

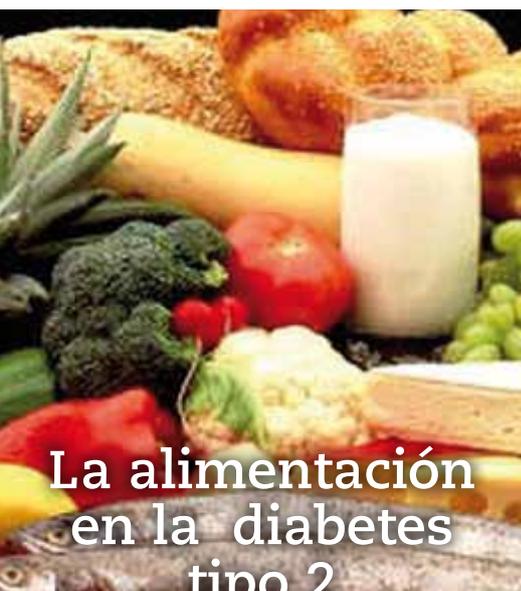
Vivir con diabetes

Revista subvencionada por:  Consejería para la Igualdad y Bienestar Social
Delegación Provincial de Granada



asociación granadina de diabéticos

N.º 31/2015



La alimentación
en la diabetes
tipo 2



Curso monitores
2015



Proyecto
Diabétic@s

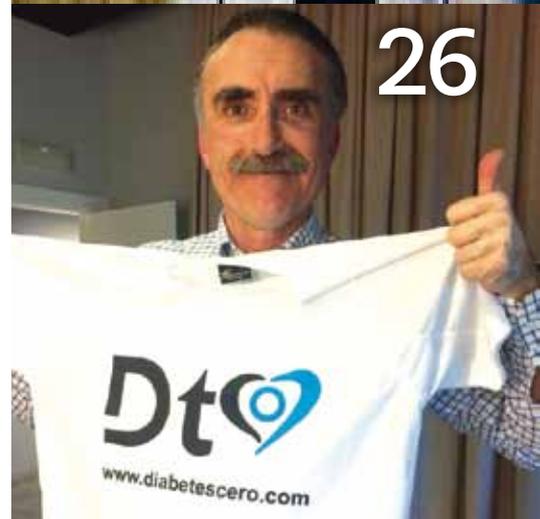
 **agradi**

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
- La alimentación en la diabetes tipo 2 4
- Estudio sobre las necesidades de niños con diabetes en edad escolar 8
- Otro curso escolar más, nuevas experiencias vividas 12
- Nace Team 1 equipo de deportistas con diabetes 14
- Deportistas con diabetes 16
- Una admirable historia de superación 18
- Más bonita que ninguna 20
- La culpa es de las musas 21
- La diabetes tipo 3 22
- Diabetes 0, movimiento de padres y diabéticos 26
- Actividades de Agradi 28
- ¿Qué me aporta una asociación? 34
- Proyecto diabétic@s 36
- Diabetes y deporte la excusa perfecta 38
- Diccionario de la diabetes 40
- ¿Sabías que? 41
- Más que mil palabras 42
- Vamos a comer bien 44
- Pasatiempos 46





editorial

Jenaro Chinchilla Maza
Presidente de Agradi

Estimados compañeros: El día 14 de Febrero pasado tuve la ocasión de asistir a un evento celebrado en Valencia sobre diabetes y que estaba organizado por la SED y la Asociación Valenciana de diabetes. Asistimos representantes de toda España, ya que era a nivel nacional, y en el mismo hubo una serie de ponencias que hablaron de diferentes temas relacionados con la diabetes, como el ejercicio físico, la alimentación, las hipos (tan famosas entre nosotros)...., cosas que todos los que padecemos esta enfermedad conocemos pero que no por ello, dejan de ser interesantes y nunca está de más que se nos recuerden las soluciones de las mismas.

También estuvo el Sr. Feijoo, que es un diabético que ha sido capaz de subir a todas las montañas del mundo, con una altura superior de 8.000 metros, lo cual es una haza-

ña que no está al alcance de cualquiera y menos con una enfermedad como la nuestra; y ello indica que nuestra enfermedad nos limita de muchas cosas pero que con sacrificio y conocimiento de la misma no tenemos límites para nada, aunque sí con mucha preparación y precaución.

Otra ponencia que nos llamó mucho la atención era la historia de una chica, la cual contó que su perro pequeño le avisa cuando está con hipo y hasta que no se toma algo para remontarla no deja de ladrarle. También fue la presentación oficial del nuevo sistema de análisis capilar (ya conocido por nosotros) Freestyle Libre, de Abbott.

Mi opinión sobre esta clase de eventos es que son interesantes, aunque en realidad a pesar de que siempre hay algo mejor para el cuidado de nuestra diabetes siempre se quedan cortos ya que vamos ilusio-

nados con que nos van a presentar algo novedoso pero nunca nuestras expectativas quedan satisfechas, a pesar de lo cual creo se deben celebrar como mínimo anualmente.

con sacrificio y conocimiento de la misma no tenemos límites para nada

También quiero ponerme a disposición de todos, ya que he vuelto a ser elegido presidente de nuestra Asociación por segunda vez, en la que espero que, a pesar del refrán que dice que segundas partes nunca fueron buenas, en mi caso no se cumpla y ayudar a nuestra Asociación en todo lo que pueda, como en mi etapa anterior. Reiterando mi entera disposición para lo que necesitéis de mi persona, recibid un cariñoso saludo.



la alimentación en la diabetes tipo 2

Serafin Murillo. (Dietista-Nutricionista e Investigador del CIBERDEM. Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes)

Fuente: www.fundaciondiabetes.org

La adaptación de la alimentación es uno de los tratamientos fundamentales para las personas con diabetes tipo 2. Junto al tratamiento farmacológico y la práctica de ejercicio físico de forma habitual, una alimentación adaptada a la diabetes es capaz de mejorar y ayudar a normalizar los niveles de glucosa en sangre.

A pesar de que los beneficios están claros, todavía existen muchas dudas acerca de cómo llevar a cabo esta alimentación específica para tratar la diabetes, pues no consiste solamente en consumir alimentos saludables, sino que se necesita tener algunos conocimientos más. Por ejemplo ¿Es suficiente si elimino los azúcares de la alimentación? ¿Es necesario reducir el consumo de todas las grasas? ¿Hay alimentos que se pueden consumir de forma libre sin que se afecten los valores de glucosa en sangre?

A continuación, se comentan éstas y algunas otras cuestiones y dudas muy habituales en personas con diabetes tipo 2 preocupadas por su alimentación.

¿ES SUFICIENTE CON ELIMINAR EL AZÚCAR PARA CONTROLAR LA DIABETES?

El sentido común nos indica que si la diabetes se caracteriza por un incremento de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre, el problema se podría resolver reduciendo o eliminando los azúcares de la alimentación. A pesar de que ésta es una buena medida de salud general, por desgracia, no es suficiente para controlar la diabetes correctamente.

El mensaje es importante: **los alimentos que contienen hidratos de carbono son los que aumentarán los niveles de glucosa en sangre.**



Dentro de los hidratos de carbono encontramos 2 grupos que se deben tener en cuenta en la alimentación de las personas con diabetes:

- **AZÚCARES:** azúcar de mesa, algunos edulcorantes como la fructosa, frutas y zumos de frutas, leche y yogur, dulces, bebidas azucaradas, chocolate y productos de bollería o pastelería.
- **ALMIDONES:** presentes en los alimentos farináceos como arroz, pasta, patata, legumbres, pan, cereales, bollería y pastelería.

Los azúcares pertenecen al grupo de los hidratos de carbono. Por tanto, se entiende que los azúcares presentes en un dulce o un pastel aumentarán los niveles de glucosa en sangre de forma similar al almidón que contiene el pan, el arroz o la patata. En cualquier caso, el primer paso a dar es controlar la cantidad de esos hidratos de carbono ingeridos, sean azúcares o almidones.

¿LA ALIMENTACIÓN DEBE SER ALTA O BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO?

En los últimos años las recomendaciones sobre el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono se han ido modificando. Así, en la actualidad, la Asociación Americana de Diabetes indica que no existe una cantidad de hidratos de carbono recomendada para el tratamiento de la diabetes tipo 2, siendo autorizadas pautas de alimentación de alto o bajo contenido en hidratos de car-

bono para el tratamiento de la diabetes. Parece razonable pensar que **la cantidad de hidratos de carbono se debe adaptar a cada persona** según sus características personales y especialmente sus niveles de actividad física. Así las cantidades de alimentos como pan, arroz, pasta o legumbres se deberán aumentar en personas que realizan ejercicio físico de forma habitual y reducir en aquellos otros más sedentarios.

Las personas que siguen tratamiento con insulina o medicación oral que pueda dar lugar a hipoglucemias deberán prestar especial atención, manteniendo cantidades de hidratos de carbono similares en cada una de las comidas del día. Con ello, se evitarán desequilibrios que puedan causar hipoglucemia o hiperglucemia.

¿LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS SE ABSORBEN LENTAMENTE? ¿SON MEJORES QUE LOS SIMPLES?

Los hidratos de carbono los podemos agrupar según el tamaño de las moléculas que los forman. De este modo, existen los hidratos de carbono simples (o azúcares) y los hidratos de carbono complejos (almidones). Se tiende a pensar que los hidratos de carbono simples suben la glucemia mucho más rápidamente que los complejos. Esto no siempre es así.

En primer lugar, lo más importante es recordar que cualquier alimento que contiene hidratos de carbono aumentará los niveles de glucosa en sangre. Los alimentos ricos en azúcares o harinas refinadas (como el pan blanco, cereales, arroz blan-



co, pasta o patata) son los que elevan las cifras de glucosa en sangre a mayor velocidad, pues su digestión es muy rápida y pasan a la sangre con facilidad. Mientras, los alimentos ricos en harinas integrales (arroz integral, cereales integrales) y las legumbres elevan la glucemia de forma mucho más lenta.

Como siempre, existe alguna excepción. Algunos alimentos que contienen azúcares elevan la glucemia de forma más progresiva. Este es el caso de las frutas. El azúcar que contienen de forma mayoritaria es la fructosa. Este azúcar debe sufrir una serie de transformaciones hasta ser convertido en glucosa, por lo que el efecto sobre los niveles de glucosa en sangre es más lento.

¿DEBO UTILIZAR EDULCORANTES ARTIFICIALES EN LUGAR DE AZÚCAR?

Los edulcorantes artificiales son un grupo de sustancias que aportan sabor dulce a los alimentos sin aumentar el aporte en hidratos de carbono. De este modo, al utilizar estas sustancias en lugar del azúcar se reduciría la cantidad de hidratos de carbono ingeridos y con ello, se moderarían los niveles de glucosa en sangre.

Existe mucha polémica sobre el uso de edulcorantes en personas con diabetes. En algunos casos se ha relacionado su consumo con efectos secundarios no deseados para la salud. En cualquier caso, estos estudios no son los suficientemente serios y concluyentes, por lo que en la actualidad su uso está autorizado en nuestro país, siendo considerados como seguros. No obstante, se recomienda el uso razonable de estos edulcorantes, evitando el uso abusivo que podría dar lugar a dosis por encima de las recomendadas. Algunas personas utilizan edulcorantes a base de fructosa o similares, como algunos siropes de agave. La fructosa aunque de forma más lenta, también aumenta las cifras de glucosa en sangre.

¿QUÉ PASA CON LAS GRASAS Y LAS PROTEÍNAS?

El efecto directo del consumo de alimentos ricos en **grasas** (aceite, mantequilla, nata, frutos secos o partes grasas de animales) o en **proteínas** (carnes, pescados, huevo, queso entre otros) es mucho menor en comparación con el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono. Si se consumen las porciones reco-

mendadas, estos alimentos apenas afectan a los niveles de glucosa en sangre. No obstante, el consumo excesivo puede dar lugar a desequilibrios de los niveles de glucosa en sangre, aumento de peso y alteraciones de algunos parámetros metabólicos, que empeorarían el estado de salud general de la persona con diabetes.

Además, es importante seleccionar correctamente el tipo de alimento a consumir, evitando alimentos proteicos procesados o grasas de poca calidad, especialmente las que se encuentran en muchos productos de bollería y pastelería industrial.

¿DEBO COMPRAR ALIMENTOS ESPECIALES PARA DIABÉTICOS?

La alimentación de las personas con diabetes no precisa el consumo de productos especiales, pues se pueden confeccionar menús equilibrados y adaptados utilizando los productos habituales, solamente teniendo en cuenta las cantidades de alimentos consumidas. A pesar de ello, en el mercado existen productos interesantes, que reducen el contenido o tipo de hidratos de carbono respecto a los habituales. De este modo, se pueden encontrar chocolates, galletas, turrone, flanes o panes que debido a esta reducción tendrían un menor efecto sobre los niveles de glucosa en sangre. Para saber si estos productos son interesantes o no, es necesario revisar el etiquetado nutricional que aportan, comparándolo con el producto original. Además, se debe recordar que estos productos ofrecen una reducción, y no una eliminación, del contenido de hidratos de carbono, por lo que no se pueden tomar de forma libre.

En este artículo se ha aportado información que responda a muchas de las dudas que se le plantean a las personas con diabetes sobre su correcta alimentación. En cualquier caso, **la pauta de alimentación debe ser prescrita y personalizada por el profesional sanitario, pues será la persona que adaptará la alimentación a las características y necesidades de cada individuo.**





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**



estudio sobre las necesidades de niños con **diabetes en edad escolar**

Fuente: www.fundaciondiabetes.org

Según los datos registrados en Andalucía del “Estudio sobre las necesidades de niños con diabetes en edad escolar”, **más de la mitad de los padres de niños con diabetes ha variado su actividad laboral para atenderles correctamente.**

- La Fundación para la Diabetes presenta las conclusiones de un estudio donde se detallan las dificultades que encuentran las familias andaluzas con hijos con diabetes.
- Los padres exigen protocolos de actuación que faciliten la integración de los niños en los centros escolares.
- Tan sólo el 4% de los centros escolares andaluces cuentan con profesional sanitario que pueda ayudar a los niños a controlar su diabetes.

Sevilla, 19 de mayo de 2015.-Más de la mitad de los padres de niños con diabetes en edad escolar de Andalucía ha tenido que modificar su actividad laboral para poder atender a su hijo de forma apropiada, y un 67% indica que esta enfermedad ha afectado de una u otra forma a la vida familiar.

Según las conclusiones del Estudio sobre las necesidades de los niños con diabetes en edad escolar, en el que han participado 140 progenitores de Andalucía, sólo un 36% de los profesores sabe lo que es la diabetes tipo I. En la investigación han participado 880 madres y padres de niños



con diabetes de entre 3 y 16 años de toda España.

Aunque la gran mayoría de los padres de niños con diabetes cree que la diabetes no dificulta la integración del niño en el entorno escolar, sí que es preocupante que un 20% de los colegios andaluces haya puesto algún tipo de dificultad en su admisión, aunque finalmente los niños sí que hayan sido admitidos.

Es también reseñable la preocupación de más de un tercio de los progenitores para que sus hijos no se sientan diferentes al resto y puedan hacer las mismas actividades que los demás.

Entre los niños andaluces que necesitan ponerse la insulina en horario escolar (46%), un 16% ha tenido que cambiar la pauta de inyección. La mayoría de los niños tiene que hacerse controles de glucemia en el colegio (91%) y casi un 10% de ellos ha tenido que bajar la cantidad de controles por falta de colaboración del colegio.

El 91% de estos niños ha tenido alguna hipoglucemia leve en el colegio. Estos episodios se han resuelto por el propio niño (63%), le han dado un zumo o refresco (47%) o han llamado a alguno de los padres (48%).

Además, algo menos del 40% de los padres considera que el profesor

rado no sabría reconocer qué es una hipoglucemia leve. Este último dato llama la atención, sobre todo teniendo en cuenta que sólo el 4% de los centros escolares andaluces cuenta con personal sanitario que ayude al niño en el control de su diabetes.

Éstas son algunas de las conclusiones que se destacan en el estudio que ha realizado la Fundación para la Diabetes con el fin de conocer las necesidades de los niños con diabetes en edad escolar de toda España y las dificultades a las que se enfrentan las familias, para así implementar protocolos de actuación que faciliten una plena integración en todos los ámbitos de la vida de estos niños, como es la presencia de profesionales sanitarios en los centros escolares y un mayor conocimiento de la enfermedad por parte de los profesores.

La diabetes supone un cambio en el estilo de vida y la puesta en marcha de cuidados especiales que exigen que su entorno más cercano –padres, otros familiares y profesores– conozca esta enfermedad para evitar que puedan aparecer situaciones de aislamiento social o discriminación que provoquen en el/ la niño/a reacciones de rebeldía o

rechazo a la enfermedad ya que ello podría influir de forma negativa en su adhesión al tratamiento.

En algunos casos, estos niños deben llevar cada día al colegio la insulina que necesitan. La diabetes hace que deban pincharse varias ve-

**es necesario
incrementar la información y formación
a los docentes**

ces al día, algunas dentro del horario escolar, una rutina que para muchos no es fácil de cumplir.

MÁS INFORMACIÓN Y FORMACIÓN A PROFESORES

"Es necesario subrayar que, aunque los profesores, así como sus compañeros conocen que estos niños tienen diabetes, todavía es necesario incrementar la información y formación a los docentes para facilitar al niño un estilo de vida saludable y un entorno seguro y especialmente para saber cómo manejarla en los centros escolares en caso de emergencia", según comenta la doctora en Psicología Marina Beléndez, Profesora de la Universidad de Alicante, además de coautora de este trabajo.

Este estudio es una continuación de otro realizado entre los años 2004 y 2006 centrado en conocer las demandas de los padres de niños con esta enfermedad en edad escolar (entre 3 y 16 años). En esta ocasión también se amplía el ámbito geográfico, puesto que los estudios de la primera etapa se realizaron en Madrid (2004) y Castilla-La Mancha (2006), y este nuevo trabajo engloba a toda la geografía española.

La comparativa de los resultados de ambos estudios indica que durante esta última década la situación ha mejorado de forma paulatina en algunos aspectos como es la práctica deportiva en los colegios. "De todas formas, los padres consideran necesario capacitar al profesorado y al resto del personal de los centros educativos para resolver situaciones cotidianas, así como la existencia de personal de enfermería en cada colegio", apunta el otro autor de este estudio, Iñaki Lorente, Psicólogo experto en diabetes y patrono de la Fundación para la Diabetes.

TOTAL INTEGRACIÓN

Las conclusiones de este estudio indican también que estos niños están totalmente integrados en los centros escola-

res. De hecho, en el 84% de los casos han sido los propios niños quienes han dado a conocer a sus compañeros de clase que padecen diabetes.

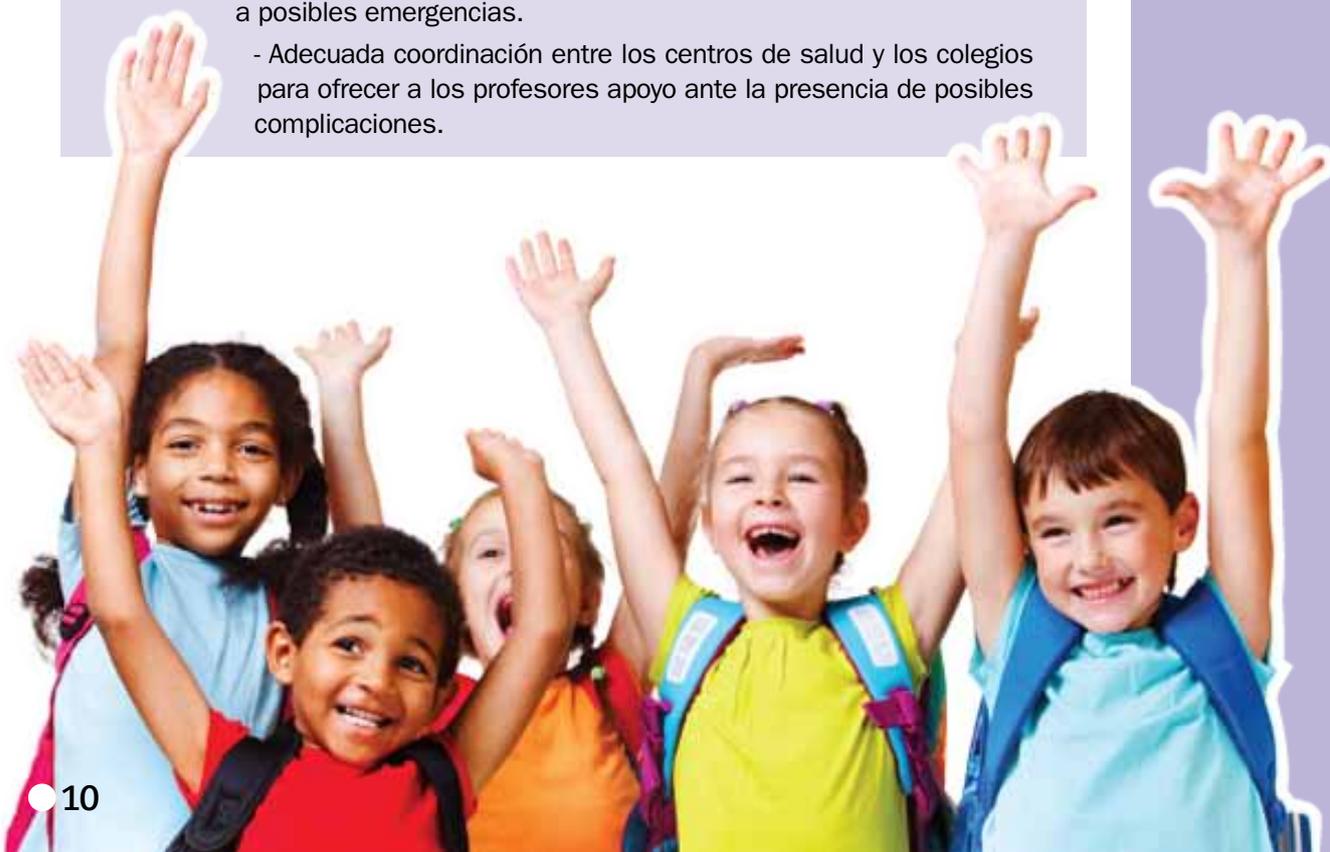
La práctica totalidad de los niños con diabetes hace deporte con sus compañeros de una forma totalmente normalizada, pero sólo algo más del 30% de los padres piensa que el profesor de educación física sabría reconocer una hipoglucemia

INTEGRACIÓN DEL NIÑO CON DIABETES EN LA ESCUELA, UNA PRIORIDAD

Se estima que cada año hay 1.500 nuevos casos de niños con diabetes en España, y se calcula que por centro escolar puede haber de 0 a 4 niños con esta enfermedad. Esto significa que la mayoría de los profesores se enfrenta a una situación desconocida para la que tiene que recibir una formación adecuada con el fin de que el alumno con diabetes pueda desarrollarse en las mismas condiciones que el resto de sus compañeros, ya que por el hecho de tener diabetes no presenta ninguna limitación física, intelectual o sensorial.

¿CÓMO LOGRAR LA INTEGRACIÓN ESCOLAR DEL NIÑO CON DIABETES?

- Todos los centros del sistema de enseñanza público deberían disponer de información y formación suficientemente actualizada para facilitar al niño un estilo de vida saludable y un entorno seguro.
- Contar con profesionales debidamente preparados en todos los colegios donde haya niños con diabetes, con el fin de que puedan atenderles y hacer frente a posibles emergencias.
- Adecuada coordinación entre los centros de salud y los colegios para ofrecer a los profesores apoyo ante la presencia de posibles complicaciones.



Carpintería de Aluminio **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



Otro curso escolar más, nuevas experiencias vividas

José Antonio Morales

Cuando los padres de un niño con diabetes tipo I se enfrentan a la realidad escolar se pueden encontrar con situaciones inesperadas que les producen alegría, también con otras que le producen desesperanza. Sobre todo, ese tipo de sorpresas aparecen cuando hay cambio de colegio, cambio de profesores o cambio de grupo clase.

Muchas de las situaciones relacionadas con la enfermedad de tu hijo, que ya habías superado, vuelven a presentarse de nuevo como al principio. Eso es duro, pero no nos queda más remedio que hacernos fuertes ante una sociedad que desconoce qué significa esta enfermedad y qué consecuencias tiene para la vida diaria de niños y padres.

Las sorpresas de las que hablo se presentan a veces sin esperarlas. A veces son de las buenas, las que nos hacen respirar abriendo el pecho

y con una sonrisa en la boca. Eso sí, es necesario un pequeño impulso por nuestra parte, como primeros interesados en conseguir mejoras en la escolarización de nuestros hijos.

Ante el desconocimiento por mi parte en cuanto a la atención que el sistema educativo tiene prevista para todos los niños diabéticos, busqué por internet buscando alguna normativa que me aclarara un poco las posibilidades que tenía mi hijo en su entorno escolar. De ese modo encontré el “manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo por padecer enfermedades raras y crónicas”. Este documento, publicado por la Consejería de Educación, fue un regalo para mí, porque en él encontré parte de lo que buscaba. Ahí hallé una base legal para que nuestros hijos sean atendidos como es debido, aunque quizás le falta una concreción mayor que dé respuesta a todas las necesidades especiales que real-

mente sufren los niños con diabetes tipo I. Uno de los aspectos positivos de este manual es que promueve el principio de inclusión, tan necesario cuando a nuestros niños se les presentan situaciones discriminatorias de distinta índole, ya sea en relación con eventos que incluyen alimentos variopintos, ya sea para los viajes y otras actividades extraescolares.

En el centro educativo hay un órgano representativo que muchos padres creen que no sirve para nada, se llama Consejo Escolar, y yo os puedo confirmar que sí interesa. Para muestra, un ejemplo; como miembro del Consejo Escolar del centro educativo, posición que me da la oportunidad de plantear propuestas que mejoren la escolarización de los niños que tienen el mismo problema o parecido al mío, propuse que el citado manual fuese llevado a cabo para atender a cuantos niños lo necesitaran.

La respuesta del Equipo Directivo del colegio de mi hijo no pudo ser más

positiva. Para la matriculación del curso siguiente prepararon una hojilla informativa en la que se pregunta a las familias si sus hijos padecen alguna enfermedad rara o crónica y también se explica la atención que recibirán sus hijos por parte del EOE (Equipo de Orientación Educativa) de zona junto con el Equipo Educativo del colegio.

Este protocolo de actuación supone un paso importante para que los profesionales educativos estén preparados para atender la diabetes tipo I en la escuela, ya que el médico del EOE así como las familias informamos a los docentes de las atenciones que requiere

esta enfermedad. Sin embargo, me he dado cuenta de que esta normativa se deja aspectos importantes en el tintero, como es la información a las demás familias del colegio para que sean conscientes de que hay niños que se pueden sentir excluidos en algunas actividades que para el resto son motivo de alegría y fiesta.

No sé si es costumbre en todos los colegios, pero en muchos sí se suelen celebrar los cumpleaños llevando comida al centro para compartirla con los compañeros, cosa que legalmente no está permitido, ya que cualquier alimento que se ofrezca en el centro debe tener el permiso sanitario correspondiente. Ante esta situación, los padres de niños con diabetes podemos tomar dos caminos. Uno es obligar al colegio a que no se ofrezca ningún tipo de comida y así evitar el descontrol que puede provocar en nuestros hijos tomar demasiada cantidad de hidratos de carbono, o evitar que nuestros hijos se sientan discriminados al no comer para prevenir una subida importante de glucosa en sangre.

Otro camino, el que siempre hemos tomado, es pedir a las familias que informen cuándo van a llevar bizcocho, para que le demos a nuestro hijo un alimento alternativo con el que disfrute en igualdad con sus compañeros. Este segundo camino se escoge porque no nos queda más remedio, ya que las demás familias, que desconocen en general lo que es la diabetes tipo I, se considerarían discriminadas en el caso de que en su grupo se prohibiera celebrar el cumpleaños mientras el

resto del colegio sí lo hace.

Lo que sí es verdad que no debemos permitir es que se celebren esos cumpleaños con golosinas, pues nuestros hijos, desde su corta edad y experiencia, sufren al no poder disfrutar como sus compañeros. Ahí entran otros temas delicados, como es la alimentación saluda-

muchas familias se les presenta algún reto, y a nosotros nos ha tocado superar éste. Dependiendo de la fuerza y determinación con que lo cojamos, así lo llevaremos

ble en la escuela, que es motivo suficiente para no permitir que entren ese tipo de alimentos en el colegio.

Es duro que haya familias que consideren que nuestros hijos se deben sacrificar para que “los demás no se sientan discriminados por culpa del nuestro”. Lo pongo entrecomillado porque así me lo dijeron literalmente. Estoy convencido de que esas familias desconocen lo que es estar de guardia 24 horas controlando las subidas y bajadas, que en muchas ocasiones no parecen tener explicación lógica, a pesar de los numerosos controles que hacemos a diario en esos dedos tan pequeños; a pesar de contar y contar las raciones de hidratos, tener en cuenta la actividad física, horas e intensidad, si tienen alguna enfermedad o si tienen su ánimo alterado. Son tantos factores.

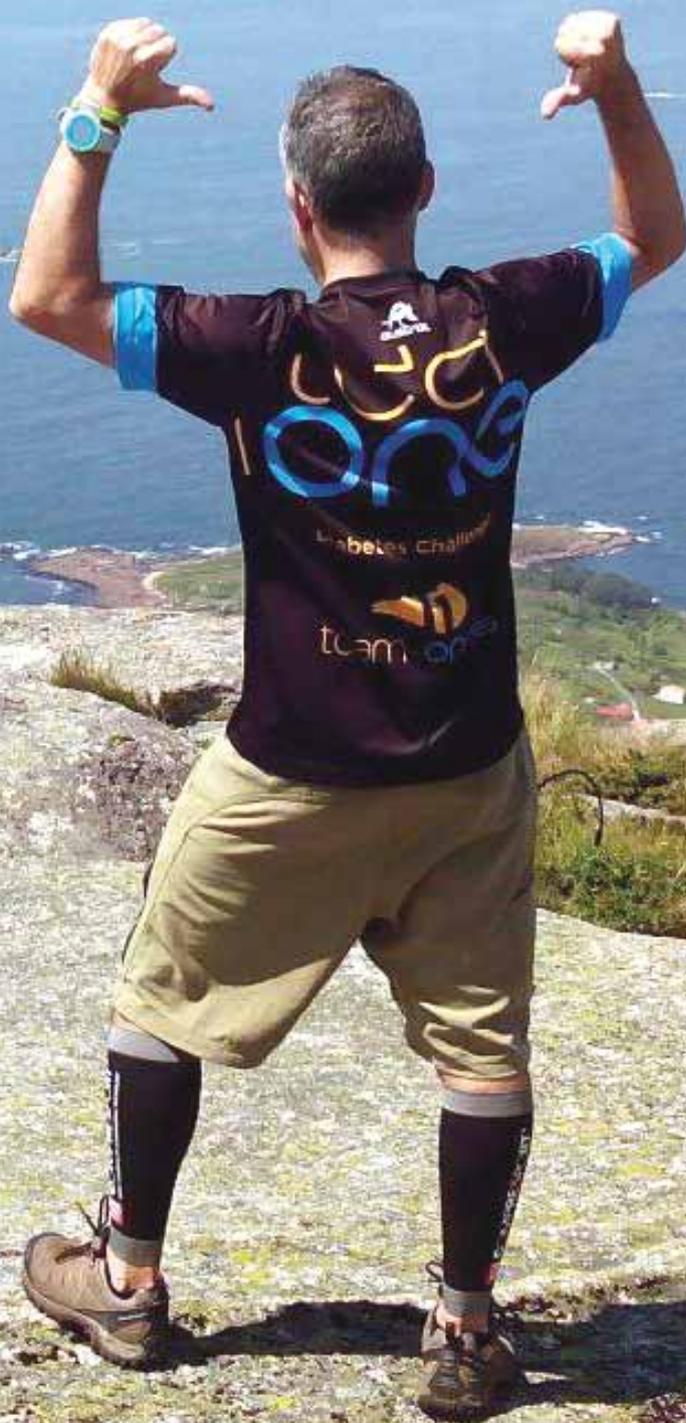
En esta vida a muchas familias se les presenta algún reto, y a nosotros nos ha tocado superar éste. Dependiendo de la fuerza y determinación con que lo cojamos, así lo llevaremos. Para ello, desde mi humilde opinión, sólo podemos recomendar paciencia, tenacidad y perseverancia ante los que desconocen la diabetes y ante los que no entienden la palabra inclusión, y agradecimiento sin fin para todos aquellos profesionales de la educación y para aquellas familias que nos escuchan y atienden, porque su comprensión es nuestro aliento.



nace

team one

equipo de deportistas con diabetes



La “ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA EL DEPORTE CON DIABETES”, es una nueva organización cultural y deportiva constituida con fecha 15 de Agosto de 2014, pionera en España, cuya principal misión es la difusión de la importancia del deporte en el tratamiento de la diabetes; a través de ella se quiere hacer llegar el mensaje de que con diabetes, no sólo se puede hacer deporte, sino que se debe hacer, demostrando con su ejemplo, y mediante todas las actividades que se desarrollen desde la Asociación, los grandes beneficios que la práctica deportiva tiene en el tratamiento de esta enfermedad.

En el seno de esta Asociación, y bajo su dirección, un grupo de deportistas amateur con diabetes tipo 1 procedentes de distintas disciplinas deportivas se han unido para crear el equipo **TEAM ONE**.

Sus objetivos: concienciar de la importancia del deporte en el tratamiento de esta enfermedad, fomentar la vida saludable mediante la práctica del ejercicio físico y demostrar que con diabetes se puede lograr cualquier meta deportiva; que la diabetes no tiene limitaciones, sino retos que **TEAM ONE** pretende



batir con su participación en distintas competiciones de las disciplinas deportivas de sus componentes, que en un principio serán cinco: Running (Team One Run), Trail (Team One Trail), Ciclismo (Team One Bike), Natación (Team One Swim) y Triatlón (Team One Tri).

Por otro lado, en su faceta de concienciación social, **TEAM ONE** pretende demostrar los grandes beneficios del deporte en el tratamiento de esta enfermedad y quiere acercarlo a todas las personas con diabetes mediante la promoción de la vida saludable proporcionando ayuda, información y apoyo a las personas con diabetes que quieran incorporar el deporte a su vida diaria. El lema de **TEAM ONE** es: **“CON DIABETES TAMBIÉN SE PUEDE”**.

Desde su web <http://www.team-one.es> informará de las distintas iniciativas del equipo, así como su faceta educativa en la promoción del deporte en la diabetes.

TEAM ONE pretende ser una referencia en la unión diabetes-deporte y es un equipo abierto a todo aquel que ya practique deporte o a quien quiera iniciarse en él. Ambos casos encontrarán apoyo y asesoramiento.



<http://www.team-one.es>

http://twitter.com/TeamOne_ES

<https://www.facebook.com/theTeamOneES>

deportistas con diabetes

A continuación os mostramos el ejemplo de otros muchos deportistas internacionales con diabetes.

Como veis, la diabetes y el deporte pueden ser buenos aliados.



- CHARLIE KIMBALL

Automovilismo
El primer diabético insulino-dependiente que gana una prueba de la Indy, agosto 2013. Miembro del equipo de Fórmula 3 Euro Series.

- DAVID CASINOS

Oro en el Mundial de Lyon. Nuevo Campeón del Mundo de disco tras lograr un lanzamiento de 39,32 metros en Lyon, julio 2013. Tricampeón paralímpico, con diabetes desde la infancia y ciego desde los 18 años.



- AYDEN BYLE

Corredor

- BRANDON MORROW

Jugador de Baseball.



- CHRIS DULEY

Jugador de Baloncesto. de la NBA.

- WILL JARVIS

Remero olímpico.



- DAN STEPHENS

Jugador de Fútbol Americano.

- ADAM MORRISON

Jugador de Baloncesto. de la NBA.



- SCOTT VERPLANK

Golfista en la Ryder con bomba de insulina.

- SIR STEVE REDGRAVE

Un campeón olímpico con diabetes.



- MIGUEL BEIRO

"La diabetes me ayudó a dar un giro positivo a mi vida" Jugador en la Selección Española de Fútbol Playa.

- JAY HANDY

Triatlón Ironman.





- NICK BOYNTON

Jugador de jockey sobre hielo "Puntúa controlando su diabetes".

- PAM FERNANDES

Ciclista de Tándem.



- GERI WINKLER

Escalador austriaco listo para ser el primer diabético en ascender a las cumbres más altas.

- HEIDI ROSATI

Corredora de Marathon.



JOSU FEIJOO

Escalador y Astronauta "El mundo entero no basta"

- JOHN DENNOS

Navegante.



- ZIPPORA KART

Bailarina de Ballet.

- JULIA LESZKO

Campeona de Esgrima de Estados Unidos.



- KRIS FREEMAN,

Oímpico en la cumbre de su juego con diabetes. Esquiador de travesía/fondo.

- SEBASTIEN SASSEVILLE

Primer canadiense con diabetes en subir al Everest.



- ULRIKE THURM

Presidenta de la sección Alemana de la Asociación Internacional de Atletas Diabéticos (IDAA).

- MARCO PERUFFO

Y un grupo de alpinistas con diabetes hacen cumbre en el pico Lenin (7.134 m.)



- MARK HOILE

Profesional de kayak.

- MIDGE CROSS

Una abuela con diabetes en el Everest



- LAURA WELD:

Mi Peregrinación con diabetes a Santiago de Compostela

- SCOTT DUNTON.

Profesional del surf.





una admirable historia de superación

M^a Teresa Rodríguez

Hola Soy M^a Teresa Rodríguez, tengo 41 años nací en Montefrío pero vivo y trabajo en Huétor Tájar, en el Ayuntamiento de Huétor Tájar llevando el tema de un impuesto llamado Catastro (bonito tema del que hablar ahora en tiempos de crisis) , tengo un niño de 13 años, llamado Mario que es lo mejor que me ha ocurrido en esta vida.

Soy diabética Tipo I desde los 6 años, en el año 2011 me diagnosticaron un carcinoma Pulmonar y tuvieron que practicarme una neumonectomía del pulmón izquierdo ... ya veis, nadie es perfecto.

Bueno nada más operarme, estuve un buen tiempo en "otro mundo"

estaba sedada debido a los dolores que tenía del postoperatorio (epidural, morfina...) y con la espalda llena de grapas. Cualquier mínimo esfuerzo que realizaba era imposible para mi (colocar un plato en el lavavajillas, ducharte, vestirse...) Mi hijo hacía la comunión en un mes y medio y mi único pensamiento era que me calmaran el dolor. Me derivaron a la Unidad del Dolor dónde me infiltraron varias veces junto a la morfina que tomaba en casa.

- Un día me cuestioné: Esta será mi nueva vida? Para nada! empezaré desde cero y conoceré las limitaciones que tiene mi nuevo cuerpo.

Los primeros pasos comenzaron para recoger a mi hijo al colegio, pa-

sos que no podían llegar al colegio y tenía que volver, el primer día que llegué tardé una hora y media, el tiempo medio en llegar para una persona es de 10 minutos.

Más tarde llegó las clases de piscina terapéutica, después paseos por la playa (la mejor terapia para un problema respiratorio).

En el año 2012 ya realizaba rutas de senderismo flojitas con amig@s, para el mes de Julio me planteé hacer parte del Camino de Santiago (el Francés), costó un poco de esfuerzo aunque me llevaban la mochila y no llevaba peso... Camino superado!!!

Continúe haciendo rutas de senderismo, pero ahora un poco más

fuertes, me dediqué a andar bastante, sin grandes desniveles. Podía hacer una media de 30-35km sin problema. El año 2013 y se acercaba la fecha de vacaciones.. me llamó tanto la atención Galicia que decidí hacer el Camino Portugués, ahora con mochila. Impresionante!!!

El año 2014, de nuevo me surge la duda ¿ y si este año me marco un nuevo reto? Pues decido emprender sola este nuevo proyecto, como los dos años anteriores. Empecé este nuevo Camino desde Ferrol hasta Santiago de Compostela 155 km. descansé 2 días en la ciudad y continúe para Fisterra y Muxía, había escuchado hablar tanto del final de la Tierra que era casi obligatorio ir a verlo. Otros 151 km. Total estuve 13 días andando por el norte de España con mochila a mis espaldas. Vuelvo a tener morriña de Galicia.

Durante estos últimos 4 años, he realizado rutas por la vereda de la estrella, la ruta de los Presidarios, el Hornillo, Ruta del Arenal, el Trevenque, La Maroma, el Lucero, ... Sigo cuestionándome cuál será mi límite... Mi próximo reto será hacer el Camino Francés desde Roncesvalles, 775 km. en un mes.

Y justo cuatro años después de mi operación, me planteo subir al Mulhacén (3478,6 m) sin ningún tipo de ayuda artificial. Mi compañero Miguel junto con nuestros perros; Rufo y Lúa comenzamos a andar el sábado desde la Hoya del Portillo para dirigirnos al Refugio del Poqueira y hacer noche allí. Ya contábamos con 2600 m de altitud y mi capacidad de oxígeno se encontraba casi como al de una persona con dos pulmones, un poco nerviosa, pero por lo demás todo bien. El domingo comenzamos a andar a las 8:00 h y culminamos a las 13:05 min, se me hizo un poco interminable, el peso de la mochila junto con la altitud me supuso mucho esfuerzo físico, tanto esfuerzo que no tengo palabras para transmitir todas las sensaciones, emociones una vez en la meta.

Ya sabéis que los límites los ponemos nosotros, y sinceramente,

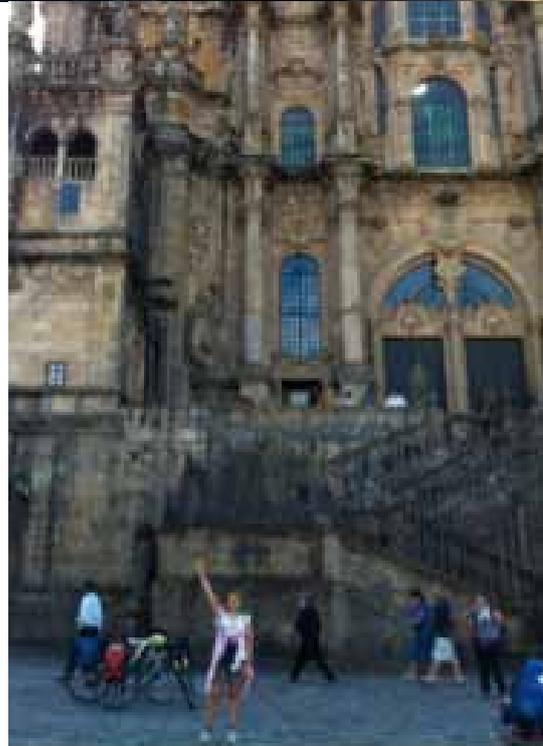


creo que voy a seguir poniéndome pequeños retos, realmente es lo que me hizo llegar dónde y cómo estoy actualmente. Mucho ánimo !!!

Aquí os dejo mi blog, por si queréis echar un vistazo y ver por qué sitios suelo hacer senderismo, la página está en obras, prometo finalizarlo en breve.

Acerca de mi diabetes se me olvidaba hablar de ella, es que se me olvida que lo soy, ya que no me impide realizar cualquier actividad que pase por mi cabeza, siempre con autocontrol.

BLOG:
aplenopulmondetere.blogspot.com





más bonita que ninguna

Nada confortaba más que la dulce música que emanaba de sus manos, alas sobre el piano.

Nada mejor que sus amorosos brazos para sentirte protegido.

Nada más hermoso que su sonrisa para ahuyentar la tristeza.

Nada más grande que su bondad para aprender a ser bueno.

Nada más inmenso que su amor para sentirte amado.

Nadie más que ella lograba que nunca percibieras la soledad ni el miedo... porque ella era el puerto seguro al que siempre podías acudir.

Nadie más que ella conseguía que sintieras que este mundo era un buen lugar para vivir... porque estaba ella.

Nadie como ella, que no era diabética, sufrió la diabetes en sus carnes, porque la padecía su nieta, porque la sufría su hija.

Y por eso se hizo socia de Agradi y era la mejor voluntaria en la distancia: la que siempre estaba dispuesta a contribuir, económicamente y, sobretodo y siempre, con su gran corazón.

Su sueño era llegar a ver la curación de la diabetes y por eso ella, que creía firmemente en Dios, rezaba y rezaba.

Y ahora, unos meses después de su marcha, comprendo al fin por qué se ha ido: Sabía que estando a su lado, Dios no tendría más remedio que escucharla y mandarnos la solución para la diabetes.

Así era y es ella: Más bonita que ninguna.

Victoria Motos Rodríguez
Su hija

la culpa es de las musas



Victoria Ash

Escritora "La culpa es de las Musas"

La culpa es de las musas
que andan sueltas
sin protección
ni remedio.
Que con un solo guiño
de sus ojos
enamoran a la poesía
que llevas dentro...
Que ya solo podrás escribir
con sus formas,
con su nombre
aún en silencio.

La culpa es de las musas...
Es cierto.
Yo estaba tan tranquila en mi infierno
que no pude entender
por qué eligieron mis dedos
para desvestirlas con palabras
-las que lloran mis adentros-.
Por qué no dejar que mi sino
fuese la mordaza que un día

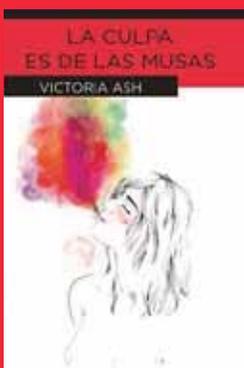
me nació en el pecho.
Por qué darme la voz,
la libertad y los sueños
si se sabían etéreas,
efímeras
viento...

La culpa es de las musas
que me hacen querer ser mejor
por amor ajeno.
Que me olvido de quien soy
si no soy en su reflejo...
Que se esconden y huyen,
y me pierdo.
Que me prometen con prosa
y yo las creo.
Que me hablan de lo eterno
mientras les arde la lengua
y las ganas
de inspirar a otros poetas
y yacer en otras palabras.

Pero la culpa también es de las
musas
porque aunque llegue el adiós,
siempre hay un mañana.
La culpa es de las musas
por darme esta mirada,
por hacerme buscar sonrisas
en almas desterradas,
por hablarme de ilusión
cuando el mundo se rinde y se calla.

La culpa es de las musas
por convertirme en valiente
a base de esquivar balas,
por la música
que da sentido a los cuerpos
que se abrazan.

La culpa es de las musas...
por devolverme a la vida
cada vez que ésta se acaba.



Victoria Ash es una escritora granadina de corazón y acento y, además, chica dulce, socia de Agradi. Cree que lo importante está detrás de la piel y, por ello, se desnuda en letras. Ella es de las que cree y siente sin miedo. Su primera obra publicada es "La culpa es de las Musas" (Editorial Lapsus Calami, Madrid, febrero de 2015).

Actualmente está realizando una gira de recitales por España (Madrid, Granada, Barcelona, Sevilla, Valencia, Málaga...).

Puedes encontrarla en su blog: www.detrasdela piel.com

Facebook y Youtube: Victoria Ash.

Twitter, Sound Cloud, Instagram: VictoriaAsh__



la diabetes tipo 3

Iñaki Lorente Armendáriz

Psicólogo - Educador

Fuente: www.fundaciondiabetes.org

Desde que, salvo sospechosas excepciones, nos hemos puesto de acuerdo en que la diabetes es un hecho que afecta a todo el ser y no sólo a la parte biológica de quien la padece, ha surgido la necesidad de reflexionar más profundamente sobre las implicaciones que tiene sobre la persona y su contexto.

¿Quién puede negar que el tener diabetes salpica a todos los demás? Y más cuanto más cerca, cuanto más participa de su vida.

Sin pretender tomar una actitud quisiera poner el siguiente ejemplo: imagínate que la diabetes es un movimiento sísmico. Sin duda sacude a quien está cerca. La intensidad en la escala de Richter la marca el epicentro (la persona). Cuanto más cerca se encuentre una edificación de ese epicentro más notará sus efectos.

Las casas de alrededor (entiéndase familia nuclear) notarán fuertemente los temblores. Conforme su ubicación respecto al foco sea más

lejana, será menor hasta que, unos kilómetros más allá se convertirá en pura anécdota que pronto caerá en el olvido.

Creo que fue el Dr. Ramiro Antuña (un gran endocrinólogo y amigo), quien acuñó el término de **DIABETES TIPO 3** (si no fue él, espero que disculpe mi ignorancia su verdadero autor).

Ese término tan original hace referencia a las consecuencias que tiene para sus familiares el convivir con alguien que tenga un tipo de diabetes diagnosticada desde el ámbito médico.

De pequeño me gustaba jugar a médicos así que, en un alarde de osadía por mi parte (o de inconsciencia) me propongo describir este tipo de diabetes (la 3) tal y como podría aparecer en un imaginario manual de enfermedades.

En él lo primero que encontraríamos sería la definición del síndrome que podría ser más o menos así:

Estado crónico que afecta a las personas en cuyo entorno cercano hay alguien con diabetes.

Por supuesto sería necesario un esfuerzo por describir los síntomas que lo definen:

- Presión por la responsabilidad: la persona se ve empujada a participar activamente en el cuidado de la diabetes fisiológica. El grado de compromiso que adquiera determinará la intensidad de este síntoma.

- Sufrir sin derecho a queja: Aparentemente no puede lamentarse por su situación ya que al ir (por definición) asociada a la diabetes de otra persona, ésta siempre cree tener preferencia en el lamento: “no te quejes que el que tiene que pincharse soy yo”.

- Sentimiento de impotencia: Con cierta frecuencia sufren por no poder ayudar a modificar ciertos comportamientos nocivos que presenta quien padece diabetes: “déjame que ya sé lo que tengo que hacer” o “no me agobies”.

Como en el resto de patologías, también en ésta las repercusiones se dejan sentir.

Como en el resto de patologías, también en ésta las repercusiones se dejan sentir en todas las áreas de la persona: **BIO** (por ejemplo, insomnio), **PSICO** (ansiedad, temor o culpabilidad) y **SOCIAL** (alteración de su actividad laboral, social, etc.).

Por otro lado, una característica particular es que se trata de la ÚNICA diabetes de la que se puede decir que se tiene mucha o poca aunque, como estado crónico que es, no deja de existir del todo.

Me explicaré utilizando de nuevo el símil de los seísmos:

Los efectos que provoca a su alrededor el terremoto diabetes, no tiene como único referente el encontrarse más o menos cerca del epicentro. Hay otras variables determinantes que afectan, incluso más.

Cuántas veces me he quedado sorprendido cuando he visto en las noticias terremotos en las zonas pobres del planeta. A pesar de que la intensidad no fuera especialmente virulenta, han destruido amplias zonas.

Por el contrario cuando este fenómeno ocurre en países desarrollados, por ejemplo Japón, no ha resultado tan devastador. ¿Por qué?

La respuesta que ofrecen los expertos es que todo gira en torno a lo preparados que estén los edificios para soportar desastres naturales.

Volviendo al tema que nos ocupa y siguiendo con el paralelismo podríamos decir que, aquellas construcciones (léase personas) que tienen una correcta plasticidad para adaptarse, mayor fortaleza psicológica y un consistente soporte social, tienen más probabilidades de aguantar sin venirse abajo cuando el terremoto del diagnóstico sacude los cimientos de su vida.

Por tanto, al igual que hacen los arquitectos japoneses con sus edificaciones, deberíamos construir nuestra personalidad y nuestra familia, pensando en prevenir los temblores de la vida y no esperar a actuar cuando ya se ha producido la tragedia.

Sin embargo, si estás leyendo este escrito, es posible que el terremoto ya se haya producido y que, por lo tanto, poco podamos hacer para prevenir sus efectos iniciales. Sin embargo, seguramente habrá otros “movimientos sísmicos” en el futuro sobre los que sí podrás prepararte.

Para éste de ahora, lo que te propongo es una “reconstrucción nipona” que permita apuntalar adecuadamente tu edificación. Fijándonos en los síntomas expuestos anteriormente te planteo el siguiente andamiaje.



COMPARTIR LA PRESIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

Para llevar un fardo, no hay nada mejor que compartirlo. La carga llevada entre varios siempre pesa menos. Así que vela porque todos los implicados lleven un trocito.

Pero, además de que el peso es menor, cuando se trabaja en equipo, uno toma con otro ánimo el peso que le toca acarrear. Quieras que no, consuela saber que no eres el único de la familia que trabaja.

A veces, uno siente la necesidad apremiante de ser él quien lo haga todo. No seas de esos, aprender a delegar es uno de los mejores métodos de no quemarse. Piensa que te queda mucho camino por recorrer y que el desgaste irá haciendo mella en ti, así que deja también trabajar a los otros.



EVITAR EL SUFRIR SIN DERECHO A QUEJA

El hecho de no ser quien tiene que pincharse no te inhibe de la necesidad de expresar tu sufrimiento. Por tanto, exteriorízalo.

Lo que quizás sí puedes hacer es buscar a las personas adecuadas para hacerlo. No sería oportuno quejarte de una herida en el brazo a alguien que lo tiene partido, ¿no?

Pero tienes otras opciones. Amigos íntimos, familiares muy cercanos que sí pueden hacerte esos “primeros auxilios”. No tengas reparos en utilizarlos. Pregúntate, ¿qué harías tú si estuvieses en su lugar? Seguro que estarías encantado de ayudarle a un amigo. ¿Por qué ha de ser diferente?

SENTIMIENTO DE IMPOTENCIA

Sé que lo que te mueve a colaborar es la preocupación por tu ser querido pero, aunque sólo fuera por tu propia salud mental, estás implicado en lo que el otro haga con su diabetes, por lo tanto no puedes quedarte con los brazos cruzados, esperando que el otro haga lo que tiene que hacer.

Quiera o no la otra persona, tú, como afectado de su diabetes, tienes el derecho y la obligación de participar.

Confío en que estas pequeñas medidas higiénicas, te hagan más llevadera tu DIABETES TIPO 3.



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.

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 inno-

vación 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.

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





diabetes cero

movimiento de padres y diabéticos



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

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. Para ello se han unido otras asociaciones de Andalucía.

Y una segunda campaña: "Famosos con la camiseta de Dt0".

Para mayor información puede visitar nuestra web:

www.diabetescero.com

Y nuestra segunda finalidad es:

Averiguar lo que realmente se investiga en Andalucía, 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 Investi-



El Mani



Manuel Orta



Juan y Medio



Javier Franco



Modesto Barragán



La Húngara



El Barrio



Antonio "el Pipa"



Parada



**Luis Larodera
El Moskis**



Ecos del Rocio



Salvador Cortés



Carlos Macana



**Juan Fran
Moreno**

gación 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 Beldoya, 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.

Aún nos queda un largo camino pero todos los diabéticos y familiares juntos conseguiremos crear un futuro sin diabetes.



**Arturo Pareja
Obregón**



**Pedro García
Aguado
Hermano Mayor**



El pasado 29 de Noviembre, tuvimos el placer de ser invitados a las “VIII Jornadas de diabetes infantil del Hospital”, organizadas en Baza. En dicho evento se llevan a cabo diversas actividades, a modo de convivencia, con el objetivo de formar a jóvenes diabéticos y dar apoyo a sus familias.

Siempre es agradable ayudar en el día a día con esta enfermedad, pero sin duda resulta aún más especial y gratificante hacerlo cuando el público está compuesto de niños y niñas. Escuchar sus experiencias, lo valientes que suenan sus palabras y ver la fuerza de sus miradas, lidiando con fuerza y normalizando algo que a los adultos, a veces, nos cuesta afrontar.

Debido a la heterogeneidad de nuestra audiencia, en cuanto a los años de evolución desde su debut, empezamos la charla repasando conceptos básicos de la diabetes. Comprobando con alegría, que por pequeños que fueran nuestros oyentes, sabían responder a cualquier pregunta que formulábamos y no dudaban en expresarse ante todos para contarnos sus vivencias personales.

Poco a poco fuimos avanzando hacia algunas claves más psicológicas: cómo aumentar la motivación en el control, pequeñas estrategias de afrontación de la enfermedad, lidiar con posibles burlas o discriminación en el colegio, ejemplos de superación, etc. Todo ello con la intención de responder a problemas reales que surgían en el auditorio.

Tras una ronda de preguntas y de puesta en común con los/as participantes, tuvo lugar una merienda equilibrada con la que recuperar fuerzas para el resto de la jornada. Ya que a continuación tendrían lugar talleres prácticos sobre control de raciones y alimentación.

Fue una experiencia increíble y desde aquí queremos felicitar al equipo médico de Baza por llevar a cabo este tipo de iniciativas tan útiles y positivas.

Un abrazo a las familias con quien tuvimos el placer de compartir aquella mañana y un agradecimiento especial a sus niños y niñas, por recordarnos cómo sonreír ante la adversidad.

Adrián Capilla Núñez

18 de Diciembre 2014 · CHARLA INFORMATIVA SOBRE LOS BENEFICIOS DE UN CONSUMO MODERADO DE CERVEZA

La Federación de Diabéticos Españoles, la Sociedad Española de Diabetes y el Centro de Información Cerveza y Salud, con la colaboración de Agradi, presentaron una revisión bibliográfica, que concluye que un consumo moderado de cerveza, dentro de un patrón de dieta mediterránea y un estilo de vida saludable, es importante para luchar contra la diabetes y sus complicaciones.

La presentación, que tuvo lugar el día 18 de diciembre de 2014, corrió a cargo del Dr. Franz Martín Bermudo, de la Sociedad Española de Diabetes.



14 de Febrero 2015 · DIABETES EXPERIENCE DAY



Diabetes Experience Day es el primer encuentro mundial con protagonismo absoluto del paciente con diabetes.

Un evento nuevo, impactante, tecnológico y con un claro mensaje: darle voz a la diabetes. Sus objetivos son:

- **Educar** en Diabetes con las experiencias de pacientes y los consejos de los profesionales de la salud.
- **Impactar** con la puesta en escena y los mensajes que se ofrezcan a los que quieran escucharlos.
- **Difundir**, a través de las nuevas tecnologías y de los medios tradicionales, al mayor número de personas el mensaje "Dale voz a tu diabetes".
- **Consolidar**, mediante la repetición del Diabetes Experience Day en todas las ciudades de España.
- **Implicar**, mediante la sensibilización de toda la sociedad en una cuestión tan importante como la salud de las personas.

Tuvo lugar el día 14 de febrero en Valencia, acudiendo más de 1.000 personas. En representación de Agradi, asistió nuestro Presidente, Jenaro Chinchilla Maza, acompañado de los socios M^{re} Angustias Henares y Juan José Chinchilla.



¿QUIÉN MEJOR QUE UN DIABÉTICO/A PUEDE ENTENDER CÓMO SIENTES TU DIABETES?

Este fue el punto de partida con el que arrancaba el taller de “Formador de formadores en Diabetes”, organizado por la Escuela de Pacientes con la colaboración de la FADA, el pasado 19 y 26 de Febrero, en Granada.

La gran labor que lleva a cabo el personal sanitario en el control y cuidado de nuestra enfermedad es incuestionable, pero a veces necesitamos un punto de vista diferente. Ya que resulta tranquilizador saber que otras personas han pasado por lo mismo que nosotros/as y que pueden ayudarnos desde su propia experiencia. Cómo afrontar la enfermedad, pequeños trucos para regularnos en el depor-

te, consejos a la hora de viajar...son algunos ejemplos de todo lo que podemos aprender, enseñar y compartir con otros/as compañeros/as o amigos/as “dulces”, en este camino de curvas, para ayudarnos y crecer en el control de la enfermedad.

Para materializar esta idea, asistimos voluntarios de distintas provincias andaluzas, al curso que se impartía en la sede granadina de la Escuela de Pacientes. El objetivo era instruirnos para poder impartir charlas y talleres sobre diabetes. Se nos puso en contacto con material informático de consulta, una introducción a algunos conceptos psicológicos para aumentar la motivación y el cumplimiento de objetivos sobre

la enfermedad y algunas técnicas de intercambio de roles y exposición en grupo.

Pero sin duda, lo mejor de estos dos días, fue conocer a tantas personas implicadas y motivadas para ayudar desinteresadamente a los demás. Ya que además de diabéticos/as, asistieron muchos familiares con el objetivo de formarse para ayudar más y mejor.

Un abrazo a los voluntarios de AGRADI que asistieron: Néstor Fuentes, Paqui Palomino, Alba Pérez, Gabriel Pérez y Antonio Salinas. Y un saludo especial a todas aquellas personas que conocimos y con las que compartimos dos días muy agradables.

Adrián Capilla Núñez

PROYECTO DIABETIC@S



Nuestro delegado en la zona del Marquesado del Zenete y miembro de la Junta Directiva de Agradi, Antonio Salinas, recorre la comarca dando charlas informativas que ayudan mucho a los diabéticos y familiares de esa zona. Entre las ofrecidas están:

- Huéneja - Centro Guadalinfo de Huéneja - 10 noviembre 2014
- Charches - Escuela de Adultos de Charches (Valle del Zalabí) - 5 de marzo 2015
- Cogollos de Guadix - Biblioteca Municipal de Cogollos de Guadix - 16 de marzo 2015
- Aldeire - Centro Guadalinfo de Aldeire - 12 de mayo 2015
- Alcudia de Guadix (Valle del Zalabí) - Casa de la cultura de Alcudia de Guadix - 21 de mayo 2015
- Tíjola (Almería) – Paraje El Moroc – 15 de junio de 2015

14 de Mayo 2015 · TALLER DE MANEJO DE RACIONES Y MERIENDA SALUDABLE

Con el patrocinio de Laboratorios Esteve y de Grupo Pascual, se organizó el 14 de mayo un Taller Merienda para niños diabéticos y sus papás, en el que la enfermera del Servicio de Endocrinología del Hospital Materno Infantil, D. M^a José de las Heras, ofreció una amena charla sobre dieta saludable y manejo de raciones.

A continuación nos tomamos una estupenda y saludable merienda compuesta de productos Pascual y Esteve, y al despedirnos se entregó a cada niño asistente una bolsa de regalitos



19 al 26 de Mayo 2015 · TALLERES DE LA ESCUELA DE PACIENTES SOBRE DIABETES



DI, ambos formadores de la Escuela de Pacientes.

Se generó un buen debate sobre lo que significa la diabetes en la vida cotidiana, alimentación, deporte y convivencia, clausurándose con entrega de diplomas de la Escuela de Pacientes a los participantes.

El día 22 de Mayo se desarrolló otro taller en el HOSPITAL VIRGEN DE LAS NIEVES, con la participación de María Ángeles Prieto, coordinadora de la Escuela de Pacientes, y Gabriel Pérez, formador de la Escuela de Pacientes y miembro de AGRADI. Se debatió acerca de cómo influye la diabetes en la vida del diabético, con testimonios de los participantes, quedando para el día 12 de Julio para la realización de otro taller en dicho hospital, a fin de continuar la labor de informar y formar a los diabéticos para llevar una vida con más calidad y sin sobresaltos.

Los días 19 y 26 de mayo se desarrollaron sendos talleres sobre diabetes en el Centro de Salud del Zaidín, con participación de diabéticos de esa zona, de Mira Sierra y de Cenes de la Vega.

El taller fue coordinado por Gabriel Gómez, de ADIMAR, y Gabriel Pérez, de AGRA-

Gabriel Pérez





Tenemos el placer de comunicaros que durante los días 16, 23 y 30 de mayo, tuvo lugar el curso de formación para monitores de campamento en diabetes, en el “Hospital Materno Infantil Virgen de las Nieves”, Granada.

El objetivo del que se partía era dotar de los conocimientos y habilidades necesarias a chicos y chicas jóvenes, para que pudieran desempeñar labores como monitores de diabetes en prácticas, durante el campamento de verano 2015. De esta forma se cumplía una doble función, responder a la demanda de aquellos jóvenes que siendo mayores para asistir al campamento, querían continuar participando en esta enriquecedora experiencia, y en segundo lugar, incorporar valiosos miembros al equipo actual de monitores.

Durante la primera clase, M^a Mercedes Alarcón (Monitora Agradi) contextualizó el curso informando sobre la historia del campamento en Agradi, el papel del monitor en diabetes y las bases legales que lo atañen, enfatizando las responsabilidades y deberes para con los niños/as. Tras dicha exposición, Adrián Capilla (Monitor Agradi) explicó a través de pequeños debates y actividades prácticas, algunas técnicas de resolución de conflictos, cómo motivar a nuestros niños/as para lograr sus objetivos en diabetes y a diseñar actividades de animación enfocadas a la diversión y el aprendizaje.

El segundo día, M^a José Salmerón (Pediatra Intensivista) llevó a cabo un taller sobre “introducción y prevención de paradas cardiorespiratorias”. Inicialmente, expuso una clase teórica sobre reanimación cardiopulmonar básica y cómo actuar en caso de atragantamiento. Posteriormente, se llevaron a cabo prácticas de los conocimientos adquiridos, con la ayuda de los compañeros/as y maniqués.

La clase final corrió a cargo de Raúl Hoyos (Pediatra Endocrino, coordinador del equipo médico Agradi). Su ponencia trató sobre cuidados médicos específicos durante el campamento: distintos tipos de tratamiento, suplementación, cómo actuar ante hipoglucemias e hiperglucemias, etc. Se hizo hincapié en la coordinación entre monitores, el espíritu de equipo, y la diversión-aprendizaje de los niños/as como piedra angular del campamento. Finalmente, se realizó un examen del curso completo y tuvo lugar la entrega de diplomas.

Sin duda, han sido tres días muy intensos en cuanto a la implicación de nuestros jóvenes y a la cantidad de conocimientos aprendidos. Estamos orgullosos de que hayan participado con tantas ganas y motivación. Gracias a todos/as aquellos/as que han hecho posible el curso y enhorabuena a nuestros jóvenes, cuyo motor es las ganas de ayudar a los demás.

Alba Pérez Puerta



¿qué me aporta una asociación?

Victoria Motos Rodríguez
Vicepresidenta de AGRADI

Una de las preguntas más frecuentes que nos hacen los que acuden por primera vez a Agradi es ésta: **¿Qué me ofrece la Asociación si me hago socio?**

Y ante esta pregunta, normalmente, todos los voluntarios nos esforzamos en enumerar el catálogo de actividades que la Asociación lleva a cabo a lo largo del año así como las reivindicaciones que se ejercitan ante la Administración; haciendo hincapié, sobre todo, en la cuestión de que la unión hace la fuerza, que cuantos más seamos más logros obtendremos, etc.

En algunas ocasiones, personalmente, he llegado a sentirme como un comercial, ofertando las bondades de un producto con el fin de convencer al cliente de las ventajas de su adquisición.

Así que, un buen día, conversando sobre este tema con mis compañeras de fatigas Isabel López y Keka Enríquez (compañeras del alma de tantos años), nos dimos cuenta de que el planteamiento estaba mal hecho, pues tal vez la pregunta debería hacerse a la inversa: **¿Qué puedes tú aportar a la Asociación?**

Y llegamos a esa conclusión por-

que nuestras tres pequeñas historias eran en gran parte coincidentes: Las tres éramos madres de niñas diabéticas que, además del dolor que nos causó el debut de nuestras hijas, nos encontramos muy solas en esos duros momentos, dado que en nuestro entorno familiar y social no había personas en similares circunstancias ni se sabía mucho de diabetes (más allá de los consabidos tópicos). Así que el día que llamamos a la puerta de Agradi y una persona nos estrechó en sus brazos y comprendió lo que sentíamos, supimos que ya no estábamos solas. Y eso fue lo que nos condujo al voluntariado: intentar devolver algo de lo que habíamos recibido.

Las Asociaciones de Diabéticos cumplen un papel fundamental en el día a día de las personas con diabetes y de sus familiares, en tanto que complementan la labor de los sanitarios en materia de educación diabetológica, colaboran en la adecuada inserción laboral, escolar y social de los afectados y son el estandarte de

cualquier reivindicación, la cara visible ante los organismos, ante los investigadores,... ante el mundo en general.

Gracias a ellas ni se permite a la Administración ignorar nuestras ca-

las Asociaciones de Diabéticos resultan imprescindibles para los afectados y su entorno

rencias ni a la población no afectada permanecer al margen de los programas de prevención de una enfermedad ya catalogada como pandemia.

Por todo ello, las Asociaciones de Diabéticos (y las Federaciones que las agrupan) resultan imprescindibles para los afectados (los que padecen diabetes y su entorno familiar), pero, una vez más, insistiré en que, por encima de todas las cosas, gracias a ellas, NUNCA VAMOS A ESTAR SOLOS.

Y TÚ, AMIGO, ¿QUÉ PUEDES OFRECER A LA ASOCIACIÓN?

EMPRESAS COLABORADORAS CON AGRADI



GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN



JUNTOS PODEMOS CONSEGUIR MUCHO MÁS



proyecto diabético@s



Antonio Salinas Romero

*Delegado de AGRADI para el
Marquesado del Zenete.*



El Proyecto diabeTIC@s sigue avanzando y cada vez son más las personas que se benefician y se involucran en la formación de esta enfermedad, la diabetes.

Recordamos que el Proyecto diabeTIC@s surge en el municipio de Alquife a través de Guadalinfo, con la colaboración de AGRADI. El propósito que tal proyecto pretende alcanzar, no es otro que aportar y facilitar a los ciudadanos información relevante e imprescindible para llevar a cabo un adecuado control de la enfermedad crónica a la que se dirige: la diabetes. ¿Cómo? Haciendo un uso correcto de las Nuevas Tecnologías; porque hoy más que nunca, nuestra vida cotidiana aparece inmersa en las TIC, y viceversa.

Pues bien, ya se ha participado en pueblos como Alquife, Huéneja, Cogollos de Guadix y Aldeire pertenecientes al Marquesado del Zenete, pero no queda ahí, también han participado las localidades de Charches y Alcudia de Guadix, pertenecientes al Valle del Zalabí.





En estos talleres, a parte de recordar los conocimientos básicos sobre la diabetes (qué es, por qué se produce, tipos de diabetes...), participamos todos los asistentes mostrando nuestras dudas, inquietudes y nuestras vivencias personales, lo que hace el taller más fluido y dinámico, y del cual conseguimos otro objetivo fundamental, el aprender todos de todos.

Aún quedan muchos municipios del Marquesado del Zenete por visitar, pero lo más bonito es que también participaremos en la zona de Baza, en pueblos de Almería como Tíjola, o de la costa Granadina como Salobreña.

Lo que empezó para un solo municipio, se está expandiendo al resto de localidades, y donde esté un solo diabético con necesidad de información, allí iremos. Queda decir que Proyecto diabeTIC@s estrena blog y libro.

En el blog se puede encontrar toda la actividad que se va haciendo, así como un resumen de todos los talleres que se van realizando por los distintos municipios.

Además, dentro del blog, en "Enlaces de Interés" hay disponible una descarga de un pequeño manual sobre la diabetes, totalmente gratis, realizado con un lenguaje sencillo para que todos podamos tenerlo en casa.

Espero que lo disfrutéis.





diabetes y deporte

la excusa perfecta

Antonio Salinas Romero

Delegado de AGRADI para el Marquesado del Zenete.

El deporte y la diabetes siempre van cogidos de la mano, al menos eso sería lo adecuado. Es cierto que nos da un poco de pereza en algunas ocasiones hacer deporte, sobre todo en invierno.

Los días son más cortos, hace frío, llueve... Cuando salimos del instituto o de trabajar, en pleno invierno donde antes de las 6 de la tarde ya es de noche, lo más cómodo es meterte en el brasero y no salir de ahí en toda la semana, al menos, a mí me pasa.

Luego va llegando el calorcito, apetece más salir a la calle, pasear, ... y casi sin querer, vamos haciendo algo más de deporte, aunque en muchas ocasiones, de forma involuntaria.

¿Pero es suficiente? Pues no lo sé, aunque me atrevería a decir que no.

En invierno porque hace frío, y en

verano porque hace calor y el paseo de turno acaba en el bar donde ponen la cerveza más fría y la tapa más grande. Sino por una cosa es por otra, pero terminamos por aplazar esos 20-30 minutos diarios que no nos quitan apenas tiempo y que serían estupendos para nuestra salud y en definitiva, para nuestra diabetes. Siempre encontramos la excusa perfecta, la excusa perfecta para no hacer deporte, claro.

Pero vamos a invertir la situación, vamos a encontrar la excusa perfecta para hacer deporte. Voy a poner varios ejemplos, de personas muy diferentes con diabetes, que utilizan su excusa para hacer deporte.

- VÍCTOR -

Es una persona diabética tipo 1 de más de 14 años de evolución. Casado, tiene un niño pequeño y otro en camino. Trabaja en la cons-

trucción y en la fontanería.

Su pasión es el fútbol, deporte que practica desde bien pequeño.

Juega en el Alquife C.F., inscrito en un torneo en la zona norte de Guadix con equipos del Marquesado del Zenete, Valle del Zalabí, comarca de Guadix y algunos equipos de la provincia de Almería. Todos los días de entrenamiento, cuando termina de trabajar, se dirige al campo de fútbol con el resto del equipo, y hace el mismo entrenamiento que el resto del equipo, sin distinción alguna.

Víctor juega en el centro del campo, posición que requiere de un gran esfuerzo físico durante todo el partido, ya que es el que organiza todo el juego ofensivo del equipo.

Pero a parte de eso, Víctor es el capitán del Alquife C.F. y ha sido nombrado mejor jugador en varios partidos del campeonato.



La diabetes no es un problema para Víctor, es más, todos sabemos que es diabético porque nunca ha escondido su enfermedad, pero en un terreno de juego, no hay rival ni glucosa que lo pare.

- JOSE -

Es otro chico diabético tipo 1 de 20 años de edad. Soltero, vive con sus padres y suele trabajar de camarero. Le gusta los deportes de raqueta como el padel o el tenis. Jose ha disputado varios torneos de padel, y ha llegado a ganar unos cuantos. Durante el año, Jose vive en Alquife, un pequeño pueblo de Granada de unos 600 habitantes.

Casi todas las mañanas se dirige a la pista de tenis para despejarse, y cuando tiene ocasión, cambia la pista de tenis por la de padel. Al vivir en un pueblo pequeño, no siempre se encuentra gente para poder disputar un partido, así que como alternativa, Jose coge su bicicleta y se pasea entre los pueblos cercanos.

Ahora vamos a hacerle unas preguntas, dos personas completamente diferentes, unidas por el deporte y la diabetes.

¿Cómo te preparas antes de disputar un partido?

Victor: Yo siempre intento comer pasta porque luego se que la voy a quemar durante el partido, me pongo alguna canción que me relaje y... salgo concentrado a darlo todo!!!

Jose: Me hago la prueba y según como esté, me como unos dulces para aguantar.

¿Crees que la diabetes es un problema a la hora de hacer deporte?

V: La diabetes no tiene que ser un problema, además, es la solución. Si es verdad que hay que tener un cuidado especial para que no te den hipoglucemias. Siempre pienso que el deporte es lo mejor para mi diabetes y para tener una vida saludable, tengas o no esta enfermedad.

J: No. Es una enfermedad que no te impide realizar ningún tipo de ejercicio físico siempre y cuando la tengas controlada.

¿Cuál es tu excusa perfecta para hacer deporte?

V: La verdad es que el deporte me gusta mucho y lo practico desde bien pequeño. Me gustan todos los deportes, pero sobre todo con el ciclismo y el fútbol consigo despejar mi mente y sentirme mejor conmigo mismo. Y si encima lo hago con amigos, mucho mejor, porque a parte de mantenerte activo pasas un rato genial.

J: Me distraigo con mis amigos, me siento genial y me mantengo en forma.

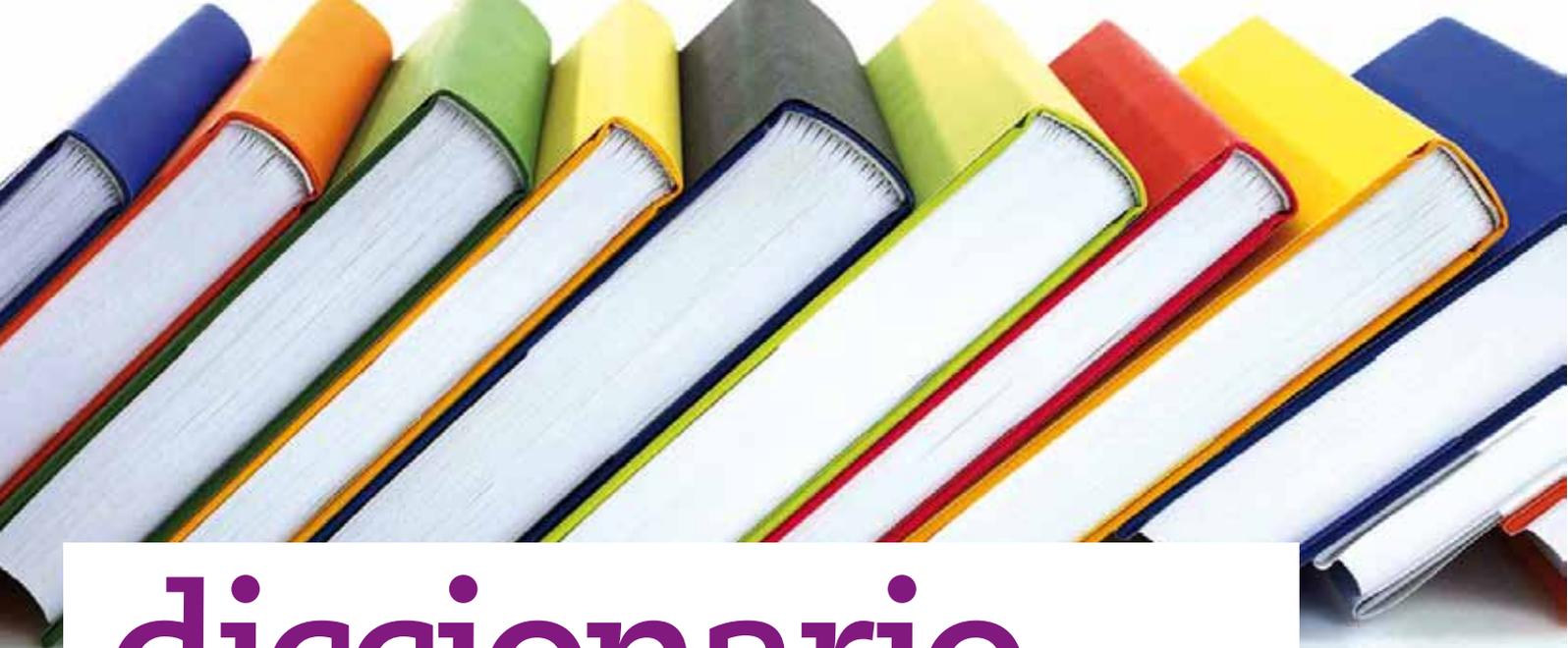
Después de cada partido, ¿qué es lo que sueles hacer?

V: Normalmente me hago la prueba, para saber como está mi glucosa. Luego aprovecho para ir con los compañeros de deporte y la familia a tomar algo.

J: Comprobar que la glucosa es la correcta e ir al bar a tomar unas cervejillas con los compañeros de deporte.

Dos personas diabéticas, muy diferentes, pero unidos por el deporte. **Y tu, ¿cuál es tu excusa?**

Quiero dar las gracias a Víctor César del Valle y Jose Manuel Sánchez Páez, amigos y compañeros de deporte en Alquife, a los que conozco desde hace muchos años, también diabéticos como yo, pero con un espíritu deportista digno de admirar.



diccionario de la diabetes

V

• Vasos sanguíneos:

Tubos que transportan sangre desde y hacia todas partes del cuerpo. Los tres principales tipos de vasos sanguíneos son: arterias, capilares y venas.

• Vejiga neurogénica:

pérdida del control de la vejiga causada por daño a los nervios que controlan la vejiga.

• Velocidad de infusión:

La bomba de insulina puede programarse para administrar un número fijo de unidades por hora. Ese "número de unidades por hora" representa un flujo o velocidad de infusión.

• Velocidad de infusión basal:

Cuando se utiliza una bomba de insulina es posible administrar insulina a una velocidad baja de manera continua para cubrir las necesidades basales.

• Vena:

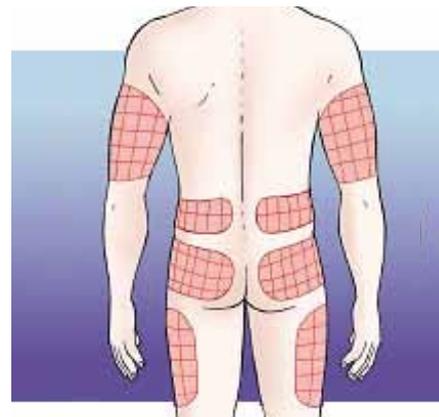
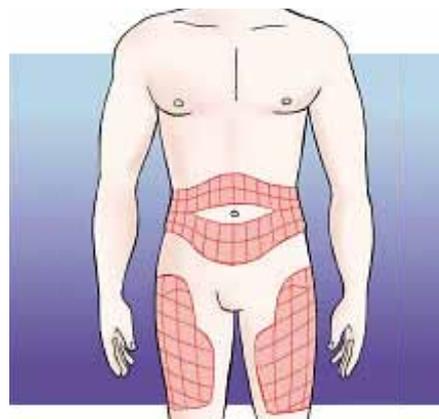
Vaso sanguíneo que transporta la sangre al corazón.



Z

Zonas de inyección:

lugares en el cuerpo donde normalmente se inyecta la insulina.



• Virus Coxsackie B4:

Estudios de laboratorio han demostrado que este virus puede dañar a las células beta del páncreas. Podría ser, por tanto, una de las causas de diabetes insulino dependiente.

• Vítreo:

Parte del ojo interno repleta de un líquido gelatinoso, donde se pueden producir hemorragias peligrosas para la vista.

• Vitrectomía:

Una cirugía para reestablecer la vista en la cual un cirujano remueve el humor vítreo nublado del ojo y lo reemplaza por una solución salina.

¿sabías que?

· PIZZAS CRUJIENTES

Pon un vaso de agua en el microondas mientras recalientas pizza, se mantendrá crujiente.

· BEBIDAS FRÍAS EN UN PLIS

Si envuelves una botella con una servilleta de papel y la pones en el congelador, en 15 minutos tendrás la bebida helada.

· NO PIERDAS PEQUEÑAS COSAS

Si pones una media en la punta del tubo de la aspiradora para encontrar objetos pequeños.

· NUECES ENTERAS

Si quieres que las nueces salgan enteras al partirlas, déjalas varias horas antes en agua salada.

· PERFUMAR TU CASA CON LA ASPIRADORA

Si quieres perfumar tu casa mientras pasas la aspiradora coloca en la bolsa o en el depósito una toallita perfumada (también puedes rociarla con colonia, suavizante o aceites esenciales).

· CALDO DE VERDURAS

Si quieres aprovechar todo el caldo de cocer las verduras lo puedes usar para regar tus plantas. Con este truco casero tendrás las plantas más bonitas del barrio.

· BAÑOS COMO NUEVOS

Si no quieres comprar productos de limpieza para sanitarios lo único que tienes que hacer es limpiarlos con vinagre o zumo de limón. Verás que con este truco casero te quedarán impecables siempre.

· HERPES Y CALENTURAS

Si quieres que te duren menos las calenturas y los herpes labiales, utiliza una hoja de aloe vera, pártela por la mitad y aplica el gel en la calentura mínimo dos veces al día. Verás como en unos días desaparece.

· ESTIMULAR EL CRECIMIENTO DEL CABELLO CON MENTA

Una de las razones por las que la menta es buena para hacer que el pelo crezca más rápido, es porque esta planta tiene propiedades antisépticas. Esto quiere decir que la menta mata la bacteria que se pueda encontrar en el cuero cabelludo, lo cual provee un ambiente saludable para que el cabello pueda crecer.

· TALONES MÁS SUAVES

Para hacer esta crema se tritura la mitad de un aguacate y un banano pequeño. Se revuelve bien y se unta como mascarilla en los talones. Se envuelven los pies en papel plástico del que se usa para tapar comida y se deja unos 20 o 30 minutos y se lava. Se repite tres veces por semana hasta obtener los resultados deseados.

· ALIVIA LA TOS

Otra opción es hacer una mezcla de dos cucharadas de limón con una de miel y agregue una pizca de pimienta picante. Esto le ayudará a expulsar las flemas.



En esta nueva edición de la revista Vivir con diabetes continuamos con la sección 'Más que mil palabras', ya que una buena imagen vale eso, más que mil palabras. No obstante, entendemos que imagen y palabra no están reñidas y que logran un perfecto ensamblaje cuando se unen.

En esta ocasión os presentamos el trabajo de Lorenzo Suárez Robles, un voluntario muy activo de nuestra asociación, y que nos enseña un poco más de lo que él es a través del objetivo de su cámara.

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



Armonía de lo efímero... Granada, cristiana y mora...



Paisaje urbano en Navidad



A ese Jesús del madero...



Para la ternura siempre hay tiempo...



Quise cortar la flor más tierna del rosal...



Primavera, otoño, invierno... Juventud, madurez, muerte...



Berenjenas rellenas de cuscús y verduras

INGREDIENTES (para 4 persona)

- 4 berenjenas.
- 250 gramos de cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- 1 tomate fresco.
- 2 tazas de cuscús.
- 2 tazas de agua.
- Sal y aceite.
- 50 gramos de salsa de tomate.

ELABORACIÓN

Cortamos por la mitad las berenjenas haciendo una base para que se mantengan en pie, unas como si fuesen vasos grandes y otras como si fuesen barcas.

Las vaciamos por dentro sin llegar a la base y las introducimos unos instantes en el microondas para que se cocinen ligeramente, sin que pierdan su tersura. Picamos la carne de las berenjenas y la sofreímos en una cazuela con un poco de aceite junto con la cebolla, el diente de ajo, el pimiento verde y la zanahoria, todas ellas cortadas en cuadraditos bien pequeños y ponemos a punto de sal para que se cocinen antes.

Cuando estén cocinadas las verduras, agregamos los piñones y el cuscús. Dejamos que se doren un poco y agregamos el agua caliente.

Rellenamos las berenjenas con las verduras y el cuscús, decoramos con unas hojas de perejil fresco y presentamos en el plato sobre una base de salsa de tomate. Dejamos reposar 5 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 407 kcal.

Proteínas: 8,7 g.

Fibra: 13 g.

Hidratos de carbono: 5,5 g.





Filetes de ternera encebollados

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 filetes de ternera.
- 1 cebolla.
- 1 decilitro de caldo de carne.
- 1 diente de ajo.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 ramita de perejil.
- Sal.

ELABORACIÓN

Picamos la cebolla en tiras muy finas y la ponemos en una sartén con un poco de ajo picado y el aceite a rehogar. Cuando la cebolla esté blandita añadimos el caldo de carne y dejamos reducir hasta la mitad. Si queremos que coja más consistencia añadimos un poco de harina de maíz para espesar la salsa.

Salpimentamos la carne, y los cocinamos vuelta y vuelta en una sartén o una plancha al fuego con un poquito de aceite. Colocamos los filetes en los platos, repartimos la cebolla con la salsa y espolvoreamos un poco de perejil picado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 339 kcal.
Proteínas: 43,2 g.
Lípidos: 0,9 g.
Hidratos de carbono: 3,5 g.



Mousse de queso cremoso con mermelada de fresa

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 250 g de queso cremoso.
- 1 manzana.
- 5 g. de edulcorante sin calorías.
- 250 g. de mermelada de fresa light.
- 4 claras de huevo.
- 10 g. de almendra crocante.
- Menta.
- 2 cucharadas de miel.

ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos en trocitos la manzana y la mezclamos con el queso. Batimos hasta formar una crema homogénea. Batimos las claras a punto de nieve. Poco a poco, mezclamos la crema de queso y manzana con las claras a punto de nieve. Vamos removiendo la mezcla con un cucharón de madera, no con las varillas o la batidora, ya que éstas pueden reducir la esponjosidad de las claras. En cada copa ponemos una base de mermelada de fresa y, encima, repartimos el 'mousse' de queso. Adornamos las copas con uvas partidas por la mitad, un hojita de menta, un poco de almendra en crocanti. Servimos el postre frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 304 cal.
Proteínas: 17,1 g.
Lípidos: 8,26 g.
Hidratos de carbono: 26,8 g.

diferencias

En estos dos dibujos hay 12 diferencias. ¿Puedes encontrarlas?



crucigrama

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



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

autodefinido

PERSONA RECHONCHA RELATIVA AL PECADO	AVANZAR POR EL AGUA SIMBOLO DEL CARBONO	CHIQUILLO REGION DE LA INDIA	DESPUES DE DETRAS DE NO NACIDA DE FORMA NATURAL	CAMINA DE ACA PARA ALLA ADORMECIMIENTO				
NOMBRE DE CONSONANTE AFLUENTE DEL GUADIANA	DAÑINO ACARICIADO CON LOS LABIOS							CAUSAR ENOJO
						NOMBRE DE CONSONANTE CIUDAD ESPAÑOLA		
SE USA PARA DEPILAR ARTICULO PLURAL				DIOS EGIPCIO TE ATREVERAS				
		QUE HACE BOTAS QUE NO ESTA SECO						
LA QUE DA HACER MASA USAR MAL							CONSONANTE SIMILAR AL PARQUET	
					DIMINUTIVO FEMENINO QUE TIENE ALAS			
ARBUSTO SIMBOLO DEL COBRE			SISTEMA DE ONDAS DE RADIO ACCION DE VOTAR					
	GARANTIZAR NOMBRE DE CONSONANTE							AVANZAR POR EL AGUA EXTREMO DE LA ENTENA
PARECIDA A LA SEDA BARAJA DE ADIVINACION						INSTITUTO CERVANTES ANTIGUA LENGUA FRANCESA		
				ACCION DE DOMAR				
SEGUNDA NOTA MUSICAL		HACER OPACO						

soluciones



PERSONA RECHONCHA	RELATIVA AL PECADO	AVANZAR POR EL AGUA	SIMBOLO DEL CARBONO	CHIQUILLO	REGION DE LA INDIA	DESPUES DE DETRAS DE	NO NACIDA DE FORMA NATURAL	CAMINA DE ACA PARA ALLA	ADORMECIMIENTO
NOMBRE DE CONSONANTE	AFLUENTE DEL GUADIANA	DAÑINO	ACARICIADO CON LOS LABIOS	QUE HACE BOTAS	QUE NO ESTA SECO	DIOS EGIPCIO	TE ATREVERAS	NOMBRE DE CONSONANTE	CIUDAD ESPAÑOLA
SE USA PARA DEPILAR	ARTICULO PLURAL	HACER MASA	USAR MAL	GARANTIZAR	NOMBRE DE CONSONANTE	ACCION DE DOMAR		INSTITUTO CERVANTES	ANTIGUA LENGUA FRANCESA
LA QUE DA									
ARBUSTO	SIMBOLO DEL COBRE			SISTEMA DE ONDAS DE RADIO	ACCION DE VOTAR				
PARECIDA A LA SEDA	BARAJA DE ADIVINACION								
SEGUNDA NOTA MUSICAL		HACER OPACO							

б	г	л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	
в	д	з	о	с	л	е	н	о	г	и	о	г									
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з	е	д	н	о	д	в	в	и	о	г	и
с	д	н	о	г	и	о															
л	п	т	у	и	о	и	в	с	е	з											



 **agradi**
**UNIDOS CONSEGUIMOS
MUCHO MÁS**

