

# Vivir con diabetes



asociación granadina de diabetes

N.º 45/2022



Nuestros jóvenes  
¡sin excusas!



I Congreso diabetes  
y juventud



II Congreso  
Nacional  
DiabetesCERO

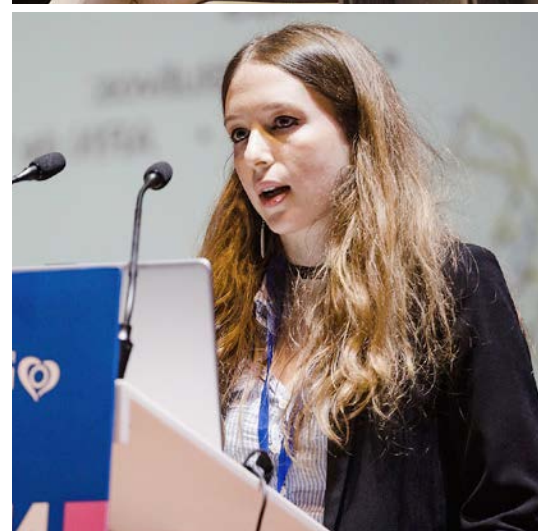


Acera del Darro N.º 30 (Edif. Montes Orientales) Portal 2 - 1.º A - 18005 Granada  
Tlf.: 958 262 993 · agradi@gmail.com · www.agradi.org ·  



# sumario

• Editorial	3
• II Congreso Nacional de DiabetesCERO	4
• Tengo un sueño	8
• I Congreso diabetes y juventud	10
• Nuestros jóvenes ¡Sin excusas!	13
• Las 10 cosas que más me joden de la de la diabetes	14
• El ayuno intermitente ¿Moda o alternativa dietética?	20
• Tengo diabetes tipo 1, ¿Puedo estudiar en el extranjero?	24
• Más que mil palabras	28
• Poesía para soñar	30
• Vamos a comer bien	32
• Pasatiempos	34





# editorial

**Victoria Motos Rodríguez**

Vicepresidenta de Agradi

Ahora, que ya van quedando atrás los duros momentos que todos hemos padecido, es tiempo de buenas noticias y, entre ellas, se encuentra la completa vuelta a la actividad de Agradi.

Comenzamos el año con el Congreso Nacional de Diabetes y Juventud de la Federación Española de Diabetes (FEDE), que se celebró en febrero en Antequera (Málaga). Fue organizado por nuestro querido Antonio Salinas, miembro de la Junta Directiva de Agradi, Presidente de Juventud de la Federación Andaluza de Diabetes (FADA) y Coordinador de Juventud de la FEDE.

Llegados de todo el territorio nacional, este Congreso reunió a unos cincuenta jóvenes que trataron múltiples temas (deporte, tecnología y redes sociales, embarazo, campamentos...), encontrándose entre sus objetivos primordiales el crear una sinergia entre las diferentes asociaciones y formar a

## Atrás los duros momentos que todos hemos padecido, es tiempo de buenas noticias

los jóvenes para que éstos, a su vez, lideren proyectos en el ámbito de sus respectivas asociaciones y federaciones.

A continuación, en marzo se celebró en nuestra hermosa Granada el II Congreso Nacional de la Fundación DiabetesCERO (de la que Agradi es socio fundador) y en la que un nutrido grupo de socios de Agradi pudimos conocer de primera mano los avances que se están desarrollando en la investigación sobre la diabetes.

Y ahora, tras un obligado parón de dos años, retomamos con más ilusión que nunca la celebración en julio de nuestro campamento de verano en El Molino de Lecrín (Dúrcal). Para ello contamos con

un equipazo de monitores, miembros de Agradi, que han recibido una expresa formación para este cometido, y con un fabuloso grupo de profesionales de la sanidad que, desinteresadamente, se han prestado a colaborar.

Vaya desde estas líneas nuestro más profundo agradecimiento para todos ellos, valorando de un modo muy especial la implicación y apoyo recibidos por parte de la Delegación de Salud y concretamente de su Delegado, Ilmo. Sr. D. Indalecio Sánchez - Montesinos García, así como de los Hospitales Universitarios Clínico San Cecilio y Virgen de las Nieves.

**¡SEGUIMOS!**



# II congreso nacional de diabetescero

**Victoria Motos Rodríguez**  
Miembro de la Delegación de  
DiabetesCERO en Granada



**E**n España existen más de 600.000 personas que padecen diabetes tipo 1, de las cuales 30.000 son menores de 15 años.

Nuestro país tiene investigadores con mucho talento pero pocos recursos y, por ello, DiabetesCERO cree que el papel de la sociedad es imprescindible para avanzar: los científicos investigan para que la sociedad tenga una mejor calidad de vida y es la sociedad quien debe reclamar y apoyar la investigación.

DiabetesCERO es una Fundación española formada por madres y padres de niñas y niños con diabetes

tipo 1, adultos con esta patología y científicos que luchan por un mundo sin diabetes tipo 1. Actualmente consta de 17 delegaciones repartidas por todo el territorio nacional, y entre ellas se encuentra la Delegación de Granada.

La Fundación DiabetesCERO tiene una única finalidad: **conseguir que los proyectos científicos en investigación biomédica de la diabetes tipo 1 puedan avanzar sin obstáculos.**

Su objetivo es, pues, la financiación de proyectos científicos para la cura de la diabetes tipo 1; y para lograrlo sus dos funciones básicas

consisten en recaudar fondos e invertirlos en investigación.

Actualmente DiabetesCERO **financia tres proyectos de investigación punteros a nivel mundial** desarrollados en centros de investigación españoles (son seleccionados por un comité científico, formado por investigadores de reconocida solvencia):

- **Generación de células productoras de insulina a partir de células de la piel.** Diseño de un armazón y mejora de la revascularización mediante inhibición de PTP1B (Dra. Rosa Gasa, investigadora del grupo Investigación tras-



lacional en diabetes, lípidos y obesidad del Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer -IDIBAPS- Hospital Clínic de Barcelona).

- **Activación de LRH1 mediada por BL001 para promover la transdiferenciación de células alfa a células beta** en un modelo de diabetes autoinmune (Dr. Benoit Gauthier, investigador en el Centro Andaluz de Biología Molecular y Medicina Regenerativa -CABIMER- donde en 2009 creó la Unidad de Desarrollo y Regeneración de Islotes Pancreáticos).

- **Nanopartículas tipo liposoma que reeducan el sistema inmunológico para permitir la regeneración de las células beta** (Dra. Marta Vives, investigadora principal del grupo Inmunología de la diabetes en el Servicio de Inmunología del Institut de Recerca Germans Trias i Pujol -IGTP- de Badalona).

Los días 26 y 27 de marzo de este año se celebró en el Paraninfo de la Universidad de nuestra hermosa Granada el II Congreso Nacional DiabetesCERO 2022, donándose 500.000 € para la investigación, de los que una parte se destinó a promover y apoyar los proyectos de jóvenes talentos científicos.

A este Congreso acudieron científicos de altísimo nivel, nacional e internacional, que nos pusieron al día -en un lenguaje acorde a un público conformado en gran parte

## En el Paraninfo de la Universidad de nuestra hermosa Granada aconteció el **II Congreso Nacional DiabetesCERO 2022**, donándose **500.000€** para la investigación en la cura de la diabetes tipo1.

por afectados de diabetes- sobre el panorama que presenta la investigación en diabetes.

### Éstas fueron las ponencias:

- Estado de las investigaciones en dt1 en el panorama internacional. Dr. Ramón Gomis. Director de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), investigador Emérito (IDIBAPS) y Profesor Emérito de la Universitat de Barcelona (UB).

- Nuevas estrategias de prevención de la DM tipo 1 y de sus complicaciones. Dr. Manuel Aguilar. Director Científico del Instituto de Investigación de Biomedicina de Cádiz (INIBICA).

- Diabetes monogénica. Dr. Luis Castaño. Director general y científico del Instituto de Investigación Sanitaria Biocruces Bizkaia.

- Avances en el reemplazamiento y la regeneración de células beta pancreáticas para la diabetes tipo 1. Dr. Adolfo García Ocaña. Científico

co en el Hospital Monte Sinaí, New York.

- El reto de detener la autoinmunidad en diabetes tipo 1 con nanopartículas. Avances 2017-2022. Marta Vives Pi. Investigadora principal del grupo Inmunología de la diabetes en el Servicio de Inmunología del Institut de Recerca Germans Trias i Pujol (IGTP) de Badalona y profesora asociada de Inmunología en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). Doctora en Medicina y Cirugía y Licenciada en Biología por la UAB.

- Desarrollo de un método para transformar células de la piel en células productoras de insulina. Rosa Gasa. Investigadora del grupo Investigación traslacional en diabetes, lípidos y obesidad del Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer (IDIBAPS)-Hospital Clínic de Barcelona. Doctora en Biología por la Universidad de Barcelona y licenciada en Biología por la Universidad Autónoma de Barcelona.



- Lecciones de los procesos naturales de reparación de tejidos para tratar la Diabetes tipo 1. Acoplado la inmunidad a la trans-regeneración. Dr. Benoit Gauthier. Doctor por la Universidad de Queen's (Kingston, Canada, 1996), con 15 años de experiencia en investigación en diabetes en Ginebra, Suiza, antes de su incorporación a CABIMER en 2009 donde creó la Unidad de Desarrollo y Regeneración de Islotes Pancreáticos.

Como proyectos de los jóvenes talentos de la investigación se presentaron los siguientes:

- ARNs no codificantes de cadena larga en vesículas extracelulares como biomarcadores para la diabetes tipo 1: estrategia basada en un modelo de machine learning. Livia López Noriega, investigadora en el Centro Andaluz de Biología Molecular y Medicina Regenerativa (CABIMER).

- Desarrollo de una microbioterapia efectiva para el tratamiento de la diabetes tipo 1. Estela Rosell Mases., investigadora en la Universitat de Lleida / IRBLleida.

- Avances en la fabricación de islotes pancreáticos funcionales a partir de células madre. Diego Balboa Alonso. Investigador en el Centro de Regulación Genómica / The Barcelona Institute of Science and Technology.

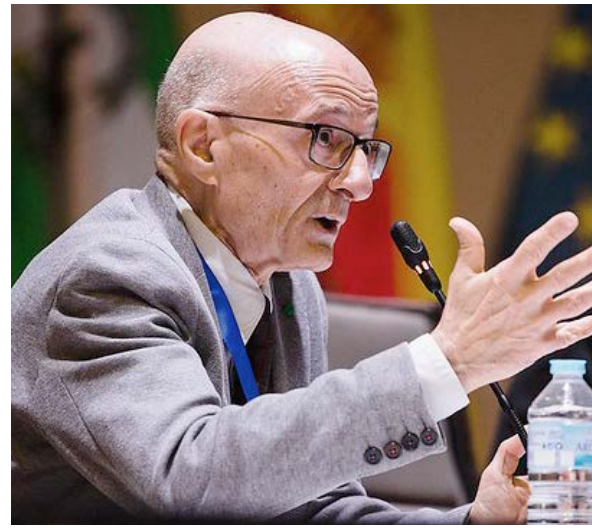
El Congreso fue inaugurado

por la Sra. Rectora Magnífica de la Universidad de Granada, D. Pilar Aranda Ramírez, a la que desde estas líneas mostramos nuestro más profundo agradecimiento por su interés y el apoyo de la Universidad en la organización de este evento.

La conducción de los actos corrió a cargo de la poeta y monologuista Victoria Ash, miembro de DiabetesCERO y de la Asociación Granadina de Diabetes (Agradí), y que con su arte nos proporcionó momentos de emoción y también de diversión.

Y me gustaría terminar esta pequeña crónica enviando un **abrazo especial para todos esos "locos maravillosos"** (así les llamo yo) que **creen firmemente en que la cura de la diabetes llegará** y que, sabiendo que el camino es la investigación, no han dudado en apoyar este **hermosísimo proyecto que es DiabetesCERO.**

**¡Un día menos!**







# tengo un sueño

**Victoria Motos Rodríguez**  
Vicepresidenta de Agradi

Tengo un sueño.

Así empieza uno de los discursos más hermosos de la historia y, con permiso de su autor, el premio Nobel de la Paz, Martin Luther King, voy a utilizarlo.

Hace ya muchos años que tengo un sueño: la cura de la diabetes.

Siempre he tenido la loca esperanza de poder vivir ese momento; y digo loca porque todos me decían que era un imposible, que la diabetes es y será siempre una enfermedad crónica e incurable.

Pero, mira por dónde, en un congreso de la Federación Andaluza de Diabetes (FADA) conocí a cuatro locos maravillosos que pensaban lo mismo: Isabel, María Luisa, Rafa y Juan; y, gracias a ellos, me embar-

qué en esta ilusionante aventura, este gran proyecto que es DiabetesCERO y que, a día de hoy, ha reunido a tantos locos maravillosos.

El objetivo de la Fundación DiabetesCERO es obtener fondos para la financiación de la investigación en diabetes porque no, la cura de la diabetes no es una locura: puede ocurrir. Y por eso estamos luchando.

Quiero dar las gracias a los científicos que invierten tanto esfuerzo en la investigación. Gracias por que, a pesar de la insuficiencia de medios, continúan trabajando para hacer realidad nuestro sueño: un mundo sin diabetes. Por favor, no desfallezcan nunca, les necesitamos.

Pero, mientras llega ese ansiado momento, hay que dar las gracias,

siempre, a los profesionales de la sanidad, que tan bien nos cuidan en nuestro día a día.

Y tampoco podemos olvidarnos de la maravillosa labor que llevan a cabo las asociaciones de diabetes (¡mi queridísima Agradi!), facilitándonos información, formación, apoyo...y, sobre todo, unos brazos en los que poder refugiarnos en los malos momentos.

A todos ellos, gracias de todo corazón por cuidarnos y darnos esperanza.

**Nos quiero libres.  
Te quiero libre, hija mía.**





*Invertimos en*  
**investigación**  
*para*

*la CURA de la*  
**diabetes**  
**tipo 1**

*...¿y tú?*

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**



# I congreso diabetes y juventud

## **Antonio Salinas Romero**

*Miembro Junta Directiva de Agradi,  
Presidente de Juventud de FADA,  
Coordinador de Juventud de FEDE.*

**F**EDE Joven celebró los pasados 25, 26 y 27 de febrero este primer encuentro en Antequera (Málaga), para analizar cómo conseguir que los jóvenes lideren proyectos y tengan más voz en el asociacionismo

"El Primer Congreso Diabetes y Juventud persigue que los jóvenes con diabetes de FEDE tengan más voz, que surjan proyectos concretos liderados por jóvenes a nivel territorial y que haya un intercambio de conocimiento y de buenas prácticas entre

jóvenes de todo el país", explica Antonio Salinas.

Los jóvenes son el futuro. Esta afirmación es todo un cliché, pero guarda una gran verdad. El relevo generacional es fundamental en cualquier organización y en cualquier colectivo, también en el ámbito del asociacionismo en diabetes. Y este recambio es muy relevante para el movimiento asociativo en sí, en tu totalidad, y también de forma específica para los jóvenes de ahora, y para los jóvenes del futuro, que solo si asumen un

rol más activo tendrán a su alcance unos servicios, iniciativas y derechos más favorables a sus intereses. **Solo si los jóvenes tienen voz, proyectos y liderazgos en el asociacionismo, habrá relevo y habrá más foco sobre las necesidades de los adolescentes con diabetes.**

**Una cita para lanzar nuevas ideas**

Con todas estas reflexiones presentes, el Primer Congreso Diabetes y Juventud, que tuvo lugar en Ante-



quera (Málaga) los pasados 25, 26 y 27 de febrero, fue mucho más que una cita de jóvenes con diabetes españoles. Y es que **la vocación del evento era dinamizar el protagonismo de los jóvenes en FEDE y en el asociacionismo en diabetes.** Este congreso presencial simbolizó también el esfuerzo por pasar de las palabras bienintencionadas a hechos tangibles, a acciones concretas y a proyectos que puedan marcar la diferencia.

"Los jóvenes presentes en el congreso, y todos los que nos han seguido por redes sociales durante su celebración, hemos puesto encima de la mesa una batería de ideas que se puedan poner en marcha a corto plazo", explica Antonio Salinas. Este granadino de Alquife, de 36 años, es presidente de Juventud de la Federación Andaluza de Diabetes y a finales de 2021 asumió la coordinación de FEDE Joven.

### **Nueva etapa de FEDE Joven**

La celebración del Primer Congreso Diabetes y Juventud fue un hito con el que se marcaba la nueva etapa que comienza FEDE Joven. Esta área de FEDE se ha redinamizado estos últimos meses para hacer posible esta visión de futuro, en la que los jóvenes ganan protagonismo, emprenden nuevas iniciativas y preparan el terreno para el relevo y para la composición de equipos que pongan en valor la experiencia de los más veteranos y los nuevos enfoques que aportan los más socios más júnior.

### **¿Por qué un congreso para jóvenes de FEDE?**

El Congreso Diabetes y Juventud, que ahora ha tenido su primera edición, es una cita necesaria, **porque los jóvenes con diabetes son quienes mejor pueden exponer sus vivencias, inquietudes y reivindicaciones, y porque los jóvenes de hoy son el relevo de mañana en las asociaciones y federaciones.**

Antonio Salinas propuso hacer un encuentro joven de la federación andaluza en Antequera que, final-

mente, ha acabado siendo realidad a través de FEDE. El escenario de la cita española ha sido la Antequera de la propuesta inicial, una ciudad conocida como el centro de Andalucía porque se encuentra a una similar distancia de las capitales de provincia de esta comunidad autónoma.

"El presidente de FEDE, Juan Francisco Perán, animó al nuevo equipo de FEDE Joven a emprender este encuentro a escala de todo el país", explica Salinas.

"El Primer Congreso Diabetes y Juventud persigue que los jóvenes con diabetes de FEDE tengan más voz, que surjan proyectos concretos liderados por jóvenes a nivel territorial y que haya un intercambio de conocimiento y de buenas prácticas entre jóvenes de todo el país", explica Antonio Salinas.

### **Voz, proyectos e intercambio de experiencias**

"En la actualidad, muchas veces los jóvenes desaparecen de las asociaciones a los 16 o 17 años, cuando ya no pueden participar en los campamentos. En ocasiones, lo pueden hacer porque tienen la sensación de que ni pinchan ni cortan, una dinámica a la que hay que dar la vuelta. Los jóvenes deben tener voz y sus opiniones deben ser tenidas en cuenta. Y no solo eso, sino que **hace falta que lideren proyectos -de campamentos, de educación diabetológica, de talleres, de concienciación sobre la patología, etc- y que se establezcan unas redes de jóvenes de todas las asociaciones para compartir información e iniciativas**".

"Si una persona tiene una dilatada experiencia como monitor de campamentos, puede trasladar ese conoci-

¿TIENES GANAS DE VERNOS?

# 1º CONGRESO DIABETES Y JUVENTUD

25, 26 Y 27 DE FEBRERO  
En Antequera (Málaga)

**AFORO LIMITADO**  
Contamos con todas las medidas de seguridad para pasarlo en grande

**MÁS INFORMACIÓN:**  
fadandalucia@gmail.com  
fede@fedesp.es

**TE ESTAMOS ESPERANDO**



miento a jóvenes de otras asociaciones o federaciones", explica Antonio Salinas, que ha participado como monitor en los campamentos para niños y adolescentes de Granada durante 14 años, siendo el coordinador durante los cinco últimos años de ese período. En 2019, participó en un voluntariado de campamentos de diabetes en Buenos Aires.

### Un congreso con objetivos

Esta primera edición del congreso tuvo una charla inicial en la noche del viernes para romper el hielo. De hecho, el formato de esta sesión se llama Charlas #rompiendoElHielo, un formato que marcó el carácter del conjunto de esta encuentro: todo el mundo estaba invitado a dar su opinión. **El congreso debía ser una tormenta de ideas.**

A partir de ahí, se sucedieron varias sesiones de trabajo y debate muy orientadas a obtener ideas que pudiesen llevarse a la práctica.

Así, en la mesa de debate FEDE Joven: ¿Hacia dónde nos dirigimos?, se analizó el futuro de la organización. Participaron en este formato Enara Chimero, de la Asociación de Diabetes de Álava, José Guillermo Lucena, de la Asociación de Diabetes de Jaén, y Pablo López, de la Asociación de Niños y Niñas con Diabetes.

El taller Tu plataforma ideal, con la digital account manager Alma del Campo como ponente, puso a debate cómo debería ser una plataforma online para encauzar los intereses y necesidades de FEDE Joven.

Otro taller con objetivos concretos

a destacar fue el de Campamentos de verano: ¡Lidera tu asociación!, un formato que tuvo a Antonio Salinas como conferenciante.

El congreso también contó con otras dos sesiones:

-Taller Diabetes en rango, en el que participaron Juan Pablo González, deportista de élite, especialista en marketing digital, y exciclista y exembajador del Team Novo Nordis; Diego Fernández, doctor experto en Endocrinología y Nutrición; y Desiré Ruiz, profesora titular del Departamento de Psicología de la Universidad Loyola Andalucía.

-Mis 24 horas con diabetes: Redes sociales, embarazo y COVID-19, con Patricia Santos, autora del blog Vive tu diabetes, como conferenciante.

### Un encuentro llamado a crecer

En esta primera edición, acudieron 50 asociados jóvenes, de entre 18 y 30 años, de toda España. "Con la creación de pequeños grupos de trabajo, pudimos avanzar mucho en la definición de nuevas ideas y proyectos. El objetivo es ser más en la próxima edición. Para ello, quien no esté en el futuro debe tener la sensación de que se lo está perdiendo, de que no está presente un congreso en el que salta la chispa para emprender nuevos proyectos. Creemos que el formato de esta primera edición, que ha huido de un modelo de charlas para abrir la participación a todos los asistentes, es atractivo y nos debe permitir seguir creciendo en el futuro", dice Antonio Salinas.





# nuestros jóvenes **¡sin excusas!**

**Antonio Salinas Romero**

*Miembro Junta Directiva de Agradi,  
Presidente de Juventud de FADA,  
Coordinador de Juventud de FEDE.*

Los jóvenes, en su gran mayoría, **poseemos un gran conocimiento sobre la diabetes**, y eso conlleva tener una mejor calidad de vida. Pero, en muchas ocasiones, nos vamos olvidando de otros factores muy importantes, como los problemas cardiovasculares.

Muchas veces escuchamos eso de “si estamos en la flor de la vida”, y sí, es cierto, pero si no la regamos ni la cuidamos como es debido, ya sabemos el futuro que le espera. Por eso, **tener un buen control de nuestra diabetes en general es lo ideal**. Y no, no hay excusas.

Los jóvenes estamos en una edad maravillosa en la que tanto física como mentalmente podemos llegar a donde nos proponemos. Así que, ¡rompamos con la pereza e invirtamos en autocuidarnos!

Hay que controlar, por un lado, la hipertensión y el colesterol. Y por otro, si se fuma, abandonar el tabaquismo; y si tenemos algo de obesidad, hay que perder peso. Sería lo ideal para cualquier persona, pero **nosotros debemos hacer un esfuerzo extra**, y practicar alguna actividad física de forma continuada, cada uno arreglo a nuestras posibilidades.

Practicar un estilo de vida saludable nos va ayudar en nuestra diabetes y, además, prevendremos los problemas cardiovasculares. Y como es lógico, no podemos perder de vista nuestra glucemia diaria, la hemoglobina glicosilada y lo que es más importante: el tiempo en rango. **No lo veamos como un castigo o deberes que tenemos pendientes, sino como parte de un proceso** que nos va a ofrecer grandes recompensas a muy corto plazo.

Así pues,  
**¡Activa tu cuerpo y espera los beneficios!**



# las 10 cosas que más me joden en diabetes

**Óscar López de Briñas**

Fuente: [www.jediazucarado.com](http://www.jediazucarado.com)

**M**uchas veces me escribe gente comentándome aspectos relativos al día a día con diabetes que les son frustrantes, estresantes, agotadores. Y me preguntan como si yo no viviera todos esos momentos. Como si estuviera por encima del bien y del mal. Tener muchos años de experiencia con la diabetes a cuestas te dota de una especie de aura de sabiduría que no tiene porqué ser cierta. Ser un jedi está claro que hace que te sobreestimen. Pero yo soy como el resto del mundo. Vivo las mismas cosas. Y si no las vivo ahora, seguro que las he vivido innumerables veces a lo largo de los 36 años que llevo con esta mochila a mis espaldas. Y a veces, cuando publico alguna situación que me fastidia en diabetes, se sorprenden. De que yo las sufra. De que yo las viva. De que le pasen

a alguien supuestamente «experto» (que no lo soy). Hace ya tiempo que publiqué un post en el que hablaba un poco de este tema refiriéndome a la bendita paciencia que hay que tener a veces con la diabetes (y que por cierto recomiendo que leas, seguro que te ves reflejado). Pero ahora con este post (que hace mucho tenía ganas de hacer), quiero relatar algunas de las muchas cosas que frustran. Que enervan. Que fastidian. Cosas que joden en diabetes. He elegido mi decálogo personal. Las 10 cosas que más me joden en diabetes. Veamos si cumples alguna de ellas... o todas.

## Cosas que joden en diabetes

Todos tenemos una lista de cosas que nos enervan de nuestra diabetes. ¿Esta lista coincide con la tuya?

### 1- La hipo con dientes limpios

Pocas cosas me sacan más de quicio que una hipoglucemia inoportuna. Y las hay en muchas circunstancias. Una de las peores hipos (en cuanto a sensaciones físicas/neurológicas) es la hipo post-comida. Esa que sucede al poco tiempo de comer y tú tienes toda la insulina recién puesta pidiendo glucosa que llevarse a la boca. Y cuando sucede dices... «dios, esto va a ser complicado». Pero al margen de la intensidad de esa hipo, pocas cosas fastidian más que el momento en el que se produce: a los pocos minutos de haberte lavado los dientes tras una comida. Y entonces dices... «¿y ahora debo meterme en la boca toda esta glucosa cariogénica?», y personalmente me llevan los demo-

nios de rabia. A veces incluso espero sin hacer nada y me quedo quieto rezando al dios de la diabetes, con la esperanza de que suba sola y no tener que meter nada en esa boca limpita y reluciente.

## 2- Empacho de glucosa

En cuestión de diabetes, hay días que son para olvidar. Como por ejemplo cuando te pasas todo el día en hipoglucemia. Por extrañas razones que no alcanzas a detectar, te pasas ese día comiendo pastillas, geles y metiéndote sacarosa o glucosa de cualquier forma y manera. Y la glucosa vuelve a tirar hacia abajo a los pocos minutos o al cabo de un rato. Y nuevamente a comer. Y así todo el día. Finalmente, el estómago acaba pidiéndote clemencia. Se te pone del revés. Acabas nauseoso por tanta saturación de glucosa ingerida. Y al enésimo bajón, cuando el día ya está acabando, piensas... «Dios mío, mátame por favor. Llévame contigo. Lo prefiero a seguir comiendo azúcar».

Y también puede darse la situación inversa. Que tu estómago no acepte nada porque no se encuentra bien y que te sobrevenga una hipoglucemia. Como ya habréis vivido más de uno, intentar meterle algo al estómago cuando está regular no es cosa fácil. Y lo peor es que no hay alternativa... salvo un suero glucosado en vena, algo que está fuera del alcance de nuestras posibilidades domésticas. Esta no sería tanto una situación que jode tanto como una que asusta, porque cuando ves que necesitas aportar glucosa pero tu estómago no te deja... la cosa puede ponerse fea.

## 3- Deporte abortado

Personalmente, una de las cosas que más me joden de la diabetes es cuando me dispongo a hacer un entrenamiento y se tiene que abandonar por una hipoglucemia. No soy deportista profesional, ni siquiera amateur, por lo que no son sesiones obligatorias e inexcusables, pero las tengo medianamente programadas. Y además me gusta hacerlas, ya

sea bicicleta, fuerza en gimnasio, tenis, pádel, frontón, running... Pero que una hipo venga para arruinarme los planes es algo que me enfada verdaderamente. Y si es un deporte en solitario, ni tan mal, pero cuando es en grupo, les fastidias a todos. Hace pocas semanas en una salida de bici tuve que decirle a mi grupo que abandonaba por una extraña hiperglucemia y me tuve que volver en tren con la bici auestas. Y en esos momentos, la versad es que te sientes poca cosa. Psicológicamente las considero especialmente destructivas a nivel mental. Me hacen sentirme inferior y alguien muy dependiente en manos del capricho de Ella.

## 4- La comida imposible

Una de las claves (si no la más importante) del control de la diabetes es el cálculo exacto de los hidratos de carbono. Pero también la sincronización aún más exacta por un lado de las curvas de absorción de los HC y por otro de la acción de la insulina. De nada sirve calcular perfectamente los hidratos si luego la curva de absorción de la comida y su metabolización en el intestino no coincide con la acción de la insulina. Ejemplos de esto hay muchos en la dieta, generalmente encabezados por productos hipergrasos como la pizza... Y en todos estos casos debemos innovar y jugar con las dosis, haciendo bolos múltiples, ya sea con plumas o con bomba de insulina. Pasarse varias horas tras la comida mirando continuamente la glucemia y estar poniendo bolos es muy frustrante. Y te quita mucha calidad de vida. Algo que por cierto los nuevos sistemas con algoritmos tampoco saben aún solucionar.

## 5- Comida por etapas

Sin salir del tema comidas, que levante la mano el que no ha vivido una «comida por etapas»: esas en las que te sirven por fases. En las que además, no sabes qué te van a servir. Ejemplo típico de esto: las bodas. Difícil calcular. Difícil saber cuándo, cómo y qué pincharse. Una auténtica prueba de fuego de

tus conocimientos. Y por pura precaución, tendemos a ponernos de menos. Esos días a nivel glucémico suelen ser espantosamente horribles. Y cuando miras la gráfica de ese día, puedes ver auténticos records Guinness de bolos en un solo día. Menos mal que bodas no hay muchas. Y según uno va cumpliendo años, las sustituye por funerales, en los que (al menos en España) no hay comida de por medio. Eso que ganamos...

## 6- La minihipo

Normalmente, cada uno nos conocemos bien y sabemos qué tipo de bajón tenemos. No son lo mismo los livianos bajones de mediodía sin insulina en el cuerpo que los post-comida ya aludidos más arriba. Los bajones de deporte que los nocturnos. Cada uno nos vamos conociendo con los años y llegamos al punto de saber qué comer en cada uno. Pero a veces tenemos un bajón que aunque ya lo hemos categorizado desde el minuto uno y sabemos lo que hay que comer, ese día parece que no necesitabas más que un gramo de glucosa, porque obtienes un bonito pico hiperglucémico para el que no obtienes explicación. Es una hipo en rebajas. Y a cabo de un rato ves la glucemia y dices ¿Cómo? ¿Ahora una hiper con lo poco que he tomado? ¿Con este bajón que ya conozco perfectamente? Misterios de la diabetes. Pero jode mucho.

## 7- La hipo tras la hiper

Este es uno de los procedimientos más frecuentes y en los que más errores cometemos en diabetes tipo 1: la corrección excesiva o hipercorrección en argot técnico. Cuando la glucemia se sale de rango y queremos corregir, tenemos que calcular un bolo corrector que estará determinado básicamente por nuestro factor de corrección (cuánto nos baja cada unidad de insulina) y el momento del día (si hay insulina circulante y cuánta). Con esa información debemos hacer un cálculo que nos determine cuánto debemos ponernos para devolver la glucemia al ansiado 100mg/dl.





# La diabetes tipo 2 se puede prevenir

## TEST FINDRISK

Calcule el riesgo tiene de desarrollar diabetes tipo 2 en **1 minuto**

### 1- Edad

- Menos de 45 años > 0 Ptos.
- 45 -54 años > 2 Ptos.
- 55 - 64 años > 3 Ptos.
- Más 64 años > 4 Ptos.

### 2- Índice de masa corporal $\text{Peso (kg)} \div \text{Talla (m}^2\text{)} = \text{IMC}$

Peso (kg)  kg.

Talla (m<sup>2</sup>)  m. x  m.

TOTAL IMC

- Menos de 25 kg/m<sup>2</sup> > 0 Ptos.
- Entre de 25-30 kg/m<sup>2</sup> > 1 Ptos.
- Mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> > 3 Ptos.

### 3- Perímetro cintura Medir normalmente a la altura del ombligo

#### HOMBRES

- Menos de 94 cm > 0 Ptos.
- Entre 94 -102 cm > 1 Ptos.
- Mayor de 102 cm > 3 Ptos.

#### MUJERES

- Menos de 80 cm > 0 Ptos.
- Entre 80-88 cm > 1 Ptos.
- Mayor de 88 cm > 3 Ptos.

### 4- ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día (o 4 horas semanales), en el trabajo y/o en el tiempo libre?

- SI > 0 Ptos.
- NO > 2 Ptos.

### 5- ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?

- SI, a diario > 0 Ptos.
- NO todos los días > 1 Ptos.

### 6- ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?

- SI > 2 Ptos.
- NO > 0 Ptos.

### 7- ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos por ejemplo, en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo?

- SI > 5 Ptos.
- NO > 0 Ptos.

### 8- ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?

- No > 0 Ptos.
- Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano > 3 Ptos.
- Sí: padres, hermanos o hijos > 5 Ptos.

TOTAL PUNTOS

## PUNTUACIÓN

- 7 puntos > **Bajo**
- Entre 7 y 11 > **Moderado**
- Entre 12 y 14 > **Elevado**
- Entre 15 y 20 > **Alto**
- Entre 15 y 20 > **Muy alto**

**Realiza este test con:** amigos, familiares, pareja o tu círculo más cercano.

En un alto porcentaje si la diabetes se detecta a tiempo es reversible o se pueden reducir sus complicaciones.

Si el resultado es riesgo **elevado, alto o muy alto** comuníquelo a su médico de referencia o pongasé en contacto con nuestra asociación.



gullón

# zero<sup>®</sup> 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.



[www.gullonzero.es](http://www.gullonzero.es)

**gullón**

ZERO AZÚCARES  
y ¡MUCHO SABOR!

**ZERO**<sup>®</sup>  
sin azúcares

**FINAS** ahora son **ZERO**  
*Sin azúcares añadidos*

Gullón añade a su gama ZERO  
deliciosas y crujientes  
galletas Finas  
sin azúcares añadidos

**CHOCO** leche



**AVENA** con **CHOCO** leche



VEGETARIANO





# el ayuno intermitente, ¿moda o alternativa dietética?

**Asier Martínez**

Asesor Médico de la F. Diabetes.  
Dietista-Nutricionista, Máster en  
Nutrición Clínica, Doctor en Inves-  
tigación Clínica y Profesor de la  
Universidad de Alicante

**Fuente:** fundaciondiabetes.org

**D**esde que el ser humano comenzó a estar sometido a cánones de belleza sociales, han ido naciendo dietas o corrientes alimentarias enfocadas a mejorar o cambiar el peso y la forma de nuestro cuerpo. Ante esta demanda de mejorar nuestro peso y acercarnos al estándar

perfecto de cuerpo han surgido cientos de dietas milagro y combinaciones de productos que prometen poder conseguir este objetivo.

El problema es que ante la necesidad de las personas suelen aparecer gurús o vendedores de sueños que ofrecen lo imposible de forma cómoda y sin esfuerzo,

con el único afán de ganar dinero y aprovecharse de la situación.

Mi pretensión con esta introducción no es otra que mandar el mensaje de que, ante cualquier propuesta de dieta o producto dietético, debemos informarnos, contrastar información con un profesional y obtener el criterio



suficiente como para decidir si lo que vamos a hacer es útil y merece la pena. Recordemos que está en juego nuestro tiempo, dinero y lo que es más importante nuestra salud.

Después de esta introducción vamos a centrarnos en el tema que realmente importa.

### ¿Qué es el ayuno intermitente? ¿Cómo nace la idea del ayuno?

El ayuno como concepto dietético es un proceso voluntario en el que dejamos de comer durante una franja de horas mayor a la que estábamos acostumbrados y reducimos las horas en las que podemos consumir alimentos. No obstante, en esa franja menor de horas debemos ofrecer a nuestro cuerpo una alimentación suficiente, equilibrada y saludable.

La idea del ayuno nace de nuestra capacidad de adaptación humana a la realización más o menos comidas. Realmente la idea de tener que **hacer 5 comidas al día es un mito dentro del mundo de la alimentación y la dietética**. Se pueden realizar 5, 4, 3 o 2 comidas y mantener tu cuerpo saludable, siempre y cuando el proceso se adapte a nuestro ritmo de vida y las comidas que hagas sean con alimentos saludables y que tanto a corto como a largo plazo le ofrezcas a tu cuerpo la energía necesaria para mantener un peso estable y un buen desarrollo muscular. Al final la báscula y la energía o fuerza que tengamos día a

## El ayuno como concepto dietético es un proceso voluntario en el que dejamos de comer durante una franja de horas mayor a la que estábamos acostumbrados.

día nos dará información de si el proceso está yendo bien.

El Dietista-Nutricionista debería controlar el proceso y realizar medidas antropométricas corporales para saber si está funcionando de forma adecuada, sobre todo hasta que la persona se adapta y aprenda a realizar el ayuno intermitente de forma correcta e independiente.

### ¿Es otra dieta milagro? ¿Es saludable?

Como cualquier tipo de dieta o plan alimentario siempre debería estar supervisado por un profesional de la alimentación como el dietista-Nutricionista. De este modo nos aseguramos que la dieta esté bien estructurada y adaptada a nuestras necesidades individuales tanto de edad, actividad física, sexo y enfermedad.

No basta con leer un artículo, un libro o hacer lo mismo que hace un amigo o conocido. Nuestra alimentación es algo serio y podemos poner en juego nuestra salud tanto a corto como a largo plazo.

Hablando de si es una dieta milagro, podemos afirmar que la

mayoría de dietas milagro ofrecen resultados rápidos en corto tiempo, que suelen poner en jaque nuestra salud y no se pueden mantener a largo plazo por ser difíciles y poco adaptadas al día a día de cualquier persona. En cuanto al caso concreto del ayuno intermitente podemos afirmar que no es una dieta milagro, ya que en sí ni siquiera es un tipo de dieta, sino una forma de controlar los horarios en los que podemos consumir alimentos.

Cabe destacar **que se puede perder peso igualmente sin hacer ayuno intermitente**, simplemente consumiendo alimentos saludables y generando una bajada de calorías diaria. **El ayuno intermitente es simplemente otra opción que puede que se adapte o no a tus necesidades, costumbres y ritmo de vida.**

Podemos concluir que, **si el ayuno se hace de forma adecuada y se eligen bien los alimentos**, por supuesto puede ser saludable. Además, algunos estudios en animales sugieren que podría ofrecer mejoras como el aumento de la longevidad, la sensibilidad a



la insulina y la disminución de la inflamación corporal. No obstante, se necesitan más estudios al respecto.

### ¿Qué tipos de ayuno intermitente existen?

Las combinaciones y tipos de ayunos intermitentes son muy variadas y diferentes. Básicamente se definen por el tiempo y frecuencia de este procedimiento.

El más conocido es el ayuno intermitente **16 h/8 h y consiste en realizar ciclos de ayuno de unas 16 horas**, seguidos de periodos de ingesta de alimentos durante 8 horas. Por otro lado, está el de **12h/12h, que consiste en estar sin comer 12 horas**.

Existen también ayunos de 24 horas y de 48 horas, los cuales se basan en ayunar durante 24, y 48 horas una vez a la semana o al mes, respectivamente. Son los menos recomendables y podrían ser peligrosos.

Y dentro de si el ayuno es de 16/8 o de 12/12 aparecen dos opciones:

1. Ayuno diario: se realizaría todos los días.
2. Ayuno 5:2: se realizaría solo dos días a la semana.

### ¿El ayuno intermitente es para todo el mundo? ¿Se puede mantener a largo plazo?

Si la persona no presenta ninguna enfermedad para que le esté contraindicado este formato de alimentación y se adapta adecuada-

mente y lo lleva de forma natural, se puede realizar y mantener a largo plazo sin ningún problema.

Hay que alertar de que en personas que se inician en el ayuno intermitente **el proceso de adaptación puede generar sensación de hambre, irritabilidad y desconcentración**, pero son efectos secundarios que suelen desaparecer al mes cuando el paciente se acostumbra.

### ¿Es una opción interesante y viable para personas con diabetes tipo 1? ¿y para las personas con diabetes tipo 2?

El ayuno intermitente modifica los horarios y el número de comidas durante los días que se realiza, por lo tanto, además de suponer un rompecabezas **para pacientes con diabetes tipo 1, en los cuales no se recomienda y puede acarrear una serie de peligros tales como:**

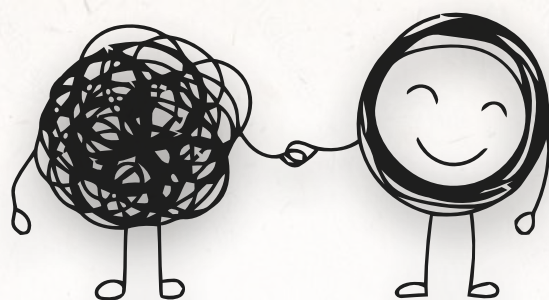
- Mayor riesgo de deshidratación: las personas que ayunan tienden a comer menos alimentos con contenido de agua, como la fruta.
- Mayor riesgo de bajada de la glucosa en sangre en personas que reciben insulina: esto sucede cuando una persona no modifica su horario de insulina, pero sí su horario de alimentación. Recuerde que la insulina es la hormona que se encarga de introducir la glucosa en las células. Pero cuando una persona no come, no hay un suministro constante de glucosa procedente de la dieta, por lo que los niveles de glucosa pueden

descender peligrosamente si no se realizan los ajustes adecuados en las dosis de insulina.

- Mayor riesgo de cetoacidosis: si el organismo intenta compensar los niveles bajos de glucosa descomponiendo las reservas de grasa, o si la insulina se reduce demasiado cuando se ajusta la dieta.

**En el caso de pacientes con diabetes tipo 2 si es viable** realizar ayuno intermitente y además los estudios sugieren que la realización del ayuno intermitente puede generar mejoras como la reducción de la grasa corporal y un aumento de la sensibilidad a la insulina. No obstante, si el paciente con diabetes tipo 2 utiliza insulina tiene un mayor riesgo de padecer hipoglucemias. Por lo tanto, debería tener en cuenta las siguientes medidas:

- Mantener informado a su endocrinólogo acerca su plan de alimentación de ayuno intermitente, con los días que lo hará, las horas de ayuno y el número de comidas que va a realizar.
- Asistir al Dietista-Nutricionista para la elaboración del plan de ayuno.
- Revisar sus niveles de glucemia cada 4 horas.
- En caso de hipoglucemia consumir unos 15 gramos de azúcar en forma de tabletas o geles.



# SERVICIO PSICOLOGÍA DE DIABETES

*PARA SOCIOS DE 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.*

*En nuestra asociación sabemos que la **salud emocional** juega un papel fundamental en el buen control de nuestra enfermedad, si lo desea póngase en contacto con nosotros.*

Solicite información en [agradi@gmail.com](mailto:agradi@gmail.com)

[www.agradi.org](http://www.agradi.org) · 958 262 993



# tengo diabetes tipo 1 ¿puedo estudiar en el extranjero?

**Fuente:** fundaciondiabetes.org

La respuesta a esta pregunta es ¡SI!

Os voy a contar mi experiencia personal y todos los problemas, inconvenientes, cuestiones que debes tener en cuenta antes de iniciar una experiencia internacional si eres diabético tipo 1 o como es mi caso, madre de un adolescente diabético tipo 1.

Siempre había querido que mis hijos se fueran a estudiar un año a EE.UU. conviviendo con una familia, pero desde que diagnosticaron diabetes a mi hijo Javier a los 3, 5 años, dejé de barajar esta idea y la descarté por completo pensando que no era posible por el seguro médico, las dificultades para encontrar una familia que es-

tuviese dispuesta a acoger a un estudiante con esta patología, la distancia....

Cuando volví a pensar en ello me propuse tratar de organizar conjuntamente con la asociación de diabetes de Madrid algún programa o similar en el que consiguiéramos familias con algún hijo que tuviera esta enfermedad o





conocimientos de la misma y que luego sus hijos vinieran a España. Lamentablemente, las dificultades eran superiores a los beneficios y no conseguimos sacarlo adelante.

Me facilitaron una página web Via Families, contacté con varias familias (no tenía información sobre si conocían o sabían algo de la diabetes) y ninguna me contestó. **Otro intento fallido.**

Un buen día hice lo que si no hubiera tenido estos miedos e impedimentos preconcebidos hubiera hecho desde el principio, y fue contactar con una agencia tradicional que se dedica a enviar a chicos al extranjero. En mi caso fue Aston Herencia, la nombro porque desde que hablé con ellos se hizo la luz, todo fueron facilidades,

### **NO HABÍA NINGÚN INCONVENIENTE EN QUE UN CHICO DIABÉTICO ESTUDIARA UN AÑO EN EE. UU!!**

casi me preguntaban con duda ¿cuál es el problema? **Acierto**

### **Puntos importantes a tener en cuenta:**

#### **SEGURO MÉDICO**

El seguro médico internacional tiene cobertura para cualquier urgencia que se pueda derivar de la diabetes, hiperglucemia, hipoglucemia, descontrol... No tiene cobertura en cuanto al seguimiento y consultas de control. En nuestro caso gracias a nuestros médicos en España quedamos en

## **Desde que diagnosticaron diabetes a mi hijo Javier a los 3, 5 años, dejé de barajar esta idea y la descarté por completo**

que el seguimiento lo realizarían desde aquí con la descarga de sus valores, incluso hasta el momento ha tenido una consulta por FaceTime.

#### **FAMILIA:**

En este punto es el que la organización que elijas tiene mayor importancia ya que es la que a través de su partner en EEUU será la encargada de seleccionar a la familia adecuada, con conocimientos sobre la diabetes, con "valentía" para acoger a un chico con una patología, con una nevera con capacidad para guardar las insulinas!!

#### **MATERIAL PARA LA BOMBA, TIRAS, ETC....**

Tanto en el hospital como en el centro de salud se volcaron en ayudarme y consiguieron anticiparme todo el material que iba a necesitar para los 10 meses. Hay que hacerlo con tiempo claro!!

#### **INSULINAS**

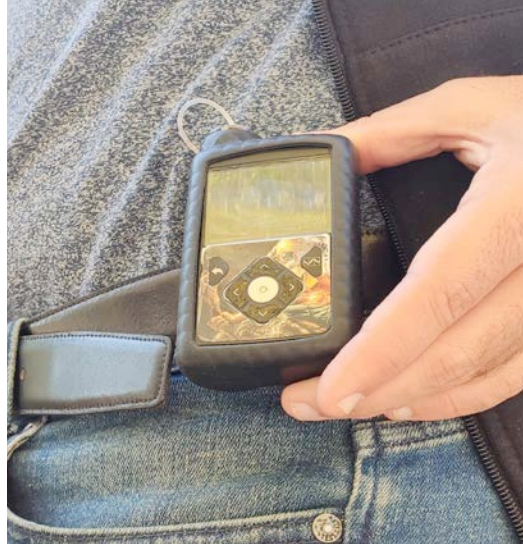
Una vez arreglado todo lo anterior creía que ya estaba todo y que lo habíamos conseguido.... pero no!!! Aquí empezó la gran odisea ya que no encontré nadie que hubiera tenido esta experien-

cia antes y pudiera informarme!!!!

Una opción muy poco económica es comprar la insulina en EEUU, yo esto ni lo he mirado así que no puedo opinar, creo que es muy muy cara.

Otra opción que miré era hacerle el envío periódicamente desde aquí, aunque no lo he tratado en profundidad creo que sería complicado, habría que conseguir una empresa de transportes especializada en este tipo de envíos, aduana.... por lo que lo desestimé (insisto en que desconozco si es tan complicado)

Finalmente me decanté porque se llevará todo con él y así evitar aduanas, empresas de transportes, etc... El principal problema es conseguir las recetas para un año completo, a pesar de que mi médico trató de ayudarme en todo lo posible no se pueden anticipar más que para 3 meses así que a través de mi farmacéutico, compré las insulinas para los 10 meses que Javi iba a estar en el extranjero y periódicamente me va haciendo la devolución del importe subvencionado por la Seguridad Social.



## TRANSPORTE

En un trolley metí placas congeladas (las típicas de plástico blancas o azules), un informe médico en inglés y en español donde decía que era diabético y que era la insulina necesaria para un año completo (con número de cajas). Al llegar la familia tiene que tener sitio suficiente para almacenar estas insulinas y el glucagen en frío

## MATERIAL

Metí todo el material con su ropa, por si le abrían la maleta puse también un informe médico. Él llevaba consigo su informe también.

Tengo que decir que esto no supuso ningún problema, ni el trolley que era su equipaje de mano ni la maleta grande, ni se la abrieron ni preguntaron.

La familia está super pendiente de él, es bueno si tiene bomba de insulina que lleve descargadas las aplicaciones de Carelink en el móvil para que el seguimiento por parte del médico sea más fácil o a través del pen azul puede hacer las descargas en el ordenador (mejor y online la aplicación).

Con la aplicación de CareLink Connect veo sus niveles online y su madre americana se la ha descargado y le he pedido que ponga solo las alertas muy urgentes para evitar que se agobie y conseguir además la automía de Javier.

La alimentación allí no ayuda a mantener los controles estables

---

Les hace **responsabilizarse** de su enfermedad a ellos, que es su realidad, su vida y **son ellos los que tienen que tener el control.**

---

por lo que es importante que se conciencien mucho que tienen que cuidarse y observarse mucho más.

Que lleven para hacerse los cuerpos cetónicos ya que es posible que sobre todo al principio sus glucemias sean más altas de lo normal y es bueno que se los midan de vez en cuando.

Desde luego les hace responsabilizarse de su enfermedad a ellos, que es su realidad, su vida y son ellos los que tienen que tener el control.

Todo esto si se elige un destino o un programa en el que pueda venir al menos cada 3 meses se simplifica ya que los problemas de conseguir la insulina para este tiempo no existen, el transporte y almacenaje es más sencillo, si tuviera un seguro médico privado español podría utilizarlo en caso de urgencia fuera ya que tiene cobertura durante 90 días desde la salida de España.

Bueno espero que os ayude mi experiencia y que facilite a otras familias toda esta información.

Os animo a darle normalidad a esta enfermedad y a trasladar a través de la educación diabeto-

lógica los cuidados al propio paciente que es quien vive con ella y el que debe cuidarse.



# Work & Play

**Servicios de informática a particulares y pymes**

*Instalación, venta y reparación  
de equipos informáticos*

**DYNOS**  
**INFORMÁTICA**  
**OTURA**

---

Plaza del Sol, 3 - 18630 - OTURA · Granada

Teléfono: **958 559 541**

Móvil: **665 565 523**

Email: [info@workplay.es](mailto:info@workplay.es)

[otura@dynos.es](mailto:otura@dynos.es)

# más que mil palabras

Juan Lorenzo Suárez comparte con nosotros estas imágenes florales, imágenes realizadas en diferentes localizaciones de nuestra provincia. ¡Muchas gracias Lorenzo!

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



Juan Lorenzo Suárez ©



# CLÍNICA DENTAL

Dra. Inmaculada Lozano Rubio

*Médico-Odontólogo · Ortodoncias e Implantes*

*Rellenos de arrugas con Ácido Hialurónico*



*Aumento de Labios*



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

Tfno.: **958 13 58 61**



# poesía para soñar

Para todos los padres y madres con diabetes tipo 3. De nuestra dulce Victoria Ash, la poeta favorita de Agradi.

## PALABRAS PARA MAMÁ

Sé que cada una de mis lágrimas  
ha nacido de tus ojos.

Y que es tu piel la que se daña  
cuando el filo del destino me atraviesa.

Que me velas si me pierdo  
—con lo fácil que es perderse en una vida—,  
que me acunas cuando no veo la ventana  
tras la puerta que se cierra,  
cuando todo esfuerzo y toda lucha  
es olvido  
y no alegría.

Sé que desearías abrir tus brazos infinitos  
y parar los golpes de una vida.

Que me duele hasta el aire que te roza  
—me dirías protegiéndome del viento.

Sé que conoces el peso de mi corazón  
cuando se rompe,  
cómo el brillo de mi risa parpadea  
y el frío del insomnio cala mis ojeras.

Y que darías cualquier cosa  
por borrar esos días malos:  
para eso pintas flores en mi pelo.  
Para que yo me vea.

Pero también sé que en una vida plena  
se muere muchas veces  
y ni tu amor podrá evitarlo.

Que tendré que aprender en cada paso  
tropezando,  
que así valoraré la tierra del camino que hago.

Y te prometo que siempre  
—siempre—  
continuaré andando.

Porque yo he conocido el amor cada vez  
que me has mirado.

Y eso, mamá, jamás podré olvidarlo.



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 Torreozas, 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



# imprenta

**cenit**  
taller de  
impresión

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

**Tlf.: 958 468 258**

[info@imprentacenit.es](mailto:info@imprentacenit.es)

[imprentacenit.es](http://imprentacenit.es)



## Sopa de carne picada con puerro y maíz

### INGREDIENTES (4 porciones)

1/2 manojo de perejil	900 ml de caldo de verduras
175 g de puerro	1 lata de maíz (140 g)
1/2 cebolla (50 g)	200 ml nata líquida (30% M.G.)
2 cuch. aceite de oliva	1 hoja de laurel
250 g de carne picada de cerdo condimentada	1/2 cucharadita de sal
250 g de carne picada ternera	1 pizca de pimienta

### ELABORACIÓN

Lave el perejil, sacúdalo para secarlo, arranque las hojitas y píquelas finas y aparte el picadillo a un cuenco, se puede ayudar de un vaso batidor si lo desea para que quede bastante picado, es para agregar al final de la preparación y como decoración así que cuanto más fino mejor.

Corte la parte blanca de los puerros, la parte verde la desechamos, tiene mas intensidad de sabor y no nos interesa en esta receta, corte el puerro en rodajas finas y del mismo tamaño (si los puerros son muy gruesos pártalos primero por la mitad a lo largo con cuidado). Pele la cebolla, córtela en cuatro trozos iguales píquela en trozos pequeños y finos a ser posible del mismo tamaño. Agregue el aceite y sofría un minuto la cebolla en una sartén.

A continuación añada el puerro que hemos picado previamente a la cebolla y sofríalo también, durante aproximadamente 2 minutos más. Eche la carne picada y sofríala junto al sofrito de el puerro y la cebolla 5 minutos a fuego más menos vivo. Los tiempos son orientativos depende de la intensidad y temperatura del cocinado, la intención es pochar y dorar la verdura levemente.

Incorpore el caldo de verduras, el maíz enjuagado y escurrido, la nata y el laurel, y salpimiéntelo a su gusto. Cuézalo, unos 20 minutos.

A continuación, retire la hoja de laurel, eche unos 2/3 del perejil. remueva todo hasta incorporar todos los alimentos. Sirva la sopa en platos hondos, adornada con el resto del perejil picado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

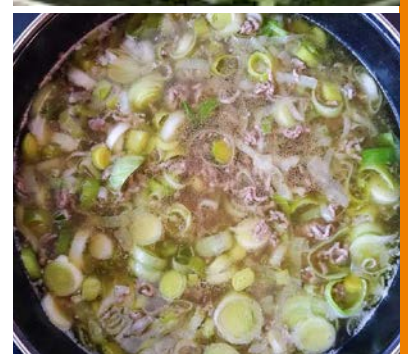
(Por porción)

Energía: 526kcal.

Proteínas: 22 g.

Lípidos: 10 g.

Hidratos de carbono: 45g.







## Gambas al ajillo picantes

### INGREDIENTES 4 porciones

800 g de gambas  
4 dientes de ajo  
1 guindilla roja fresca  
150 ml de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de sal

### ELABORACIÓN

Quite la cabeza y la piel a las gambas, hágalas un corte en el lomo y retire el hilo intestinal.

Lávelas bien y séquelas con papel de cocina. Pele los ajos, píquelos bastante fino.

Lave la guindilla, quítele las semillas, córtela en aros, el que pique más o menos este plato depende de la guindilla así que si no le gusta la comida muy picante use la mitad o elimínela de la mezcla. Añada al ajo. A continuación vierta el aceite de oliva a la mezcla y sofríalo todo. Rehogue aproximadamente 4 minutos, tenga cuidado que no quemar el ajo, para ello no ponga el fuego muy alto, si se quema el ajo quedará amargo, y no es la intención. La funcionalidad del ajo es la aromatizar la emulsión con el aceite. Sazone las gambas con la sal e incorpórelas no recomendamos que haga mucho las gambas, para que no se resequen con un minuto a fuego vivo es más que suficiente, de esta manera le quedarán jugosas. Sirva las gambas al ajillo recién hechas, con unas rebanadas de pan tostado. Esta receta es muy fácil y se hace en minutos, además muy saludable. ¡A comerrr!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Energía: 497 Kcal

Proteínas: 30 g.

Lípidos: 40 g.

Hidratos de carbono: 1 g.



## Crema de avellanas saludable

### INGREDIENTES Para 1 Tarro (300 ml.) - 10 porciones

70 g de avellanas	30 g de cacao en polvo sin endulzar
120 g de azúcar	1 pizca de sal
80 g de aceite de coco	

### ELABORACIÓN

Tueste las avellanas en una sartén hasta que empiecen a desprender aroma.

Deje que se enfríen. Eche el azúcar en una procesadora o tarro batidor.

Añada las avellanas, el aceite de coco, el cacao, el aroma de vainilla y la sal y procese unos segundos y con la espátula, empuje hacia abajo los restos que hayan quedado adheridos a la pared del vaso y vuelva a batirlo, hasta que quede una emulsión cremosa. Eche la crema en un tarro y consérvela en el frigorífico. ¡Te sorprenderá esta deliciosa receta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Energía: 175 Kcal

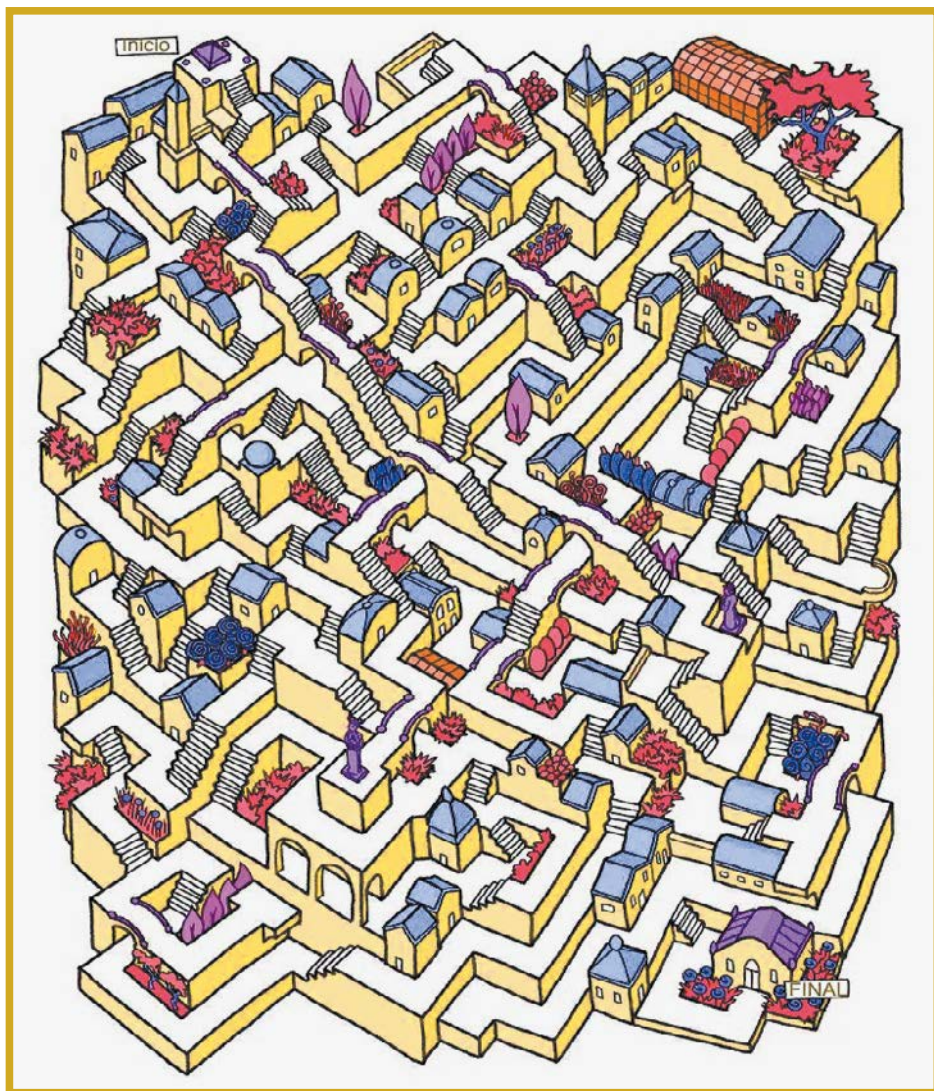
Proteínas: 2 g.

Lípidos: 13 g.

Hidratos de carbono: 13 g.

## laberinto

Te atreves a encontrar el camino correcto para salir de el.






## sudoku

El Sudoku es un puzle de lógica en el que hay que rellenar una cuadrícula con números. Cada número solo puede aparecer una vez en cada fila, columna y caja. Cada puzle puede resolverse con lógica aprovechando la información dada y no es necesario hacer conjeturas.

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

# mini-autodefinido

Le proponemos este autodefinido en formato reducido, para que lo solucione de una manera express, ¿Se atreve a solucionarlo en el menor tiempo posible?

ESQUELE- TICA SABROSA, APETECI- BLE		TERMINO DE COR- TESTA		HOGAZA	
LA SERIE URGEN- CIAS EN EE. UU.				ABREV. DE DERE- CHA	
ANTIGUO GRADO ACADE- MICO		ASIENTO BAJO, BLANDO Y CIRCULAR			100 000 PAS- CALES
			LA NBA ESPA- ÑOLA ESCUCHE		
				HEC- TAREA	
AGUZAR, AFINAR					

# sopa de letras



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

# soluciones

e	r	r	s	e	8	2	4	8
8	s	8	2	4	8	r	2	r
2	4	2	8	r	r	8	s	8
r	2	r	4	2	8	s	8	8
4	2	8	8	s	2	8	r	r
s	8	8	r	8	r	4	2	2
2	8	s	r	8	2	r	8	4
8	8	4	8	r	s	2	r	2
r	r	2	2	2	8	8	s	s

VEINTE VEINTE	Δ	E	I	Γ	Δ	B	
	D	Π	O	Λ	HEC- TAREA	H	Δ
B	Π	β	ESCU- CHE	NOGU EBOY- GU IVA	Δ	C	B
MICO VCDE- CIVDO VILIGIO	2	CHUPAS BANDO A BIOO VBIENTO	B	E	D	CVTE2 BY2- 100 000	
EE' DE CIV2 EN LROEIN- TU SERIE	E	B		Γ	CHV DEVE- DE VBEA'	I	
EE VBEIC- 2VBO2Y LICY EPOLETE-	C	Π	2	T	O	2	Δ
	H	LE2IY COB- DE LEBMINO		B	HOGAZA	B	

M	A	M	K	O	R	H	F	R	I	A	F	H	E	C	U	L	F
G	I	Y	E	Y	W	B	I	Y	F	X	P	U	M	W	Y	I	M
A	O	S	B	O	A	O	A	I	M	A	I	Y	I	S	I	N	I
O	T	X	E	A	T	H	S	M	F	S	F	A	X	O	R	O	F
U	B	I	G	I	W	O	S	I	Y	I	L	E	I	I	R	I	I
H	I	I	E	B	L	F	L	E	A	X	V	T	U	B	R	A	V
B	M	A	V	E	C	E	V	A	M	B	R	K	W	R	M	I	8
M	L	A	R	O	X	A	R	I	G	O	X	Q	A	L	M	J	A
A	K	F	K	F	H	V	U	L	I	J	I	J	R	I	R	O	A
R	A	I	L	I	L	I	U	V	H	K	A	K	F	L	P	A	J
T	A	C	I	A	R	A	I	N	A	W	F	A	A	U	E	A	U
A	X	H	O	D	E	D	N	E	C	N	E	P	A	Z	Z	X	A
F	E	F	E	R	O	D	E	D	N	E	C	N	E	P	A	Z	Z
F	E	F	E	R	O	D	E	D	N	E	C	N	E	P	A	Z	Z
I	P	Q	B	M	B	O	G	B	U	Z	O	N	G	J	V	E	F
O	W	X	A	K	T	V	L	I	S	O	C	N	P	Ñ	D	O	8

# La importancia de la revisión en pacientes con diabetes.

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

**E**l 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](http://www.iogranada.com)

958 266 205