Lucena.

A todos, nuestro agradecimiento más profundo, porque sin su desinteresada ayuda no podríamos realizar este campamento que tanto representa para nuestros pequeños y, por supuesto, para Agradi.

Para la asistencia sanitaria de nuevo hemos contado con nuestro super doctor, Raúl Hoyos Gurrea, Pediatra de la Unidad de Endocrinología Pediátrica del Hospital Virgen de las Nieves, acompañado de los médicos Ana López Cantos, Marina Medina Navarro y Oliver Valenzuela Molina y de la enfermera Raquel López Ortiz, a los que, desde aquí, agradecemos su cariño y dedicación a nuestros chicos dulces.

La Transdiabetes nace en el seno de un grupo de facebook llamado “Noches sin dormir” y su objetivo es dar apoyo y conectar a las personas con diabetes; promocionar hábitos de vida saludables que incidan de manera favorable en la evolución y pronóstico de la diabetes; salir del aislamiento personal y mediático y fomentar la cooperación social en torno a la diabetes.

Con esta idea se realizaron marchas en muchas ciudades de España, en las que se llevó un aro azul.

La meta final era llevar todos esos aros azules el 14 Noviembre hasta Madrid, que es donde se celebró el acto central del Día Mundial de la Diabetes.

En Granada, Agradi organizó una caminata para que nuestro aro estuviera presente en Madrid ese día. Se celebró el día 25 de octubre y participamos cerca de 300 personas que salimos de la Fuente de las Granadas y recorriendo la Carrera de la Virgen, Reyes Católicos, Paseo de los Tristes y Cuesta de los Chinos, finalizamos en nuestra maravillosa Alhambra.

ASOCIACION GRANADINA DE DIABETICOS
AGRADI

ASOCIACION GRANADINA DE DIABETICOS
AGRADI

ASOCIACION GRANADINA DE DIABETICOS
AGRADI

AGRADI
ASOCIACION GRANADINA DE DIABETICOS

## 3 de Noviembre 2015 · TALLER PARA CUIDADORES DE DIABÉTICOS TIPO 2 EN GRANADA ACOGE

El día 3 de Noviembre invitó la O.N.G. Granada Acoge a AGRADI a dar una charla sobre cuidados y cómo tratar a personas con DIABETES, dirigida a inmigrantes que se preparan para cuidar a personas dependientes y mayores con diabetes tipo 2. Dieron la charla nuestros voluntarios, José Ángel Ruano y Gabriel Pérez, con asistencia de inmigrantes de varias nacionalidades (Marruecos, Rusia, Nigeria, Senegal, Bolivia, Venezuela…), intentando en todo momento que la charla fuese amena y de fácil comprensión por parte de los asistentes, debido a sus diferentes nacionalidades.

En todo momento se vio el alto interés de los alumnos por saber todo sobre el cuidado en personas con diabetes, alimentación, tratamientos y toda la información posible sobre cómo tendrían que actuar en caso de hipoglucemias y también glucemias.

Al final se terminó con preguntas por parte de los alumnos acerca de todas las dudas sobre la DIABETES. Damos las gracias a Granada Acoge y a todos los alumnos por el interés sobre la DIABETES y por la manera extraordinaria con la que nos acogieron, esperando no sea la última colaboración entre las dos asociaciones.

## 26 de Noviembre 2015 · TALLER SOBRE NUTRICION, ACOMPAÑADO DE UNA MERIENDA SALUDABLE

Patrocinado por Diabalance, el día 26 de noviembre se ofreció una magnífica merienda para diabéticos adultos, precedida de una educativa charla sobre nutrición, impartida por la Enfermera y Educadora en Diabetes del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico, Dña. Isabel Ruiz González. ¡Aprendimos mucho sobre cómo comer bien y de forma saludable!

## 5 de Noviembre 2015 · Jornada sobre la diabetes y la enfermedad periodontal

Jornada divulgativa sobre la diabetes y la enfermedad periodontal, promovida por SEPA y SED, con la colaboración de FEDE y de Agradi.

Charla: "Cuida tus encías, controla la diabetes". Ponentes: Dr. Gerardo Gómez Moreno y Dr. Fernando Escobar.

Tuvo lugar en el salón de actos del Colegio de Farmacéuticos de Granada, entidad a la que estamos muy agradecidos porque siempre está dispuesta a colaborar con nosotros.

## 13 de Noviembre 2015 · Actos de Agradi en Hotel Tryp Albaycín

**CHARLA:** "La tecnología al servicio de la diabetes", por Oscar López de Briñas Ortega, autor de uno de los blogs más seguidos en el mundo de habla hispana: "Reflexiones de un Jedi Azucarado".

Desde aquí nuestro más profundo agradecimiento a Oscar por atravesar España para compartir con nosotros una jornada tan especial y ofrecernos una interesantísima conferencia de la que todos vamos a sacar mucho provecho.

¡Gracias, Oscar, y ya sabes que esperamos tenerte de nuevo por aquí!

**IX FERIA DE MUESTRAS DE LA DIABETES:** Consistente en una muestra y degustación de productos orientados a diabéticos.

Participaron las siguientes casas comerciales: DiaBalance, Gullón, Virginias, Danone, Codylife, Mermeladas La Pauleña, Stevia Premium y Moringa Acula Natural.

DIABALANCE

GULLÓN

VIRGINIAS

DANONE

CODYLIFE

MERMELADAS LA PAULEÑA

MORINGA ÁCULA NATURAL Y STEVIA PREMIUM

## CARPA EN LA FUENTE DE LAS BATALLAS

Durante toda la mañana estuvimos realizando mediciones de glucosa e informando sobre la diabetes. También ofrecimos asesoramiento en materia de nutrición gracias a la colaboración de ADINU (Asociación de Dietistas y Nutricionistas Universitarios).

Nos acompañaron representantes del Movimiento Diabetes Cero, que lucha por obtener fondos para financiar de modo privado la investigación en diabetes.

## MARCHA EN CONMEMORACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Desde Plaza Nueva recorrimos la C/. Reyes Católicos y Puerta Real, concluyendo en nuestra carpa.

Durante el trayecto Agradi y Diabetes Cero fuimos acompañados por la batucada "Residual Samba", a la que desde estas páginas mostramos nuestro agradecimiento por su desinteresada colaboración y porque, con su alegría y buena música, lograron hacernos visibles para cientos de personas. ¡Gracias por vuestra generosidad, chicas!

Fotografías de la marcha por Eva Bautista Herruzo, joven socia de Agradi. Desde la Asociación queremos agradecer tu colaboración. ¡Muchas Gracias Eva por tu reportaje!

## DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES EN CALICASAS

La hermosa localidad granadina de Calicasas se sumó a la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes, colocando nuestra pancarta en los balcones del Ayuntamiento e iluminando la zona historica en la plaza del pueblo. Nuestro más profundo agradecimiento al Excmo. Ayuntamiento de Calicasas por su solidaridad y cariño para con todos nosotros.

# ¿qué es el día mundial de la diabetes?

El Día Mundial de la Diabetes fue creado en 1991 por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud en respuesta a la creciente preocupación que suponía el aumento de la amenaza de la diabetes.

El Día Mundial de la Diabetes se convirtió en un día oficial de Naciones Unidas en 2006 con la adopción de la Resolución 61/225 de Naciones Unidas.

El DMD es la mayor campaña de sensibilización sobre diabetes, alcanzando más de mil millones de personas en más de 160 países. La campaña destaca problemas de gran importancia para el mundo de la diabetes y mantiene con firmeza a la diabetes en el centro de la atención política y pública.

***El Día Mundial de la Diabetes tiene como objetivo:***

- Servir como plataforma para promocionar los esfuerzos de defensa pública de la FID durante el año.

- Servir como conductor global para promocionar la importancia que actuar de forma coordinada y concertada tiene para enfrentarse a la diabetes como un problema crítico de la salud mundial.

La campaña está representada por el logotipo del círculo azul que fue adoptado en 2007 después de la adopción de la Resolución sobre Diabetes de la ONU. El círculo azul es el símbolo mundial para crear conciencia sobre la diabetes.

En 2015, el Día Mundial de la Diabetes pasa a ser una campaña que durará todo el año para reflejar la realidad de las personas que viven con diabetes.

La campaña se centrará en la alimentación saludable como factor clave en la lucha contra la diabetes y fundamental para la salud mundial y el desarrollo sostenible:

Una alimentación saludable:

- Puede ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2.

- Es una parte importante para el control efectivo de todos los tipos de diabetes para ayudar a evitar complicaciones.

***Los Mensajes Principales de la campaña 2015 son:***

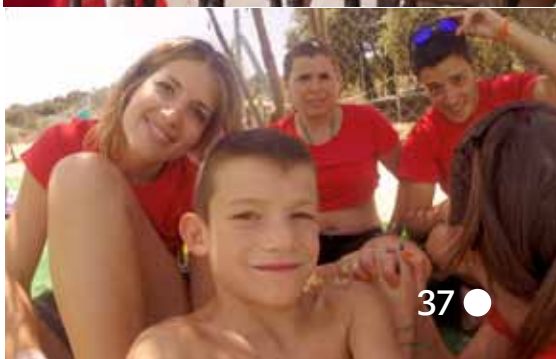
1- Actúa para cambiar tu vida hoy.

La alimentación saludable es una parte importante para el control de todos los tipos de diabetes.

2- Actúa para cambiar el mundo.

El acceso a alimentos sanos y asequibles es fundamental para reducir la carga mundial de la diabetes y asegurar el desarrollo sostenible mundial.

# reconocimiento al equipo del campamento



Agradi quiere expresar su gratitud hacia todo el equipo médico y de monitores que han hecho posible la realización del Campamento Agradi 2015, que este año ha superado la asistencia de niños/as no solo de Granada sino de toda Andalucía que hayan querido asistir.

Ha sido un enorme esfuerzo para el equipo médico, la enfermera Raquel especialista en bombas de insulina y con su trato tan cariñoso hacia los niños/as, los médicos/as Oliver que cada vez se supera más, Marina siempre tan dispuesta, Ana cuya entrega y dedicación ha superado los límites normales adaptándose a cualquier necesidad, y la indiscutible labor del Endocrino Pediátrico Raúl Hoyos, cuya labor es magnífica en todo, como viene realizando en los últimos años.

Y nuestros entrañables monitores tan dulces y responsables en todo lo que hacen, gracias a ellos, siempre hay lágrimas de despedidas en los niños/as cuando el campamento toca a su fin.

Kekilla como Jefa del Campamento, cuya responsabilidad y bien hacer soluciona cualquier incidencia, (la cual realizó un taller sobre manejo de las emociones entre los adolescentes diagnosticado en diabetes promovido por la FEDE) y que tanto aportó a todos/as, nuestros monitores Antonio, Javi, Merche, Alba, Adrián, Mariano, y las incorporaciones de Fran, José Ángel, Inma, Pedro y Carlos, sin olvidar a nuestros queridos Maribel y Dani, que este año no pudieron asistir por motivos de trabajo, a todos ellos,

***GRACIAS DESDE EL CORAZÓN!!!!!***

Mención especial a los pocos voluntarios que día tras día dedican parte de su tiempo en la sede de Agradi de forma desinteresada y que hace que sigamos ahí y todo esto sea posible.

# campamento agradi 2015

***Keka Cobo***

Y de nuevo recordamos la fantástica semana de campamento de verano que realiza nuestra asociación con nuestros gigantes dulces… Este año nos fuimos a Sierra Mágina, situada en Huelma, en la provincia de Jaén, del 25 de julio al 1 de agosto. El entorno es magnífico tanto para los niños como para los mayores, teniendo un enclave idílico en cuanto a naturaleza se refiere. Como siempre (pero siempre diferente) una semana cargada de emociones, actividades, cariño, controles y grandes (y pequeñas) personas.

Para que os hagáis una idea, el recinto contaba con grandes módulos de cabañas prefabricadas, tipis gigantes donde se alojó a los machos, piscina (con hinchables de todas las formas y colores), futbolín y un sin fin de posibilidades de actividades en la naturaleza. No faltó un circuito de actividades de aventura, con tirolina, rocódromo y demás, trayendo en una ocasión un quad para usar por el recinto y siempre con un monitor suyo con los niños. Contamos con tiro con arco, pistolas de pintura, escopetas de balines y gymkahanas, principalmente nocturnas. Aunque este campamento era la primera vez que trabajaba con niños diabéticos, demostramos una vez más que las únicas limitaciones que presentamos nos las ponemos nosotros mismos. Los monitores pasaron con nosotros día y noche, amenizando, riendo, queriendo, enseñando y aprendiendo de nosotros. Un equipo que se ganó a todos los asistentes desde el primer momento con su dedicación y sus buenas maneras, al cual le quedamos agradecidos y con un trocito de corazón dedicado a su dedicación y a su buena disposición. Este año contamos con una novedad añadida: el taller "Manejo de las emociones entre los adolescentes diagnosticados de diabetes", promovido por la federación de diabéticos españoles (FEDE) con la colaboración de SANOFI. Pasamos de la mera educación diabetológica a la gestión inteligente de las emociones y de las situaciones que nos ocasiona la vida, y en determinados momentos, la diabetes. En este taller se presentaron diferentes situaciones relacionadas con la familia, con el autocontrol, con los amigos, etc., tanto en situaciones relacionadas con la diabetes específicamente como situaciones de la vida diaria.

Catalogamos las emociones y las analizamos, intentando ver los puntos de vista más neutros o valorar los aspectos positivos de la situación. Como diabética desde los ocho años, muchas de las situaciones que aparecieron y las emociones generadas me hacían volver a aquellos años de incomprensión mientras tenia que guiar el taller siendo lo más objetiva posible. Me hubiera encantado haber tenido un intercambio de opiniones con otros niños sobre cómo me sentía a veces, y es muy positivo a la hora de poder afrontar algunos reveses, dotando a los niños de ciertas herramientas que irán

usando cada vez más.

Volvimos a contar con nuestro indescriptiblemente fantástico equipo de monitores, que están siempre al pie del cañón: Merche, Adri, Javi, Antonio, Mariano y Alba son indispensables, incansables, infalibles e increíbles. Sin ellos no habría campamento. Y desde aquí os trasmito y agradezco la dedicación y el esfuerzo que hace cada uno por asistir con las circunstancias individuales con las que en nuestra vida se convive.

Este año contamos con los ayudantes de monitor Fran, Pedro, Jose Ángel e Inma, los que han sabido estar a la altura de las circunstancias, aprendido mucho y rápido. Buenos fichajes sin duda alguna. Comentaros que por la presión del volumen de niños diabéticos nos vimos un poco agobiados, y, como la vida está llena de casualidades, el primer día en una charla de diabetes y deporte del equipo Team One, se presentó otro de los candidatos a ayudante de monitor: Carlos, de la asociación de Jaén, el cual, a pesar de sus diecisiete años, ha sabido cumplir con las expectativas puestas en él. Gracias Carlos. Ya eres uno más.

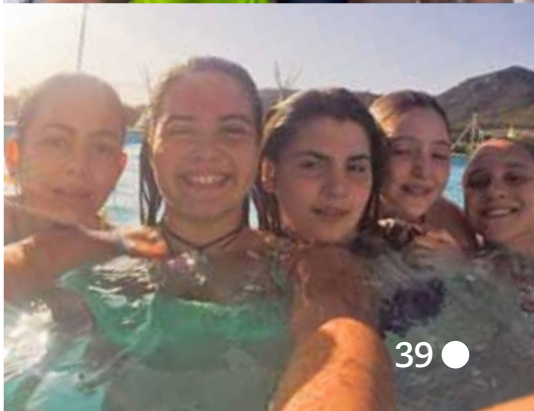
Y respiro de manera profunda casi suspirando al decir que nuestra piedra angular puso el broche de oro en el campamento: nuestro gran y fantástico equipo médico. Como sabéis (y si no es así os lo cuento) este año ha sido un campamento en el que nos hemos visto con el doble de niños diabéticos, lo que ha sido una preocupación logística y de responsabilidad mucho antes y durante. La organización ha supuesto algunos cambios novedosos y pioneros en la asociación gracias al equipo médico que, aunque hay que perfeccionar, han supuesto mayor autonomía, eficiencia y profesionalidad en el campamento, sin olvidar por supuesto la parte humana y la diversión. No tengo palabras para describir la magnífica labor de Marina, Oliver, Ana y Raquel, los cuales han demostrado ser enormes profesionales en su campo y, si cabe, mejores personas.

Especial mención a la doctora Ana, la cual ha roto estereotipos de la posición elevada casi a divinidad del médico desdoblándose para cumplir el papel de monitora, sin descuidar su profesión en ningún momento. Pero en todo gran equipo hay un MVP como dicen en baloncesto (el jugador más valorado), y el nuestro es el doctor Raúl Hoyos. Otro grande de esos que no se si pasarán a la historia en los libros, pero que se merece cada maravillosa palabra que existe en el mundo e incluso las que aún no se han inventado.

Desde aquí agradecer a todos los padres nuevos y los asiduos que confían en nosotros durante esa laaaaarga semana en la que la nostalgia y la preocupación luchan con la confianza y la tranquilidad, ganando según el momento uno u otro. A todos los monitores y ayudantes de monitor por ser como son. Y a ese equipo sanitario que nos devuelve a la vida con una sonrisa con su asistencia y su quehacer.

Y, aunque suene casi a blasfemia, agradezco a la vida por ser diabética y que lo seáis vosotros, o vuestros hijos, o cualquier persona cercana, y haber tenido la oportunidad de coincidir y valorar la grandeza de los seres humanos dulces.

Deseando que llegue el siguiente campamento, os mando un beso enorme y os deseo una Navidad fantástica de buenos controles ;)



# recomendaciones dietéticas

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DESDE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE DIABETES

Las personas pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y aquellos con diabetes tipo 1 pueden mejorar el control a través de:

**International Diabetes Federation**

Estas recomendaciones pueden ayudar también a las personas con diabetes para conseguir un control óptimo.

- Elegir agua, café o té sin azúcar en vez de zumo de fruta, soda y otras bebidas endulzadas con azúcar.
- Comer al menos tres porciones de verduras cada día, incluyendo verduras de hoja verde como espinacas, lechuga y col.
- Comer al menos tres porciones de fruta fresca cada día.
- Elegir nueces, una pieza de fruta fresca, un yogur sin azúcar como tentempié.
- Limitar el consumo de alcohol a un máximo de dos bebidas estándar por día.
- Elegir cortes magros de carne blanca, ave o frutos de mar en vez de carne y carne roja.
- Elegir mantequilla de cacahuete en vez de crema de chocolate o mermelada.
- Elegir pan integral en lugar de pan blanco, arroz integral en lugar de arroz blanco y pasta integral en lugar de pasta refinada.
- Elegir grasas insaturadas (aceite de oliva, aceite de colza, aceite de maíz o aceite de girasol) en lugar de grasas saturadas (mantequilla, mantequilla purificada, grasa animal, aceite de coco o aceite de palma).

# EMPRESAS COLABORADORAS CON AGRADI

agradi

## GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN

DiaBalance

DANONE

gullón
LA GALLETA QUE QUIERES

Stevia Premium

LA PAULEÑA

VIRGINIAS
Líderes en productos sin Azúcar

Abbott
Diabetes Care

Codylife

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

MORINGA ÁCULA Natural
ECOMORINGA S.L.®

Bayer HealthCare
Diabetes Care

## JUNTOS PODEMOS CONSEGUIR MUCHO MÁS

# más que mil palabras

En esta ocasión las fotografías que componen esta serie, titulada "Atardeceres", han sido realizadas por Rocío Núñez González, Secretaria de Agradi. ¡Gracias, Rocío, por compartir con nosotros estas bellísimas imágenes, a las que tú sensibilidad ha dado un "toque" especial.

**ANÍMATE** y participa en esta sección de la revista, mandando tus propuestas al correo de la asociación: agradi@gmail.com

"Desde mi ventana el cielo arde...
llega la primavera"

"Llega el otoño y las aves se dirigen hacia tierras más cálidas..."

"Otro atardecer lluvioso, pero allí, a lo lejos..."

"Desde mi ventana veo llover..."

**"La niebla embellece el ocaso"**

**"Llega el preludio de la tormenta,
nubes negras que hacen el ocaso más hermoso..."**

## - CEBOLLA PARA RETIRAR EL EXCESO DE SAL

Cuando una comida nos ha quedado salada, echa cebolla cortada en "cascos" y dale un hervor.

## - CERVEZA PARA QUITAR EL SABOR A QUEMADO

Si en un descuido se nos ha pegado un poco la comida, si ese ligero toque a quemado te está llenando la pituitaria, abre una cerveza y agítala un poco. (El orden es cosa tuya, o la abres y luego la agitas, o la agitas y luego la abres con cuidado), echa un poco de espuma y verá como camufla ese desagradable olor a quemado.

## - QUITAR EL SOBRANTE DE ACEITE DE UN GUISO

A veces al hacer cualquier guiso echamos más aceite de la cuenta, - con cuidado de no quemarte-, mete papel absorbente en la superficie del guiso, poco a poco irá chupando todo el sobrante

## - CONSERVAR VERDURAS

Para que las verduras ya picadas no se oxiden si no las preparas en el momento, ponlas en un recipiente con agua y abundante perejil, y mételas en la nevera.

## - LIMPIAR EL MICROONDAS EN SÓLO CINCO MINUTOS

Para limpiar el microondas de grasa, corta un par de limones por la mitad, mételos en un recipiente con agua y hazla hervir. Deja que se impregne el horno con el vapor, y al abrirlo verás con que facilidad limpias toda esa grasa.

## - LIMPIAR LA BATIDORA

Para limpiar una batidora lo ideal es ponerle agua y detergente. Cerrarla, batir unos segundos y luego enjuagarla.

## - BESO INDESEADO EN UNA PRENDA DE VESTIR

Si tienes una marca de lápiz labial en la ropa, tienes que rociarlo con fijador de pelo, lo dejas diez minutos y luego lavas la prenda como siempre.

## - LIMPIAR SARTENES

Pon agua con un chorreón de vinagre en la sartén y ponla a fuego lento, añade una cucharadita de bicarbonato. Déjala hervir un rato y luego de esto límpiala, verás cómo desaparecen todas las manchas sin esfuerzo.

## - ESPONJAS SIN GÉRMENES

Ponerla en el microondas a máxima potencia durante dos minutos y eliminarás el 99 % de los gérmenes en ella.

## - YOGUR PARA CURAR EL MAL ALIENTO

Algunos estudios han demostrado que las bacterias vivas del yogur natural sin azúcar, pueden suprimir los niveles de bacterias que causan mal aliento. Si estas bacterias dañinas mueren, el aliento se mantiene fresco.

## - DOLORES DE CABEZA

A menudo las cefaleas tensionales pueden surgir inconscientemente apretando la mandíbula. Sostener un lápiz suavemente entre los dientes, obliga a los músculos de la mandíbula a relajarse, aliviando el dolor de cabeza.

## - ELIMINAR EL MAL OLOR DE PIE

Limpia tus pies con un trapo empapado en vodka para eliminar el mal olor. El vodka contiene alcohol, un antiséptico que destruye el olor que causan las bacterias y los hongos, además de eliminar la humedad que permite a estos organismos desarrollarse.

## - ERRADICAR EL MAREO

Chupar un limón durante los primeros síntomas de mareo pueden ayudar a aliviar las nausea gracias a los taninos que contienen.

# Musaka de salmón

## INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 berenjenas medianas
- Salmón fresco (400 grs)
- 3 cebolletas
- 3 tomates grandes maduros
- Un trozo de calabaza
- Caldo de verduras desgrasado
- Una cucharada de harina
- Queso ligero rallado
- Eneldo fresco
- Una cucharadita de azúcar
- Sal
- Pimienta molida
- Nuez moscada
- Una pizca de mantequilla
- Aceite de oliva

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

**Energía: 492 kcal.**
**Proteínas: 30 g.**
**Lípidos: 30 g.**
**Fibra: 8 g.**
**Hidratos de carbono: 28 g.**

## ELABORACIÓN

Despuntar las berenjenas, se lavan y, sin pelar, las cortamos enlonchas finas a lo largo. Espolvorear con sal gorda y dejar escurrir.

Saltear el salmón cortado en taquitos, a fuego vivo, lo justo para sellarlos y sacar a un plato. Calentar la plancha e ir asando las lonchas de berenjena, unos minutos hasta que quedentostaditas.

Añadir algo más de aceite a la sartén, rehogamos las cebolletas picadas muy finas y pochamos a fuego suave. Incorporar la calabaza limpia y cortada en dados y los tomates, sin piel ni semillas cortados del mismo modo.

Agregar sal, pimienta y una pizca de azúcar. Mover y dejar que las verduras se vayan ablandando. Añadir parte del eneldo picado, sal y pimienta molida y los dados de salmón. Apartar del fuego y reservar.

En un cazo pequeño, fundimos la mantequilla y tostar la harina.

Agregamos poco a poco caldo de verduras hasta que tengamos una crema suave, añadir sal, algo más de eneldo, pimienta y nuez moscada.

Engrasamos una fuente con mantequilla y cubrir con lonchas de berenjena, luego la mitad del relleno de salmón y verduras y repetir hasta acabar con una última capa de berenjenas.

Cubrir con la bechamel, repartir el queso por encima y horneamos a 180 grados unos cincuenta minutos.

# Pastel de manzana

## INGREDIENTES (para 8 personas)

200 grs. de harina integral.
100 grs. de mantequilla ligera.
1 yema
2 cucharadas de edulcorante líquido
2 cucharadas de agua fría.

***PARA EL RELLENO***

- 4 manzanas Royal Gala o Golden,
- 2 cucharaditas de edulcorante,
- 3 huevos,
- 1 vasito de nata líquida ligera,
- 1/2 cucharadita de vainilla en polvo
- zumo de limón

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

**Energía: 232,4 Kcal**
**Proteínas: 6,5 g.**
**Lípidos: 11,2 g.**
**Hidratos de carbono: 27,9 g.**
**Fibra: 3,7 g.**

## ELABORACIÓN

Para la base del pastel, amasamos la harina tamizada con la mantequilla ablandada, la yema, el edulcorante y las dos cucharadas de agua. Cuando tengamos una masa bien trabada, formar una bola, la envolvemos en film de cocina y se deja reposar durante media hora en el frigorífico.

Pelamos y partimos las manzanas en cuartos y retiramos las semillas. Les hacemos unos cortes a lo largo, sin que se abran, y las rociamos con el zumo de limón para que no se oxiden.

Extendemos la masa con ayuda del rodillo y forramos con ella un molde. Presionamos bien sobre las paredes, para que al cocer no se baje. Pinchamos con un tenedor el fondo y encima colocamos los trozos de manzana con los cortes hacia arriba, para que al hornear queden marcados.

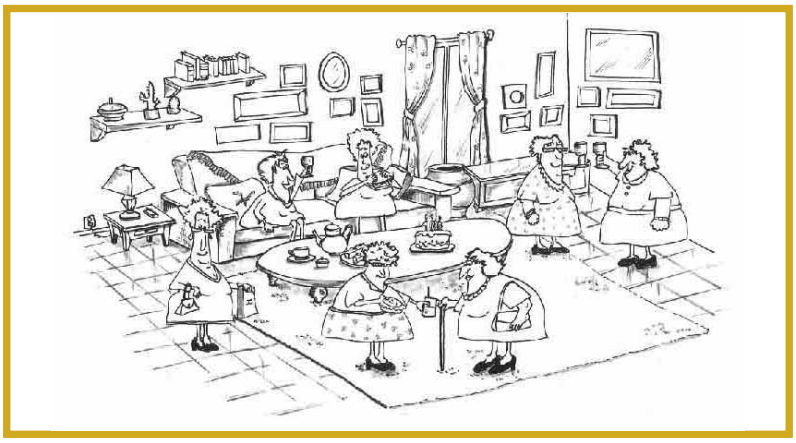
Hornear durante quince minutos a 180 grados.

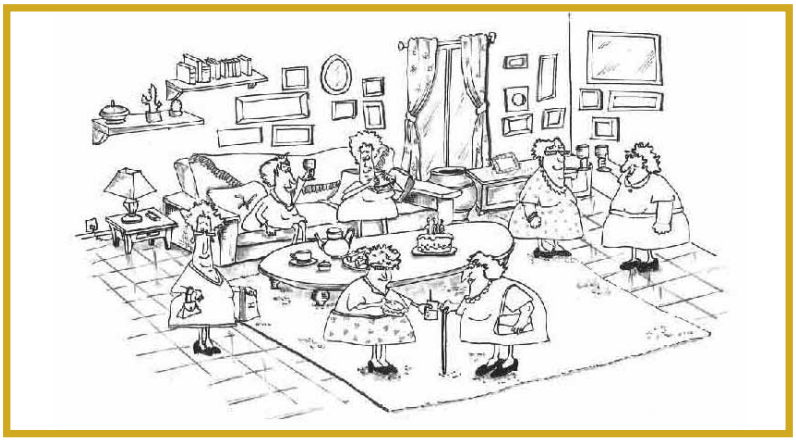
Mientras, en un cuenco grande preparamos la crema de vainilla para bañar el pastel. Batimos los huevos con el edulcorante y cuando comiencen a blanquear, incorporamos la nata y la vainilla.

Pasado el cuarto de hora de cocción, abrimos el horno y cubrir la fruta con la crema. Hornear durante treinta minutos más, hasta que esté cuajada. La sacamos y esperamos que esté tibia antes de desmoldar para que no se rompa.

## diferencias

En estos dos dibujos hay 14 diferencias. ¿Puedes encontrarlas?





## crucigrama

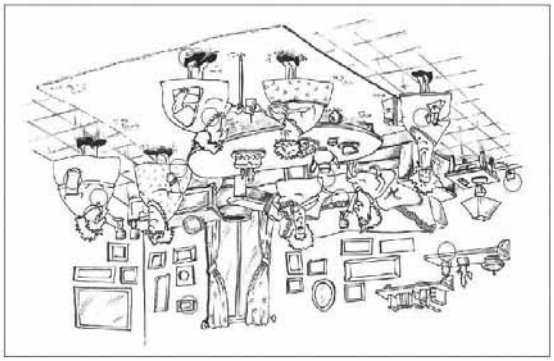
Localiza los nombres de los 14 dibujos que te mostramos, teniendo en cuenta que pueden leerse en cualquier dirección.

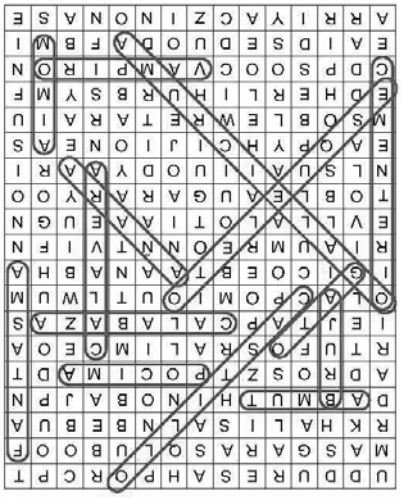
| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | D | D | U | R | E | S | A | H | P | O | R | C | P | T |
| M | A | S | G | A | R | A | S | Q | L | U | B | O | O | F |
| R | K | H | A | L | I | S | A | L | N | B | E | B | U | A |
| D | A | B | M | U | T | H | I | N | O | B | A | J | P | N |
| A | D | R | O | S | Z | T | P | O | C | I | M | A | D | T |
| R | T | U | F | O | S | R | A | L | I | M | C | E | O | A |
| I | E | J | T | A | P | C | A | L | A | B | A | Z | A | S |
| O | L | A | C | P | O | M | I | O | U | T | L | W | U | M |
| I | G | I | C | O | E | B | T | A | A | N | A | B | H | A |
| R | I | A | U | M | R | E | O | N | Ñ | T | V | I | F | N |
| E | V | L | L | A | L | O | T | I | A | A | E | U | G | N |
| T | O | B | L | E | A | U | G | A | R | A | R | Y | O | O |
| N | L | S | U | A | I | I | U | O | D | Y | A | A | R | I |
| E | A | Q | P | Y | H | C | I | J | I | O | N | E | A | S |
| M | S | O | B | L | E | W | R | E | T | A | R | A | I | U |
| E | D | H | E | R | L | I | H | U | R | B | S | Y | M | F |
| C | D | P | S | O | O | C | V | A | M | P | I | R | O | N |
| E | A | I | D | S | E | D | U | O | D | A | F | B | M | I |
| A | R | R | I | Y | A | C | Z | I | N | O | N | A | S | E |

# autodefinido

CASADO CON DOS MUJERES
DESPOTICA
PALUDISMO
CORTA EL PELO AL CERO
3ª NOTA MUSICAL
SIMBOLO DEL SODIO
CATEGORIAS DE LOS MILITARES
102
CALIDAD DE TERSO
CONSONANTE REPETIDA
SOCIEDAD ANONIMA
NOMBRE DE MUJER
AFLUENTE DEL DUERO
REGALAR
VESTIDO LUJOSO
SUMO PONTIFICE
GRAN DIOS HINDU
CORAJE
CONSONANTE
TAZA GRANDE SIN ASA
MADEROS LARGOS DE LOS TECHOS
LAS DE AQUI
TANTALIO
PLACERES
CAUSA MAREO
VOZ DE ARRIERO
LARVA DE LA MARIPOSA
PICO DE LOS PIRINEOS
LIMPIEZAS
PORCIONES DE TIERRA RODEADAS DE AGUA
ENTRADA EN AÑOS
SURCO EN PARED PARA EMPOTRAR TUBERIAS
GUSTO PALADAR
LABRA LA TIERRA
SICARIO
GASTADA POR EL USO
BOLSAS GRANDES
ANOTACIONES
RUEDO DE LA PLAZA
DISECCION DE UN CUERPO ANIMAL
NOMBRE DE CONSONANTE
HOLGADA AMPLIA
NODRIZAS NIÑERAS
QUE PIA MUCHO
PIEDRAS CALIZAS POROSAS
BOCHORNO ARDOR
OESTE
PONER RAMAS
TELA DE ALGODON ESTAMPADA
NATIVOS DE MEDA
3ª PERSONA SINGULAR VERBO SER
PERIODO GEOLOGICO
TEATRO TRAGEDIA
SE DIRIGE
LADO DE LA CARRETERA
ATISBO INDICIO DE UNA COSA
QUE CARECE DE COLA FEMENINO
TEJIDOS
FLOJO CANSADO
SESENTA MINUTOS
SALUDO FAMILIAR
QUE VA ACOMPAÑADO DE CLAMOR
BARROS
HOGAR
SABIO ENTRE LOS JUDIOS
NECESIDAD DE BEBER
AVE DE AUSTRALIA
FUERZA ODILICA
FRANCISCO DE.....
DELANTERA DE LA NAVE
CAMPO DE MELONES
RADIO DEL CIRCULO
LA QUE RUEDA

# soluciones





# Cuando eliges DiaBalance eliges mucho más

Eliges la experiencia de **Esteve** en salud y de **Calidad Pascual** en alimentación.

Eliges un **nuevo concepto de alimentación**
diseñado específicamente para **ayudar al control de tu glucosa***.

Eliges una **amplia gama** para poder **saborear todos los momentos del día.**

**Eliges disfrutar. Eliges DiaBalance.**

**www.diabalance.com**

ENCUÉNTRANOS EN LA
SECCIÓN DE DIETÉTICA

DiaBalance

CON LA EXPERIENCIA DE:

ESTEVE Calidad Pascual

*El cromo contribuye a mantener niveles normales de glucosa en sangre, en el contexto de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable.