Vivir con diabetes

100 años del descubrimiento de la insulina

El 27 de julio de 1921, los científicos Frederick Grant Banting y Charles Best logran aislar por primera vez en la Historia la hormona insulina.

asociación granadina de diabetes

N.º 43/2021

Ultraman por la diabetes tipo 1

Poco a poco retomamos la actividad en Agradi

Volviendo a viajar con diabetes

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
- Centenario del descubrimiento de la insulina 4
- Nueva línea de investigación sobre la diabetes en Bruselas por el doctor español Esteban Gurzov 6
- Conozcamos a la psicóloga de Agradi 8
- Será mucho mejor 10
- Ultraman por diabetes tipo 1 12
- Algunos mitos sobre la diabetes 14
- Volviendo a viajar con diabetes 16
- ¿Es compatible una alimentación vegana o vegetariana con diabetes? 20
- Actualidad diabetes 24
- Poco a poco retomamos la actividad en Agradi 26
- Más que mil palabras 28
- Poesía para soñar 30
- Vamos a comer bien 32
- Pasatiempos 34

Fotografías recuerdo de Campamentos Huelma 2015

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

editorial

Victoria Motos Rodríguez
Vicepresidenta de Agradi

Por fin se va viendo la **luz al final de este túnel oscuro y largo en el que llevamos inmersos desde hace ya año y medio.**

La ansiada vacuna ya ha sido administrada a un gran número de la población y esperamos que en estos próximos meses así se haga con el resto.

Ello permitirá a Agradi retomar su actividad normal; una actividad que todos los que formamos parte de este mundo esperamos con ansia: abrir nuestra sede para que todos los que lo deseen puedan venir a consultar dudas, compartir experiencias, pedir ayuda…

Tenemos la mirada puesta en nuestro Día Mundial que, respetando las medidas de prevención determinadas por las autoridades sanitarias, conmemoraremos y compartiremos con todas las personas a las que la diabetes, de una u otra manera, llamó a su puerta.

Pero hasta que llegue ese deseado momento de apertura de puertas y celebración de actos queremos que sepáis que Agradi ha seguido cumpliendo su compromiso de atender a todo aquel que lo ha solicitado.

Y, además, constituyendo uno de sus fines el fomento de la investigación, el dinero destinado a la celebración de actividades que, por las circunstancias de pandemia, no ha sido posible llevar a cabo, se ha donado a la Fundación DiabetesCERO (de la que Agradi es uno de los socios fundadores), que, como bien sabéis, financia la investigación para la cura de la diabetes.

La investigación es importantísima. El mejor ejemplo lo hemos visto ahora: gracias a ella se ha logrado la vacuna para vencer a la COVID 19, así que nada nos impide cumplir también nuestro sueño:

VENCER LA DIABETES.

centenario del descubrimiento de la insulina

Fuente:
SJD Saint Joan de Dèu - Barcelona

En 2021 se cumplen cien años de un maravilloso descubrimiento que desde entonces ha salvado y sigue salvando millones de vidas, la insulina. Este descubrimiento, lleno de luces y sombras, maravilló a la comunidad científica y supuso un antes y un después para las personas con diabetes. Hasta 1921, el diagnóstico de diabetes equivalía a una sentencia de muerte. Una muerte lenta y tortuosa ante la que nada se podía hacer.

EL EXPERIMENTO DE BANTING

Frederick Banting era un joven cirujano ortopédico que había participado como oficial médico de la Marina Real Canadiense en la Primera Guerra Mundial. Al poco de regresar de la guerra, abandona la práctica clínica y comienza a colaborar con el Departamento de Fisiología de la Universidad de Ontario, su ciudad natal. Durante esta época, Banting se interesa por la secreción de los diferentes jugos liberados por el páncreas. En aquel tiempo ya se sabía que la liberación de estos jugos podía estar relacionada con la aparición de la diabetes, según las conclusiones de trabajos previos desarrollados con perros. Estos experimentos demostraban que los perros a los que **se extirpaba el páncreas acababan desarrollando diabetes.** Banting presupuso que, si conseguía extraer alguna de estas sustancias, podría obtener la clave para combatir la diabetes.

Ante la imposibilidad de llevar a cabo estos experimentos en la Universidad de Ontario, Banting contacta con el profesor **John J. R. Macleod,** de la Universidad de Toronto. Macleod, si bien no se siente especialmente entusiasmado por la idea de Banting, le facilita el acceso a las instalaciones donde puede realizar los experimentos, aunque limita el tiempo a dos meses, en los que él estará fuera por vacaciones.

Leonard Thompson

Frederick Banting

Charles Best

John J. R. Macleod

Además, le proporciona diez perros de experimentación y un ayudante, **Charles Best**, que también pasará a la historia como **codescubridor de la insulina.** Tras intensas semanas de trabajo, y agotando el tiempo del que disponían para usar el laboratorio, Banting comprueba que en uno de los perros a los que se había ligado un conducto secretor del páncreas la glándula se ha reducido a la mitad. Este descubrimiento fue clave, ya que permitía evitar la acción de las enzimas digestivas, que eran responsables del fracaso de experimentos similares llevados a cabo por otros investigadores.

Una vez extirpado el **páncreas,** y tras filtrarlo, Banting y Best consiguen extraer una secreción del mismo. Sin saberlo, habían conseguido por primera vez aislar la insulina. Tras infundir esa sustancia a la perrita a la que se había extraído el páncreas, de nombre Marjorie, Banting y Best comprueban que el animal no solo no desarrolla **síntomas de diabetes,** sino que inicia una mejoría evidente.

A la vuelta de su viaje de vacaciones, Macleod queda realmente impresionado por los hallazgos y presenta los resultados en una conferencia en la Universidad de Toronto e**l 14 de noviembre de 1921 (fecha que coincide con el cumpleaños de Banting** y en la que hoy celebramos el Día Mundial de la Diabetes). Tras meses trabajando en la mejora de los métodos de extracción de insulina, los investigadores se encuentran con otro problema: la inyección de la sustancia -ya conocida como insulina- en animales genera importantes problemas de toxicidad y alergia. En este momento, MacLeod decide contactar con su colega James Collip, un bioquímico con mucha experiencia en el proceso de purificación. Su contribución a la purificación del extracto para que pudiera ser usado en las personas con diabetes sin provocar los efectos indeseados fue decisiva y brillante.

Banting y Best consiguen extraer una secreción del pancreas. Sin saberlo, habían conseguido por primera vez aislar la insulina.

LA INSULINA EN PERSONAS

El 11 de enero de 1922, **Leonard Thompson**, de 14 años, es la primera persona que recibe una dosis de insulina. No obstante, aunque la glucosa desciende, surgen problemas asociados a impurezas del injerto. Una segunda dosis purificada, doce días después, resulta todo un éxito. El tratamiento continúa con dos dosis diarias y el milagro se produce. Leonard Thompson vivió 14 años más. Murió en 1935 a causa de una neumonía complicada con cetoacidosis.

La trascendencia de un descubrimiento de este calibre significó el P**remio Nobel para Frederick Banting y John MacLeod**. Ante la injustificada ausencia en la nominación de este galardón del resto del equipo investigador, Banting decidió compartir con Charles Best la mitad de su Premio Nobel y MacLeod hizo lo propio con James Collip. Más tarde, la p**atente de la insulina**, propiedad de Banting, MacLeod y Collip, será vendida a la Universidad de Toronto por la cantidad simbólica de un dólar.

La rocambolesca historia del descubrimiento de la insulina cuenta con más elementos cuanto menos curiosos, como fue que prácticamente al mismo tiempo que Banting y Best anunciaban el resultado de su investigación, Nicolae Paulescu, un científico rumano, reclamaba también el descubrimiento de la insulina, con un desarrollo científico similar al de Banting pero que, sin embargo, no llegó a ser publicado nunca.

La **insulina** es utilizada por primera vez en Europa de la mano del doctor **Rossend Carrasco i Formiguera** que, en 1922, tras haber establecido contacto con MacLeod para interesarse por la técnica de extracción y purificación de insulina, decide utilizarla en Barcelona y comienza a administrar las primeras dosis a sus pacientes, adelantándose al resto de la comunidad científica europea.

Sea como fuere, el d**escubrimiento de la insulina,** con todas sus luces y sombras, supuso un logro que permitió sobrevivir a las p**ersonas con diabetes** y que constituye a día de hoy uno de los grandes hitos de la ciencia.

nueva línea de **investigación** sobre la **diabetes** en bruselas por el **doctor español** Esteban Gurzov

Carmen López Molina
Socia de AGRADI

Desde hace años, por motivaciones emocionales, formo parte de la Asociación, así se refiere mi hermana Isabel al colectivo que conformáis La Asociación Granadina de Diabetes, consiguiendo con esta abreviación, trasmitir cercanía, hasta familiaridad y cierta intimidad, y así ha calado en nuestra familia, nos sentimos próximos a vosotros y compartimos vuestros anhelos y esperanza en la ciencia.

Por Isabel sabemos de vuestro gran apoyo y acompañamiento a las personas con diabetes y a sus familias, en el recorrido, necesario, para cono-

cer los pormenores y gestión de un proceso que en el caso de la diabetes tipo I, es brusco, inesperado y a edad temprana, y que lo hacéis con una concepción integral, que incluye a la familia, soporte íntimo, que inevitablemente se ve zarandeada ante un debut diabético.

Además de manifestaros mi reconocimiento y admiración por vuestra dedicación, os invito a que conozcáis una línea de investigación llevada a cabo por el Dr. Esteban Gurzov, en la Universidad Libre de Bruselas, éste es el enlace: **http://www.stmlaboratory.com**

Hoy, potenciar la paupérrima actividad científica en España ha llegado a ser considerada por la ciudadanía una necesidad, nos estamos dando por enterados de la realidad, en España no se investiga, los pocos investigadores españoles o se marchan fuera si quieren desarrollar actividades científicas o cambian de profesión. La inestabilidad de los proyectos causada por suspensión de fondos, ridículos sueldos y falta de instalaciones, son los causantes.

El Dr. Esteban Gurzov ha dedicado su carrera científica a investigar los mecanismos patogénicos de la diabetes y la obesidad y al descubrimiento de nuevas terapias.

El Dr. Esteban Gurzov jefe del laboratorio presenta así sus líneas de trabajo:

La fuerza del laboratorio es el uso combinado de biología molecular, modelos animales de diabetes y muestras humanas. Además, **estamos probando nuevas moléculas que se pueden utilizar en estudios preclínicos para medir la masa de células β** para el diagnóstico precoz.

Dr. Esteban Gurzov

Estudiamos los mecanismos de la disfunción y muerte de las células β productoras de insulina en el páncreas y la resistencia a la insulina en el hígado, el tejido muscular y los adipocitos blancos. La fuerza del laboratorio es el uso combinado de biología molecular, modelos animales de diabetes y muestras humanas. Además, estamos probando nuevas moléculas que se pueden utilizar en estudios preclínicos para medir la masa de células β para el diagnóstico precoz de la enfermedad.

En las circunstancias en las que nos vemos inmersos, derivadas de la pandemia por Covid19, es esperanzador conocer y divulgar estos trabajos, que tienen como objetivo mejorar la salud de las personas con diabetes, y que representan una bocanada de aire fresco frente al pesimismo que acompaña el necesario aislamiento que vivimos.

Un saludo acompañado de un ¡hurra por todos los que conformáis la Asociación!

conozcamos a la psicóloga de agradi

Paqui
Psicologa de AGRADI

Desde pequeña me gustó el cuerpo humano, conocerlo, estudiarlo, verlo por dentro y por fuera, ¡me encantaban los programas de operaciones! Me fascinaba el funcionamiento de nuestro organismo, que enferma, pero tiene múltiples formas de recuperarse.

Crecí y ese interés conmigo, pero algo cambió, ya no era tanto por lo biológico y sí por lo psicológico, ¿había algo más emocionante que poder entender, manejar, cambiar, reforzar, prevenir…los pensamientos y las conductas?

Estudié Psicología.

Cuatro meses antes de empezar debuté con diabetes. Fueron meses, años muy difíciles, qué os voy a contar a la mayoría de vosotros, y entonces los conocí, a ellos, a los que forman la Asociación Granadina de Diabetes.

Nos ayudaron a todos, qué alegría que por fin te entendieran, te comprendieran, te apoyaran, aconsejaran, informaran…eran tantas cosas de las que a veces habíamos carecido, que nos llenaron por completo.

En cuanto pude, comencé a implicarme en AGRADI, ¡qué recuerdos!: educación diabetológica, acompañamiento y control en prácticas deportivas, monitora de campamentos… Me llenaba enormemente poder colaborar, dar lo que recibí, además me lo pasaba genial en todas las actividades en las que colaboraba.

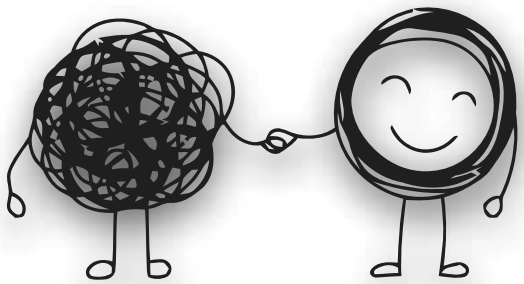
Me ofrecieron dar un paso más; había pasado por un debut, con lo que eso conlleva; han pasado muchos años y tengo un buen control de la diabetes, con todo lo que eso implica, y soy psicóloga… ¿Y

si la Asociación ofrecía a todos los socios que lo requiriesen apoyo psicológico?

Y así empezó mi labor más profesional en AGRADI. Han pasado dos años y son muchas las personas que han estado conmigo en sus malos momentos, que se han esforzado al máximo por solucionar esos problemas que consideramos enormes, pero con pequeños pasos y mucha constancia somos capaces de solucionar, que se han sincerado, que han reído y llorado, que al final han comprobado que con esfuerzo, implicación y guía, sin perder el ánimo cuando se da un paso atrás, son capaces de seguir adelante con más fuerza y confianza. Han aprendido que todos (niños, adultos, familias), tenemos la capacidad de superar las dificultades y que para ello tenemos la mano tendida de la Asociación y la mía como psicóloga.

He aprendido, me he sorprendido, también me he frustrado, han sido muchísimas personas, situaciones, circunstancias, obstáculos, imprevistos... pero al final hemos sido capaces de alcanzar el objetivo y sentirnos orgullosos del esfuerzo realizado; aquí estoy y seguiré, poniendo mi granito de arena para que nuestra vida con diabetes y la de las personas que nos importan llegue a ser plena.

UN FUERTE ABRAZO



SERVICIO PSCOLOGÍA DE DIABETES EN AGRADI

En AGRADI *ofrecemos a nuestros socios de manera gratuita servicio de asistencia psicológica para aquel que lo necesite. Nuestra psicóloga Paqui seguro os dará el mejor de los servicios apoyando, guiando, escuchando, orientando, para aquel que lo demande.*

Solicite información en *agradi@gmail.com*

será mucho mejor

Antonio Salinas
Articulo Publicado en EN3D Magazine

Me encontraba en Málaga disfrutando del Diabetes Experience Day, un espacio ideal para desvirtualizar amigos, intercambiar ideas, participar en actividades y dar abrazos, muchos besos y abrazos. Ese sería el último lugar donde nos veríamos, por un largo tiempo.

Un año después, el panorama que tenemos es muy diferente, pero se vislumbra un rayo de esperanza con la ansiada vacuna para vencer al dichoso virus.

Aquella situación nos pilló por sorpresa y, tanto las asociaciones como federaciones de pacientes, tuvimos que suspender todas las actividades y tareas que teníamos pendientes.

Muchas de ellas básicas para mejorar la calidad de vida de la persona con diabetes.

Pero de todo se aprende y hasta el lado más oscuro siempre tiene una parte positiva.

Este tiempo de inactividad nos ha servido para aprender a controlar las NNTT, para innovar en ideas y para seguir trabajando en las próximas actividades que se puedan hacer de forma presencial.

Hay ganas de abrir las asociaciones, retomar proyectos y volver a luchar por que todo sea más justo y equitativo.

Compruebo con mis compañeros de campamentos la ilusión y las ganas que hay para volver a esa actividad tan necesaria. Además, hemos tenido tiempo para ver en qué podíamos mejorar, y ahora estamos mejor preparados.

Hay que seguir las indicaciones de sanidad y tener mucha paciencia. Tenemos que cuidarnos para poder cuidar al resto.

De lo que sí estoy convencido es que, cuando acabe todo esto, nada va a ser igual. No me cabe duda de que será mucho mejor. Lo estamos deseando

Colabora en: **diabetescero.com**

Fundación DiabetesCERO es una fundación formada por padres y madres de niños y niñas con diabetes tipo 1, adultos dt1 y científicos que luchan por un mundo sin diabetes tipo 1. Para encontrar la cura de esta terrible enfermedad busca *más información en nuestra web.*

955 11 79 98 • 634 79 30 67 de Lunes a Viernes de 9:00 h. a 14:00h.
info@diabetescero.com • www.diabetescero.com

ultraman por la diabetes tipo 1

Redacción: ***Javier Cenit***

Si algo bueno he podido sacar en claro que tienen las redes sociales, es que nos permiten mantenernos en contacto, a pesar de la distancia, o del tiempo, o de cualquier pandemia mundial.

Por este medio puedo mantener relación con amigos que me ha proporcionado la diabetes, que he tenido la suerte de conocer por participar en eventos, o por pertenecer a grupos o comunidades alrededor de nuestra dolencia.

Un ejemplo claro de lo hablado anterior mente es lo que me ocurre con Nene Fernández (@nene_fernandez_nf). Un día en pleno confinaminto en casa, estaba revisando mi "time-line" de instagram y entre las publicaciones me enteré que mi compañero estaba preparando nuevo reto deportivo.

Por si no lo sabéis, con Nene he tenido la suerte de compartir algún que otro reto deportivo. Además estoy seguro que muchos de vosotros lo conecéis por las redes sociales o por la cantidad de veces que se a prestado a ayudar a nuestra asociación. Ha apoyado proyectos de Agradi o participado en alguna charla o motivando a alguno de nuestros pequeños en el campamento, además siempre dispuesto a colaborar en cualquier propuesta que le hacemos desde la Asociación.

Si no lo conocéis, después de estas líneas, os podéis hacer una idea que es una de esas personas involucradas con la enfermedad, siempre dispuesto a ayudar, además controla mucho sobre la diabetes y el deporte en general, es un placer el poder haber compartido alguna que otra charleta con él o de disfrutar de alguna jornada de deporte.

Nene aparte de ser deportista profesional y tener diabetes tipo 1 desde los 28 años, desde hace unos años, y por su vinculación con el deporte tiene su propio negocio en el que mejora los hábitos de vida de sus clientes y los aconseja tanto deportiva como nutricional-

mente o mejora el rendimiento de deportistas de alto nivel.

Nuestro amigo sevillano tiene años de experiencia practicando deporte de larga distancia, además fue el primer deportista con diabetes tipo 1 en el mundo en finalizar la increíble prueba física de un ULTRAMAN, en recorrer 1.000 km. en bicicleta en 72 horas en un non-stop, entre otros retos... y esta vez no iba a ser menos.

Con la pasión por el deporte que caracteriza a José Antonio se ha involucrado en el reto más ambicioso de su carrera, y de manera altruista Nene ha donado lo recaudado en este evento, realizando esta colaboración con la Fundación DiabetesCERO.

Este reto se trata de la realización de un Ultraman, en el que nuestro amigo se enfrentó a un total de 10 kilómetros a natación, 400 kilómetros en bicicleta y 85 kilómetros de carrera a pie. A continuación os detallo de una manera más detallada cual fue la distribución de dicha hazaña ya que los Ultraman se realizan en 3 días seguidos combinando estos 3 deportes.

- 28 de mayo: 10 km. a natación en la piscina municipal del Parque Alcosa y 160 km. en bicicleta saliendo desde Sevilla capital, llegando a los municipios de Rinconada, Alcalá del Río, Villaverde, Cantillana, Villanueva del Río y Minas, y vuelta por el mismo recorrido.

- 29 de mayo: 240 km. en bicicleta, iniciando el recorrido nuevamente en Sevilla capital y pasando por Villaverde, Carmona, Alcolea del Río, Villanueva del Río y minas, Cantillana, Villaverde, Burguillos, Las Pajanosas, El Garrobo, Gerena, Sanlúcar la Mayor, Espartinas, Castilleja de la Cuesta, Castilleja de Guzmán, Santiponce, La Algaba y vuelta a Sevilla.

- 30 de mayo: 85 km. de carrera a pie comenzando en Almonte (Huelva), Hinojos, Pilas, Aznalcázar, Mairena del Aljarafe, Camas, Sevilla. El recorrido de la carrera a pie finalizó con una entrada triunfal en el estadio Ramón Sánchez-Pizjuán con un posterior paseo por el estadio y rueda de prensa. Durante la emocionante comparecencia ante los medios de comunicación en el estadio del Sevilla C.F. nuestro amigo afirmó:

"Con este reto también pretendo, no solo promover mi pasión por la vida saludable y activa, sino convencer a todas aquellas personas con diabetes tipo 1 que esta patología no limita ninguna actividad o reto. Todo depende de la actitud con la que afrontemos la vida y de tener claro que la diabetes tipo 1 no es un factor limitante en nuestr o día a día".

Además agradeció al Sevilla C.F. patrocinador e impulsor de este reto y a todos los colaboradores que se sumaron a la causa, mediante la plataforma de micromezenazgo migranodearena.com, sumaron esfuerzos para apoyar la lucha de Fundación DiabetesCERO a la que donó todo el importe recaudado por estos medios a la investigación por la cura de la diabetes tipo1.

Desde estas líneas en AGRADI queremos felicitar a Nene, por la enorme hazaña conseguida, estamos seguros que su mensaje calará en muchos de nosotros, pero sobretodo queremos agradecer tu apuesta por Fundación DiabetesCERO y en su labor para con la diabetes, ya que en la actualidad está apoyando y financiando tres proyectos de investigación para la cura de la diabetes tipo 1, y contamos con 17 delegaciones repartidas por todo el territorio español.

En la web de www.agradi.org hay un post en el que compartimos video documental que ha preparado Nene de este reto y donde podrás ver con más detalle como aconteció este fabuloso proyecto, además nos contará en primera persona el esfuerzo enorme físico y psicológico que tienen que realizar los deportistas ante una prueba de este calibre.

Esperamos que lo disfrutéis y por que no, veréis como un deportista con diabetes gestiona su diabetes en estas circunstancias.

Escanea este codigo QR para aceder directamente al Documental

algunos mitos sobre la diabetes

Fuente y datos:
American Diabetes Association®

Es labor de nuestra Asociación informar a la población en general para evitar los famosos "mitos" que a lo largo del tiempo se han generado sobre nuestra enfermedad. El conocimiento de la misma y la información sobre esta, fomenta que no suceda.

Te invitamos a que conozcas estos mitos y a que tú también te **sumes a informar sobre ello**. Una acción muy sencilla, que puedes llevar a cabo, es cuando escuches algún mito en tu círculo de conocidos, informes (educadamente) sobre la ***verdadera realidad***, solo con este gesto estás contribuyendo en gran media a evitar que se generen "bulos" o desinformación sobre la enfermedad además estás colaborando a que la diabetes sea más conocida.

·MITO: ***La diabetes no es una enfermedad grave.***

·REALIDAD: La diabetes causa más muertes al año que el cáncer de seno y el SIDA juntos. Dos de 3 personas con diabetes mueren por una enfermedad cardiaca o derrame cerebral.

·MITO: ***Las personas obesas o con sobrepeso van a tener diabetes tipo 2.***

·REALIDAD: El sobrepeso es un factor de riesgo para tener esta enfermedad, pero otros factores de riesgo también influyen como los antecedentes familiares, raza y edad. Desafortunadamente, muchas personas no le prestan importancia a los otros factores de riesgo y piensan que el peso es el único factor de riesgo para la diabetes tipo 2. La mayoría de la gente con sobrepeso no tiene diabetes tipo 2, y mucha gente que tiene diabetes tipo 2 tiene un peso normal o muy poco sobrepeso.

·MITO: ***Comer demasiados dulces causa diabetes.***

·REALIDAD: La respuesta no es tan simple. La causa de la diabetes de tipo 1 son factores genéticos y desconocidos que desencadenan el inicio de la enfermedad; la causa de la diabetes tipo 2 son factores genéticos y de estilo de vida.

El sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2, y una dieta rica en calorías de cualquier tipo produce un aumento de peso. Los estudios demuestran que tomar bebidas azucaradas está asociado con diabetes tipo 2. La Asociación Americana de la Diabetes recomien-

da que las personas limiten su consumo de bebidas azucaradas para ayudar a prevenir la diabetes. Entre las bebidas azucaradas están: bebidas gaseosas regulares, ponche de frutas, jugos de fruta, bebidas energéticas, bebidas deportivas, té dulce, entre otras bebidas azucaradas.

¡Una sola porción de estas bebidas eleva la glucosa en la sangre y contiene varios cientos de calorías!

Vea usted mismo:

Una lata de gaseosa regular de 33 cl. tiene aproximadamente 150 calorías y 40 gramos de carbohidratos. Esta cantidad de carbohidratos equivale a ¡10 cucharitas de azúcar!. Una taza de ponche de frutas y otros jugos de fruta tienen aproximadamente 100 calorías (o más) y 30 gramos de carbohidratos.

·MITO: ***La gente con diabetes debe comer alimentos especiales para diabéticos.***

·REALIDAD: Un plan saludable de alimentación para personas con diabetes generalmente es igual al plan de comidas saludables de cualquier persona: bajo en grasa (especialmente grasas saturadas y trans), consumo moderado de sal y azúcar, alimentos con granos integrales, vegetales y fruta. La comida para diabéticos y "dietética" en general no ofrece ningún beneficio especial. La mayoría eleva igual el nivel de glucosa en la sangre, usualmente es más cara y puede tener un efecto laxante si tienen alcoholes de azúcar.

·MITO: ***Si alguien tiene diabetes, solo puede comer pequeñas cantidades de alimentos con carbohidratos como pan, patatas y fideos.***

·REALIDAD: Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero la clave es el tamaño de la porción. Los panes, cereales, fideos y arroz de grano integral, y las verduras con carbohidratos como las patatas, batatas (boniatos, camotes), arvejas (guisantes) y maíz pueden ser parte de sus comidas y meriendas.

¿Quiere saber cuántos carbohidratos puede comer? Empiece por 45-60 gramos de carbohidratos por comida o tres a cuatro porciones de alimentos que contengan carbohidratos. Sin embargo, puede necesitar más o menos carbohidratos en las comidas según cómo se controla la diabetes. Usted y su equipo de salud pueden encontrar la cantidad apropiada para usted. Una vez que sepa cuántos carbohidratos puede comer en una comida, escoja los alimentos y la porción correcta.

·MITO: ***Las personas con diabetes no pueden comer dulces ni chocolate.***

·REALIDAD: Las personas con diabetes pueden comer dulces y postres si los comen como parte de un plan de alimentación saludable o en combinación con ejercicio. Estos alimentos no están prohibidos para las personas con o sin diabetes. La clave es comer una porción muy pequeña de dulces y reservarlos para ocasiones especiales, de modo que las comidas se enfoquen en alimentos más saludables.

·MITO: ***La diabetes es contagiosa.***

REALIDAD: No. Si bien no sabemos exactamente por qué la gente tiene diabetes, sabemos que la diabetes no es contagiosa. No se contagia como un resfriado o gripe. Parece haber ciertos factores genéticos en la diabetes, especialmente en la tipo 1. El estilo de vida también cumple una función.

·MITO: ***Las personas con diabetes tienden a enfermarse y resfriarse.***

·REALIDAD: Las personas con diabetes no son más propensas a enfermarse o resfriarse que los demás. Sin embargo, se recomienda que las personas con diabetes se pongan la vacuna contra la gripe.

Esto se debe a que cualquier enfermedad puede dificultar el control de la diabetes, y las personas con diabetes que se resfrían tienen una mayor probabilidad que los demás de tener complicaciones serias.

·MITO: ***Si usted tiene diabetes de tipo 2 y su médico le dice que necesita empezar a usar insulina, eso significa que no está cuidándose correctamente.***

REALIDAD: Para la mayoría de personas, la diabetes tipo 2 es una enfermedad progresiva. Apenas reciben el diagnóstico, muchas personas con diabetes tipo 2 pueden mantener la glucosa en la sangre en un nivel saludable sin medicamentos orales. Pero con el tiempo, el cuerpo gradualmente produce menos insulina, hasta que llega un punto en que los medicamentos orales no bastan para mantener la glucosa dentro de niveles normales. El uso de insulina para mantener la glucosa en la sangre en un nivel saludable es positivo, no algo negativo.

·MITO: ***La fruta es un alimento saludable. Por lo tanto, está bien comer todo lo que se le antoje.***

·REALIDAD: La fruta es un alimento saludable. Contiene fibra y muchas vitaminas y minerales. Pero las frutas contienen carbohidratos que se deben contar dentro del plan de comidas. Consulte con su nutricionista sobre la cantidad, frecuencia y tipos de frutas que debe comer.

volviendo a viajar con diabetes

Fuente: ***infodiabetico.com***

Para plantear una manera más segura y adecuada de viajar en el caso de las personas que padecen diabetes, será necesario seguir manteniendo de forma estricta los habituales hábitos alimenticios saludables, además de llevar un estricto control de la toma de las medicinas para equilibrar los niveles de insulina. Sin embargo, el problema puede surgir a la hora de cambiar las rutinas.

Por este motivo, recogemos algunas buenas prácticas que deberían mantenerse al viajar si se padece diabetes a la hora de viajar, elaboradas por el servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Sagrado Corazón, que será sin duda de utilidad para los pacientes con diabetes que tengan pensado realizar un viaje, sobre todo si es al extranjero.

En este sentido, los expertos hacen hincapié en la importancia de hablar con el personal de enfermería especializado en diabetes o con el médico acerca del cambio horario del país al que se viaja, de modo que podrán ayudar a modificar la pauta de insulina y las horas de administración de la misma. Hay que tener en cuenta que si se va a viajar hacia el oeste, el día será más largo, mientras que, si se viaja hacia el este, el viaje acortará el día.

También es importante pedir al equipo médico que prepare un informe donde se haga constar el diagnóstico de diabetes y la necesidad de, en caso de viajar en avión, poder llevar en cabina todo el material necesario para el control de la patología, incluyendo agujas, plumas de insulina, glucómetro y demás material fungible en caso de utilizar bomba de insulina.

La persona diabética debe asegurarse de tener una bolsa o estuche adecuado para guardar la insulina y resto de materiales necesarios, y además podría ser útil llevar una nevera portátil y un contenedor para deshacerse del material punzante. Asimismo, recuerdan que la insulina corre el riesgo de congelarse en las bodegas de los aviones, y eso la podría hacer inutilizable.

Cuando se prepare la maleta, es importante tener en cuenta cuánto material va a necesitar durante el viaje y que lleve siempre material de repuesto por si algo se dañara o perdiera. En este sentido es sensato llevar dos equipos de insulina y sistema de medición de la glucosa y que los lleve en sitios separados por si uno de los dos se extravía.

Además, debe de asegurar una correcta conservación de insulina durante el viaje, teniendo en cuenta que un bolígrafo de insulina no debe de estar más de 30 días fuera de la nevera a temperatura ambiente, y que lo recomendable es conservarlos a una temperatura de entre 4°C y 8°C.

En caso de utilizar bomba de insulina, es importante llevar siempre bolígrafos de insulina (lenta y rápida) para poder usarlos en caso de que por algún motivo la bomba fallase; al tiempo que es aconsejable tener prevista una pauta de uso con horarios y unidades.

Otra recomendación importante es tomar nota de los números de contacto sanitarios en caso de emergencia, teniendo en cuenta que los nombres comerciales pueden variar de un país a otro, y que para largas estancias deberá llevar encima una receta médica para poder comprar insulina en el país donde esté. Además, es recomendable tener contratado un seguro de asistencia médica durante el viaje, ya que en algunos países no hay sanidad pública o es muy deficiente.

Es sensato llevar dos equipos de insulina y sistema de medición de la glucosa y que los lleve en sitios separados por si uno de los dos se extravía.

En caso de viajar en grupo es recomendable que las personas que viajan con usted sepan cómo actuar en caso de que no se encuentre bien o sufra una hipoglucemia grave, y si se viaja a climas cálidos, será necesario mantener la insulina protegida de la luz solar directa y en un lugar fresco, teniendo siempre en cuenta que es posible que la insulina se absorba más rápidamente con temperaturas altas, por lo que será necesario una mayor monitorización.

Por otra parte, será conveniente mantenerse bien hidratado con mucho líquido sin azúcar si se viaja a países cálidos, mientras que si el viaje es a países con clima frío, será aconsejable llevar ropa de abrigo suficiente, y tener en cuenta que en este caso es posible que la insulina se absorba más lentamente.

Entre las cosas que un viajero diabético no debe olvidar incluir en su maleta, destacan:

COSAS QUE UN VIAJERO CON DIABETES NO DEBE OLVIDAR

· Documento de identidad e informe médico con el diagnóstico y tratamiento.

· Glucómetro y tiras reactivas.

· Lancetas y dispositivo para utilizarlas en los controles de glucosa en sangre del dedo.

· Comida y tentempiés adicionales, así como preparados de glucosa, sacarosa, etc., en monodosis y/o bebidas azucaradas.

· Diario de papel, o dispositivo electrónico para anotar los resultados de los controles.

· Tiras reactivas para acetona en sangre u orin

gullón

LA COMPAÑÍA REINVENTA CON EL NOMBRE DE ZERO TODA SU CARTERA DE PRODUCTOS DIET NATURE SIN AZÚCARES.

Galletas Gullón relanza su gama sin azúcares para dominar el segmento de la galleta saludable.

La galletera afianza su liderazgo del segmento sin azúcar con más del 60% de la cuota de mercado.

La compañía renueva el packaging sostenible e incluye el sistema de etiquetado **Nutri-Score**, con la mayoría de las referencias en A y B, e incorpora la certificación para el colectivo vegetariano.

Galletas Gullón posee una experiencia de **más de 30 años** en el campo de las galletas sin azúcar y reafirma con este lanzamiento su apuesta por la inversión en innovación e I+D+i al que dedica el 2% de su facturación.

Tu galleta

DietNature®

Sin azúcares

AHORA

zero®
sin azúcares

gullón

zero® sin azúcares

Zero azúcares, mucho sabor

Gullón relanza su gama Diet Nature bajo la nueva marca GULLÓN ZERO, tras 30 años liderando el mercado de galletas sin azúcares.
Las galletas Gullón Zero son para tod@s, por eso incorpora el **sello vegetariano V-Label**, garantizando que todos los ingredientes provienen de origen vegetal.
Incorpora **Nutri-Score**, para complementar la información del etiquetado nutricional de los alimentos y ayudar a los consumidores a realizar elecciones de compra más saludables. En este sentido, Gullón Zero incluye la mayoría de sus referencias en las letras A y B, con mejor perfil nutricional.

NUTRI-SCORE A B C D E · ALTO EN FIBRA · ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO · VEGETARIAN · FSED

www.gullonzero.es

¿es compatible una alimentación vegana o vegetariana con diabetes?

Asier Martínez Asesor Médico de la Fundación para la Diabetes. Dietista-Nutricionista, Máster en Nutrición Clínica, Doctor en Investigación Clínica y Prof. de la Universidad de Alicante

Fuente: *Fundación para la diabetes*

El ser humano por naturaleza es omnívoro, esto significa que puede ingerir todo tipo de sustancias orgánicas: tanto animales, como vegetales. Esto le permite ingerir una variedad de alimentos muy diferentes, ya que necesita las diferentes sustancias que contienen todos los alimentos. En otras palabras, no nos podríamos alimentar solo de hierba como los conejos, ya que además de no ser capaces de digerir la celulosa, presentaríamos carencias de muchos nutrientes, entre ellos las proteínas, las grasas y diferentes vitaminas o minerales. Por lo tanto, nuestra dieta debe ser variada y equilibrada.

Sin embargo, en la época moderna y con el avance de la ciencia de la nutrición y la bromatología se sabe que algunos alimentos se pueden sustituir por otros. Lo cual significa que podríamos sobrevivir sin problema, por ejemplo: sin lácteos o sin carnes. No obstante, las elecciones sobre la alimentación de cada persona son totalmente libres y todas respetables.

Dentro de estas opciones han nacido movimientos de alimentación tales como el vegetarianismo y el veganismo.

¿Qué es la alimentación vegetariana?

Se trata de una opción de alimentación que se basa sobre todo en el consumo de alimentos de origen vegetal, pero admite alimentos de origen animal como los huevos o los lácteos.

¿Qué es la alimentación vegana?

Es otro planteamiento alimentario en el cual no se consume ningún tipo de alimento de origen animal excluyendo todos los alimentos tales como la carne, los huevos, la miel, la leche y sus derivados (como el queso o yogur); y cualquier alimento que haya sido procesado y contenga cualquier componente de origen animal como por ejemplo grasas. Además de la dieta también rechazan el uso de cuero, lana y pieles; cosméticos y medicamentos probados en animales. La dieta está basada en su totalidad por alimentos de origen vegetal y está suplementada con vitamina B12.

¿Son opciones saludables la alimentación vegetariana y/o la vegana? ¿Son aptas para diabéticos?

Por supuesto que son opciones totalmente lícitas y compatibles, de hecho, disminuyendo el consumo de carne se reduce la ingesta de grasas saturadas, las responsables de procesos inflamatorios y el aumento del colesterol. Pero la teoría parece muy fácil, ya que si se realiza una dieta vegetariana o vegana, y esta no se estructura adecuadamente, podría propiciar el aumento de peso (presentando un exceso de hidratos de carbono o grasas) o generar carencias de algún nutriente (de algunas vitaminas, minerales o proteínas). Por lo tanto, se debe leer, aprender y recibir formación acerca de lo que sería una dieta vegetariana saludable y de la composición de cada uno de los alimentos de origen vegetal. No se trata simplemente de aumentar el consumo de hidratos de carbono por el mero hecho de eliminar los alimentos de origen animal.

> Las dietas vegetarianas o veganas **serían aptas para diabéticos siempre y cuando se adapten las raciones de hidratos de carbono, las proteínas y las calorías** totales de forma individual.

Se debe aprender acerca de donde se encuentran las proteínas vegetales (además de las que contienen los huevos y lácteos en dietas vegetarianas) y saber si es necesario algún tipo de suplemento (la vitamina B12 es necesaria en todas las dietas veganas y en las vegetarianas con bajo consumo de huevos o lácteos). Todo lo anterior nos daría recursos a la hora de elaborar menús equilibrados, saludables e interesantes y a su vez, prevendría la aparición de hiperglucemias o hipoglucemias, obesidad y carencias de micro (vitaminas o minerales) o macronutrientes (por ejemplo, las proteínas).

Las dietas vegetarianas o veganas serían aptas para diabéticos siempre y cuando se adapten las raciones de hidratos de carbono, las proteínas y las calorías totales de forma individual. Para ello hay libros muy útiles, blogs basados en la evidencia científica y Dietistas-Nutricionistas especializados en vegetarianismo y veganismo.

Se puede concluir que la alimentación vegetariana o vegana no es ninguna moda y ha llegado para quedarse.

Dentro de este tipo de alimentación tenemos ejemplos de alimentos típicos veganos procesados y no procesados tales como el tofu (bloque, salchichas y hamburguesas), los brotes de soja, el tempeh, la soja texturizada, los edamames, el seitán, la jaca o yaca, el hummus y la quinoa.

A continuación, se describen cada uno de estos alimentos, así como su composición y si son aptos para diabéticos o no.

TOFU

Está compuesto por soja, una legumbre con un alto contenido en proteínas de alto valor biológico y fibra. Estas propiedades lo han convertido en uno de los ingredientes más recurrentes en multitud de recetas para sustituir a la carne. Es una cuajada de soja (que es lo que significa su nombre en japonés). Se prepara de una forma similar al queso, pero en su lugar se utiliza la leche de esta legumbre que se coagula, se condensa, se prensa y se mezcla con cloruro de magnesio.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 89,1 Hidratos de carbono: 3,3 g. Proteínas: 8 g. Grasas: 4,78 g. Fibra: 0,3 g.

· **Veredicto:** alimento apto para diabéticos con bajo contenido en hidratos de carbono, alto contenido en proteínas y bajo contenido en hidratos de carbono. Buen sustituto de las carnes, lácteos y huevos por su contenido en proteína. Se podría emplear en fajitas, estofados, sopas, salteados de verduras, pasta, arroz.

BROTES DE SOJA

Son los tallos o raíces tiernas de la Soja. Tras la germinación de esta se obtiene los brotes, unos productos con mayor cantidad de agua, vitaminas, minerales, enzimas y clorofila. Por lo tanto, por su composición se asemeja a la de las verduras y hortalizas.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 54,9 Hidratos de carbono: 4,68 g. Proteínas: 5,53 g. Grasas: 1,03 g. Fibra: 2,38 g

· **Veredicto:** alimento apto para diabéticos con bajo contenido en hidratos de carbono y en grasas, y alto contenido en proteínas y fibra. Buen sustituto de las carnes, lácteos y huevos por su contenido en proteína. Perfecto para ensaladas, salteados de verduras, sopas, cremas, etc.

TEMPEH

El tempeh se elabora fermentando la soja con hojas de plátanos y posteriormente se condimenta con los aderezos deseados. Su textura crujiente y un sabor más marcado lo diferencian del suave tofu, pese a que ambos están elaborados con la misma legumbre.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 208 Hidratos de carbono: 9,39 g. Proteínas: 18,54 g. Grasas: 10,8 g. Fibra: 0 g.

· **Veredicto:** alimento apto para diabéticos con bajo contenido en hidratos de carbono y grasas y alto contenido en proteínas. Buen sustituto de las carnes, pescados, lácteos y huevos por su contenido en proteína. Perfecto para ensaladas, salteados de verduras, sopas, cremas, etc.

SOJA TEXTURIZADA

El proceso de obtención comienza con la extracción del aceite de las habas de soja que, refinado, se convierte en aceite de soja. El residuo sólido que queda después de desgrasar las habas de soja se deshidrata para hacer la harina de soja. Esta se somete a un proceso de extrusión, es decir, una serie de procesos, alta temperatura, presión, texturización y deshidratación.

Se puede vender deshidratada o hidratada con especias en forma de hamburguesas o salchichas.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 340 Hidratos de carbono: 31 g. Proteínas: 52 g. Grasas: 1,2 g. Fibra: 14 g.

· **Veredicto:** Alimento de consumo moderado para diabéticos por su contenido en azúcares. No obstante, presenta una muy buena cantidad de proteínas y fibra, más que el resto de los alimentos de soja, puede ser un buen complemento de otras comidas. Buen sustituto de las carnes, lácteos y huevos por su contenido en proteína. Perfecto para elaborar hamburguesas, salchichas o para combinar con pastas y arroces.

EDAMAME

Se trata de la vaina de soja inmadura hervida con agua y sal. Son muy populares en Asia y cada vez más en países de Europa.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 130 Hidratos de carbono: 10 g. Proteínas: 11 g. Grasas: 4 g. Fibra: 5,2 g.

· **Veredicto:** apto para diabéticos debido con alto contenido en fibra y proteínas y su bajo contenido en grasas y en hidratos de carbono. Buen sustituto de las carnes, lácteos y huevos por su contenido en proteína. Perfecto para tomar en solitario como aperitivo o entrante.

SEITÁN

Este es un preparado que se realiza con el gluten de trigo que se consigue cuando se extrae el almidón del mismo después de haber creado una bola de agua y harina. No puede ser consumido por celíacos pues está compuesto íntegramente por gluten. Tiene un gran aporte de proteínas, aunque estas no son de alto valor biológico y conviene combinarlas con las de legumbres para obtener todos los aminoácidos esenciales. Por su aspecto y textura puede llegar a parecer un filete de cerdo o ternera.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 122 Hidratos de carbono: 2 g. Proteínas: 24 g. Grasas: 0 g. Fibra: 0 g.

· **Veredicto:** alimento apto para diabéticos con bajo contenido en hidratos de carbono y alto contenido en proteínas. Combinado con las legumbres es buen sustituto de las carnes, lácteos y huevos por su contenido en proteína. Se podría emplear en fajitas, estofados, sopas, salteados de verduras, pasta, arroz. Es conveniente consumir legumbres en otros momentos o a la vez, para equilibrar los aminoácidos que les faltan a estas proteínas.

JACA O YACA

El jackfruit también se conoce con el nombre de yaca, árbol de jaca, jack, jacktree, nanjea y panapén. Es originaria de Indonesia, y sus frutos son de gran tamaño. Es una fruta de apariencia muy exótica. su característica más interesante para los veganos y vegetarianos es que cuando se consume un poco verde tiene una textura fibrosa muy simular a la carne, y además absorbe otros sabores. Así que se marina con especias y otros condimentos, y se puede usar como carne vegetal.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 95 Hidratos de carbono: 23 g. Proteínas: 1,7 g. Grasas: 0,6 g. Fibra: 1,5 g.

· **Veredicto:** aunque su textura y sabor sea similar a la carne, debido a su composición no se debe emplear como sustituto de esta, ni tampoco de los lácteos, los pescados o los huevos. En caso de diabéticos destacar que contiene azúcares y se debe consumir como una fruta. Debería de consumirse de forma controlada y ajustada a las raciones de hidratos de carbono establecidas.

HUMMUS

Es una receta muy antigua y muy común en países árabes y del Oriente Medio. Se trata de una pasta de garbanzos, típica de la cocina árabe, aderezada generalmente con aceite de oliva, zumo de limón, crema de sésamo (tahina o tahini) y ajo. Existen variedades combinadas con aceituna, pimiento, guindilla o tomate entre otras.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 300,6 Hidratos de carbono: 8,7 g. Proteínas: 6,4 g. Grasas: 25,5 g. Fibra: 8 g.

· **Veredicto:** alimento con alto contenido en fibra y bajo contenido en hidratos de carbono. Es calórico desde el punto de vista de las grasas, pero no es algo alarmante debido a que se suele consumir en baja cantidad. Perfecto como entrante combinado con tostaditas de pan integral o verduras crudas (zanahoria, apio, y pepino) o cocinadas. Apto para diabéticos, pero en cantidad controlada debido a su alto contenido en grasas.

QUINOA

Técnicamente se trata de una semilla, pero se conoce y se clasifica como un grano integral. Se produce principalmente en Sudamérica, pero se está extendiendo su cultivo a Europa y Asia. Su semilla contiene todos los aminoácidos esenciales y le convierte en un buen sustituto de carnes, pescados, lácteos y huevos.

· ***Composición por 100 g.***

Kcal: 368 Hidratos de carbono: 68,9 g. Proteínas: 13,1 g. Grasas: 5,8 g. Fibra: 7 g.

· **Veredicto:** alimento apto para diabéticos con alto contenido en hidratos de carbono, pero la mayoría son complejos. Presenta una muy buena cantidad de proteínas y fibra. Buen sustituto de las carnes, lácteos y huevos por su contenido en proteína. Perfecto para combinar con verduras. Debe de consumirse de forma controlada y ajustada a las raciones de hidratos de carbono establecidas.

actualidad diabetes

Un grupo de profesionales sanitarios ha desarrollado una aplicación móvil innovadora con la que pretenden mejorar la atención en el colegio de su localidad de los niños con diabetes tipo 1 entre los 2 y los 8 años.

Fuente: ***infodiabetico.com***

Esta aplicación, que ha sido presentada al **II Reto de Salud de Andalucía,** donde ha obtenido una mención especial, ha sido diseñada por el equipo de profesionales del consultorio de Baños de la Encina (Jaen), compuesto por **Francisco Tomás Pérez** e **Inés Jurado**, como médicos de familia, la profesional sanitaria **Ámida Rosario,** y **Antonio Jesús Díaz** y **Juan Luis Cóbler**, en Enfermería.

La nueva app **Cole_Diab**, disponible para **Android**, trata de informar y capacitar a los profesores y cuidadores de los niños, para dar continuidad a la atención que precisa el menor con diabetes tipo 1.

Según ha indicado la responsable del proyecto, Inés Jurado, *"queremos dar respuesta a las diversas situaciones urgentes, de seguimiento y de educación para, poco a poco, ir empoderando al menor y su familia en su autocuidado"*, al tiempo que explicaba que "esta aplicación puede adaptarse a otros entornos del menor como pueden ser las actividades extraescolares (Conservatorios, Escuelas de Idiomas, Centros Deportivos…) y al entorno familiar".

Este software móvil está especialmente indicado para profesores, para que, de forma sencilla e intuitiva, con un algoritmo de decisión validado por médicos y enfermeros de **Atención Primaria, Pediatras y Endocrinos**, puedan atender las necesidades del menor con diabetes tipo 1 en el colegio, de forma rápida y eficaz, acortando tiempos de espera en la activación de los profesionales sanitarios en caso de urgencia.

En la app hay distintos itinerarios según los síntomas que tenga el niño, tales como hipoglucemia, hiperglucemia o inconsciencia. En este sentido, según ha enfatizado Jurado, *"hemos desarrollado un Algoritmo de decisión validado por Médicos y Enfermeros de Atención Primaria, Endocrinos y Pediatras del Hospital Universitario de Jaén, que marca la forma de actuar en cada uno de estos supuestos y además, disponemos de un acceso directo, dentro de la aplicación, para llamar al teléfono de urgencias y emergencias sanitarias de Andalucía 061 en caso de que la situación así lo requiera, además de tener un cronómetro que indica los tiempos de espera entre las determinaciones de glucemia necesarias".*

Según sus creadores, *"para desarrollar esta aplicación, se entrevistó a profesores, profesionales sanitarios, padres y niños con diabetes para seleccionar los problemas más relevantes a los que se enfrentan a diario y detectar las necesidades de cada uno de los grupos, para poderles dar solución con nuestro proyecto"*.

También se han creado dos códigos QR para acceder directamente a la página web y a la aplicación que incluye el algoritmo de decisión.

El Ejército discrimina a un joven por tener diabetes a pesar de cumplir con la legislación que lo impide.

Fuente: ***infodiabetico.com***

Carlos Hernández Da Silva, 24 años y con una carrera universitaria a sus espaldas, no podrá acceder a la Marina española a pesar de haber logrado destacar entre 500 aspirantes de todo el país y haber conseguido una de las 20 plazas públicas ofertadas, porque padece diabetes, por lo que le han declarado «No apto».

Con estas dos palabras han «machacado» su sueño, a pesar de haberse graduado en Naútica y Transporte Marino y de haber demostrado ser uno de los mejores en el proceso selectivo, que se estancó en la segunda fase: la de los reconocimientos médicos realizados por el Ejército.

Cuenta El Dia de Tenerife que hasta el momento ha realizado un total de tres pruebas, en Tenerife, Gran Canaria y hasta en Madrid y todos han acabado con el mismo resultado: Carlos Hernández no es apto para acceder a la rama naval del Ejército en razón a su patología de base, una diabetes tipo 1 que padece desde que cumplió los nueve años y que desde hace diez tiene *«muy bien controlada»*.

«Mi endocrinólogo me ha llegado a decir que soy de los casos que lo tiene mejor controlado de todas las Islas», ha señalado Hernández, que ha explicado que su índice glucémico suele estar siempre por debajo de 7.

Su discriminación tiene, además, otro condicionante, y es que desde hace dos años, existe una norma estatal en la que se elimina la diabetes como causa de exclusión en los procesos selectivos. De esta manera, el Boletín Oficial del Estado de 20 de febrero de 2019 trasladó un acuerdo a este respecto del Consejo de Ministros por el cual se eliminaba la diabetes de las causas de exclusiones médicas exigibles para el acceso al empleo público al tiempo que se limitaba como causas de exclusiones médicas exigibles en todas las convocatorias de pruebas selectivas de Fuerzas Armadas y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

A esto último es a lo que se ha agarrado el Ejército, que en respuesta a un escrito de reclamación interpuesto por la Asociación de Diabetes de Tenerife (ADT) –a la que el afectado acudió cuando esto ocurrió– asegura que se trataba de una valoración médica correcta, ya que *«al aspirante se le ha aplicado el Apartado A-5 del cuadro médico de exclusiones»*, señala el escrito remitido desde el Ministerio de Defensa.

Dicho apartado tiene en cuenta como motivo de exclusión los «procesos endocrino metabólicos que produzcan alteraciones morfológicas o funcionales de importancia pronóstica o que requieren terapia sustitutiva continua y sean incompatibles con la profesión militar».

Para la ADT, la situación resulta *«totalmente discriminatoria»* y «absolutamente contraria al texto y al espíritu de la Orden dictada por el Consejo de Ministros en 2018". Asimismo, desde la Asociación han puesto el caso en mano de un abogado especialista sanitario en procesos discriminatorios por padecer diabetes y señalan que *«casi con toda seguridad, se presentará un recurso de vulneración de derechos fundamentales ante la Institución judicial competente»*

.

poco a poco **retomamos la actividad** en agradi

Después de hace más de un año y medio desde que se celebraran las últimas actividades de nuestra asociación, antes de la pandemia por COVID-19, comenzamos a retomar nuestras realizar actividades de manera presencial.

En este caso la primera actividad post-pandemia ha sido una carrera por montaña IV CXM Rinran Mountain, incluida en el Gran Premio Provincial de Carreras por Montaña de la Diputación, organizada por el Ayuntamiento de ese municipio junto al Club de Montañismo de Barranco Alcázar y con la colaboración de la Federación Andaluza de Montañismo.

Participaron aproximadamente 350 deportistas en total en las competiciones de trail, minitrail y senderismo.

En esta cita el Club de Montaña Barranco Alcázar decidió donar 1€ de cada inscripción y destinar esta cantidad a AGRADI, con el fin de apoyar la organización de nuestros campamentos infantiles y actividades que llevamos a cabo dentro de la asociación.

Nuestros socios Antonio, Víctor y su familia acudieron al evento en el que se montó un Stand informativo sobre la labor llevada a cabo por nuestra asociación. Al final de dicho acto en la entrega de trofeos, la organización de la carrera hizo entrega de un talón por valor de 350€ recaudados en el evento.

Desde estas líneas queremos agradecer al Club de Montaña Barranco Alcázar su generosidad.

¡GRACIAS!

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

Club de Montaña Barranco Alcázar

Instituto Oftalmológico Granada

Bayer HealthCare
Diabetes Care

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

fundación CAJA RURAL GRANADA

COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE GRANADA
COMG
comgranada.com

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE GRANADA

Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada

JUNTOS PODEMOS CONSEGUIR MUCHO MÁS

más que mil palabras

En esta ocasión, nuestro compañero Lorenzo nos muestra a través de sus imágenes un pedacito de nuestra tierra, en este caso un paraje del parque natural de Sierra Nevada, Lavaderos de la Reina. Un envidiable entorno donde disfrutar del deshielo de este lugar con el encanto especial de Sierra Nevada. ¡**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 ©

▲ Juan Lorenzo Suárez ©

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**

poesía para soñar

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

Nuestra dulce Victoria Ash, la poeta favorita de Agradi, nos regala ¡Un hermoso poema para valientes!. Esperamos disfruten de esta fántastica lectura.

TE RETO.

Te reto a que me quieras.
A que tires tus dudas por la borda
de ese barco
que no has de tomar
si no va directo a mi pecho.
Donde pienso dejar un rincón
del tamaño justo de tus miedos
para cargar yo con ellos
y que no tengas que mirarlos nunca más
porque los hayas olvidado
desde el día en que elegiste la vida,
los sueños y a mí.

Te reto.

Te reto a que sueñes
con los ojos abiertos
mientras me coges de la mano
como si yo fuera posible.
Como si nosotras lo fuéramos.
Como si todo lo que has creído sentir

hasta ahora,
como si todas las veces que te hice sonreír,
fueran tan ciertas como realmente son.
Como si no fueran tan de mentira
como tus inseguridades las intentan pintar.

Te reto.

Te reto a que seas valiente.
A que no creas que estos son los que más pierden
sino los que no viven por miedo.
Qué pena si llegas a bella dormida.
Yo te quiero guerrera,
feliz, valiente.
Mujer admirada por lo que eres.
Corazón, cabeza,
¡siente!

Te reto.

Te reto a que seas tú misma.
Que es cuando más me gustas.
Cuando te da igual fallar
y aún si lo haces,
eres perfecta.
Cuando vomitas versos
por tragar tantas palabras
por creerte débil.
Cuando pareces no saber
Que cada noche me acuesto
con tu recuerdo,
aunque no te lo diga,
aunque de todas las formas
que se puede estar,
esté lejos.
Aunque no sepas que mientras,
te espero
con el corazón abierto.

Te reto.

Te reto a que me quieras
a gritos,
libre,
sin miedo.
Así,
porque en silencio y a escondidas
de ti misma,
sé que ya empezaste a hacerlo.

Pechuga de pollo en salsa teriyaki

INGREDIENTES (para 4 porciones)

100 g Salsa de soja
2 cucharada soperas Vinagre de arroz
2 cucharadas soperas Miel
1 cucharada de café Jengibre (rallado)
1 cucharada soperas Harina de maíz
1 cucharada soperas de semillas de sésamo
2 cucharadas soperas de Agua
1 pizca Sal
1 pizca Pimienta

ELABORACIÓN

Introduce la salsa de soja, el vinagre de arroz, la miel, el jengibre rallado, la harina de maíz, el agua, la sal y la pimienta en un vaso batidor, bata la mezcla hasta conseguir una salsa.

Corta las pechugas en tacos mas o menos regulares.

Macera con la salsa los tacos de las pechugas cortados anteriormente, reserve en un bol aproximadamente 2 horas. Se aconseja tapar el bol con film e introducir en el frigorífico, para que repose.

Pasado este tiempo caliente la sartén con 50 g. Aceite de oliva y sofría la mezcla a unos 120ºC durante un minuto. Retire el liquido de la sartén y reserve.

Termine de cocinar la carne en la sartén hasta conseguir el punto deseado, cuidado con no pasarte para que no se queme y no amargue.

Sírvelo en un plato. Rocia un poco de salsa por encima de la carne y espolvoree unas semillas de sésamo.

Recomendamos acompañarlo con arroz intregral cocido (este no está incluido en la información nutricional), en cojunto con la salsa y la carne está buenísimo

Esperemos que te guste esta receta de lo más asiática. ¡Que la disfruten!.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Energia: 197,4 kcal.
Proteinas: 10,3 g.
Lípidos: 13,7 g.
Hidratos de carbono: 9,2 g.

Brandada de bacalao

INGREDIENTES (para 8 porciones)

200 g. Aceite de oliva
30 g. Dientes de ajo (pelados)
1 pizca Cayena en polvo
300 g. Bacalao desmigado y desalado
50 g. Leche entera
1 pizca Pimienta molida negra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
(por porción)

Energia: 337 Kcal.
Proteinas: 13,9 g.
Lípidos: 30,8 g.
Hidratos de carbono: 1,7 g.

ELABORACIÓN

Ponemos en la sartén el aceite, los ajos, la cayena y sofreimos.
Incorporamos el bacalao Bacalao desmigado desalado 300 g. a la sartén, cocinamos un par de minutos.
Añadimos el contenido de la satén a un vaso batidor o una procesadora de alimentos y trituramos hasta que la mezcla quede homogénea.
Añadimos la leche y mezclamos durante unos segundos hasta que se mezcle.
Servimos y espolvoreamos con pimienta molida negra (Rectifica el punto de sal si es necesario).
¡Qué aprobeche!

Flan de ciruelas

INGREDIENTES (para 8 porciones)

5 huevos
1 taza de puré de ciruelas frescas
1 taza de leche descremada
2 cditas. de stevia
2 cditas. de vainilla
1 cdita. de jengibre rallado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
(por porción)

Energia: 71 Kcal
Proteinas: 4,6 g.
Lípidos: 3,3 g.
Hidratos de carbono: 5,8 g.

ELABORACIÓN

Batir ligeramente 5 huevos. Agregar 1 taza de puré de ciruelas frescas, 1 taza de leche descremada caliente, 2 cditas. (10 medidas) de Stevias, 2 cditas. de vainilla y 1 cdita. de jengibre rallado.
Verter en moldes individuales enmantecados. Hornear a baño María en horno a 175° C durante aproximadamente 30 minutos o hasta que al introducir la hoja de un cuchillo, ésta salga limpia.

jeroglíficos

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

diferencias

En este divertido juego en el que tienes que encontrar las 7 diferencias que existen entre estas dos fotografías, realizada en el último campamento que realizamos en 2018, y que sabemos que os encantará recordarlo, a la vez que descifráis este juego ¿a qué esperas?.

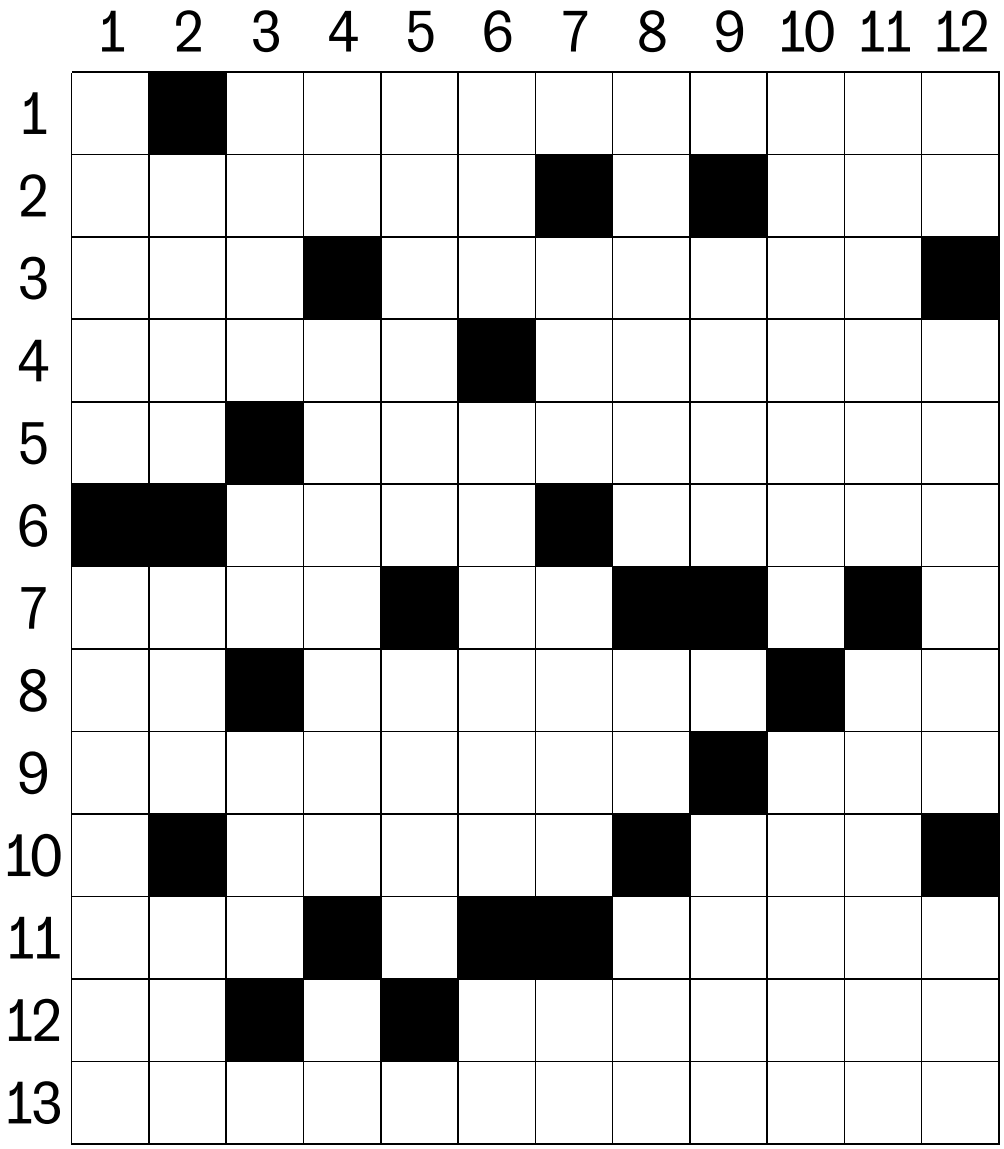
sudoku

El sudoku es un puzle de números en el que tienes que completar cada cuadrado con un número, asegurándote de que ningún número se repita en cada columna o fila.
El sudoku es de nivel medio alto.
¿a qué esperas para solucionarlo?.

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

crucigrama

¿Eres capaz de resolver este divertido crucigrama?



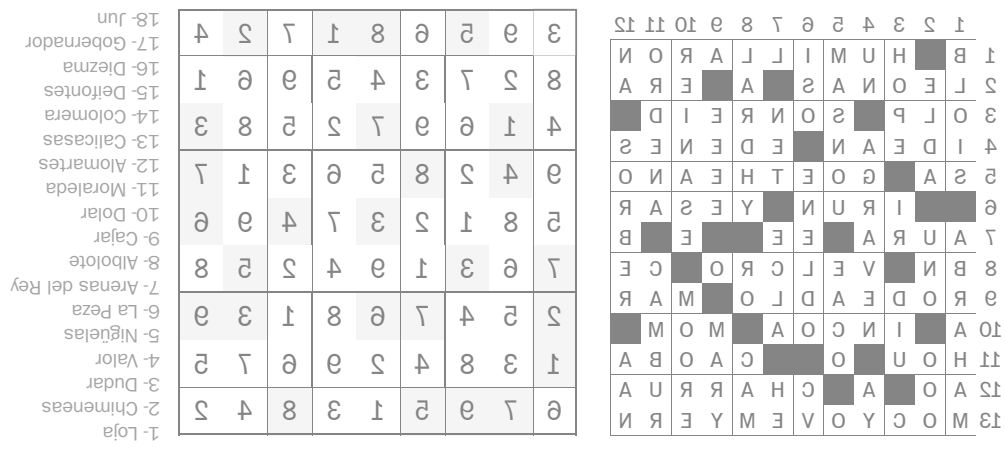
VERTICAL

1- La ciudad de los bolis... y del castillo a orillas del Loira. • El presidente Lincoln.
2- Está en Alicante y no es Novelda. • Dos mejor que... • Pelotas de pimpón.
3- El compañero de Bing Crosby: Bob... • Presentarse allí. • Dispositivo intrauterino. • Poca cosa.
4- Algún. • Empeoren los males, se... • ¡Qué daño!.
5- Villa costera barcelonesa es El... • El rey abuelo de Aquiles. • Sol a punto de meterse.
6- Piso sin entrada. • En Eldorado se da esta herbácea. • Currículum vítae.
7- Litro. • Seguidoras del Inter. • Se levante (como se verá), se... • Helio.
8- Restorán de Madrid desde 1839. • Medio roto. • Hijo de Noé.
9- Amperio. • Peine hecho trizas. • Ojo de buey. • Princesa de Dinamarca.
10- Imperase. • Vimos a Demi en Ghost.
11- Manda. • Planta que crece en el cambural.
12- Sodio. • Beber aspirando. • Al sur de Canaán.

HORIZONTAL

1- La que está bien. • Le hirieron en su amor propio, le... 2- Reinas de la selva. / (Aquí empieza una diagonal descendente, seguido del 1. 3- horizontal, al revés, y de otra ascendente, con la despedida de Ibrahimovic del PSG). • Cola de vaca. • Época. 3 Su líder fue Arafat. • No poséis tan serios.
4- Inventan como nadie. • Paradisíacos lugares. 5- Saco sin fondo. • Goethiano. 6- Ir un día allí querría yo! • Cantera de yeso. 7- El perfume de Laura (de Loewe). • Dos entradas de expulsión. • Y con ésta, ¡a la caseta!. • Otra bien.
8- Nitruro de boro. • Sistema de cierre por adherencia. • Cerio. 9- Circundadlo. • En la costa. 10- Área. • Abre expediente. • De momento es lo que hay. 11- Aterrizaje en Houston. • Un rosco. • Madera preciosa.
12- Femenina y masculina. • Femenina... • y uruguaya. 13- v. 2

soluciones



1- Loja
2- Chimeneas
3- Dudar
4- Valor
5- Niguelas
6- La Peza
7- Arenas del Rey
8- Albolote
9- Cajar
10- Dolar
11- Moralada
12- Alomartes
13- Calicasas
14- Colomera
15- Deifontes
16- Diezma
17- Gobernador
18- Jun

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**