# Vivir con diabetes

CANCELADO

dulces sonrisas corazones imparables

asociación granadina de diabetes

N.º 41/2020

Nuevas tecnologías para el tratamiento de la diabetes

@diabetic de campamento en Argentina

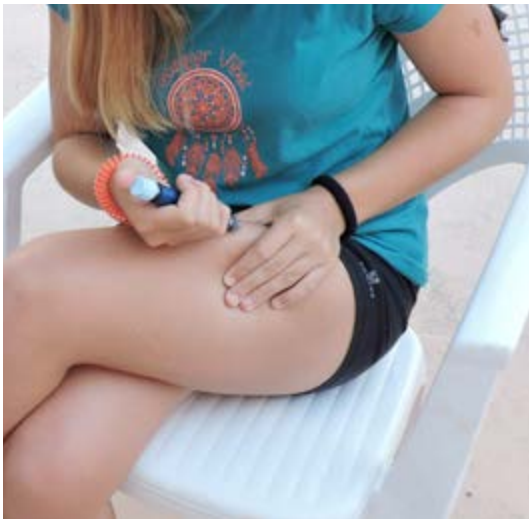
Mi debut con dt1 dentro del cuerpo de Policía Local

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
- Nuevas tecnologías para el tratamiento de la diabetes 4
- Campamento diabetil 8
- Se suspenden los campamentos de verano 10
- @diabetic de campamento en Argentina 12
- Flla dos 14
- Mi debut con diabetes tipo 1 15
- Cómo la diabetes me ayudó a ser madre 18
- Mi debut con Dt1 dentro del cuerpo de Policía Local 20
- Diabetes en el mundo de las orquestas 22
- Más que mil palabras 24
- Poesía para soñar 26
- Vamos a comer bien 28
- Pasatiempos 30



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

# editorial

***Victoria Motos Rodríguez***
*Vicepresidenta de Agradi*

Este año la vida nos ha sorprendido con el inesperado y desgraciado vuelco que supone la pandemia que estamos sufriendo.

Además de la enorme e irreparable pérdida humana, terrible y para la que no hay palabras que mitiguen el dolor de familiares y amigos, nos enfrentamos ante una situación muy difícil a todos los niveles, dado que aún no se ha logrado atajar ese maldito virus y que las consecuencias sobre nuestra economía han sido devastadoras.

Pese a ello, y más que nunca, hemos de seguir adelante y por ello, Agradi, aun teniendo que renunciar a actividades tan queridas como son nuestros campamentos, continúa su lucha por todos los afectados de diabetes.

Con el esfuerzo de muchos hemos logrado sacar este nuevo número de nuestra revista, en el que contamos con unos colaboradores de lujo: personas con diabetes de diferentes lugares de España, que han tenido la generosidad de compartir con los lectores sus vivencias y que nos dan una hermosa lección sobre cómo la diabetes no impide alcanzar los sueños.

Por eso me vais a permitir que termine esta editorial con un poema que transmite un sentimiento que, creo, ahora debemos tener muy presente: ***ESPERANZA.***

*No fue un año perfecto.*
*¿Ha habido alguno perfecto, tal vez?*
*¿Ha habido alguna vez un año*
*en que se cumplieran las promesas*
*de amor, salud y dicha?*
*Pero a pesar de las decepciones*
*de nuestras vidas complejas*
*aprendemos a conformarnos,*
*aprendemos a creer*
*que ya vendrán días mejores.*
*Y si seguimos creyendo,*
*¿quién podrá afirmar*
*que el año perfecto*
*no pueda llegar?*

**SALUD Y SUERTE PARA TODOS.**

# nuevas tecnologías para el tratamiento de la diabetes

***Dr. José Ramón Calle***
Asesor Médico de la Fundación para la Diabetes. Especialista en Endocrinología del Hospital Clínico de Madrid.

***Fuente:*** fundacióndiabetes.org

Todos los meses de febrero se celebra un congreso dedicado a la aplicación de las nuevas tecnologías al tratamiento de la diabetes y el de este año ha correspondido a Madrid, justo antes de que se suspendiera este tipo de eventos por la pandemia de coronavirus.

Aunque se hablaron de otros temas, indudablemente en este congreso se ha prestado una especial atención a la monitorización continua de la glucosa, tanto para pacientes tratados con pautas convencionales de insulina como para los tratados con bomba de infusión continua de insulina.

**Podemos decir que hay buenas noticias y, en lo que respecta a España, en buen momento, ya que en la actualidad la monitorización continua está financiada desde hace 9 meses para todos los menores de 18 años con diabetes tipo 1 y también, desde el verano pasado, para adultos, aunque en los mayores de 18 años se está implementando lentamente y con ritmo muy desigual en las diferentes Comunidades Autónomas.**

A grandes rasgos, podemos distinguir entre la monitorización con-

tinua del llamado tipo "flash" y la de tiempo real. La primera no incluye alarmas o, mejor dicho, no las incluía, porque es inminente la comercialización en España de la siguiente versión, que sí incorpora alarmas. En este tipo de monitorización el paciente tiene que acercar el lector al sensor para conocer el nivel de glucosa en el líquido intersticial (debajo de la piel, donde se implanta el sensor) mientras que en los sistemas en tiempo real aparece de manera continua en la pantalla del monitor. Tanto en un caso como en otro los datos se almacenan y se pueden descargar en aplicaciones a las que tienen acceso los profesionales sanitarios (el paciente tiene que dar su visto bueno, por protección de datos) o también se pueden enviar por correo electrónico. **Los dispositivos incorporan flechas de tendencia, de manera que podemos saber si la glucosa se mantiene estable o si está aumentando o disminuyendo velozmente.**

Los sensores tipo "flash" vienen calibrados de fábrica y no necesitan, en teoría, que el paciente se mida la glucosa en sangre capilar con el sistema "tradicional", aunque sí que se recomienda que se haga al principio de la vida del sensor, ya que el hecho de no calibrarse implica que si de fábrica llega mal no se puede corregir. Parece lógico que se haga también alguna glucosa el resto de los días para mayor garantía. Los sensores de tiempo real sí que necesitan calibrar 2 ó 3 veces al día, aunque algunos de los últimos modelos de algunos laboratorios permiten no calibrar.

La monitorización continua daba una impresión global de cómo era el control metabólico, pero cuando había que tomar una decisión terapéutica como poner un bolo de insulina antes de una comida o hacer una corrección de una glucemia elevada era preciso hacer una glucemia capilar. Sin embargo, las últimas generaciones de sensores han mejorado mucho su fiabilidad.

Hasta hace poco tiempo decíamos que la monitorización continua daba una impresión global de cómo era el control metabólico, pero cuando había que tomar una decisión terapéutica como poner un bolo de insulina antes de una comida o hacer una corrección de una glucemia elevada era preciso hacer una glucemia capilar. Sin embargo, las últimas generaciones de sensores han mejorado mucho su fiabilidad, de manera que a varios de ellos, incluidos los del tipo flash, las agencias reguladoras los consideran lo suficientemente fiables como para poder utilizar esa cifra de glucosa sin necesidad de confirmar mediante una glucemia capilar. Estos valores también pueden utilizarlos los calculadores de bolo, tanto los que emplean los pacientes en tratamiento convencional como los calculadores que llevan incorporados las bombas de insulina.

Hay otro sistema de monitorización continua que de momento está poco extendido pero que pensamos que va a aumentar su uso a corto plazo. Se trata de un sistema que requiere una pequeña intervención quirúrgica con anestesia local y en la que se implanta el sensor debajo de la piel y que dura 6 meses, durante los cuales envía información de manera continuada.

En cuanto a las bombas de insulina, continuamente contamos con modelos que mejoran los anterio-

res. Sin embargo, queremos destacar dos modelos que todavía no están comercializados pero cuyo lanzamiento es inminente, en los próximos meses (en ambos casos España está en la primera oleada de países en los que se va a comercializar. Estas dos bombas corresponden a los dos principales laboratorios fabricantes de insulina a nivel mundial).

Por un lado, contaremos con una bomba de un tamaño mucho menor que el de las actuales y del tipo "parche", sin catéter, lo que es muy valorado por los pacientes cuando se hacen encuestas de calidad de vida. Su pequeño tamaño y el no necesitar catéter seguro que animará a muchos pacientes que mostraban poco entusiasmo por las bombas porque consideraban que resultaban engorrosas, aunque en la mayoría de los casos cambiaban de opinión cuando se las tenían que poner de manera forzosa (por ejemplo si una mujer embarazada tenía un control insuficiente y se le decía que, al menos mientras durase el embarazo, tenían que llevar la bomba). Estas bombas parche existen desde hace años, la novedad es que se han miniaturizado y ha aumentado su fiabilidad, ya que los modelos antiguos la tenían peor que las bombas convencionales pero los actuales tienen una fiabilidad similar. Lo que todavía no tienen estas bombas es la posibilidad de funcionar en respuesta a lo que indique la monitorización continua de la glucosa, aunque sí que existe la posibilidad de que un paciente con monitorización continua introduzca manualmente la glucosa para que el calculador de bolo de la bomba recomiende una dosis.

Otro sistema de monitorización continua que de momento está poco extendido pero que pensamos que va a aumentar su uso a corto plazo. Se trata de un sistema que requiere una pequeña intervención quirúrgica con anestesia local y en la que se implanta el sensor debajo de la piel y que dura 6 meses, durante los cuales envía información de manera continuada.

La otra gran novedad es **la bomba acoplada a monitorización continua "inteligente", es decir, capaz de modificar su ritmo de infusión en función del nivel de glucosa que le mande el sensor, tanto si sube como si baja.** El paciente todavía tiene que decir los hidratos de carbono que va a consumir antes de las tomas de alimentos y ponerse el bolo según lo que le diga el calculador de bolo. En realidad, este tipo de bombas ya están comercializadas y en España las ponemos desde hace más de un año con magníficos resultados.

Con estas bombas se han conseguido los mejores resultados de control en ensayos clínicos y en la práctica clínica cotidiana. Entre las novedades de la bomba que está a punto de comercializarse podemos destacar que no precisa calibración dos o tres veces al día, que es lo que requiere el actual, con mejoras también en los catéteres. Además, podrán verse los perfiles de glucosa desde el teléfono móvil aunque no enviar bolos desde el mismo por ciberseguridad, ya que existiría el riesgo de que otra persona "hackeara" el móvil.

En definitiva, pensamos que estos avances van a suponer un salto en la calidad de vida y una mejoría en el control metabólico de las personas con diabetes.

# Diabetes CERO

**Movimiento de padres de niños con diabetes y adultos que luchan por la investigación**

## Hazte DT0

**¡No esperes a que te lo den todo hecho!**
**Si tú no luchas, ¿quién crees que lo hará?**

**Sólo en España si cada persona con diabetes aportara 1€ al mes, tendríamos para contratar 6000 INVESTIGADORES**

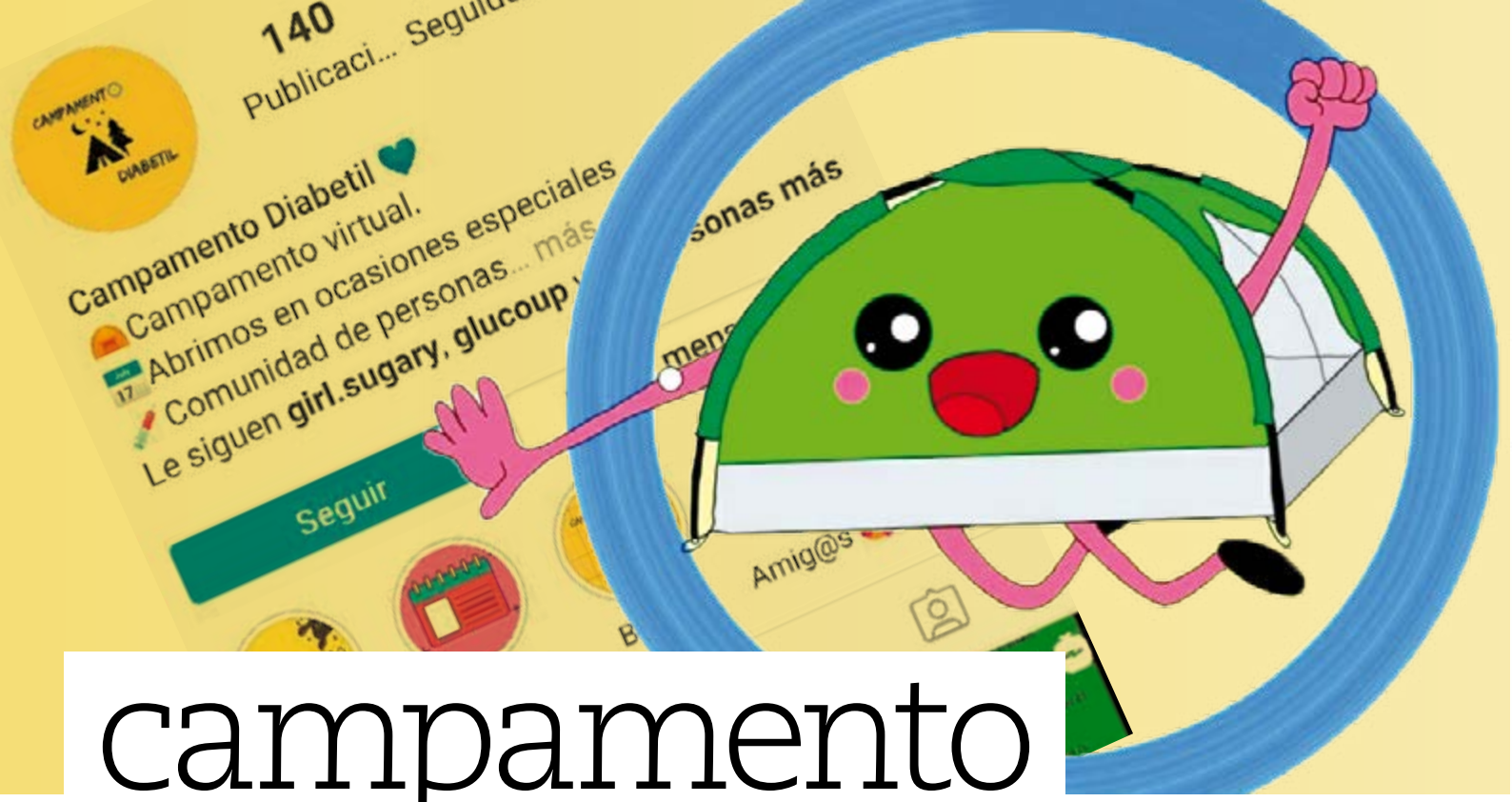
## ¡¡ÚNETE!!

www.diabetescero.com

Dt0 Diabetes Cero

**CONTACTA CON NUESTRO EQUIPO:**

Telf.: **95 590 50 00** de Lunes a Viernes 10:00 a 12:00 h.
info@diabetescero.com - www.diabetescero.com




# campamento diabetil

*Publicación del periódico **IDEAL**, 23 de marzo de 2020*

## Un granadino lidera desde Alquife el campamento de diabetes en Instagram en pleno aislamiento por COVID-19.

Antonio Salinas es agente de innovación local del centro Guadalinfo de Alquife y es técnico superior en administración de equipos informáticos en red. Como trabajador de Guadalinfo, hace unos años creó un proyecto llamado 'diabeTIC' *«con la intención de ayudar a través de las nuevas tecnologías a todos aquellos que sufran esta dolencia o quieran tener más información»*, explica. La base del proyecto era aprovechar su propia experiencia como persona con diabetes y con un lenguaje sin tecnicismos, cercano a todos los usuarios.

*«En la vida diaria, yo diría que no es una enfermedad que limite. Si solamente padeces diabetes y llevas tus controles al día, te cuidas, haces deporte, etc., puedes hacer una vida normal. Aún así, siempre tenemos que tener en cuenta ciertos factores y según las circunstancias. Yo siempre digo que podemos hacer lo mismo que cualquier otra persona, a veces nos costará más, pero tomando las precauciones necesarias lo podemos conseguir», explica las consecuencias de la enfermedad.*

*«Ahora que estamos en aislamiento por el estado de alarma decretado en el país, es verdad que nuestros controles se pueden ver alterados por la inactividad física. No hay que preocuparse, es cuestión de reajustar la dosis de insulina e intentar hacer deporte en casa, el que sea, pero tenemos que movernos un poquito».*

El campamento diabetil fue una idea de Ana Trabadelo, presentadora y dietista, es de Canarias; y de Andrés, estudiante y natural de Manzanares.

La idea surge a través de WhatsApp, en un grupo en el que se encuentran unas veinte personas, todas con diabetes y de muy diferentes perfiles. Se pensó que podría ser una buena idea organizar un campamento, pero virtual. Algo que hasta ahora no se había realizado nunca.

*«Se decidió Instagram por la funcionalidad que presta.. Podemos jugar mucho con los vídeos en directo, historias o retos virales. Hay una gran variedad de recursos para sacarles el máximo rendimiento».*

*«La idea es hacer que se parezca lo máximo posible a un campamento real. Todos los días hay contenidos diferentes, vídeos en directo, clases de zumba, yoga, todo tipo de ejercicio físico para realizar en casa y con instrumentos que tenemos todos a mano, derribamos falsos mitos y proponemos juegos.*

*Estamos preparando material para todo el aislamiento y para todas las edades».* Una vez que termina la jornada, se comentan en directo todas las dudas que los usuarios tienen y a continuación, se sube un calendario con las actividades del día siguiente.

*«Lo importante de este campamento es que no solo hacemos las aportaciones los monitores, sino que cualquier usuario conectado y siguiendo la cuenta de @campamentodiabetil puede entrar en directo y participar aportando su granito de arena»,* explica.

## PARA TODAS LAS EDADES

Tienen contenidos para todos los gustos y edades. Todas las mañanas hay vídeos o conexiones en directo para hacer ejercicio y empezar bien el día. *«Hablamos de una multitud de temas: campamentos de verano, el embarazo con diabetes o discriminación laboral. Todo usuario conectado y que desee entrar en directo lo puede hacer».*

También se realizan recetas de cocina, se diseñan platos en directo o se enseña a contar hidratos de carbono. Repasan la actualidad y denuncian los bulos en salud. Hay canciones y chistes. «Jugamos mediante retos y se está desarrollando un trivial», cuenta. «En tan solo unos días que llevamos de campamento, ya hay casi 1.400 personas apuntadas y participando de forma activa», finaliza.

# se suspenden los campamentos de verano

***Antonio Salinas Romero***
Coordinador de los campamentos AGRADI
Creador del proyecto diabeTIC
Delegado de Agradi en la zona norte de Granada

Siempre he defendido que los campamentos de verano son parte esencial en la vida de una persona con diabetes.

En ningún sitio del mundo te van a enseñar no solamente a controlar tu diabetes, sino a estar en contacto con más de 50 niños con tu misma dolencia, a intercambiar información útil para tu día a día, aprender conceptos mientras juegas y a adquirir habilidades sociales como el respeto, la empatía o el trabajo en equipo.

Un campamento de verano es algo maravilloso y también irrepetible, porque aunque todos los años asistas, ninguno es igual al anterior.

Este año y con todo el dolor del mundo, hemos tenido que suspender dichos campamentos de verano por culpa del coronavirus o COVID-19.

Es una pena ya que **llevábamos muchos meses de trabajo intenso para ofrecerles lo mejor a estos niños y niñas** que vienen de diferentes puntos de Andalucía.

No ha sido una decisión fácil, pero **creemos que es lo más acertado para salvaguardar la salud de todos.**

Quisiéramos dar las gracias a todos los profesionales sanitarios que este año nos iban a acom-

agradi
asociación granadina de diabetes

Granada, 16 de Abril de 2020

Estimados miembros de AGRADI:

Después de muchos meses de trabajo intenso para poder llevar a cabo los Campamentos de verano para niños con diabetes, desde la Junta Directiva de esta Asociación llevamos mucho tiempo analizando y debatiendo qué medidas adoptar por las circunstancias especiales en las que nos encontramos, a consecuencia del COVID-19.

Hemos recibido una carta remitida por la Directora del Plan Integral de Diabetes de Andalucía, la Dra. Marieta Martínez Broca, en la cual da su opinión aconsejando la no realización de dichos campamentos.

Y un comunicado de la Junta Directiva de la Federación Andaluza (FADA), en el cual se informan que quedan suspendidos todos los campamentos Educativos para Niños y Adolescentes con diabetes en la comunidad autónoma de Andalucía.

Tras estas noticias, comunicamos que este año 2020 quedan **SUSPENDIDOS** los campamentos de verano que organiza AGRADI.

Queremos dar las gracias a todos los profesionales sanitarios que este año nos iban a acompañar, procedentes del Hospital Universitario Virgen de las Nieves y del Nuevo San Cecilio (PTS) y a los gerentes de dichos Hospitales, por toda la colaboración y ayuda recibida.

El año que viene esperamos volver a contar con todos ustedes.

También damos las gracias al Delegado de Salud, Don Indalecio Sánchez-Montesinos, por su implicación y colaboración desde el primer momento con nuestro proyecto.

Ha sido difícil poder tomar esta decisión, pero consideramos que es la más acertada.

Esperamos volver a veros pronto. Cuidaros mucho.

Recibid un cordial saludo.

EL EQUIPO DIRECTIVO DE AGRADI.

**Llevábamos muchos meses de trabajo intenso para ofrecerles lo mejor a estos niños/as. No ha sido una decisión fácil, pero creemos que es lo más acertado para salvaguardar la salud.**

pañar, procedentes del Hospital Universitario Virgen de las Nieves y del Nuevo San Cecilio (PTS) y a los gerentes de dichos Hospitales, por toda la colaboración y ayuda recibida durante estos últimos meses.

El año que viene esperamos volver a contar con todos ustedes.

También damos las gracias al Delegado de Salud, Don Indalecio Sánchez-Montesino, por su implicación y colaboración desde el primer momento con nuestro proyecto.

Y como no, a todo mi equipo de monitores que han estado conmigo al pie del cañón preparando actividades y una formación de calidad: Maribel, Carolina, Cecilia, Cristina, Fran, Inés, Isa, José Antonio, Lucía, María Porcel, María Serrano, Mariano, Merce, Néstor, Raquel y Rocío.

**ESPERAMOS VOLVER A VEROS PRONTO.**

**LOS CAMPAMENTOS DE VERANO 2021 YA ESTÁN EN CAMINO.**

**SEGUIMOS TRABAJANDO PARA QUE EL AÑO QUE VIENE NUESTROS DULCES GUERREROS PUEDAN DISFRUTAR DE LOS CAMPAMENTOS COMO SE MERECEN.**

**ESCANEANDO ESTE CÓDIGO QR**

**podrá acceder a un artículo de nuestra página web en el que podrá acceder a un directo en la red social instagram dónde exponemos los motivos por los cuales hemos decidido cancelar el Campamento de verano AGRADI 2020**

# @diabetic de campamento en argentina

***Antonio Salinas Romero***
Coordinador de los campamentos AGRADI
Creador del proyecto diabeTIC
Delegado de Agradi en la zona norte de Granada

Desde que estoy trabajando con el proyecto diabeTIC me han ocurrido experiencias maravillosas y he conocido a gente fantástica, pero lo mejor estaba por llegar.

Casi de forma casual, conozco por redes sociales a una de las mujeres más influyentes y mejor valoradas de América Latina, que además es una eminencia de la nutrición y experta en diabetes: Cecilia Martinelli. Gracias a ella, pude realizar hasta lo que ahora ha sido la gran aventura.

Sin pensarlo mucho, pedí unos días de vacaciones y empecé a preparar el viaje con unos meses de antelación. Para empezar, tengo que decir era la primera vez que salía de España y que montaba en avión tantas horas. Parece algo simple, pero teniendo diabetes, tienes que calcular muchos factores para tener un viaje tranquilo.

No puede faltar el informe médico detallando que tengo diabetes y que tienen que subir conmigo al avión todas las insulinas e instrumentos que necesite para el control de esta dolencia. En cada control hay explicar a la policía que llevo una infusora de insulina (nunca decir bomba en un aeropuerto) y que no puedo pasar por el escáner, etc. ¡Una odisea!

En mi primer día en Buenos Aires acudí como público a un evento organizado por el Ministerio de Salud, llamado: "Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica". A dicho evento acudieron personalidades muy importantes de todo el país. Siempre es motivador aprender de los más grandes.

En el primer evento en el que participo como disertante y explico cómo llevar un buen control de la diabetes gracias a la tecnología, fue con AADYND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas) con una gran afluencia. En este taller, resalto de

primera mano la importancia que tiene el buen eso de la tecnología para mejorar en calidad de vida. La tecnología siempre está presente, pero debemos de saber manejarla.

También tuvo lugar otro evento en una de las universidades más prestigiosas de Buenos Aires: la universidad de Belgrano.

Con un aula completamente llena, estuvimos hablando, unas cuatro horas, sobre diabetes, alimentación y Nuevas Tecnologías en el Tratamiento de la diabetes tipo 1. Una jornada muy interesante, ya que fue organizada para que todos pudiésemos interactuar en cualquier momento, haciendo participes a los asistentes del transcurso del taller.

De forma más informal, tuve el honor de conocer a los integrantes de una nueva asociación de madres, padres, familiares y amigos de niños y jóvenes que padecen diabetes: CABADIA.

Fue realmente interesante y motivador hablar con esas madres que luchan incansablemente por una mejoría para los más jóvenes.

Fue una jornada maravillosa, donde reímos pero también nos emocionamos llegando al plano más sentimental.

Prepararon una merienda con productos típicos de Argentina, y como no, yo les hice un buen gazpacho andaluz.

A parte de todo lo anterior, tuvimos encuentros con diferentes personalidades muy importantes del deporte, también orientado al ámbito de la diabetes.

**Poder ayudar y aprender sobre campamentos en otro país y con otra cultura, es algo verdaderamente enriquecedor. Ha sido una aventura fantástica, en la que he conocido a personas maravillosas.**

Pero de lo que más ganas tenía era participar en los campamentos de verano que allí se celebraban. Pasar varios días con niños y niñas de entre 7 y 13 años es la experiencia más bonita que me llevo.

Después de más de una década asistiendo a campamentos en Granada y encargándome de organizarlos estos tres últimos años, poder ayudar y aprender en otro país y con otra cultura, es algo verdaderamente enriquecedor.

En estos momentos es cuando te das cuenta de las diferentes realidades que hay en el mundo.

Estos chicos, que a pesar de no tener nada en comparación con lo que existe en España, te dan una lección de vida y te hacen pensar lo afortunado que eres y lo mucho que estamos desaprovechando los recursos que tenemos. He aprendido de ellos cada segundo que pasaba a su lado.

De hecho, este año en mis campamentos en España, me gustaría implementar nuevas técnicas de formación y de organización que me parecieron muy interesantes.

De allí me llevo el mejor recuerdo posible.

Apenas he tenido tiempo de pasear o ir de turismo, pero las pocas ocasiones de relax que he tenido, las he disfrutado al máximo.

Respecto a la gastronomía, he probado todo lo que me ha dado tiempo a comer en esas dos semanas. Siempre que comía algo nuevo lo comentaba en redes sociales, indicando que estaba comiendo, la cantidad de Hidratos de Carbono que llevaba y la dosis de insulina que me iba a administrar.

Ha sido una aventura fantástica, en la que he conocido a personas maravillosas, luché contra mi miedo a volar, ayudé a los demás en todo lo que pude y jamás me privé de nada.

Ojalá la tecnología esté muy pronto al alcance de todos, y sepamos sacar de ella el máximo rendimiento posible para mejorar en calidad de vida.

Todo aquello que empezó con un taller en un pueblo de apenas 500 habitantes, ha ido evolucionando hasta ser parte de mí.

Tengo que decir, que con diabetes, también se puede.

# fila dos

***Elena Pérez Arco***
Granada, España

*A mi querido Rey Mago*

## LUNES 9:00 H

Apareció, con aspecto cansado, arrastrando los pies. Su pelo era rubio e iba despeinado y su rostro triste. Con cierta dificultad, consiguió llegar al asiento de la ventanilla de la fila dos del vagón. Su apariencia reflejaba nerviosismo, lo desvelaba la forma torpe como miraba su diminuto reloj de pulsera.

Su silueta se reflejaba en el cristal, su cabeza baja no giró en ningún momento hacia ese bello paisaje, cargado de vida, que parecía llamarle la atención con su verdor. Sentía la necesidad de decirle: ¡Señora, mire, mire!

A su lado, un caballero con el rostro pálido y mirada perdida. Las manos apoyadas en las piernas dejaban al descubierto, en una de ellas, en el dedo corazón, la señal de una despedida. Su doble alianza brillaba con el cálido reflejo del sol.

De repente esbozó una pequeña sonrisa, sus ojos comenzaron a brillar de una forma especial, parecía que el reflejo de esas alianzas unidas hubiera contagiado a sus ojos. En ese momento, su compañera de asiento intentó levantarse, se acercaba su parada, sus piernas cansadas le estaban jugando una mala pasada. Él, con extrema delicadeza, le cogió del brazo y le dijo: "Permítame que le ayude". Ella asintió esbozando una sonrisa. Bajaron del vagón ayudándose mutuamente.

## MARTES 9:00 H

Apareció, con aspecto radiante, con su melena castaña perfectamente moldeada moviéndola al ritmo de sus pies, dejando a su paso un aire de felicidad. Mientras cerraba su paraguas completamente mojado observó el vagón y se dirigió a la fila dos, se sentó al lado de la ventanilla.

Su sonrisa era cautivadora, de esas que al reír los ojos sienten envidia y la acompañan hasta el punto de quedarse prácticamente cerrados, sus manos cubiertas por unos cálidos guantes decidieron que era el momento de desprenderse de ellos y dejar al descubierto esos finos y elegantes dedos.

Su mirada seguía en el cristal las gotas de lluvia que resbalaban con una ligera armonía, la misma que irradiaba ella en su rostro y en sus movimientos.

A su lado, un caballero de tez morena, mirada penetrante y bronceadas manos, le saludó. Se presentaron y ambos conversaron largo tiempo, se les veía sonrientes y alegres. El cielo parecía que quisiera acompañarles con la delicada música de las gotas al caer sobre el cristal.

La lluvia no cesaba, ella abrió rápidamente su espléndido paraguas, él se cobijó de la lluvia junto a ella, juntos bajaron del vagón al abrigo de esa linda sombrilla.

El mismo camino recorrido, no importa de donde se venga o a donde se vaya; el mismo espacio, tan reducido como el de un vagón; los mismos asientos, con las señales del pasado de esos enamorados que marcaron para la posteridad sus iniciales envueltas en un corazón, son silenciosos testigos día a día de miles, millones de historias, de tantas vidas que se encuentran en una agradable conversación, en un bello paisaje, en un gesto de amabilidad o en un saludo acompañado de una sincera sonrisa. ¡No dejemos pasar esas fabulosas señales, estemos siempre atentos a esos encuentros llenos de vida!

# mi debut con diabetes tipo 1

***Violeta López***

Hola mi nombre es Violeta me diagnosticaron a los 12 años dt1.

Durante mucho tiempo intenté luchar contra lo que creía era mi enemigo, y tenía que ser acabado, salir por completo de mi vida.

Intenté cuanta cosa estuvo a mi alcance, desde tomar remedios poco convencionales ( infusiones de todo tipo), vegetarianismo y suplementos alimenticios, cuánta cura había...

Pero mi enemigo seguía ahí, no había podido deshacerme de él a pesar de todos los esfuerzos realizados. Estaba ahí, implacable y sin ningún rasguño, en una de esas veces que estás (no se cuál número) en el hospital te das cuenta que quien está ganando es tu enemigo y que debes hacer algo ya.

Entendí que no teníamos por qué ser enemigos, que siempre estaría de mi mano así que decidí entenderla, cuidarla y hacerme amiga de mi diabetes, sacarle provecho y ver el lado positivo de las cosas, dejar de preguntarme por qué a mí y más bien que tengo que aprender de esta situación, qué cosas buenas me traerá... Y, vaya, que a mí me ha traído mil cosas buenas (momentos inolvidables, amigos, personas increíbles, triunfos).

**Así que, como alguien me dijo, "el paciente que sabe más, vive más"**

**Siempre adelante con la mejor actitud 😀😀 sean amigos y no enemigos**.

gullón

# DIET NATURE® sin azúcares

En el año 2002 nació **DietNature® 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 anuales de doble dígito, tras años 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".

**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!**

gullón

CUIDARSE ES NATURAL

# CUIDARSE es natural,

por eso, nuestras galletas
Diet Nature 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

www.gullon.es

# cómo la diabetes me ayudó a ser madre

***Pilar Sánchez Guzmán***
*Manresa - Barcelona*

Un largo pasillo, donde una puerta de color marrón oscuro lo cerraba y marcaba el límite. Al otro lado tú, y yo esperando para conocerte. Fue entonces cuando agradecí estar enferma, cuando di las gracias a quien me escuchara por esta enfermedad que me llevó hasta a ti. Y entre lágrimas pensé que no hubiera cambiado nada en mí, ni en mi vida por estar y vivir el momento de conocerte. Sí, la diabetes me llevó hacia ti volando, como en un sueño del cual no quieres despertarte, en un sin sentir porque sé, que no hubiera podido ser de otra manera. Porque esta enfermedad caprichosa tuvo el valor de hacer que estuviera en ese momento a punto de conocerte, de sentirte para siempre mía, de tocarte, y por fin, ponerle cara a ese sueño que había tenido durante años, y eso no lo cambio por nada del mundo. Gracias a mi enfermedad soy madre y hoy estás conmigo y eres mi hija para el resto de mi vida...

Y llegó el momento de atravesar aquella puerta y recorrer aquel largo pasillo, y llegó el momento de ponerle cara a mi sueño de tantas noches, de sentir por fin su piel, de sentir su olor y abrazarte mil veces, como lo hacía en mis noches más oscuras. Los sentimientos se acumulan alrededor de mí, un escalofrío recorre mi cuerpo, descargué mis nervios y voló mi amor. Te cogí en brazos y se paró el tiempo y en él solo estábamos tú y yo...

Dicen que hay dos maneras de ser mama, una es llevarte en el vientre y otra irte a buscar, y yo elegí la segunda. La diabetes no me dejó otra opción y tuve que elegir, pero aun así, le doy las gracias cada día por haber formado parte de mi vida si con ello estoy contigo...

Y atravesé aquel pasillo por tí, y allí estabas tú esperándome, tan pequeña, tan bonita que entre lágrimas nos miramos, jamás olvidaré el momento de tenerte, jamás se me despegará de mí tu olor de aquel instante, de aquel día que recuerdo como si fuera ayer y que quedaría por siempre vivo en mi corazón....

Todo pasa por algo, y mi diabetes vino a mí para encontrarte, eres tan original y bonita que eso te hace diferente y especial.

Tengo diabetes, sí, y gracias a ello también tengo a mi hija, soy madre a través de la adopción, porque ahora sé que no podía ser de otra manera...

# CLÍNICA DENTAL

## Dra. Inmaculada Lozano Rubio

*Médico-Odontólogo · Ortodoncias e Implantes*

*Rellenos de arrugas con Ácido Hialurónico*

*Aumento de Labios*

2ª INFILTRACIÓN GRATIS

asisa

DKV SEGUROS MÉDICOS

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

Tfno.: **958 13 58 61**

# mi debut con dt1 dentro del cuerpo de policía local

***Sergio Jesús Ortega***
POLICIA LOCAL

## TRAYECTORIA PROFESIONAL

Además de mi paso por la Universidad de Granada, con estudios en Física e Ingeniería Electrónica, soy Policía Local desde 2007 que es de lo que más orgulloso me siento y lo que más valoro de mi trayectoria profesional, sobre todo por la enorme labor social que realizan los Policías Locales. He trabajado en dos Jefaturas de Policía, donde he encontrado grandísimos profesionales en ambas, aprendiendo lo que soy de ellos.

Decir que nuestra labor profesional, para lo que puedan pensar algunos, va mucho más allá de anotar las infracciones de tráfico en el correspondiente boletín de denuncia, eso es parte de nuestro trabajo pero ni mucho menos es lo más relevante, aunque entiendo al que le ha tocado sufrir una amonestación administrativa, y es que ya sabemos que cuando nos tocan el bolsillo…!!!

Pero sin duda, y por lo que me apasiona mi profesión, es la cantidad de requerimientos ciudadanos, desde situaciones de rescate de animales en peligro, incluida alguna serpiente de grandes dimensiones del interior de una vivienda y devuelta a su hábitat, pasando por ayudar a una señora que por su edad le cuesta gestionar el servicio de grúa ya que se le ha quedado el vehículo averiado.

Y desde esos casos en los que te sientes gratificado con una simple sonrisa y sus palabras de agradecimiento, a otros más peliagudos que todos os podéis imaginar. En fin, por suerte abunda lo primero, pero es cierto que hay de todo en nuestra profesión y para ello me preparo e intento seguir mejorando para dar siempre la mejor respuesta posible.

## SINTOMATOLOGÍA PREVIA

La verdad que antes de que me diagnosticaran Diabetes Tipo 1, nunca había estado enfermo, solo algún resfriado como mucho, ni dolores de cabeza ni otras patologías, así que empecé a notar que algo no iba bien, estaba más cansado de lo habitual, estaba todo el día sediento, me levantaba de madrugada para beberme 3 vasos agua y no paraba de ir al baño para orinar. Hasta aquí no me preocupe mucho, pero al volver una ma-

drugada del trabajo me di cuenta que no veía bien las letras de los carteles de la Autovía, creyendo que sería del cansancio de estar toda la noche trabajando, pero por la mañana todo seguía igual, así que pensé que algo no estaba bien y decidí ir al Hospital donde me diagnosticaron DM1.

## DEBUT

La palabra "Debut" nunca la había escuchado antes, pero el día que la medico endocrino de la sala de urgencias pronuncio esta palabra, tengo que reconocer que se me saltaron las lagrimas, no podía creer que me estuviera sucediendo a mí.

Lo único que le pregunté a la medico es si podría llevar una vida normal, lo que me tranquilizo mucho, ya que me dijo que sí, completamente, siguiendo unas pautas y llevando un control de las dosis de Insulina podría seguir con mi vida normal.

Siempre me ha enfrentado a los problemas de cara, así que me lo plantee como un reto más de la vida, en la que en vez de contar calorías o pasos, tendría que contar hidratos de carbono, azucares y llevar un estilo de vida más saludable, a pesar de que ya antes del debut me cuidaba bastante.

## CAMBIOS DESDE EL DEBUT

Está claro que a todos nos cambia la vida, no solo a nosotros, sino al resto de personas con los que convivimos ya que todos se adaptan a las nuevas circunstancias. En mi caso no fueron grandes cambios, he intentado llevar una vida saludable, hacer ejercicio y hacer una dieta sana y equilibrada por lo que era algo a lo que estaba acostumbrado, aunque ahora soy mucho más riguroso en llevarla a cabo.

El cambio más grande es tener siempre una alarma en mi cabeza que me dice, tienes que medirte.., ó tienes que comer.. que hace que a veces te sientas que tu vida gira en torno a tu diabetes y que ya no tienes el control de tu vida, pero creo que poco a poco, gracias a la medicina y los avances tecnológicos cada vez iremos recuperando más calidad de vida.

## ESTILOS DE VIDA ANTES Y DESPUÉS

Como he comentado anteriormente siempre he intentado llevar una vida saludable, procurando comer sano y haciendo deporte diario, sobre todo porque mi profesión me exige una buena condición física por lo que he intentado mantenerme en forma.

Ahora sí, he tenido que adaptarme a estas nuevas circunstancias, controlo mucho mas lo que como y los horarios a los que lo hago, tengo en cuenta lo que voy a realizar después de comer para saber también que comer, etc…

Profesionalmente también ha supuesto un cambio, aunque para mí lo importante siempre fue poder seguir realizando mi profesión, ha supuesto también realizar algunos cambios. Ahora por ejemplo, tengo siempre medicación y un medidor en Jefatura, me hago controles frecuentes, normalmente al inicio y ha mitad del turno y siempre llevo en el cinturón junto con los demás elementos policiales un envase de masticables de glucosa, además mis compañeros de servicio conocen mi enfermedad y saben cómo actuar si tengo alguna hipoglucemia.

## LEY 2ª ACTIVIDAD

Decir, que en la actual Ley de Coordinación de la Policías Locales de Andalucía, LEY 13/2001, de 11 de diciembre, se establece la posibilidad de desarrollar funciones de policía, denominas en Segunda Actividad, al objeto de garantizar una adecuada aptitud psicofísica en la prestación de los servicios de Policía Local.

Se desarrollará en otro puesto de trabajo adecuado a la categoría que se ostente y determinado por el municipio, preferentemente en el área de seguridad no supondrá disminución de las retribuciones básicas y complementarias.

Me parece bien que exista esta opción, aunque yo la descarte por ahora, entiendo que cada persona tendrá sus circunstancias y limitaciones, por lo que si alguien no se encuentra facultado para realizar su labor profesional como Policía con normalidad, tenga la opción de trabajar adaptando su trabajo a las nuevas circunstancias.

## PROYECTOS

Mi único proyecto es poder seguir trabajando en la Jefatura de Villa de Otura en la que actualmente presto servicios.

## COVID-19

Es cierto que cuando escuchas que eres grupo de riesgo, tienes cierto miedo a que tu cuerpo no funcione bien y tengas complicaciones en caso de contagiarte, por lo que he intentado ser riguroso con las medidas de seguridad (distancia, lavado de manos, mascarilla…) además de tener los niveles bien controlados, como medida de protección.

# diabetes en el mundo de las orquestas

***Noemi Prado***
Orense

Hola me llamo Noemi, tengo 25 años y fui diagnosticada de diabetes tipo 1 hace 3 años.

Hace poco he creado, un Instagram contando mis experiencias con la diabetes llamado ***@curvaritaa***.

Hoy vengo a contaros cómo llevaba la diabetes, a la vez que era coreógrafa y bailarina profesional en una orquesta. Para poneros en situación la verbena gallega es tradición en Galicia todos los veranos, consiste en un espectáculo animado, con escenario móvil, músicos, cuerpo de baile, cantantes, que hacen un gran espectáculo en los pueblos y ciudades y sobre todo cabe decir que es un trabajo 24/7.

En verano, es cuando más se trabaja y solemos estar fuera a veces semanas, durmiendo pocas horas, viajando mucho tiempo en autocar, comiendo a deshoras, actuando días seguidos hasta las 5 de la mañana o más y diréis ¿cómo gestionabas la enfermedad con todo esto?

Pues bien, lo primero que voy ha decir es que: ***"si se quiere, se puede"***, no voy a negar que me lo pensé mucho, al fin y al cabo, fue mi primer año diagnosticada, no

tenía aun una gran experiencia con la enfermedad, pero dije me apasiona bailar así que voy a probar, siempre poniendo por delante, en que lo primero va ser mi salud.

Yo ya había trabajado 2 años en orquestas, por eso (como dice el dicho prevenir es curar) me preparé para lidiar con ciertas situaciones, aquí varios ejemplos:

**1. Llevar comida para poder cenar antes de una actuación.**

Por qué esto: pues bien muchas veces al llegar a un sitio no se sabe si podemos tener alguna complicación, o que el restaurante no nos de atendido pronto, o que justo lleguemos y por algún problema tenemos que actuar ya; como bien sabéis hacer un pase de 1 hora y media o a veces de 3 horas si el pase es seguido y sin parar, necesito abastecer a mi cuerpo con hidratos , porque puedo tener una hipoglucemia y tener que interrumpir un baile en medio del espectáculo para tomar glucosa o, lo que es peor aún, aguantar y llegar a desmayarme no entraba en mis planes , así que por eso yo llevaba mi cena para comer antes y me aseguraba que había comido.

**2. Siempre llevaba bebidas azucaradas.**

Si me daba un bajón, aprovechaba cuando iba al camerino a beber y me era más práctico, ya que el tiempo es algo esencial y así podía recuperar y cambiarme con mayor facilidad.

**3. Desayunar antes de dormir.**

Daba igual el cansancio con el que llegara, siempre desayunaba antes de meterme en cama, necesitaba descansar toda la mañana y después de la actividad física quería evitar cualquiera hipoglucemia postejercicio.

No quita que aun así hubieran imprevistos, pero siempre intentaba lidiar con ellos lo mejor que pudiera; la diabetes es algo que requiere rutina y programación , todo cambio nos afecta a la glucosa y eso hace que a veces tengamos miedo a enfrentarnos a cosas que salen fuera de nuestra rutina , pero creedme, no tengáis miedo, somos mas fuertes de lo que pensamos.

Con todo esto os quiero decir: no podemos elegir los baches que se nos presentan a lo largo de la vida, pero sí que podemos decidir cómo afrontarlos. Y yo pensé tengo diabetes sí, y qué? Yo no he elegido esto y precisamente por eso, no me va impedir hacer lo que quiero.

***"La diabetes se adapta a mi vida, no yo me adapto a ella" (con controles buenos).***

Así que recuerda, **tú mismo eres quien eliges cómo afrontarlo.**

**Si se quiere, se puede.** No voy a negar que me lo pensé mucho, apenas tenía una gran experiencia con la enfermedad, pero dije me apasiona bailar, así que voy a probar. **Siempre poniendo por delante, que lo primero va a ser mi salud.**

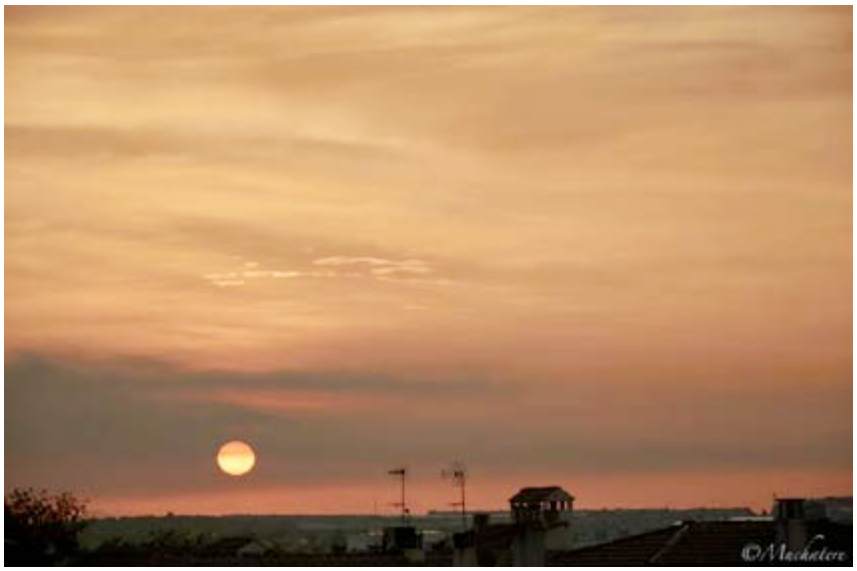
# más que mil palabras

En estos duros meses de confinamiento puede afirmarse que todos hemos pasado mucho tiempo mirando por la ventana o balcón de nuestra vivienda. Era la única forma que teníamos para estar en contacto con el mundo exterior y probablemente nos haya ayudado a valorar más ese mundo del que estábamos temporalmente privados. Seguro que también nos ha servido para descubrir vistas o matices maravillosos y mágicos que antes, envueltos en nuestra rutina diaria, no pudimos apreciar. Mirad lo que nuestros socios/as Bea, Elena, María Teresa, Mercedes, Victoria y Javi veían desde sus casas.

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

◄ Vuela alto corazón
Por Bea Sáez.

➤ Siempre sale el sol.
Por Elena Pérez Arco.



◄ Amanecer desde mi ventana.
Por María Teresa Rodríguez.

◄ Vistas desde mi ventana.
Por Mercedes Hinojosa

➤ Lejos de ti.
Por Victoria Motos

➤ Una y mil batallas de agua y jabón
Por Javi Cenit

# poesía para soñar

Nuestra dulce Victoria Ash, la poeta favorita de Agradi, nos regala este hermoso poema, escrito durante el periodo de confinamiento.

*El sol entra por la ventana*
*sin prudencia,*
*acaricia el pétalo de un recuerdo en la repisa.*
*A lo lejos oigo al mar conversando con la orilla,*
*quizá sea un cuento o unos versos,*
*no distingo muy bien la melodía.*

*Unos pájaros*
*interrumpen mi ruido interno,*
*me recuerdan que ahí afuera*
*el mundo —todavía— gira.*

*Ya lo ves, mi amor,*
*aquí, donde la primavera florece*
*me castiga con tu ausencia la vida.*

Victoria Ash es una escritora granadina y, además, chica dulce, socia de Agradi. Lleva a Granada en el corazón y en los labios.

**OBRAS PUBLICADAS:**

- "La culpa es de las Musas". Poemario (Editorial Lapsus Calami, Madrid, febrero de 2015).
- "Detrás de la piel". Libro de relatos (Editorial Torremozas, Madrid, diciembre de 2015).
- "Besos de nadie". Poemario (Editorial Espasa, Madrid, septiembre de 2016).
- "Poemólogos". La vida es mitad poesía y mitad comedia (Editorial Aguilar, Madrid, febrero de 2019).

***REDES SOCIALES***

Victoria Ash
VictoriaAsh__
detrasdelapiel.com

# EMPRESAS COLABORADORAS CON AGRADI

agradi

## GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN

novo nordisk®

CLÍNICA DENTAL
Dra. Inmaculada Lozano Rubio

gullón
LA GALLETA QUE QUIERES

OXIMESA
NIPPON GASES

GLUCO UP!

Abbott
Diabetes Care

Supermercados COVIRAN

VIRGINIAS
Líderes en productos sin Azúcar

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE GRANADA

Instituto Oftalmológico Granada

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

fundación CAJA RURAL GRANADA

COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE GRANADA
COMG
comgranada.com

Ayuntamiento de Alquife

Bayer HealthCare
Diabetes Care

Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada

## JUNTOS PODEMOS CONSEGUIR MUCHO MÁS

# Croquetas de boniato con salsa de yogur

## INGREDIENTES CROQUETAS

Masa croquetas (10 uds.):
- 325 g. Boniato cocido
- 50 g. Garbanzos remojados
- 30 g. Mozzarella
- 1 Puñado de cebollino
- Pimienta negra
- Ajo en polvo
- Sal

Rebozado:
- 100 g. Almendras picadas
- Orégano seco
- Sal
- Pimienta
- Huevo

## ELABORACIÓN CROQUETAS

Introduce el boniato cocido, garbanzos remojados (no cocidos), mozzarella, cebollino, pimienta negra, ajo en polvo y la sal en una batidora o trituradora hasta conseguir una masa. Una vez todo triturado deja enfriar unos 20 minutos en el congelador.

Una vez pasado este tiempo mezcla los ingredientes secos y coloca en un plato. Bate el huevo en un bol. Forma las bolas, pásalas por el huevo, escurre bien, pasa por la mezcla seca de Almendras picadas, orégano seco, sal, pimienta.

Una vez formadas y rebozadas coloca en la bandeja del horno con un papel de horno. Hornea hasta que estén doradas, unos 20 minutos a 200ºC. Pasados 10 minutos del horneado, dar la vuelta a las croquetas para que se doren por el otro lado

## INGREDIENTES SALSA DE YOGUR

- Yogur griego
- Comino
- Cilantro
- Cebollino
- Aceite de oliva
- Sal

## ELABORACIÓN SALSA

Añade yogur, griego, comino, cilantro, cebollino y la sal en un vaso batidor. Mientras batimos incorpora un chorrito de aceite de oliva para ligar la salsa. Ya estaría lista nuestra salsa para acompañar a nuestras croquetas de boniato saludables.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por croqueta)

**Energia: 115 kcal.**
**Proteinas: 4,7 g.**
**Lípidos: 6,5 g.**
**Hidratos de carbono: 6,6 g.**

# Conejo al horno con pimientos

## INGREDIENTES

- Conejo 600 g.
- 1 pimiento rojo
- 100 ml. de caldo
- 75 ml. de agua
- 30 gr. de tomate concentrado
- 2 dientes de ajo
- 1 dedo de jengibre fresco
- 1 cdta tomillo. orégano, romero
- Sal y Pimienta

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**Energia: 560 Kcal.**
**Proteinas: 88 g.**
**Lípidos: 15 g.**
**Hidratos de carbono: 16 g.**
**Fibra: 4 g.**

Asamos el pimientos con un poco de aceite de oliva durante 35' a 200ºC. A continuación, salpimentamos el conejo. Le añadimos el caldo y el agua, las especias, y lo untamos con el tomate concentrado. Lo dejamos macerar así. Pelamos dos dientes de ajo y los picamos junto con el jengibre rallado, machacándolo bien hasta obtener una pasta, añadiendo aceite de oliva según sea necesario. Una vez asados los pimientos, añadimos el líquido que han soltado al bol donde tenemos el conejo. Colocamos la carne de conejo en una bandeja para horno y le untamos la mezcla de ajo y jengibre. Vertemos el caldo de haberlo macerado sobre la carne y lo llevamos al horno, a 200ºC durante 40'. Cada 10' le daremos la vuelta para que se cocine bien. Pasado este tiempo servimos la carne de conejo con el propio jugo y los pimientos asados, pelados y cortados a tiras.

# Sandwich helado bajo en hc

## INGREDIENTES

**GALLETA**

- 60 g. dátiles
- 50 g. Copos de avena
- 15 g. Manteca de cacahuete
- 15 g. aceite de coco
- 10 g. esencia de vainilla

**HELADO**

- 100 g. Dátiles remojados y 60 g. Agua de los dátiles
- 100 g. Manteca de cacahuete
- 200 g. Plátano congelado
- 15 g. Proteína de vainilla

**COBERTURA**

- Chocolate puro
- Aceite de coco

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR SANDWICH (receta 6 sandwich)

**Energia: 140 Kcal**
**Proteinas: 11 g.**
**Lípidos: 4 g.**
**Hidratos de carbono: 20 g.**
**Fibra: 3,3 g.**

## ELABORACIÓN

**HELADO:** Para el caramelo, para tritura la manteca de cacahuete, el agua y los Datiles hasta obtener una textura fina y reserva. Tritura el plátano congelado, añade la proteína y vuelve a triturar, pasa a un bol, añade dos cucharadas de caramelo y mezcla ligeramente. Congela al menos durante 1h para que sea más consistente.

**GALLETA:** Tritura los copos de avena. Añade el resto y tritura. Coloca la masa sobre un papel de horno y amasa con las manos y con ayuda de dos papeles de horno y un rodillo deja la masa con 2 mm de grosor. Corta las galletas con un cortador o con ayuda de un vaso y hornea 9' a 180 °C con calor arriba y abajo y sin aire.

**MONTAJE Y COBERTURA:** Sujeta una galleta con la mano, añade una bola de helado y aplasta ligeramente con otra galleta. Dejas en un plato y continúa con el resto. Deja en el congelador al menos 6h. Pasado este tiempo, derrite chocolate puro, pásalo a un bol pequeño, añade aceite de coco, mezcla y sumerge la mitad del helado y deja que solidifique.

## diferencias

En este divertido juego en el que tienes que encontar las 8 diferencias de una foto que nos ha cedido @diabetic que publicó en su blog en un interesantísimo post (www.proyectodiabeticos.wordpress.com). A que esperas para solucionarlo.

## sudoku

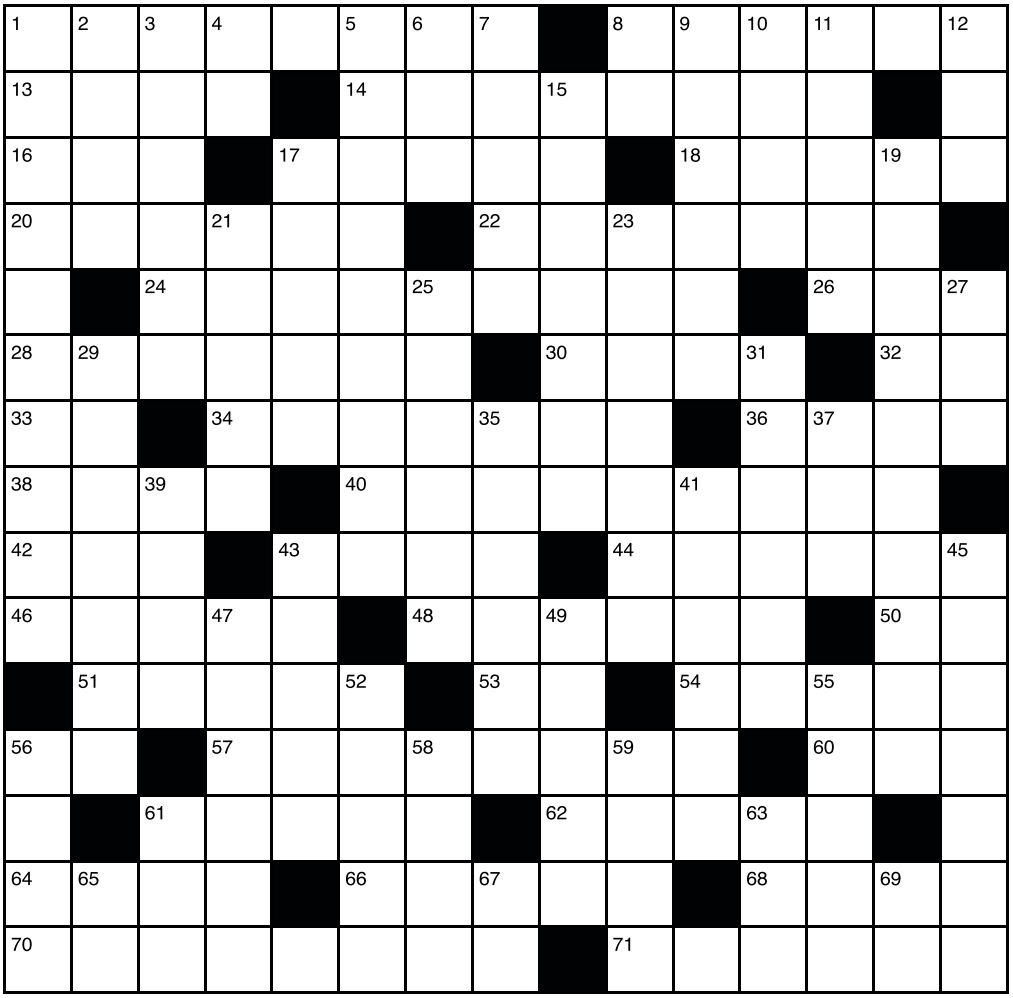
El Sudoku es un puzle de lógica en el que hay que rellenar una cuadrícula con números. Cada número solo puede aparecer una vez en cada fila, columna y caja. Usa tu lógica aprovechando la información dada.

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

## acertijo

En cada una de estas imágenes se esconde una palabra oculta. ¿Sabrías decirnos cuál es?

# crucigrama



## HORIZONTAL

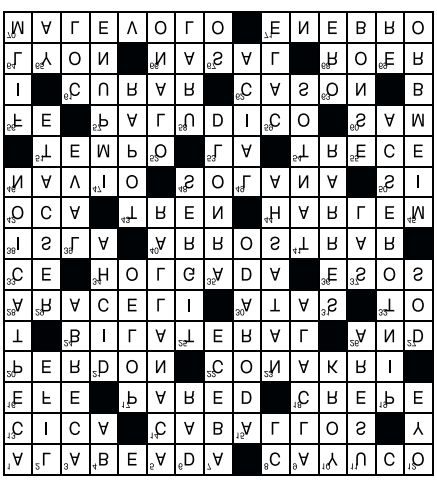
**1** Abarquillada
**8** Especie de chalana
**13** Parecida a la palmera
**14** Animales de tiro
**16** Agencia de noticias española
**17** Obra de albañilería
**18** Postre francés
**20** Indulgencia, remisión de los pecados
**22** Capital de Guinea
**24** Que afecta a ambos
**26** Y en inglés
**28** Nombre propio que significa altar del cielo
**30** Sujetas con ligaduras
**32** Interj., so
**33** Nombre de letra
**34** Despreocupada
**36** Pronombre demostrativo
**38** Manzana de casas
**40** Enfrentar una dificultad con valor
**42** Juego de mesa con dibujos
**43** Modo de vivir con lujo
**44** Barrio de Nueva York que limita con el Bronx
**46** Embarcación grande
**48** Zona con mucha luz natural
**50** Cierta nota
**51** Ritmo de una acción teatral
**53** Símbolo del lantano
**54** El sexto número primo
**56** Virtud teologal
**57** Palustre, pantanoso
**60** El tío americano
**61** Secar, salar
**62** Vivienda señorial
**64** Capital de Ródano
**66** Tipo de consonante
**68** Gastar la superficie
**70** Con intención de hacer daño
**71** Arbusto cupresáceo

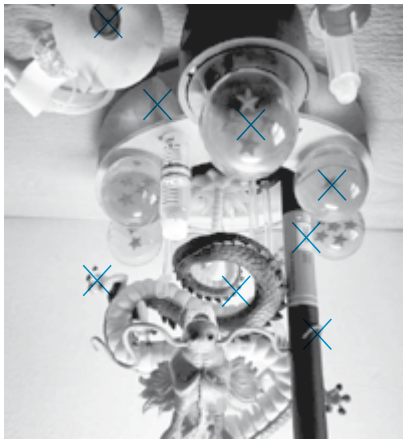
## VERTICAL

**1** Beneplácito
**2** Revista de EE. UU.
**3** Áspera, amarga
**4** Acrónimo de Buenos Aires
**5** Viciar, enveilecer a alguien
**6** Repartir los naipes
**7** Principios básicos
**8** Centilitro
**9** Puerta real de Madrid
**10** Dinastía real inglesa
**11** Distrito madrileño
**12** ¡Toma nota!
**15** Idolatrado
**17** Planta olorosa
**19** Que resulta rara
**21** Suerte favorable
**23** Nombre femenino de origen ruso
**25** Felinos feroces
**27** Único n.º primo y par
**29** Liberación de una situación difícil
**31** Cortar, talar
**35** Nombre de varón
**37** Cloruro de sodio
**39** Limpié, purifiqué
**41** Puntos en una competición deportiva
**43** Tropezar con algo
**45** El que forma parte de una asociación
**47** Antónimo de castigado
**49** Lega, seglar
**52** Ganó la Vuelta en 1998
**55** Afectado, presumido
**56** Obra en celuloide en inglés
**58** Región rusa
**59** Propio de los gitanos
**61** Hortaliza comestible
**63** Rece, ruegue
**65** Ipso facto
**67** Punto cardinal que indica el sudoeste
**69** La serie Urgencias en EE. UU.

# soluciones

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





fotolia - peterpi

Instituto Oftalmológico Granada

vista Oftalmólogos
safe & visible

# La importancia de la revisión en pacientes con diabetes.

*La diabetes multiplica por 10 el riesgo de padecer ceguera.*

***El equipo médico del Instituto Oftalmológico de Granada nos informa sobre los posibles problemas visuales que se asocian a la diabetes, enfermedad que afecta a 422 millones de adultos en el mundo. La clave: la prevención.***

## Ojo diabético y prevención.

La principal complicación visual de la diabetes es la retinopatía diabética, causada por el deterioro de los vasos sanguíneos que irrigan la retina, y que actualmente es la primera causa de ceguera irreversible. La forma de combatirla es actuar con anticipación.

Los especialistas recomiendan acudir al oftalmólogo al menos una vez al año para un examen oftalmológico completo con dilatación.

El equipo médico del Instituto Oftalmológico de Granada cuenta con una Unidad de Retina donde realiza el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de patologías como la diabetes.

*De izquierda a derecha: Dr. Jesús Daniel Martínez Rodríguez, Dr. Juan Francisco Ramos López, Dr. José Gálvez Torres-Puchol y Dr. Santiago Sánchez Legaza.*

Alminares del Genil 2, Bajo
18006 GRANADA

***www.iogranada.com***

**958 266 205**


Instituto Oftalmológico Granada

vista Oftalmólogos
safe & visible

La
CIRUGÍA
LÁSER
QUE MEJOR SE
ADAPTA A TÍ

www.iogranada.com

Un **MÉTODO** oftalmo**LÓGICO** para cada **PERSONA**