Vivir con diabetes

asociación granadina de diabetes

N.º 42/2020

Nuevas tecnologías para el tratamiento de la diabetes

@diabetic de campamento en Argentina

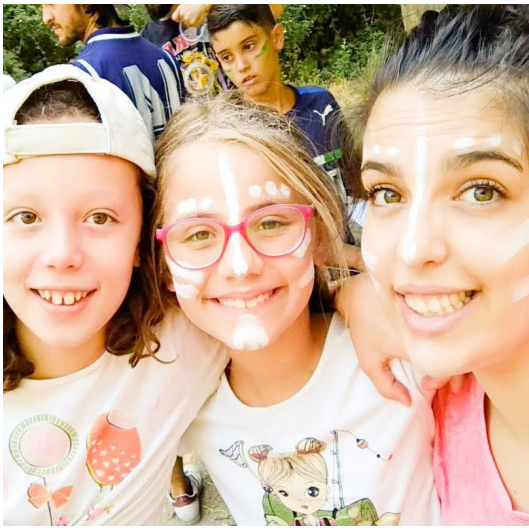
Mi debut con dt1 dentro del cuerpo de Policía Local

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

La pandemia que nos está azotando no ha dado mucho respiro en este año que despedimos.

Pese a ello, Agradi no ceja en su lucha por conseguir un presente mejor para las personas con diabetes y , cómo no, un futuro libre de ella.

Por eso, y a pesar de los obstáculos que la actual situación nos impone, hemos tratado de seguir adelante con nuestro compromiso de ayuda y formación, que ha sido posible gracias a los medios de comunicación existentes (teléfono, correo electrónico, redes sociales, etc).

Así, Agradi puso su granito de arena en la campaña de "La vuelta a España por la diabetes", promovida por la Asociación Diabetes Madrid y la Fundación DiabetesCERO, por el impulso a la investigación y la educación diabetológica.

Nos ha costado mucho renunciar a los actos que, con motivo del Día Mundial de la Diabetes, llevamos tantos años organizando (la carpa informativa, la marcha por las calles de Granada, la feria de muestras…) pero había uno que vimos que sí se podía realizar: las charlas formativas, eso sí, a través de internet, para lo cual contamos con unos colaboradores de lujo, muy queridos en Agradi:

Agradi no ceja en su lucha por conseguir un presente mejor para las personas con diabetes y , cómo no, un futuro libre de ella.

- Nuestro querido presidente, Jenaro Chinchilla Maza, inició la conmemoración con la lectura del Manifiesto del Día Mundial de la Diabetes.
- Como este año el lema del Día Mundial es "Diabetes y Enfermería", entrevistamos a Raquel López, enfermera que siempre nos acompaña en los campamentos y que es educadora en diabetes en el Hospital Clínico San Cecilio. Nos facilitó interesantísima información para nuestro día a día con la diabetes.
- La Dra. Reyes Artacho, catedrática de Nutrición y Bromatología de la UGR y colaboradora incondicional de Agradi, nos ofreció una magnífica ponencia, de gran ayuda ahora: "Dieta mediterránea y Diabetes en tiempos de pandemia".
- Juan Pablo González, ciclista profesional y orgullo de Agradi que le ha visto crecer personal y profesionalmente, nos ofreció una charla educativa sobre ruedas, recordándonos que la diabetes no nos va a impedir lograr ningún sueño.

Y todo ello fue posible gracias al trabajo de dos cracks que tenemos en Agradi: Javier Cenit y Antonio Salinas. ¡Gracias chicos!

Por último os queremos recordar que, hasta que esto pase, os seguimos atendiendo por telefono y correo electrónico y que igualmente seguís teniendo a vuestra disposición para cualquier consulta a la psicóloga de Agradi, Paqui López.

Es Navidad, tiempo de esperanza, así que mi deseo para el próximo año es que dispongamos de la ansiada vacuna y podamos recuperar nuestra vida, tal y como la concebíamos antes y que, seguro, ahora valoramos mucho más.

diabetes y oftalmología

Dr. José Gálvez Torres-Puchol.
Instituto Oftalmológico de Granada
Grupo Vista Oftalmólogos.

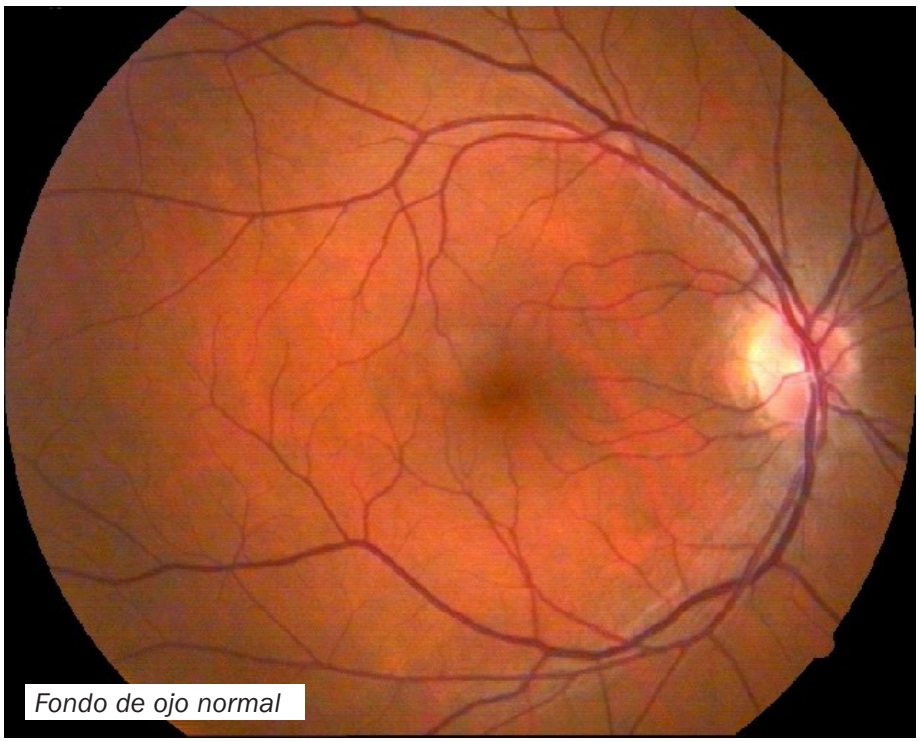
La diabetes y en lo que a nosotros como oftalmólogos nos atañe, es un problema sanitario y social de gran importancia dada su prevalencia. Según la Federación Internacional de Diabetes, actualmente hay 400 millones de personas diagnosticadas y se estima que para el año 2040 esta cifra superara los 600 millones; esto se agrava porque 1 de cada 2 adultos con diabetes está sin diagnosticar. En España la diabetes tipo 2 aparece principalmente en las personas mayores de 18 años, teniendo una prevalencia de un 14%, lo que supone más de 5.5 millones de personas, mientras que la diabetes tipo 1 es más frecuente en niños y adultos jóvenes, representando el 13% de los casos de diabetes.

La diabetes es una enfermedad crónica que puede afectar a diversos órganos incluyendo a los ojos, donde en un primer momento puede provocar visión fluctuante, visión doble, visión borrosa y en casos no controlados terminará originando una alteración en la retina denominada retinopatía diabética, que puede provocar una pérdida de visión importante, que en muchas ocasiones puede llegar a ser permanente. La prevalencia actual de la retinopatía diabética en España puede estar próxima al 10-15%.

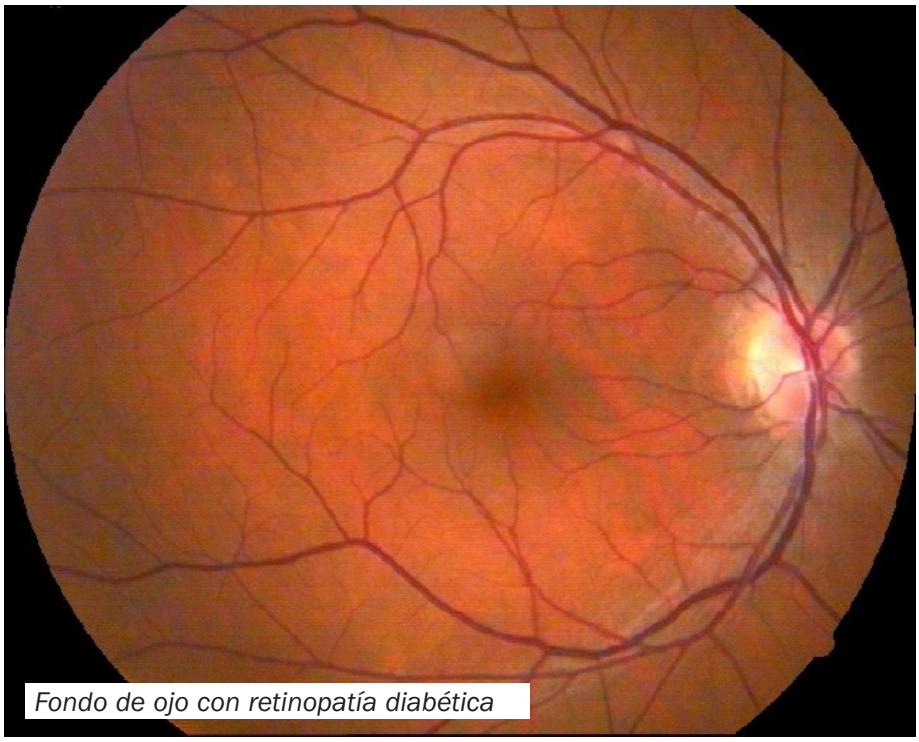
Es importante transmitir que la detección temprana y el tratamiento precoz pueden prevenir la pérdida de la visión. Un diabético bien controlado puede vivir toda su vida sin complicaciones oculares de relevancia y para ello es necesario que aprenda a convivir con su enfermedad, ya que independientemente del tratamiento médico, requiere una participación activa por parte del paciente.

En relación a la retinopatía diabética, se ha podido comprobar

La detección temprana y el tratamiento precoz pueden prevenir la pérdida de la visión. Una persona con diabetes bien controlado puede vivir toda su vida sin complicaciones oculares



Fondo de ojo normal



Fondo de ojo con retinopatía diabética

que su incidencia y prevalencia han ido progresivamente disminuyendo, en algunos países, siendo en la actualidad menos de la mitad de lo que representaba hace treinta años. La causa que podría explicarlo sería por una parte la introducción de programas de cribado de retinopatía diabética a nivel nacional, mediante la realización de retinografias, y por supuesto una mejora en el control de la glucemia y de las cifras de la tensión arterial. A esto habría que añadir una mayor concienciación e información en los pacientes diabéticos sobre su tratamiento, sobre todo en la importancia de una dieta saludable, evitando la obesidad, y en la necesidad de una actividad física adecuada y mantenida.

Como oftalmólogo aconsejaría a todo paciente diagnosticado de diabetes hacer controles oculares que deben incluir la medición de la agudeza visual, examen del segmento anterior ocular, control de la tensión ocular y sobre todo del fondo de ojo. En la población en general un control ocular en la infancia es siempre necesario, para descartar un posible ojo vago, también ante cualquier cambio brusco en la visión y de manera periódica a partir de los cuarenta años, sobre todo si existen antecedentes familiares de glaucoma, catarata y degeneración macular. En personas diagnosticadas de diabetes se debe realizar una revisión ocular al realizarse el diagnóstico y a partir de ese momento, controles cada año o cada dos o tres años en función del control de su diabetes.

manifiesto impulso a la investigación y la educación diabetológica

MANIFIESTO PROMOVIDO POR ASOCIACIÓN DIABETES MADRID Y LA FUNDACIÓN DIABETESCERO

· **Hay que incrementar y potenciar la PREVENCIÓN y DETECCIÓN PRECOZ, EDUCACIÓN, FOR- MACIÓN CONTINUA Y LA ATENCIÓN MULTIDISCIPLINAR respecto a DM2.** La diabetes es una de las enfermedades crónicas con mayores complicaciones y requiere abordarla de múltiples áreas. A todo ello ha de contribuir el SNS promoviendo una sociedad más sensibilizada y conocedora de esta patología.

· **La atención a los jóvenes y adolescentes, especialmente en el ámbito educativo requiere de una apuesta por la ENFERMERIA ESCOLAR.** Instrumento que garantizaría que las necesidades de salud y sanitarias de los menores sean atendidas dentro del ámbito escolar y participando activa- mente en políticas sanitarias, así como realizando promoción y prevención de la salud en los centros escolares desde las edades más tempranas y para toda la Comunidad Educativa.

· **Las asociaciones de pacientes cumplen un papel esencial en la mejor atención de las necesi- dades de los pacientes con diabetes. Se debe garantizar la viabilidad de las asociaciones de pacientes bajo criterios de transparencia y**

ética. Son imprescindibles y cubren espacios a los que el Sistema de Salud no atiende. La colaboración de las asociaciones de pacientes con el Siste- ma Nacional de Salud (Gobierno y Comunidades Autónomas) y con el resto de entidades del ámbito sanitario, públicas y privadas, deben no sólo defenderse sino potenciarse. La anunciada reforma del SNS, fruto de comisión de reconstrucción social y económica del Congreso de los diputados con motivo de la emergencia sanitaria derivada de la COVID-19, debiera en este sentido promover y facilitar la efectiva participación y desarrollo de las asociaciones de pacientes, garantizando su viabi- lidad y **bajo criterios de transparencia y ética con plena autonomía y libertad.**

· **Se ha de garantizar el acceso a todos los tratamientos y uso de las nuevas tecnologías sanita- rias en diabetes. La EQUIDAD es un principio irrenunciable por parte de los pacientes**. Nuestro Sistema de Salud descentralizado no puede justificar un trato distinto entre los ciudadanos y perso- nas con diabetes según dónde residan. Ante la falta de cura, el acceso a los más innovadores trata- miento farmacológico y tecnología sanitaria. La **COVID-19** ha venido a alterar el normal funciona- miento de los servicios sanitarios destacando la especial vulnerabilidad de los pacientes crónicos, como es el caso de la diabetes. **La REFORMA DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD** ha de ser sen- sible a estos colectivos.

· **CONTRA LA DISCRIMINACIÓN LABORAL Y ESCOLAR. Las personas con diabetes además de pacientes son ciudadanos de 1ª**. Garantizar la igualdad entre los ciudadanos españoles es una obligación de los poderes públicos. La Constitución Española nos otorga a todos los mismos dere- chos.

· **La INVESTIGACIÓN hacia la cura de la DM1 es IMPRESCINDIBLE.** Porque la diabetes de tipo 1 se puede curar, es una enfermedad de naturaleza autoinmune y otras enfermedades de la misma natu- raleza han podido curarse gracias a la Investigación.

·**Se ha de establecer IDENTIDAD propia para los distintos tipos de Diabetes.** La palabra diabetes engloba a distintas enfermedades cuya gestión y naturaleza también es diferente. Para ello, se deben establecer programas educativos e informativos donde se de identidad propia a cada enferme- dad.

·**Es imprescindible asignar de DOTACIÓN PRESUPUESTARIA ANUAL específica: 1.000.000 €**. La investigación para los distintos tipos de Diabetes debe ser reconocida de forma propia y específica. Es de vital importancia crear una dotación económica en los presupuestos generales del Estado para la investigación de los distintos tipos de diabetes. Desde la fundación DiabetesCERO estamos convencidos de que para que la investigación en diabetes tipo 1 avance necesitaríamos un aporte económico por parte de la administración, como mínimo, de 1.000.000 € anuales.

· **Becas para JÓVENES TALENTOS**. Los recursos en investigación para diabetes tipo 1 son muy escasos. Los investigadores jóvenes prefieren investigar en enfermedades que les asegure un man- tenimiento y desarrollo de su investigación. Muchos proyectos científicos prometedores para la cura de la dt1, han sido anulados por la falta de material, instalaciones o personal dedicado a la investigación.

Es imprescindible crear una beca para jóvenes talentos que deseen investigar en diabetes tipo 1, siendo esta oportunidad renovada justificando sus avances científicos.

· **España puede y debe asumir el LIDERAZGO EUROPEO EN INVESTIGACIÓN de la cura de la DM1** Contamos con grandes científicos de renombre mundial que investigan en Diabetes tipo 1, además son muchos los científicos Españoles que lo hacen en otros países. Con la financiación ade- cuada, España podría convertirse en el líder europeo en la investigación de la cura de la Diabetes de tipo 1. El apoyo y financiación de una investigación no es un gasto sino una inversión que re- vierte en la sociedad.

vuelta a españa por la diabetes

Del 12 de septiembre al 14 de noviembre se celebró el evento on line "La Vuelta a España por la Diabetes", organizado por DiabetesCERO y la Asociación de Diabetes de Madrid. Este evento recorrió 17 ciudades españolas con el objetivo de dar visibilidad a las personas con diabetes.

En la plataforma solidaria Kilómetrosporladiabetes.org se descargaba el dorsal solidario y cada kilómetro recorrido (andando, corriendo, montando en bicicleta, nadando, etc.) contaba para conseguir el objetivo de recaudar fondos para la investigación en la cura de la diabetes.

Esta iniciativa estaba alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible Agenda 2030, que son la igualdad de las personas, proteger el planeta y asegurar la prosperidad.

Isabel Mérida García, Presidenta de DiabetesCERO, insistía en la necesidad de dar visibilidad a la diabetes tipo 1 y en investigar para curar esta enfermedad. Isabel decía: "Solo caminaremos hacia un futuro sin diabetes cuando socialmente apoyemos, todos unidos, la investigación científica y la dotemos de todos los recursos necesarios para que avance, ya sea de personal o de tecnología avanzada."

Una de las ciudades que recorrió esta "Vuelta a España por la Diabetes" fue Granada. Desde Agradi y desde la Delegación de Granada de DiabetesCERO apoyamos este evento y entregamos en el Ayuntamiento de Granada el manifiesto de este evento.

Diabetes CERO

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

Hazte DTO

¡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

Dto 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

¿qué puedes **ofrecer** tú?

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

Las asociaciones de pacientes, en este caso de diabetes, son fundamentales para conseguir los avances necesarios en esta patología; pero, probablemente, o no le estamos dando el valor real que tienen, o no hemos sabido adaptarnos a los nuevos tiempos para obtener el máximo rendimiento posible.

Cuando alguien debuta en diabetes, sobre todo en edades tempranas, contar con el apoyo físico para entender y aprender sobre la patología es algo vital. Y en la inmensa mayoría de los casos, ese apoyo se encuentra en la asociación que está ligada a tu dolencia.

Un día, tras el debut, decides ir a la asociación más cercana para conocer quiénes son los que trabajan allí, qué actividades realizan y qué te pueden ofrecer para mejorar tu calidad de vida. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, esa persona aprende a ser autosuficiente, adquiere todos los conocimientos y habilidades básicas para controlar su diabetes y, consecuentemente, termina abandonando la asociación porque considera que ésta no puede ofrecerle nada nuevo.

En este caso, puede tener parte de razón y, seguramente, este es el motivo por el cual la mayoría de personas dejan de pertenecer a una asociación de diabetes. De hecho, preguntando en diferentes redes sociales, y considerando mi propia experiencia, puedo decir que la inmensa mayoría de las

personas que tienen diabetes, y son mayores de edad, no pertenecen a ninguna asociación, aunque antes sí lo hicieron. El motivo es el ya mencionado: no me pueden ofrecer nada que no sepa.

Pero, y si la cuestión fuera ¿qué puedes ofrecerle tú a una asociación o a las personas que acaban de ser diagnosticadas? En la gran mayoría de asociaciones hace falta un relevo generacional que se adapte a los nuevos tiempos y a las necesidades del mundo actual, sin olvidar que debe existir el equilibrio entre la experiencia de los más veteranos y las ganas y conocimientos de la juventud, que representa, sin duda, el futuro.

Si preguntamos a todas aquellas personas que ya no forman parte de la asociación qué es lo que pueden aportar, seguramente se solventarían casi todos los problemas que tienen dichas entidades por falta de personal: experiencia personal en el manejo y control de esta patología, conocimientos de las nuevas tecnologías, campamentos de verano, etc. No solamente tendríamos personal relacionado de forma directa con la diabetes, estoy seguro de que tendríamos maestros, especialistas de educación física, nutricionistas, psicólogos, carpinteros o electricistas, siendo profesiones muy diversas y necesarias, en la difícil labor del voluntariado. Por otro lado, cuando nos preguntamos qué nos puede ofrecer la asociación o qué actividades desarrolla, entre otras cuestiones, debemos ser empáticos y tener en cuenta que, prácticamente todo, lo hacen personas voluntarias que pretenden ayudar a los demás sin recibir compensación económica alguna.

Personalmente, llevo más de 18 años con diabetes y pertenezco a una asociación casi desde mi debut. Puedo, por tanto, asegurar que tener ese apoyo humano no es equiparable a nada.

Seguramente, hay muchas cosas que deben mejorarse, pero ahí está el proceso de aprendizaje y el relevo generacional tan importante que mencioné al principio. Yo comencé a entender qué era mi diabetes en unos campamentos de verano, a pincharme insulina con normalidad delante de todos mis compañeros y a hablar de diabetes sin miedo ni complejos.

Con el paso del tiempo, fui aprendiendo de aquellos veteranos que, poco a poco, se fueron marchando de los campamentos por diferentes cuestiones, al tiempo que nos allanaban el camino a los más jóvenes casi sin darnos cuenta.

En mi caso, trabajo con la Asociación Granadina de Diabetes (AGRADI) y con la Federación Andaluza de Diabetes (FADA), todo de forma altruista y voluntaria. ¿Merece, por tanto, la pena? Sin duda. No creo que haya nada que me haga más feliz.

Las asociaciones de pacientes no pueden funcionar si no hay personas voluntarias que pongan su granito de arena. La fuerza de una sola persona no es nada comparada a la unión de un grupo que trabaja para un objetivo común: la diabetes.

Las asociaciones de personas con diabetes te necesitamos. Gracias a ti, miles de personas con diabetes podrán formarse y llevar una buena calidad de vida. ¿Qué puedes ofrecer?

¡volveremos a **bailar!**

Lucía López
Vocal de juventud en AGRADI
y motitora de campamentos

Este año ha sido diferente para todos, ha tenido muchos momentos malos, pero seguro, que si todos lo analizamos al detalle sabemos encontrar alguno que otro bueno también. Para mí ese algo bueno en todo esto son las ganas con las que voy a vivir el próximo campamento, las próximas actividades por el Dia Mundial de la Diabetes, las próximas excursiones, que nacen siendo algo aparentemente insignificante, pero que acaban dejando una pequeña huella en cada uno de los corazones imparables que forman AGRADI.

Hace un año nadie nos podría decir que las ideas en las que estábamos trabajando se iban a quedar en la nada. No hubiésemos creído que algo nos lo pondría tan difícil como para que fuera imposible llevar a cabo nuestro maravilloso campamento. Pero llegó el momento de tomar la difícil decisión de su cancelación. Solo nos venían unas caras a la cabeza, y eran las de ellos, nuestros pequeños guerreros, que como nosotros los monitores, llevan todo el año esperando que llegue esa semana señalada en el calendario.

No quedaba más remedio que comunicarlo a los padres, estoy

muy pronto volveremos a vernos,
a bailar, a saltar, a jugar, a seguir aprendiendo sobre nuestra querida compañera **la diabetes esa que nos une y que ha creado esta preciosa familia**

segura de que muchos de los que ahora leéis esto recordáis aquel día como si fuera ayer, y volvéis a sentir la pena que reflejaba la cara de vuestro hij@. Pero que no cunda el pánico... sólo tendréis que hacer una cosa para ayudarnos. Y no es más que darle todo el ánimo posible para que sigan guardando esas ganas por volver, que seguro que tienen. Y que aunque sigan creciendo se acuerden de aquellos amigos a los que dejaron de ver en el último campamento.

Recordarles que los verán dentro de muy poquito porque esto no será eterno y solo necesitan ser un poco más pacientes de lo que ya están siendo. Decidles de nuestra parte que están siendo unos campeones, y que una de las recompensas por ser fuerte ante todo esto será ese esperado reencuentro.

Ahora quiero que me lean ellos, nuestros peques, o que de alguna forma le hagáis llegar que muy pronto volveremos a vernos, a bailar, a saltar, a jugar, a seguir aprendiendo sobre nuestra querida compañera La Diabetes, esa que nos une y que ha creado esta preciosa familia de la que todos seguro que hablamos siempre que decimos que tenemos diabetes. Gracias a todos por formar parte de la mía.

Os quiero millones y...
¡os echo muchísimo de menos!

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

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

a punto de comercializarse el primer medidor no invasivo

Oscar López de Briñas
Reflexiones de un Jedi azucarado

Sugarbeat es el dispositivo de medición de glucosa no invasivo del que ya he hablado en este blog en varias ocasiones (por ejemplo aquí). Un producto que se ha ido retrasando una y otra vez por razones desconocidas. Este año hablé de él por última vez diciendo que se lanzaba de manera inminente… otra vez, pues han sido varios ya los retrasos que la empresa propietaria (Nemaura) ha incumplido con respecto a este esperado producto, ya que se trataría del primer medidor continuo no invasivo del mercado, tras el amago de varios productos en el pasado.

Sugarbeat es un sistema que lee la glucosa con un parche adhesivo que se cambia diariamente. La web no da detalle alguno sobre su tecnología, y se limita a decir que su exactitud MARD es del 12,3%, situándose por encima de los medidores actuales intersticiales tanto de filamento como implantables. Pero lo que sí ha ido cambiando con el tiempo en sus comunicaciones es la filosofía del producto. Porque si en un principio lo anunciaban como un producto destinado a las personas con diabetes, ahora se especifica que a pesar de estar certificado como Medical Device, está ideado para personas con diabetes tipo 2 y prediabetes. Asimismo, se habla de un uso "discontinuo" y por lo tanto no está pensado para las necesarias lecturas continuadas que requiere una persona con diabetes tipo 1 (se habla de un uso de unas 14 horas al día y de tan sólo varios días al mes de uso). Sugarbeat (enlace externo en inglés) requiere una calibración diaria y no está aprobado para sustituir las mediciones capilares.

Además de este producto, la compañia Nemaura deja claro que se centra en el colectivo de tipo 2, ya que ofrece planes de seguimiento completos para sus clientes (enlace externo en inglés), compuestos tanto por el aparato como por un programa de seguimiento, coaching, entrenamiento y asesoramiento… con el objetivo de "perder peso y revertir la diabetes tipo 2" (sic).

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**

covid 19 y diabetes: ¿más grave con tipo 1 o tipo 2?

Oscar López de Briñas
Reflexiones de un Jedi azucarado

Todos hemos podido leer en prensa en los últimos meses cómo la diabetes se encontraba entre una de las primeras causas de mortalidad y complicaciones para el COVID19. Pero como sabemos, la diabetes es amplia y para empezar, hay dos tipologías completamente diferentes entre ellas que únicamente comparten el nombre. Por tanto era necesario discriminar a esa población para saber qué riesgo tienen tanto los tipo 1 como los tipo 2 y ver si son similares o no en este aspecto.

El estudio Coronado realizado en Francia con ingresos hospitalarios por COVID19 durante el comienzo de la pandemia en marzo ha concluido que las personas con diabetes tipo 1 tiene un riesgo de complicación significativamente menor que los tipo 2. De 2608 pacientes con diabetes, únicamente 56 (el 2,1%) tenían diabetes tipo 1. El estudio comprobó datos de 53 centros de salud franceses. En él no se encontraron casos de muerte en sujetos con diabetes tipo 1 menores de 65 años.

Asimismo, pudo observarse que sólo una característica esta-

Un buen control de la diabetes es clave para un mejor pronóstico de la enfermedad por COVID19

ba relacionada con un diagnóstico grave entre los pacientes con diabetes y COVID19: la edad avanzada. Un 50% de los pacientes con diabetes tipo 1 mayores de 74 años murió o fue intubado. Y sólo el 12% de los tipo 1 menores de 55 años fueron intubados y ninguno murió.

Algo que resulta llamativo es que contrariamente a lo que siempre se ha dicho sobre la diabetes (que un peor control implica una mayor complicación en cualquier otra cosa), no hubo correlación entre un control deficiente de la diabetes y un diagnóstico grave de la COVID19. Lo cual contradice un poco muchas de las informaciones previas en las que se decía que un buen control de la diabetes era clave para un mejor pronóstico de la enfermedad por COVID19.

En cualquier caso, este estudio tampoco puede resultar concluyente para un número tan elevado de casos diagnosticados en todo el mundo. Y sobre todo cuando un estudio similar en Reino Unido venía a concluir que había un riesgo mayor de muerte entre las personas con diabetes tipo 1. Pero ante esta aparente contradicción hay un punto en común: que ambos estudios demuestran que la edad es un factor clave: a menor edad del paciente con diabetes tipo 1, menor riesgo de complicación.

ESCANEANDO ESTOS CÓDIGO QR

Podrá acceder a las referencias sobre los datos publicados en en este artículo en el blog de Oscar Briñas www.jediazucarado.com

Diabetes Journals

A Sweet Life

Enlaces externos en inglés

posible **terapia** para tratar **diabetes tipo1**

EUROPA PRESS
Sevilla, 26

Investigadores de la Fundación Progreso y Salud y profesionales sanitarios del Hospital sevillano Virgen Macarena y el Nodo Provincial de Sevilla del Biobanco del Sistema Sanitario Público de Andalucía han suscrito un convenio de colaboración para probar una posible terapia ante la diabetes tipo 1, una enfermedad que a día de hoy no tiene cura.

Según ha informado la Junta en un comunicado, el programa de investigación que van a realizar y que es objeto del convenio tiene una duración de cinco años con el objetivo de validar la eficacia de una molécula patentada por el grupo de investigación liderado por el científico Benoit Gauthier, que desarrolla su trabajo en Cabimer.

> La molécula, denominada BL001, está ya siendo **testada y evaluada** en modelos experimentales (ratones) y en células humanas y **"está dando buenos resultados"**

La molécula, denominada BL001, está ya siendo testada y evaluada en modelos experimentales (ratones) y en células humanas y "está dando buenos resultados, por lo que se concibe como un potencial tratamiento frente a la diabetes tipo 1", según ha explicado el doctor Gauthier.

Los estudios que se han venido realizando en esta línea de investigación han demostrado que BL001 favorece la transdiferencia-

ción celular de células alfa a beta pancreáticas, lo que supone que "propicia la conversión de las células alfa, -que son productoras de la hormona glucagón- (una hormona que eleva la glucosa en sangre y favorece la hiperglucemia,) a células beta pancreáticas, encargadas de sintetizar, almacenar y segregar insulina (una hormona que controla los niveles de glucosa en la sangre), favoreciendo la regeneración de estas células".

Adicionalmente, han constatado que esta molécula es capaz de revertir el ataque autoinmune de la diabetes tipo 1, según ha sido probado en ratones y modelos celulares. Se ha demostrado que esta molécula favorece la capacidad antiinflamatoria de determinadas células del sistema inmunitario (concretamente linfocitos T-Reguladores, macrófagos M2 y linfocitos TH2) evitando que el propio sistema inmunológico destruya las células beta, que es lo que sucede en el organismo cuando se padece diabetes tipo 1.

En este sentido, y según los resultados que se han ido obteniendo, el programa de investigación que se pone en marcha ahora pretende "continuar evaluando la eficacia de la molécula BL001, tanto en modelos animales como en tejidos humanos, y trasladar estos conocimientos a un estudio clínico con pacientes".

En el programa participarán los profesionales sanitarios e investigadores clínicos de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Virgen Macarena, liderada por la doctora María Asunción Martínez Brocca, directora del Plan de Diabetes de Andalucía; y también los profesionales del Nodo Provincial de Sevilla del Biobanco del Sistema Sanitario Público de Andalucía, con María Isabel García Sánchez como coordinadora técnica.

Han constatado que esta molécula **es capaz de revertir el ataque autoinmune de la diabetes tipo 1,** según ha sido probado en ratones y modelos celulares. Se ha demostrado que esta molécula **favorece la capacidad antiinflamatoria**

Este programa supone una ampliación de la colaboración multicéntrica en la que ya participan profesionales sanitarios de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Puerta del Mar liderados por el Doctor Manuel Aguilar Diosdado.

El grupo de investigación liderado por Gauthier, la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Virgen Macarena y el Biobanco del Sistema Sanitario ya mantienen actualmente una colaboración científica en esta enfermedad del sistema autoinmune.

Según ha especificado la Junta, la diabetes tipo 1 afecta, aproximadamente, a entre el 5 y el diez por ciento de las personas con diabetes y, aunque puede ser diagnosticada a cualquier edad, es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la infancia y todavía no existe una terapia sólida para combatirla.

Los profesionales que desarrollan estas investigaciones cuentan con el apoyo de diferentes instituciones como la propia Consejería de Salud y Familias; la JDRF (de las siglas en inglés Juvenile Diabetes Research Foundation), una fundación sin ánimo de lucro pionera a nivel mundial; o la Fundación DiabetesCERO, compuesta fundamentalmente por padres y madres de niños con diabetes tipo 1 y con presencia en 17 puntos del territorio nacional.

día mundial de la diabetes en tiempos de pandemia

Antonio Salinas y Javi Cenit
Vocales Junta directiva de Agradi

Si no os importa os vamos a poner en situación, el pasado mes de Abril inmensos, en pleno confinamiento con un mar de dudas en todos los aspectos, y sin saber que iba a pasar… Desde la directiva de Agradi se planteó el convocar nuestras juntas periódicas con carácter urgente para tratar la situación que estábamos viviendo, y como y de que manera íbamos a actuar a corto y medio plazo con las actividades y las acciones que llevamos a cabo en nuestra asociación.

Convocado mediante el grupo de Whatsapp en el cual estamos casi la totalidad de los voluntarios que formamos la Junta se decidió el hacer dicha reunión a través de la plataforma Zoom. Y a ello nos pusimos, llegó de día de la cita y casi en su totalidad acudimos todos lo integrantes de la junta directiva. Después de más de una hora de reunión se llevaron a cabo diferentes tomas de decisiones, que atañen a nuestra asociación, celebración de charlas educativas, celebración de campamentos, servicio de psicología para socios, apertura de la asociación, celebración del día mundial de la

diabetes… entre muchas otras decisiones que de carácter primordial para todos nosotros… En esta ocasión decidimos muchas cosas y la deliberación respecto a la celebración del día mundial decidimos esperar a ver como acontecía la situación… dada la desinformación y las dudas que teníamos prácticamente todos. Pasado un tiempo y con las cosas un poco más claras, en una junta extraordinaria online celebrada a finales de agosto, en la que el tema principal fue la celebración de este día y la cual se dijo que lo mejor era el no de hacerlo de manera presencial

Dada la situación que en esos momentos era un poco más esperanzadora ya que los niveles de contagio disminuían y los servicios sanitarios se desaturaban, pero se preveía una inminente escalada de los contagios por COVID19 para la fecha en la que acontecería el día mundial así que la decisión que tomamos fue suspender la actividad.

En un silencio incomodo que duró unos tres segundos entre un murmullo de y varias opiniones de negación ante esta medida, se escucho la posibilidad de hacer un DMD2020 virtual. En ese momento lo que llamamos “la magia Agradi” y donde nuestro lema: “Dulces sonrisas corazones imparables” cobró especial sentido. Después de un silencio de escasos dos segundos la iniciativa tuvo una gran acogida, y en un abrir y cerrar de ojos la reunión se convirtió en “Brain Storming” que ya quisieran las mejores agencias de comunicación del país, no es por presumir pero en Agradi ¡hay muchísimo talento!. Y a ello que nos pusimos. A diseñar un programa intentando ser lo más fieles posibles a las actividades que venimos haciendo eso sí, prescendiendo de la presencialidad, algo que hace el día mundial de la diabetes sea una cita ineludible para muchos de nuestros socios, donde cada año nos reunimos sobre todo para, compartir unas risas, disfrutar de unas jornadas de formación y debatir alrededor de ello, dar voz de nuestra de nuestra enfermedad… en fín… podríamos decir miles de bondades de este evento que para nosotros se llena sobre todo de un ambiente de amistad, solidaridad, buen rollo. Este año tendríamos que prescondir de ello.

Si que es verdad que es un poco pretencioso, intentar no perder la esencia de este evento, con conocimientos muy básicos de edición de video, y ni mucho menos de como hacer un video en directo desde la plataforma de Youtube, de hecho nuestro canal de esta plataforma, fue inaugurada un día antes del día 14 de noviembre.

Y a ello que nos pusimos. Quien dice que con ganas y corazón los proyectos no salen a delante. La verdad y no os vamos a engañar, se nos puso un poco cuesta arriba, la verdad, por que hasta dos semanas antes no supimos si se iba ha hacer en directo, si cada de los ponentes tendría que grabarlo desde su casa… o desde la sede de Agradi como en un principio se había pensado. Pero el confinamiento perimetral establecido en ese momento nos hizo tener que cambiar los planes a última hora desde estas lineas tengo que agradecer a nuestros ponentes Jenaro, Reyes Artacho y Raquel López en todo momento no facilitaron enormemente la tediosa labor. Desde estas lineas queremos agradecer vuestra colaboración. Tenemos que decir que este año hemos tenido el placer de contar con 2 ponencias de lujo, con la Dra.

Si no habéis podido ver estos videos deciros que estos videos está, grabados

En estas líneas lo reafirmamos y otra vez más nos sentimos orgullosos de la GRAN FAMILIA que somos y que rodea a Agradi que a pesar de todo, cuando se ponen ganas y corazón todo se puede.

Podemos llenar estas líneas

Es por ello que desde AGRADI este año estamos poniendo los medios personales y en la medida de lo posible tecnológicos, necesarios para brindar a nuestros socios, y a la comunidad de personas con diabetes podamos disfrutar de unas jornadas como hasta ahora lo veníamos haciendo todos los años, pero prescindiendo de la presencialidad algo que dotaba a este evento de un carácter personal, cercano que hace de este evento una cita anual ineludible para nuestros socios. Queremos agradecer a nuestros socios/telespectadores vuestra presencia, participación en estas jornadas tan virtuales y que en la medida de lo posible deis voz activa y compartáis y apoyéis nuestro contenido para que uno de los objetivos de este día, el dar visibilidad a la diabetes se haga efectivo.

Sin más, y al hilo del lema de esta celebración a nivel mundial se ha decidido poner en VALOR El Personal de Enfermería en la Diabetes, y nosotros tenemos la suerte de poder contar con nuestra enfermera, socia, colaboradora incondicional, amiga de nuestra asociación…

si y con mi **diabetes**

Kilian Meyer
Piloto de automovilismo español
con diabetes
Fuente: *Fundación para la diabetes*

Kilian Meyer tiene 17 años, vive en Barcelona y tiene diabetes tipo 1. Además, es piloto de automovilismo y compite tanto a nivel nacional como internacional. *"A los 5 años me subí por primera vez en un kart y a los 7 ya estaba compitiendo en el campeonato de Cataluña. Ahí empezó todo. Una historia marcada por buenos y no tan buenos momentos, como todo en la vida"*

La verdad que cuando te dicen que tienes diabetes con 14 años no tienes ni idea de lo que significa. Bueno, supongo que en cualquier edad que debutes el impacto es el mismo. En mi caso, además, nadie en mi familia es o ha sido diabético, al menos que yo sepa. Por tanto, de repente no entiendes ni qué significa y ni qué tendrás que hacer de ahí en adelante. La pregunta es inevitable: ¿por qué me ha tocado a mí? Pues porque sí, sin más.

Como todo en la vida hay cosas que no escogemos ni controlamos que pasen, pero sí con qué actitud vivirlas. La diabetes es una de estas cosas que te llegan y tienes que saber convivir con ello. Y además aprender cada día a entender dónde están los límites que antes no tenías y te marcas nuevos objetivos que no te habías imaginado. Precisamente, uno de estos primeros objetivos es no tener límites.

Entonces, hasta que nos den a tod@s una buena noticia mi vida será : ¡Sí y con mi diabetes! Por tanto, mi primer obstáculo a vencer desde mi debut ha sido normalizar mi vida y reconectar

con mi sueño, mis pasiones, mi cotidianidad, mi educación, mis amigos, mi familia... Intento que cada día sea mejor que el anterior. Como en todo, conocer, saber, ponerte a prueba, cuidar de ti mismo y nunca tirar la toalla es lo que hace que puedas vivir y ser feliz con una situación que no has buscado ni esperabas.

"Quiero ser piloto profesional y lucho por llegar a serlo en la Fórmula 1, la diabetes no será mi barrera sino mi aliada. Parto de esta máxima; comer mejor, estar más fuerte físicamente y sobre todo disfrutar aún más del camino que voy haciendo hasta el objetivo que persigo desde que tengo uso de razón (4 años). Es más, creo que hay otros obstáculos más complejos de sortear como conseguir el apoyo económico que la carrera de piloto requiere. Pero para ello también estamos trabajando."

MI DÍA A DÍA

Cuando me levanto lo primero que hago es pasar mi móvil por el sensor que llevo en el brazo y en función de cómo estoy decido qué desayunar. En un día normal de cole mi dieta es lo más equilibrada posible porque hago poco ejercicio físico durante el día. Cuando llega la hora de entreno, por la tarde, la cosa cambia un poco. Te vas controlando todo el día, pero al cambiar la rutina del cole por la del centro donde me preparo también cambio mi dieta. Subo los niveles de azúcar para poder apretar y acabar las tablas que me tocan y finalizar el día lo más lineal posible. Para conseguirlo, otra de las cosas que me funciona es hacer las cinco comidas y no saltarme mi control antes ni después de comer.

Quiero ser piloto profesional y lucho por llegar a serlo en la Fórmula 1, la diabetes no será mi barrera sino mi aliada.

¡DIABETES Y GAS!

En un día de entrenos o carreras la dinámica es muy distinta. Mis niveles tienen que estar muy controlados y más altos de lo habitual porque tengo mucho desgaste físico y no puedo jugármela a tener ninguna hipoglucemia mientras estoy a bordo. Me miro muchas más veces y como más carbohidratos para mantenerme al límite de los niveles aceptados. Conozco muy bien la reacción que tiene mi glucosa con la adrenalina que me genera conducir.

También, es importante la alimentación. Tienes que ser más riguroso con lo que comes y en la forma de controlarte. Algunos dirán que debe ser estresante, pero, como lo dije anteriormente, todo depende de cómo veas las cosas. En mi caso, me hace más disciplinado y eso es un valor agregado y diferencial a la hora de competir.

A menudo pienso que quizá soy diabético porque mi destino es ser piloto o al revés, no sé. Puede parecer una reflexión absurda, pero para mí tiene sentido. Las dos cosas me exigen conocer más y mejor los límites de mi cuerpo, encontrar vías para ser más metódico -aunque a veces te apetezca otra cosa- y sin caer en la obsesión, sino que sea una forma apasionante de vivir. Al final todo me conduce a ser mejor persona, deportista, piloto y paciente diabético.

Al final, la diabetes no es una maldición ni una bendición, sino una oportunidad más para alcanzar tus sueños. Créeme, lo he comprobado.

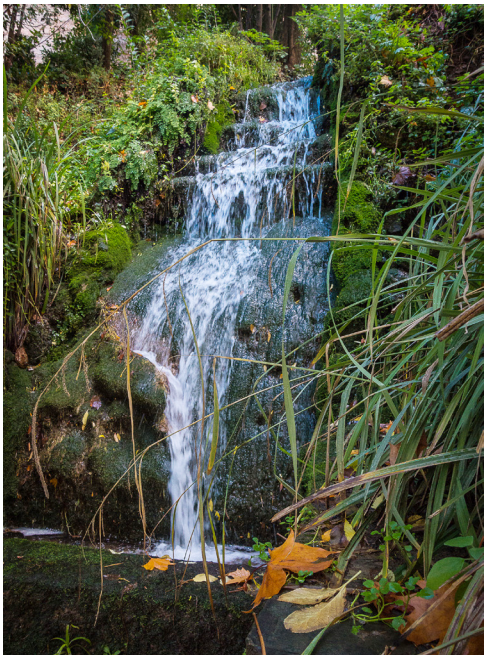
Si quieres conocer más de Kilian www.kilianmeyer.com

El colorido del otoño en el bosque de la Alhambra mitiga la tristeza con la que estamos viviendo este duro año....

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

◄ Juan Lorenzo Suárez ©

Juan Lorenzo Suárez © ►



◄ Juan Lorenzo Suárez ©

Juan Lorenzo Suárez © ►

cenit

taller de
impresión

Pol. Juncaril
c/. La Peza Parc. R-186
Albolote (Granada)

Tlf.: **958 468 258**

info@imprentacenit.es

imprentacenit.es

poesía para soñar

Nuestra dulce Victoria Ash, la poeta favorita de Agradi, nos regala este hermoso canto, lleno de ganas de vivir y de mirar el futuro con esperanz

ME ATREVO A VIVIR

Prometo mirarte a los ojos y no ver solo tus ojos. Contemplar tus destrozos, comprenderte, abrazarlos.
Y quererte más por los cortes que hicieron en ti.

Prometo seguir dejando poesía en cada cosa que hago y llenar los corazones de las personas que toco con mi vida.

Prometo advertir la belleza del camino aunque éste sea difícil y, en ocasiones, me aleje de mí.

Prometo no abandonar mis sueños porque sería una forma de dejarme morir.

Prometo experimentar por mí misma el mundo con sus alegrías infinitas y sus sinsabores.
Sin anestesia, real y en la piel.

Prometo aprender cada día para no ser la misma persona que dejaste ayer y acercarme poco a poco a la mejor versión de mí misma.

Prometo cuidar mi mundo interior para que pueda seguir jugando la niña que llevo dentro.

Prometo no permitir que me impongan miedos o límites porque la única forma que conozco de amar(me) es libre.
Eligiéndote a ti.

Prometo seguir mi instinto y creer en lo que siento.
Y aunque a veces duela,
prometo atreverme a vivir.

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

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE GRANADA

VIRGINIAS
Líderes en productos sin Azúcar

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

Instituto Oftalmológico Granada

fundación CAJA RURAL GRANADA

COMG
COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE GRANADA
comgranada.com

Ayuntamiento de Alquife

Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granad

BAYER
Bayer HealthCare
Diabetes Care

Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada

JUNTOS PODEMOS CONSEGUIR MUCHO MÁS

Solomillo de cerdo con puré de colinabo

INGREDIENTES

PARA LA SALSA
100 g de tomates secos.
2 chalotas (60 g)
15 g. de aceite de oliva
10 g. harina de repostería
250 ml de nata líquida
2 pizcas de sal
1 pizca de pimienta

PARA EL PURÉ
400 g de patatas harinosas
1 colinabo (900 g)
1 cucharadita de sal
100 ml de leche fresca
1 cucharada de mantequilla
2 chrda. de perejil picado
1 chrda. de vinagre
Pimienta, al gusto

PARA EL SOLOMILLO
1 solomillo de cerdo (600 g)
4 pizcas de sal
4 pizcas de pimienta
1 chrda. de mostaza picante

ELABORACIÓN

Para preparar la salsa, escurra los tomates secos. Pele las chalotas y pártalas por la mitad. Echelas junto los tomates secos en el vaso y con el medidor puesto, píquelos con un procesador hasta que quede todo bien triturado. Vierta el aceite de oliva, sofría las hortalizas unos 8 minutos aprox. Agregue la harina mézclelo todo mientras se coina. Incorpore la nata y sazone la salsa con 2 pizcas de sal y 1 de pimienta y termine de cocinar hasta que la salsa tenga la textura deseada. Pase la salsa a un cuenco y resérvela caliente.

Pele las patatas, lávelas y, según el tamaño, pártalas en cuartos. Pele el colinabo, lávelo y trocéelo. Eche ambos ingredientes en la olla con acesorio de vaporera y luego añada 1 litro de agua muy caliente y 1 cucharadita de sal.

Parta el solomillo en dos trozos, sazone cada uno con 2 pizcas de sal y 2 de pimienta y píntelos con la mostaza y coloquelo en la vaporera. Forre con papel vegetal el accesorio para cocer al vapor. Coloque el solomillo dentro y ponga el accesorio encima del vaso. Cocine hasta que la carne esté hecha y, si fuera necesario, prolongue la cocción. Escurra las hortalizas y vuelva a echarlas en el vaso. junto a la leche, la mantequilla, el perejil y el vinagre de manzana y triture con la batidora. Rectifique el puré de sal y pimienta al gusto, y remuévalo. Corte la carne en medallones y sírvala con el puré y la salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(4 porciones)

Energia: 2479 kcal.
Proteinas: 168 g.
Lípidos: 128 g.
Hidratos de carbono: 128 g.

Bastones picantes de calabaza

INGREDIENTES

1 calabaza (900 g)
30 g de maicena
1 cucharada de ras el hanout
1 cucharadita de guindilla en copos
1 cucharadita de sal
30 ml de aceite de oliva
25 g de pan rallado
25 g de parmesano rallado (32 % M.G.)
½ manojo de perejil
1 naranja de cultivo biológico (100 g)
125 g de quark (0,2 % M.G.)
125 g de nata agria (24 % M.G.)
2 pizcas de pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(6 porciones)

Energia: 858 Kcal.
Proteinas: 48 g.
Lípidos: 15 g.
Hidratos de carbono: 108 g.

ELABORACIÓN

Precaliente el horno a 180 °C (convección). Lave la calabaza, pártala por la mitad y quítele las semillas con una cuchara. Córtela en bastoncitos de 1 cm de grosor. Añada la maicena mézclelo bien hasta que se impregne. Agregue el ras el hanout, la guindilla en copos, 1 cucharadita de sal y el aceite de oliva y mézclelo. Esparza los bastoncitos de calabaza en la bandeja del horno forrada con papel vegetal. Mezcle el pan rallado con el parmesano en un cuenco. Espolvoree los bastoncitos de calabaza con la mitad de la mezcla de pan rallado y hornéelos 15 minutos a 180º. A continuación, deles la vuelta y repita la misma ación otros 15 minutos. Lave la naranja con agua muy caliente, séquela, ralle la mitad de la piel y échela en un vaso batidor junto con el perejil. Exprima toda la naranja y agregue el zumo. Añada el quark, la nata agria y 2 pizcas de pimienta y, con el medidor puesto y triture. Salpimiéntelo al gusto y remuevalo. Sirva los bastoncitos de calabaza con la salsa para mojar.

Quark de stracciatella con frambuesas

INGREDIENTES

150 g de frambuesas
70 g de chocolate negro (70 %)
500 g de quark o queso crema
4 cucharadas de nata líquida (30 % M.G.)
3 cucharadas de jarabe de arce
1 cucharada de esencia de vaunilla
2½ cucharadas de zumo de limón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(4 porciones)

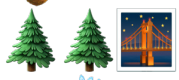
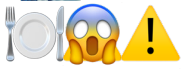
Energia: 1160 Kcal
Proteinas: 64 g.
Lípidos: 52 g.
Hidratos de carbono: 92 g.

ELABORACIÓN

Limpie las frambuesas, lávelas y séquelas con papel de cocina.
Pique o raye el chocolate negro. Páselo a un cuenco.
Echeelquesocremaoquark,lanata,eljarabedearce,laesenciadevainillayelzumodelimónbátalohastaqueestétodomezclado.
Añada tres cuartas partes del chocolate y mezclelo todo Reparta el quark en cuencos de postre, esparza las frambuesas por encima y sírvalo adornado con el resto del chocolate picado.

jeroglíficos

¿Eres capaz de resolver pueblos de la provincia de Granada hay escondidos tras estos Emojis?

1.
2. 
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11. 
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.

puzle de palabras

Te invitamos a solucionar este divertido puzle en el que las letras del alfabeto aparecen una o más veces en la tabla y están representadas por el mismo número cada vez que salgan en la tabla. Para ayudarte a empezar, les revelamos algunas de estas letras. ¿Serás capaz de resolverlo?.

20	3	2	9	■	16	6	4	15	20	17	6	12
2	■	22	■	22	■	7	■	22	■	6	■	9
24 T	12	20	25 F	9	18 C	6	■	8	6	18 C	20	22
6	■	12	■	23	■	■	■	15	■	24 T	■	20
8	12	15	6	18 C	2	8	20	18 C	9	6	23	■
22	■	■	■	12	■	5	■	9	■	12	■	18 C
9	16	20	■	6	14	20	5	20	■	20	11	6
20	■	12	■	23	■	7	■	5	■	■	■	23
■	6	16	5	9	1	20	18 C	9	6	23	15	22
7	■	9	■	10	■	■	■	22	■	6	■	9
20	18 C	24 T	2	20	■	20	18 C	24 T	6	12	15	22
24 T	■	12	■	17	■	21	■	20	■	24 T	■	24 T
15	18 C	6	23	6	13	9	20	■	19	15	12	15

A B ~~C~~ D E ~~F~~ G H I J L M

N Ñ O P Q R S ~~T~~ U V X Y Z

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 C	19	20	21	22	23	24 T	25 F

diferencias

En este divertido juego en el que tienes que encontrar las 7 que existen entre estas dos fotografías realizadas el DMD 2019 en la carpa informativa que en la que nuestros voluntarios están realizando controles de glucemia, ¿a qué esperas para solucionarlo?.

sudoku

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

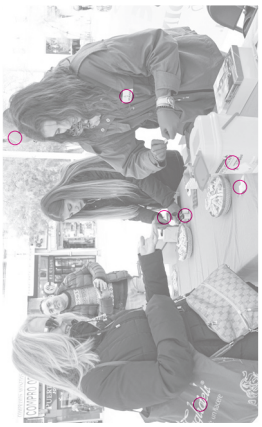
sopa de letras

Encuentra en esta sopa de letras 5 palabras relacionadas con el COVID-19.

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

soluciones

1- Piñata
2- Pirotecnia
3- Monedero
4- Fuente Adultos
5- Muñeca
6- Chancrina
7- Monopoli
8- Amarilla
9- Amarilla
10- -Mascara
11- Pelotas
12- Calabaza
13- Santa Fe
14- Tarjetas
15- Alfabeto
16- Cartel
17- Hilo
18- Buscapies



Virus Acuna Inmune del Covid Pandemia

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

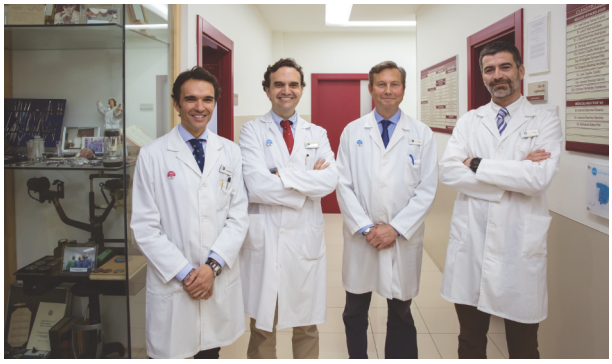
Instituto Oftalmológico Granada

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.

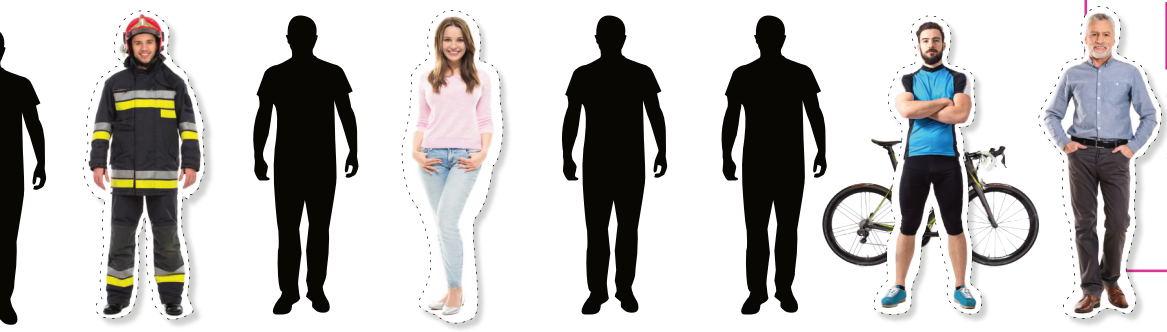
Alminares del Genil 2, Bajo
18006 GRANADA

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**