

# Vivir con diabetes

N.º 49 | 2025



Día Mundial  
de la Diabetes  
#DMD2025



Campamentos  
Educativos de  
Diabetes 2025



Congreso Andaluz  
de Diabetes y  
Juventud 2025

 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](http://www.agradi.org) · 

**Sumario****p.2****Editorial****p.3****Campamentos educativos en diabetes 2025: una experiencia que transforma vidas****p.4****Fotografías del Campamento AGRADI 2025:****p.6****La historia de Ikan, el primer Glucoguerrero. Campamento 2026****p.10****Día Mundial de la Diabetes 2025****p.12****A las puertas del 30 aniversario de AGRADI: Tu participación nos hace grandes****p.16****Jornadas Provinciales: cuidado de heridas y pie diabético****p.18****La EMA aprueba Teplizumab**73650-316-01  
Rx only**Tzielid**  
(teplizumab-mzwv)

INJECTION

2 mg/2 mL (1 mg/mL)

Contains 1 single dose vial.

Discard unused portion.

For intravenous infusion after dilution.

Store in the original carton to protect from light.

Dispense the accompanying Medication Guide to each patient.

proventionbio

**p.30****Diabetes en Granada: Prevalencia, prevención y atención****p.20****III Congreso Andaluz de Juventud celebrado en Granada****p.24****IX Congreso Nacional de la Federación Española de Diabetes****p.26****Telómeros: una nueva esperanza****p.28****Lo que viene en el tratamiento de la diabetes****p.32****Inteligencia artificial al servicio de la diabetes****p.36****Diabetes y perros de asistencia****p.40****Vamos a comer bien****p.50**

# editorial



**Antonio Salinas Romero**

Presidente de AGRADI

[@diabe\\_tic](https://www.instagram.com/@diabe_tic)



**“La mayor fortaleza de AGRADI nace de la colaboración, la participación y el apoyo de sus asociados. Su implicación mantiene viva nuestra misión y da sentido a cada una de nuestras iniciativas.”**

**A**l llegar al final de este 2025, hacemos una pausa para mirar atrás y reconocer todo lo que hemos vivido juntos.

Cada taller, cada jornada, cada conversación y cada gesto de ayuda han sido piezas de un mismo puzzle: el de una **asociación viva, activa y unida por un propósito común**. Y nada de esto habría sido posible sin el compromiso de nuestros socios, la entrega de nuestros voluntarios y el respaldo de colaboradores y profesionales que creen en nuestra misión.

Cerramos este año con orgullo por lo logrado y con gratitud hacia quienes lo han hecho posible. Pero también con la ilusión encendida, porque sabemos que lo mejor está por venir.

Este año 2026 es muy especial para todos nosotros: celebramos el **30 aniversario de la Asociación Granadina de Diabetes**. Tres décadas de compromiso, de apoyo mutuo, de aprendizaje compartido y de lucha por mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes y sus familias.

Desde aquel primer día en que un grupo de personas decidió unirse para dar voz y visibilidad a nuestra realidad, AGRADI ha cre-

cido hasta convertirse en un referente provincial, un espacio de encuentro donde la información, la formación y el acompañamiento han sido siempre nuestras mejores herramientas.

Miramos atrás con orgullo, recordando las actividades, campañas y proyectos que han marcado nuestra historia, pero también miramos hacia adelante con ilusión y energía renovada. Porque cada año que pasa nos recuerda que nuestra labor sigue siendo necesaria: **sensibilizar, educar y apoyar, construyendo una sociedad más consciente e inclusiva**.

En estas páginas encontrarás un resumen de todo lo que hemos vivido juntos este último año: talleres, jornadas, encuentros, colaboraciones y, sobre todo, momentos de convivencia que fortalecen nuestra gran familia. Gracias a cada socio y socia, a los voluntarios, colaboradores y profesionales que hacen posible que AGRADI siga viva y activa.

Este 30 aniversario es vuestro. **Brindemos por lo que hemos conseguido...** y por todo lo que aún nos queda por lograr.

***¡Feliz 30 aniversario, AGRADI!***  
***Con cariño y gratitud,***



# Campamentos

## Educativos en Diabetes 2025: una experiencia que transforma vidas

Del 6 al 12 de julio, AGRADI ha vuelto a demostrar que la educación en diabetes puede ir mucho más allá de las consultas y las aulas. Durante una semana mágica, **50 menores con edades comprendidas entre los 7 y los 14 años** convivieron en el idílico entorno del **Molino de Lecrín, en Dúrcal**, para vivir una experiencia que unió aprendizaje, amistad y superación.

Este campamento no es un simple viaje o actividad de ocio: **es un proyecto educativo y sanitario de primer nivel**, concebido para que los niños y niñas con diabetes tipo 1 aprendan a gestionar su condición de forma autónoma, segura y natural, integrando los cuidados en su día a día sin que la diabetes sea un freno para disfrutar.

Además, en esta edición, algunos participantes convivían también con celiaquía y otras patologías, lo que supuso un reto adicional que fue abordado con profesionalidad, sensibilidad y una impecable organización.

### UN EQUIPO SANITARIO Y HUMANO EXCEPCIONAL

La calidad y el éxito de este campamento son fruto del esfuerzo conjunto de un equipo multidisciplinar comprometido al 100% con el bienestar de los menores. Hemos contado con **9 profesionales sanitarios** procedentes de los dos grandes hospitales de Granada —**Hospital Clínico San Cecilio y Hospital Materno Infantil Virgen de las Nieves**—, cuya presencia ha sido fundamental para garantizar un control médico constante, una educación diabetológica adaptada a cada edad y una atención personalizada ante cualquier necesidad.

A su lado, **el equipo de monitores voluntarios de AGRADI, todos ellos con diabetes tipo 1**, ha desempeñado un papel insustituible. Su experiencia personal y su ejemplo han sido una fuente de inspiración para los niños y niñas, demostrando que es posible llevar una vida plena, activa y sin límites a pesar de la diabetes.

**Una semana para crecer: 50 menores con diabetes tipo 1 convivieron en un entorno seguro y educativo donde aprendieron a gestionar su condición de forma autónoma, mientras disfrutaban de actividades que reforzaron su confianza, amistad y bienestar emocional.**



Fotografías realizadas durante el campamento organizado por Agradi en Julio de 2025 en Dúrcal (Granada) "Granja Escuela Molino de Lecrín"

## UN REFERENTE NACIONAL EN EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA

Nuestro campamento no solo es una actividad esperada cada verano por las familias, sino que se ha convertido en **un referente a nivel nacional por la calidad de su programa educativo y por el cuidado integral que ofrece a los menores**. Aquí, la educación diabetológica se imparte de forma práctica, en situaciones reales, para que los participantes aprendan a contar raciones de hidratos, ajustar insulina, interpretar glucemias, reconocer síntomas y tomar decisiones rápidas... todo mientras participan en actividades lúdicas, deportivas y de convivencia.

## MÁS QUE UN CAMPAMENTO: UN ESPACIO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Entre excursiones, juegos, talleres, charlas y actividades al aire libre, lo que realmente florece es algo mucho más profundo: **la confianza en uno mismo, la seguridad para tomar decisiones y la**

**certeza de que no están solos en este camino.** Las amistades que nacen aquí suelen perdurar en el tiempo, y el impacto emocional y educativo de esta experiencia acompaña a los niños mucho después de que termine el verano.

## UN AGRADECIMIENTO NECESARIO

Queremos expresar nuestro más sincero **agradecimiento a todos los profesionales sanitarios, monitores, voluntarios, familias y patrocinadores** que han hecho posible esta edición. Su entrega y dedicación han conseguido que, un año más, este campamento sea un verdadero éxito.

Porque en AGRADI creemos que:

**Educar en diabetes es educar para la vida.**

Y este campamento es la prueba de que, con apoyo, conocimiento y cariño, los niños y niñas con diabetes pueden conquistar cualquier meta.

**Profesionales sanitarios y monitores con diabetes tipo 1 acompañaron a los participantes en cada paso, ofreciendo formación práctica, apoyo constante y un ejemplo inspirador de que vivir con diabetes es posible.**



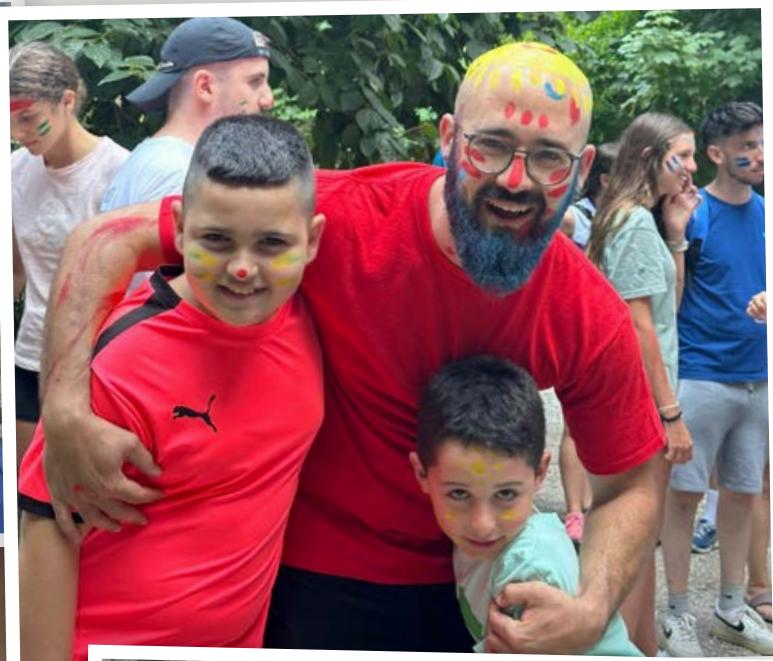
# AGRADI Campa



# -2025 mentos







# La historia de *Ikan Glucoguerrero*

Campamento educativo  
en diabetes 2026



**E**ste verano, del **12 al 18 de julio**, el campamento educativo de AGRADI celebrará su **29ª edición** y será una experiencia única. No solo repetiremos la magia de cada año **en el Molino de Lecrín (Dúrcal)**, para menores de 7 a 14 años, con actividades, educación diabetológica y convivencia, sino que viviremos una aventura tematizada que hará historia: la llegada de **IKAN, el primer Glucoguerrero**.

IKAN no es un héroe cualquiera. Nació para acompañar a los niños y niñas con diabetes en su camino hacia la autonomía, enseñándoles que el conocimiento y la actitud son sus mejores armas. Con él, **aprenderemos a defendernos de las hipoglucemias y las hiperglucemias**, a reconocer los síntomas a tiempo y **a tomar decisiones rápidas y acertadas** todo mientras nos divertimos en un entorno seguro, acompañados de nuestros **equipos sanitarios y monitores especializados**.

Será una semana en la que cada participante se convertirá en un auténtico Glucoguerrero o Glucoguerrera, con misiones, retos y pruebas que unirán la educación diabetológica con la emoción de una gran aventura.

Como siempre, contaremos con el apoyo de **profesionales sanitarios de referencia y con nuestro equipo de monitores voluntarios con diabetes tipo 1**, que entienden como nadie las necesidades de los menores. Todo ello en un ambiente inclusivo, adaptado también para quienes tengan celiaquía u otras patologías.

Si alguna vez has pensado que aprender sobre diabetes podía ser aburrido este campamento te demostrará lo contrario.

Prepárate para una experiencia donde **formación, amistad y aventura se unen para hacer crecer a los niños en confianza, independencia y autoestima**.

**Cada participante se transformará en un auténtico Glucoguerrero o Glucoguerrera, listo para superar misiones, retos y pruebas que combinarán aprendizaje diabetológico con la emoción de una gran aventura.**



# CAMPAMENTO '26

Descubrirás la historia de

## IKAN

### EL PRIMER GLUCOGUERRERO

**¡ESTE VERANO VIVIRÁS  
LA AVENTURA MÁS DULCE Y VALIENTE!**

- ⚠ Una semana en el Molino de Lecrín (Dúrcal)
- ⚠ Con profesionales sanitarios y monitores con diabetes tipo 1
- ⚠ Actividades adaptadas para niños con diabetes
- ⚠ Retos, misiones y diversión mientras aprenden a cuidarse
- ⚠ ¡Plazas limitadas! De 7 a 14 años.

**¿Estás listo para unirte a IKAN y convertirte en Glucoguerrero?  
¡Las inscripciones se abrirán muy pronto!**

# ACTIVIDADES día Mundial de la 2025

# Diabetes

14 NOVIEMBRE 2025

## Actividades en el Hospital Clínico San Cecilio PTS

**L**a mañana del viernes 14 de diciembre tuvimos el placer de colaborar en la mesa informativa que instaló el equipo de Endocrinología del Hospital Universitario San Cecilio. Un año más, contaron con la ayuda de nuestros voluntarios para llevar a cabo esta actividad.

Para nosotros siempre es un placer participar en estas jornadas, en las que, junto a profesionales de este equipo, compartimos una enriquecedora jornada, en una mesa informativa abierta a todas las personas interesadas en conocer más sobre esta patología. Aunque no lo parezca, es increíble la cantidad de gente que se interesa, con perfiles muy variados: personas de distintas edades, pacientes, familiares y allegados que se acercan para resolver dudas.

Queremos agradecer al equipo del HUSC por tratarnos siempre tan bien, por contar con nosotros y por difundir nuestra labor como asociación.



14 NOVIEMBRE 2025

## El Hospital Universitario Virgen de las Nieves se suma al DMD

**D**esde el equipo pediátrico de endocrinología del Materno Infantil y el equipo de enfermería y endocrinología nos hacen llegar estas fotografías de la celebración del día mundial de la diabetes que ha llevado a cabo. En el hospital han preparado un programa de actividades muy extenso con motivo de sensibilizar y educar a la población en el día mundial de la diabetes.

Es para nosotros un orgullo que nos tengan presente en estas actividades y sobre todo que sus profesionales difundan nuestra labor como asociación. Mil gracias por compartir, visibilizar a nuestra labor.





14 NOVIEMBRE 2025

## La delegación de AGRADI en Alcalá la Real se suma al DMD



Otro año más, la sede de AGRADI en Alcalá la Real quiso sumarse a los actos de concienciación y sensibilización sobre esta enfermedad. Para ello, varios miembros de la delegación en la mencionada localidad llevaron a cabo una jornada informativa y de prevención en colaboración con el Centro de Alta Resolución (CAR) de Alcalá la Real.

Durante toda la mañana se instaló un stand en el que nuestros voluntarios realizaron controles gratuitos de glucemia a todos los usuarios que lo desearon. Como broche final a la jornada y como gesto simbólico, el Ayuntamiento de Alcalá la Real iluminó de azul el Centro de Alta Resolución, el edificio emblemático de la SAFA y el cartel de bienvenida de la ciudad, color que representa la lucha mundial contra esta enfermedad.

Queremos agradecer sinceramente la implicación y el esfuerzo de los voluntarios de esta localidad, así como la colaboración de todas las entidades que hicieron posibles estas actividades. Gracias por vuestro trabajo, implicación y dedicación.



15 NOVIEMBRE 2025

## Mesa informativa en la Fuente de las Batallas

El lema de este año para el Día Mundial de la Diabetes 2025 es **"La diabetes y el bienestar"**, temática que forma parte del ciclo 2024-2026.

Durante 2025, la campaña se centra específicamente en el bienestar en el lugar de trabajo, abordando los retos a los que se enfrentan las personas con diabetes en sus empleos y promoviendo la creación de entornos laborales más conscientes, inclusivos y adaptados.

AGRADI, desde hace 29 años, ha contribuido a visibilizar la diabetes y la importancia tanto de su prevención como de su cuidado, mediante la instalación de una mesa informativa en la Fuente de las Batallas, como ya es tradición.

Esta mesa fue atendida por personal sanitario y por nuestro personal voluntario, que durante toda la mañana realizaron mediciones de glucosa y proporcionó infor-



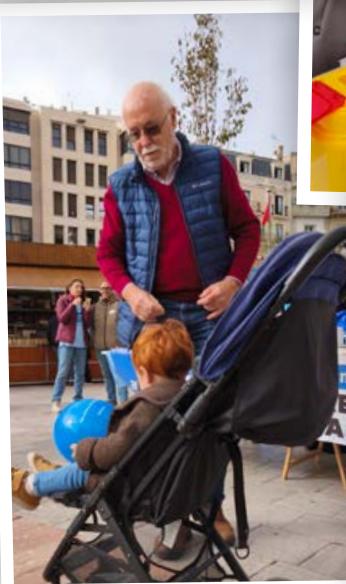
mación a las numerosas personas que se acercaron. Esta cita fue también aprovechada por nuestros asociados como punto de encuentro para compartir experiencias, reencontrarse con amigos y compañeros o para que las nuevas incorporaciones tuvieran su primera toma de contacto con esta gran familia.

Es un día para visibilizar y educar a la población, pero no podemos negar que estas jornadas nos hacen crecer como asociación, ya que el factor humano es tan importante —o incluso más— que cualquier otro. Este año, además, tuvimos suerte con la climatología y, al coincidir en sábado, la afluencia de público fue bastante alta desde las 10:00 h, momento en el que dio comienzo la actividad.

Fue una jornada de lo más animada gracias, un año más, a la participación de la charanga “Los Apaches”, que con su música aportó un ambiente festivo, atrayendo las miradas de los transeúntes y despertando la curiosidad de quienes pasaban por allí.

Nuestros voluntarios son una pieza fundamental en esta jornada, ya que sin su labor previa de organización y su implicación durante el evento nada de esto sería posible.

No queremos desaprovechar esta oportunidad y, si nunca ha participado en esta actividad, le invitamos a que se sume a ella en próximos años, forme parte o no de nuestra asociación. Estamos seguros de que se llevará una grata sorpresa y, sobre todo, pasará una muy buena jornada. Si lo desea, póngase en contacto con nosotros a través de nuestros medios de comunicación: web, correo electrónico, teléfono, redes sociales o simplemente acérquese por la asociación.





Invertimos en  
**investigación**  
para  
la cura de la  
**diabetes**  
**tipo 1**  
...¿y tú?

Colabora en:

**[diabetescero.com](http://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](mailto:info@diabetescero.com) • [www.diabetescero.com](http://www.diabetescero.com)



# A las puertas del 30 aniversario tu participación nos hace grandes

**REDACCIÓN:**  
**Javi Cenit**  
Socio de AGRADI

Cuando echo la vista atrás y pienso en el día que crucé por primera vez la puerta de AGRADI, me cuesta reconocer a aquel chavalín lleno de dudas por si ir a campamento sin conocer a nadie sería buena idea... Han pasado ya más de veinte años de aquello y en todo este tiempo mi vida ha estado marcada por aquella buena decisión. Aquel golpe de fortuna **realmente se convirtió en lo que a día de hoy es mi familia de AGRADI.**

Hoy, mientras nos acercamos a un hito histórico, me detengo a reflexionar... En 2026 nuestra labor como asociación cumplirá 30 años. **Tres décadas de trabajo incansable, de apoyo mutuo y de unión inquebrantable.** AGRADI no es solo una sigla en un carné; es el lugar donde mis dudas se hicieron más pequeñas incluso desaparecieron porque se solucionaron en aquella charla o entre amigos. Durante este tiempo hemos compartido la satisfacción de ver cómo, gracias a la lucha, **hoy tenemos una calidad de vida** que hace treinta años parecían ciencia ficción. Puede parecer un comentario algo exagerado, pero estoy seguro que cada paso que se ha dado en la asociación ha sido en mayor o menor medida un granito de arena más para conseguir esa mejora o beneficio para todas las personas con diabetes.

Por eso desde esta línea quiero desear para este aniversario tan especial, que nos

acompañéis a ser la pieza del engranaje que necesitamos para que esta máquina funcione en sincronía, sin cesar y en beneficio de todos/as.

Este 30 aniversario **debe ser el reflejo de nuestra fuerza, trabajo y buen hacer.**

Necesitamos manos que aporten granitos de arena, manos que quieran ayudar en la organización de eventos, mentes creativas que propongan ideas frescas o voces que se atrevan a inspirar a gente como tu y como yo. Tu testimonio en nuestra revista o en redes sociales puede ser la luz que alguien necesita hoy, tal y como yo la necesité en algún momento durante estos más veinte años.

No importa si solo tienes una tarde libre al mes o unas horas al año... quizás **algo tan simple como escuchar o aportar tu forma de ver la vida puede ser la oportunidad perfecta para inspirar** algún compañero.

**Aquí somos una gran familia donde todos tenemos un papel esencial.** Te invito a que te sumes, a que aportes tu energía, a que celebremos unidos que, gracias a esta unión, la diabetes nunca ha sido una carga o una mochila que se lleva solo/a, acompañado se lleva mejor. ¡Créame!

***¡Gracias por estos años 30 años en los que he recibido vida!***

# juntos **marcamos** la diferencia

En la Asociación Granadina de Diabetes llevamos **30 años apoyando a personas con diabetes y sus familias**, ofreciendo información, formación, actividades y acompañamiento. Pero nada de esto sería posible sin la fuerza que nos dan nuestros socios y voluntarios.



## HAZTE SOCIO

Su cuota no es solo una aportación económica: es un impulso directo para que podamos seguir organizando talleres, campamentos educativos, jornadas de formación, actividades para niños y familias, y acciones de concienciación.

### Además, como socio/a:

- Tendrás acceso a actividades exclusivas y descuentos en eventos.
- Recibirás asesoramiento y apoyo personalizado.
- Formarás parte de una comunidad que entiende y comparte tu realidad.

## HAZTE VOLUNTARIO

Si tienes ganas de ayudar, aprender y vivir experiencias únicas, en AGRADI encontrarás tu lugar.

### Necesitamos personas con ilusión para:

- Acompañar en actividades, campamentos, charlas, divulgación, ...
- Apoyar en eventos y campañas.
- Colaborar en tareas organizativas, de comunicación o gestión

No importa tu edad o experiencia: lo importante es tu compromiso y tus ganas de aportar. Cualquier pequeña ayuda sumará a nuestra acción.



Cada socio y cada voluntario es una pieza clave para que podamos seguir siendo un referente en Granada y más allá.





# Jornadas Provinciales del cuidado de heridas y pie diabético

**Víctor Hueso**  
Vicepresidente de Agradi

**Granada cuenta con profesionales sanitarios profundamente comprometidos con el bienestar de sus pacientes**

**E**l pasado día 20 de noviembre de 2025, desde la Delegación Territorial de Salud en Granada, se han llevado a cabo las primeras Jornadas Provinciales del Cuidado de Heridas, Úlceras y sus complicaciones en los pacientes.

Estas han tenido como lema (CUIDANDO LA PIEL DE GRANADA) y ha sido dirigida íntegramente para los profesionales sanitarios.

Para su desarrollo ha tenido el apoyo y representación de los distintos sectores sanitarios en la provincia (Hospital Universitario Clínico San Cecilio, Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Distrito Atención Primaria Granada Metropolitano, Área Sanitaria Nordeste de Granada, Área Gestión Sanitaria Sur de Granada, Colegio Oficial de Enfermería de Granada y la Delegación Territorial de Salud de la Junta de Andalucía).

Se ha dividido en tres bloques, el primero en la prevención y abordaje del Pie Diabético. La segunda en la importancia de la prevención de las lesiones y la tercera, las herramientas de los profesionales y materiales para el cuidado de las heridas.

Y justamente en esa primera mesa de debate, se ha tratado el PIE DIABÉTICO, donde hemos tenido la participación de una colaboradora de nuestra Asociación y experimentada enfermera, especialista en la familia y comunitaria del Distrito de Granada, Dña. Rosa Mª Palma Barrio, quien ha dado las indicaciones reales y activas de su trabajo dirigido hacia el paciente diabético, prin-

cipalmente Tipo 2, y la importancia de la formación de este colectivo.

Y en otra parte de esta sesión, se ha contado con la voz del paciente diabético, correspondiendo el turno en este caso a D. Jenaro Chinchilla, el que ha sido nuestro presidente durante más de 18 años. Es por ello que desde AGRADI, Jenaro, queremos darte las GRACIAS por llevar esa forma tan carismática que te hace genuino y auténtico, representando como nadie esa voz del paciente. Ha sido todo un éxito y por ello desde aquí, nuevamente, Gracias.

AGRADI ha vuelto a estar presente en este tipo de eventos, donde agradecemos a los organizadores, especialmente Dña. Ana Belén Fernández Ramírez y su equipo, por contar con nosotros.

Esperamos haber cumplido con las expectativas y desde estas líneas dar la enhorabuena por el evento, unas jornadas llenas de realismo, voluntad, dedicación y algo que hemos podido comprobar de primera mano, algo presente en todos los participantes sanitarios, vuestra VOCACIÓN.

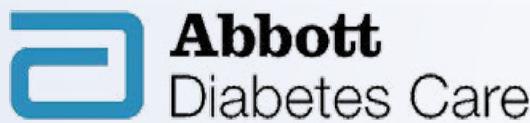
Es muy gratificante ser testigo de que nuestros profesionales sanitarios en la provincia se vuelcan con sus pacientes y desde su dedicación y amor hacia su trabajo, hacen todo lo posible por nuestro bienestar.

Sabemos que estamos bien CUIDADOS.

**Gracias ENFERMER@S  
DE GRANADA.**



**GRACIAS**  
*a todos nuestros colaboradores*  
por el apoyo recibido durante este 2025



# Diabetes en Granada: Prevalencia, prevención y atención



## 1. PREVALENCIA Y NÚMERO DE AFECTADOS

Se estima que en la provincia de Granada hay alrededor de **138.000 personas con diabetes**, lo que representa aproximadamente el 13,8 % de la población adulta, una cifra similar a la media autonómica y nacional (Datos Granada Digital).

Dado que la provincia cuenta con unos 940.974 habitantes (2024), esta prevalencia representa un reto sanitario significativo.

## 2. TIPO DE DIABETES Y FACTORES DE RIESGO

Al igual que en el resto de Andalucía, el 90-95% de los casos corresponde a diabetes tipo 2 (DM2), vinculado con obesidad, sedentarismo y envejecimiento según datos Junta de Andalucía.

Los factores de riesgo prevalentes en Andalucía —que también reflejan la situación en Granada— incluyen edad avanzada, sobrepeso u obesidad y antecedentes familiares Junta de Andalucía.

## 3. DETECCIÓN PRECOZ: RETINOPATÍA DIABÉTICA

En Granada, el programa regional de cribado de retinopatía diabética incluye al 84% de los pacientes diagnosticados; de ellos, el 91,3% acudió al menos a un examen de fondo de ojo, y el 3,4% de los examinados requirió derivación hospitalaria.

El coste anual del programa (en el área de Granada que incluye San Cecilio y centros de salud satélites) ronda los 53.173€, con un coste por exploración de 8,87€ (según datos SciELO España).

## 4. RECURSOS SANITARIOS EN LA PROVINCIA

Granada dispone de una red consolidada de hospitales y centros con programas específicos para el manejo de la diabetes:

Hospital Universitario Clínico San Cecilio y Virgen de las Nieves: hospitales de referencia con unidades de Endocrinología, Oftalmología, Nefrología y Medicina Interna

Hospital Santa Ana de Motril y Hospital de Baza: centros comarcales que facilitan el acceso a atención especializada en diabetes en áreas rurales (datos obtenidos Wikipedia).

## 5. COMORBILIDADES, PREVENCIÓN Y PROGRAMAS

En Andalucía, aproximadamente un tercio de las personas con diabetes desconocen su enfermedad, debido a la forma insidiosa de la DM2. Es probable que esta realidad también sea válida para Granada.

Los estudios muestran que entre los adultos con DM2, casi la mitad son obesos, lo que subraya la importancia de una prevención enfocada en estilos de vida saludables (Junta de Andalucía [www.elsevier.com](http://www.elsevier.com)).

En la provincia, la Estrategia Andaluza incluye campañas de detección de pie diabético, retinopatía, y actividades de educación diabetológica en atención primaria, reforzadas por eventos de concienciación como el Día Mundial de la Diabetes.

## 6. RETOS Y TENDENCIAS FUTURAS DE DETECCIÓN

Ampliar aún más el programa de retinopatía y mejorar la detección en atención primaria, para reducir la proporción de casos no diagnosticados.

### Obesidad juvenil

El sobrepeso y la obesidad, especialmente en población joven y adulta temprana, apuntan hacia un futuro aumento de casos de DM2.

### Tecnología sanitaria

Incorporar sistemas de monitorización continua de glucosa (CGM) y bombas de insulina en el entorno de Granada, aprovechando la infraestructura de hospitales universitarios.

### Coordinación clínica

Potenciar la coordinación entre hospitales de referencia (San Cecilio, Virgen de las Nieves) y centros comarcales para garantizar continuidad asistencial y reducir complicaciones.

# EL IMPACTO DE LA DIABETES EN *Granada*



## PERFIL DE LA ENFERMEDAD

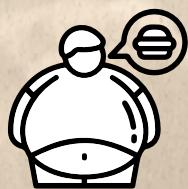


PREVALENCIA DE LA POBLACIÓN ADULTA ~13,8 % EN GRANADA  
DIABETES **TIPO 2** 90-95% DE LOS CASOS DE LA PROVINCIA  
DIABETES **TIPO 1** 5-10% DE LOS CASOS DE LA PROVINCIA



LA DIABETES AFECTA EQUITATIVAMENTE A LOS DOS GÉNEROS

## FACTORES DE RIESGO EN LA PROVINCIA



>60% CON OBESIDAD  
O SOBREPESO



SEDENTARISMO:  
LA CLAVE DEL AUMENTO



A APARTIR DE LOS 65 AÑOS  
EL RIESGO AUMENTA

gullón

# Zero® sin azúcares añadidos

ZERO AZÚCARES  
Y MUCHO SABOR!

Gullón añade a su gama ZERO las tradicionales Pastas con avena

Vegetarianas, elaboradas  
con aceite de girasol alto oleico  
y ZERO azúcares añadidos.



gullón

# Zero® sin azúcares



Zero azúcares, mucho sabor

GULLÓN ZERO, más de 30 años liderando el mercado de galletas sin azúcares.

Las galletas Gullón Zero son para tod@s, por eso incorporan el **sello vegetariano o vegano V-Label**, garantizando que todos los ingredientes provienen de origen vegetal.



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



## III Congreso andaluz de *Juventud* celebrado en Granada

**FUENTE:**  
<https://fadaandalucia.org>

**REDACCIÓN:**  
**Antonio Salinas Romero**  
Presidente Juventud FADA  
✉ [@diabe\\_tic](https://www.instagram.com/@diabe_tic)

**Un evento creado por y para jóvenes donde la clave fue compartir experiencias, hablar de actualidad diabetológica, tecnología... entre otros temas de interés**

**H**a sido todo un honor volver a organizar un congreso más donde la juventud es lo primero. Recuerdo muy bien cuando esta idea se hizo realidad por primera vez en Antequera en el año 2022. Desde entonces, hemos crecido, y ya sumamos 4 ediciones a nivel nacional y 3 aquí en Andalucía.

Este año, el fin de semana del 17 al 19 de octubre de 2025, tuve la gran satisfacción de ver cómo se celebraba la tercera edición de Juventud y Diabetes de Andalucía en Granada. Fue un congreso que elaboramos por jóvenes y para jóvenes, y en esta ocasión, contamos con la **participación de 30 jóvenes que vinieron de diferentes puntos de Andalucía**.

Organizamos talleres de lo más interesante, buscando siempre una interacción directa con los asistentes. Pero el evento no fue solo teoría; también tuvimos la oportunidad de vivir experiencias prácticas y de networking.

nidad de conocer Granada con un tour, probar sus famosas tapas y, lo más importante, compartir todo lo posible con compañeros de otras asociaciones.

Para mí, esta es la **esencia: compartir y crear lazos**. Es la única manera para que el **asociacionismo pueda seguir creciendo y para que todo sea en beneficio de las personas y familias que convivimos con la diabetes**. Me emociona ver que cada vez hay más asociaciones que tienen a personas jóvenes en sus juntas directivas, y que cada vez se crean más grupos jóvenes con voz y voto. Porque sé que los jóvenes somos el presente y el futuro.

### **LO QUE ABORDAMOS Y SU IMPORTANCIA**

Este III Congreso Andaluz de Juventud y Diabetes, que organizamos desde la Federación Andaluza de Diabetes (FADA), se centró



en temas cruciales para nosotros. Discutimos activamente sobre el acceso a tecnologías de monitorización y cómo gestionar la enfermedad en nuestra población joven andaluza. Nuestros logros pasados, como la lucha por garantizar el acceso a sistemas de monitorización continua para niños y embarazadas, subrayan la relevancia de estos encuentros.

La diabetes es una enfermedad crónica que me afecta, y sé que afecta a más de 100,000 menores de 35 años en España. Por eso, eventos como este son una necesidad. Pusimos énfasis en la implementación de tecnologías de **monitorización continua de glucosa para mejorar nuestra calidad de vida**. Contamos con programas detallados que incluyeron sesiones científicas y, por supuesto, encuentros para compartir nuestras experiencias. Además, la Junta de Andalucía y otras entidades sanitarias participaron activamente,



demonstrando el compromiso regional con nuestra causa.

Este congreso es un gran esfuerzo para **visibilizar y mejorar la atención a la diabetes** en la juventud andaluza, y para mí, es un desafío que vale la pena liderar. Valorar este tipo de eventos es esencial para que iniciativas de este tipo se consoliden y perduren en el tiempo. Desde estas líneas te animamos a participar en las próximas ediciones de este evento, seguro aprenderás mucho sobre tu enfermedad



Escanea este código QR para acceder a un video resumen del III Congreso andaluz de Juventud



# IX Congreso Nacional Federación Española de diabetes



## Hacia una atención integral del paciente con diabetes: IX Congreso Nacional de la Federación Española de Diabetes



3-4 de octubre de 2025 ● Barcelona

FUENTE:  
[www.fedesp.es/](http://www.fedesp.es/)

**E**l pasado 3 y 4 de octubre de 2025, en la ciudad de Barcelona, se celebró el IX Congreso Nacional de la Federación Española de Diabetes (FEDE), en una cita que reunió a pacientes, familiares, profesionales sanitarios, asociaciones del ámbito de la diabetes y representantes institucionales. El evento tuvo lugar en el espacio del Cosmo Caixa Barcelona.

El lema escogido para la edición fue **“Formación, bienestar y calidad de vida”**, con el objetivo de situar al paciente en el centro del debate y abordar de forma transversal los diversos retos de la diabetes en España.

A continuación, desarrollamos los aspectos más relevantes del congreso: contexto y objetivos, formato y participación, temáticas clave, mensajes institucionales, resultados y retos, así como una reflexión final.

### 1. CONTEXTO Y OBJETIVOS

La Federación Española de Diabetes agrupa 18 federaciones autonómicas y más de 100 asociaciones de personas con diabetes en España.

El congreso de este año pretendía, además de ser un punto de encuentro para el asociacionismo, el sector sanitario y los pacientes, impulsar la educación terapéutica del paciente, mejorar la calidad de vida, y avanzar hacia una mayor equidad en el acceso a tratamientos, tecnologías y servicios.

Como destaca el presidente de FEDE, Antonio Lavado, «juntar a toda nuestra

gente... visibilizar la problemática de las personas con diabetes, y las que llevan asociaciones».

### 2. FORMATO, SEDE Y PARTICIPACIÓN

El congreso se desarrolló en dos jornadas (viernes 3 y sábado 4 de octubre de 2025). En la jornada de apertura, el viernes 3, se incluyó una cena oficial, seguida el sábado de actividades continuadas hasta aproximadamente las 17:00 h.

La sede, el CosmoCaixa de Barcelona, ofreció instalaciones adecuadas para talleres, mesas redondas y conferencias.

Según fuentes oficiales, la asistencia estimada fue de unas 300 personas aproximadamente, provenientes de asociaciones de todo el territorio nacional.

La inscripción se ofrecía con distintas cuotas: para socios de asociaciones de FEDE, familiares, y para público general.

### 3. TEMÁTICAS CLAVE DEL CONGRESO

El programa del congreso abordó múltiples áreas de interés para el colectivo de personas con diabetes, contemplando no sólo aspectos clínicos, sino también sociales, tecnológicos, de educación, y de políticas sanitarias. Destacan los siguientes bloques:

- Educación terapéutica como eje central: La formación del paciente, su autonomía y empoderamiento fueron temas recurrentes.
- Equidad territorial en el acceso a tratamientos, tecnologías y recursos: Se

Escanea este código QR para acceder al video de la jornada en streaming en Youtube



FEDE Diabetes



abordaron las diferencias entre comunidades autónomas, regulaciones, licitaciones públicas y políticas sanitarias que afectan al colectivo.

- Nuevas tecnologías en la diabetes: Avances en sensores de medición continua, bombas parche, inteligencia artificial aplicada a la diabetes, dispositivos de autocontrol fueron referenciados como áreas de futuro.
- Conexión cardiometabólica-renal y complicaciones de la diabetes: Por ejemplo, la colaboración con la Federación Nacional de Asociaciones AL-CER en materia de detección precoz de enfermedad renal crónica.
- Asociacionismo, participación ciudadana y rol del paciente: Se hizo hincapié en que las asociaciones sean agentes de salud reconocidos, participen en la toma de decisiones y promuevan cambios.

#### **4. MENSAJES INSTITUCIONALES Y CONCLUSIONES DESTACADAS**

Durante la inauguración y clausura, FEDE subrayó los siguientes mensajes:

- El hecho de que FEDE haya sido nombrada miembro de un grupo asesor ministerial para la futura ley de organizaciones de pacientes evidencia su papel creciente como interlocutor institucional.
- La necesidad de promover políticas que garanticen el acceso equitativo a tratamientos, tecnologías y servicios para todas las personas con diabetes en España.

- La importancia de la colaboración multidisciplinar: asociaciones de pacientes, profesionales sanitarios, industria, tecnología y la Administración deben trabajar coordinadamente.
- Un reconocimiento a la innovación y a las buenas prácticas del ámbito asociativo: durante el congreso se entregaron los premios FEDE a entidades y personas por sus proyectos en diabetes.

#### **5. RESULTADOS, IMPACTO Y RETOS QUE SE PONEN SOBRE LA MESA**

El congreso, más allá del intercambio de conocimiento, ha generado una serie de "tareas pendientes" y orientaciones de acción:

- Como resultado inmediato se han compartido experiencias exitosas de educación terapéutica, de implantación de tecnología, y de modelos asociativos que pueden trasladarse a las asociaciones locales.
- Se ha reforzado la visibilidad del papel del paciente y de las asociaciones en los sistemas sanitarios, señalando que la voz del paciente debe integrarse en la gestión, planificación y evaluación de los servicios de salud.
- Los retos planteados incluyen: superar las desigualdades geográficas en el acceso a recursos, acelerar la implantación de tecnologías (bombas parche sin catéter, sensores más precisos), reforzar la educación desde edades tempranas, y promover la investigación en complicaciones de la diabetes.

• Otro reto es la sistematización de buenas prácticas, evaluación de resultados de intervenciones y su escalado. En un entorno donde la diabetes exige atención continuada, el asociacionismo y la coordinación con servicios sanitarios son clave.

• Finalmente, se ha generado un impulso para que las asociaciones de pacientes suban de nivel: no sólo como entidades de apoyo, sino como agentes activos en políticas de salud, asesoramiento institucional y difusión cívica.

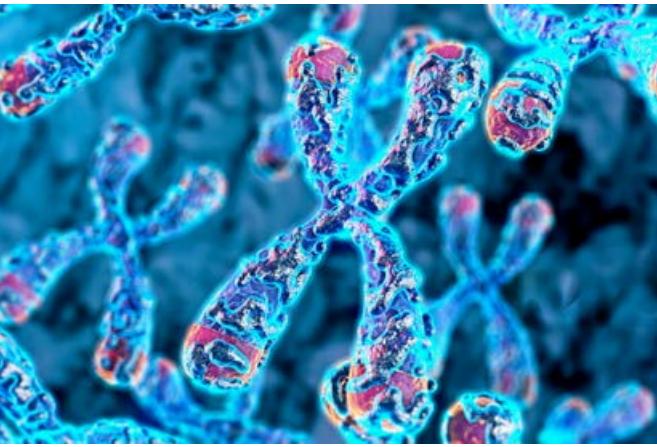
#### **6. REFLEXIÓN FINAL**

El IX Congreso de la Federación Española de Diabetes ha mostrado que la lucha frente a la diabetes ya no es sólo cuestión médica, sino una cuestión de equidad, formación, tecnología, política sanitaria y participación activa del paciente. Poner al paciente en el centro —como lo reflejó el lema del congreso, "Formación, bienestar y calidad de vida"— implica considerar su autonomía, su contexto social, sus expectativas, y las barreras que aún enfrenta.

Para las asociaciones locales, este tipo de encuentro supone una recarga de energía, una oportunidad de networking y de acceso a novedades que luego deben trasladar a su ámbito de actuación. Como señaló un participante:

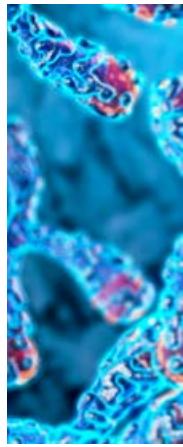
*"Ha sido un congreso muy positivo... nos da herramientas para seguir trabajando por una mejor calidad de vida de las personas con diabetes."*

Desde el punto de vista de las revistas y la comunicación, el evento aporta contenidos de interés para diversos públicos: pacientes, profesionales, gestores, industria. Y es una llamada de atención para seguir avanzando en un entorno donde la diabetes representa uno de los grandes retos de salud pública.



# Telómeros

una nueva esperanza



**La Fundación DiabetesCERO participa en un estudio pionero para frenar la diabetes tipo 1 que analiza el envejecimiento celular y abre una vía inédita para el diagnóstico precoz y el desarrollo de nuevos fármacos**

**Fuente:**

<https://diabetescero.org/telomeros-una-nueva-esperanza/>

**El envejecimiento de las células del sistema inmunitario podría desempeñar un papel fundamental en el desarrollo y la progresión de la diabetes tipo 1.**

**E**n la **Fundación DiabetesCERO** trabajamos cada día para impulsar la investigación y acercarnos a un futuro sin diabetes tipo 1. Hoy compartimos una noticia que marca un hito en ese camino: nos unimos a un consorcio internacional que investigará cómo el envejecimiento celular puede influir en el desarrollo de la diabetes tipo 1.

Se trata de un proyecto pionero coordinado por el Dr. Benoit Gauthier, investigador de la Fundación Progreso y Salud en CABIMER (Centro Andaluz de Biología Molecular y Medicina Regenerativa), y coliderado por Enrique Samper, de la empresa Life Length SL. La investigación ha recibido más de 500.000 euros de financiación de Breakthrough T1D, una de las entidades internacionales más importantes en la lucha contra la diabetes tipo 1.

Esta línea de trabajo podría **abrir una vía inédita para detectar la diabetes tipo 1 en fases muy tempranas, incluso antes de que aparezcan síntomas clínicos, y desarrollar terapias que frenen su progresión.**

Nuestra participación será esencial para conectar a los pacientes con la investigación, facilitando el reclutamiento de personas que participarán en el estudio y asegurando que la voz de la comunidad con diabetes tipo 1 esté presente desde el principio.

## **TELÓMEROS Y ENVEJECIMIENTO CELULAR**

El objetivo del estudio es comprender si el acortamiento de los telómeros —estructuras que protegen los extremos de los cromosomas— y **el envejecimiento de las células inmunes podrían desempeñar un papel clave en la aparición y progresión de la diabetes tipo 1.**

Los investigadores **analizarán cómo la longitud de los telómeros y la actividad de la telomerasa, la enzima encargada de mantenerlos**, influyen en la función de las células T del sistema inmunitario. Estas células muestran signos de deterioro prematuro en personas con diabetes tipo 1, y el equipo quiere averiguar si ese envejecimiento celular es un factor desencadenante de la enfermedad.

## UN CONSORCIO NACIONAL CON ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

El estudio —titulado “Telomere Dynamics and Cellular Senescence in Type 1 Diabetes: Exploring Biomarkers and the Impact of LRH-1/NR5A2 Activation”— cuenta con la participación de investigadores del Hospital Universitario Virgen Macarena (Sevilla), el Biobanco del Sistema Sanitario Público de Andalucía (SSPA), el Hospital Puerta de Hierro-Majadahonda (Madrid) y la empresa Life Length, líder en medición de telómeros gracias a su tecnología TAT® (Telomere Analysis Technology).

Además, se analizará un compuesto prometedor, el BLO01, con potencial farmacológico, desarrollado por el equipo del Dr. Benoit Gauthier con la cofinanciación de la Fundación DiabetesCERO. En estudios preclínicos, este compuesto ha mostrado capacidad para reducir la inflamación, mejorar la respuesta inmunitaria y podría también proteger los telómeros de las células T, retrasando su envejecimiento.

El proyecto tiene una duración inicial de dos años y pondrá en marcha un programa piloto de detección temprana de la diabetes tipo 1 en personas de alto riesgo, tanto familiares de primer grado como aquellas con predisposición genética. Este programa incluirá evaluación psicoemocional y educación terapéutica personalizada, siendo el único de sus características en España.

## UN COMPROMISO CONTINUADO CON LA INVESTIGACIÓN

Desde DiabetesCERO, nos sentimos profundamente implicados en esta colaboración. Para nosotros, la investigación no avanza sola: avanza con las personas que la impulsan, la financian y la viven en primera persona.

Este proyecto refuerza una relación sólida con el Dr. Benoit Gauthier, quien lidera actualmente dos proyec-



Imagen del Dr. Benoit Gauthier, su equipo en un encuentro entre el equipo de Diabetes Cero

tos cofinanciados por la Fundación DiabetesCERO, lo que demuestra la confianza mutua y una apuesta compartida por la ciencia aplicada al beneficio real de los pacientes.

Esta colaboración se suma a una nueva alianza científica orientada al desarrollo de compuestos de segunda generación que actúan sobre el receptor nuclear LRH-1/NR5A2, con el objetivo de mejorar la eficacia y las propiedades terapéuticas de BLO01. Con esta línea de investigación conjunta, seguimos apoyando terapias innovadoras que modulan la respuesta inmunitaria y protegen las células beta pancreáticas, abriendo nuevas oportunidades de tratamiento para la DT1.

## UNA ESPERANZA REAL PARA LAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 1

Cada nuevo avance científico nos acerca a un futuro en el que la diabetes tipo 1 pueda prevenirse o incluso revertirse. Desde la Fundación DiabetesCERO, seguiremos impulsando proyectos que combinen el rigor científico, la colaboración internacional y la participación activa de los pacientes, porque la investigación es el camino hacia nuestro objetivo común: cero diabetes DT1



### BENOIT GAUTHIER

Benoit Gauthier es doctor por la Universidad de Queen's (Canadá) y cuenta con una amplia trayectoria en investigación en diabetes, con más de 15 años de experiencia internacional antes de incorporarse en 2009 a CABIMER en Sevilla, donde fundó la Unidad de Desarrollo y Regeneración de Islotes Pancreáticos (PIDRU). Su labor se centra en el desarrollo de terapias innovadoras y personalizadas para la diabetes tipo 1 y otras enfermedades inflamatorias y autoinmunes, abarcando desde investigación básica sobre la supervivencia y regeneración de las células pancreáticas y su interacción con el sistema inmunitario, hasta estudios traslacionales preclínicos y clínicos.

Ha liderado proyectos de alto impacto, incluido un estudio publicado en *Nature Communications* sobre una terapia novedosa con gran repercusión científica y social, cuenta con numerosas publicaciones y patentes, ha recibido importantes premios y mantiene una sólida red de colaboraciones nacionales e internacionales orientadas a trasladar sus avances a la práctica clínica.



# La EMA aprueba Tepizumab

**Llega a Europa el primer fármaco que retrasa la diabetes tipo 1, la Agencia Europea del Medicamento recomienda la aprobación de Teplizumab**

**Fuente:**

<https://diabetescero.org/la-ema-aprueba-teplizumab/>

**Europa se acerca a un hito histórico en la diabetes tipo 1 con la recomendación de la EMA para aprobar teplizumab, el primer tratamiento capaz de retrasar su aparición en personas con alto riesgo.**

Por primera vez en la historia, Europa está a punto de contar con un tratamiento capaz de retrasar la aparición de la diabetes tipo 1 en personas con alto riesgo, abriendo una ventana de esperanza para las más de 2,2 millones de personas que viven con esta condición en la Unión Europea. El Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) ha dado un paso histórico: ha recomendado la aprobación de teplizumab, comercializado por Sanofi en Europa como Tezzeild. Un **anticuerpo monoclonal anti-CD3** que frena la destrucción de células beta y retrasa el debut de la diabetes tipo 1 aproximadamente 2 años. Este fármaco ya se ha aprobado por la FDA en EEUU y es una realidad en otros países como China, Reino Unido, Canadá, Israel, Arabia Saudita, Emiratos Árabes Unidos y Kuwait. Por fin, se suma Europa.

En nuestras anteriores publicaciones ya explicamos la importancia del diagnóstico precoz para **identificar a las personas con dt1 en estadios presintomáticos** (estadio 1 y 2). Ya que las personas con diabetes en estos estadios iniciales tienen casi un 100% de probabilidad de debutar en dt1 a lo largo de los siguientes años (estadio 3). Mucho se ha hablado en los últimos meses de beneficios del diagnóstico precoz, que permite la

preparación médica y educacional previa al debut y reduce la probabilidad de sufrir cetoacidosis diabética en el momento del diagnóstico, con el consiguiente ingreso en la UCI y otras complicaciones. Pero la aprobación de Teplizumab abre una nueva ventana más, la posibilidad de acceder a una terapia capaz de frenar temporalmente el avance de la enfermedad.

## ESTUDIO TN-10: EL ENSAYO CLÍNICO QUE LO CAMBIÓ TODO

La EMA basa su recomendación en un ensayo clínico clave, que junto con otros estudios muestra cómo Tezzeild actúa para preservar las células beta del páncreas. Hasta la fecha el fármaco se ha estudiado en unos 5 estudios clínicos que han incluido 609 pacientes (375 tratados con teplizumab, 234 controles). **En ninguno de ellos ha participado España.**

En este ensayo clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo, participaron 76 pacientes con diabetes tipo 1 en estadio 2 (presintomática), es decir, con 2 o más autoanticuerpos, pero sin síntomas todavía. Los pacientes recibieron teplizumab por infusión intravenosa diaria durante 14 días con un seguimiento durante más de 50 meses para analizar cuándo experimentaban el debut clínico. Los resultados indicaron que la mediana de tiempo hasta el debut fue de aproximadamente 50 meses

en quienes recibieron el fármaco, frente a 25 meses en los que recibieron placebo. Además, otros estudios previos y paralelos, demostraron que los pacientes tratados con teplizumab mantienen mejor la función de sus células beta en comparación a los pacientes que recibieron placebo.

Es decir, se ha demostrado que este fármaco es **capaz de modular la respuesta inmune**, especialmente de los linfocitos que atacan las células beta, reduciendo su destrucción. Al frenar la destrucción autoinmune, se preserva más tiempo la capacidad de las células beta de producir insulina, lo que retrasa la aparición clínica de la enfermedad. Frente a esta eficacia clínica, la EMA también advierte de **ciertos efectos adversos moderados** como reducción de linfocitos, erupción cutánea y acidosis metabólica; y en menor grado el síndrome de liberación de citocinas ( fiebre, vómitos, bajada de presión, etc).

### ¿CUÁNDO SERÁ UNA REALIDAD EN NUESTRO PAÍS?

En términos de desarrollo de fármacos, Teizeild ha superado las investigaciones preclínicas, ha pasado por ensayos clínicos, ha sido aprobado por la FDA en los EEUU, ha recibido una opinión positiva del CHMP de la EMA, y ahora mismo se encuentra en camino hacia una **autorización de comercialización**. El siguiente paso es la decisión final de aprobación oficial de la Comisión Europea, que suele ser un trámite formal tras la recomendación positiva. Posteriormente, **cada país miembro de la UE decidirá sobre el acceso, precio y financiación pública según sus sistemas de salud**. Y si continúan esperando pasivamente a que aparezcan los síntomas para actuar o invierten recursos en identificar a las personas en riesgo y ofrecerles una oportunidad real de retrasar la enfermedad, a través del cribado masivo.



### LA FDA ESTUDIA PROBARLO TAMBIÉN DESPUÉS DEL DEBUT

De momento teplizumab solo se puede usar para terapias en pacientes en el estadio 2 de la enfermedad, pero se estudia la posibilidad de que sea también beneficioso en pacientes en estadio 3, es decir después del debut clínico y con la enfermedad ya diagnosticada.

En este sentido, hace solo un mes, Sanofi y la FDA anunciaron la aceptación de teplizumab en el programa de prioridad nacional de la FDA. Esto significa que la revisión para ampliar su uso en personas con estadio 3 será mucho más rápida. Este programa de la FDA busca acelerar productos con impacto histórico en salud pública, facilitando el acceso rápido a innovaciones que cambian paradigmas terapéuticos en enfermedades crónicas comunes como la dt1. La decisión de la FDA se ha basado en los resultados positivos del estudio clínico de fase 3 llamado PROTECT, donde el anticuerpo se administró a 328 niños y adolescentes de entre ocho y 17 años con debut en dt1 (estadio 3 clínico) en las seis semanas anteriores. Además, también se ha iniciado recientemente otro estudio clínico confirmatorio de fase 3 llamado BE-TA-PRESERVE en los EEUU y Reino Unido, también en pacientes con debut clínico.

De ser aprobado finalmente por la FDA, este uso ampliado tendrá implicaciones principalmente para personas recién diagnosticadas con dt1 (estadio 3). Disponer pronto de este tratamiento puede significar que lo-

gren ralentizar el avance de la enfermedad en una fase crítica.

### MILES DE FAMILIAS MERECEN ESTE FÁRMACO

La llegada de teplizumab a Europa para su uso en personas con estadio 2 de dt1 representa un paso fundamental que valida el concepto de **intervención temprana** y allana el camino a futuras terapias aún más efectivas. El verdadero valor de teplizumab va más allá de su eficacia clínica inmediata. Demuestra que el concepto de inmunomodulación específica funciona en diabetes tipo 1, abriendo la puerta a terapias de segunda generación potencialmente más efectivas. Además, **establece un precedente regulatorio**: por primera vez, las agencias como la FDA y la EMA habrán aprobado un fármaco para una población asintomática con alto riesgo, lo que facilita el camino para futuros tratamientos preventivos.

Sólo las familias que viven con diabetes tipo 1 saben que evitar o retrasar que otro de sus miembros en riesgo pueda desarrollar la enfermedad, no es ninguna tontería. La ciencia avanza y lo hace en la dirección correcta. El sueño de un mundo sin diabetes tipo 1 ya no es solo un sueño distante, es un objetivo hacia el que nos acercamos con cada descubrimiento. En la Fundación DiabetesCERO estamos convencidos que cada donación, cada investigación preclínica, cada ensayo clínico, cada paciente que participa en investigación nos acerca más a un futuro donde la diabetes tipo 1 sea preventible e incluso curable.

# Lo que viene en el Tratamiento de la diabetes



## Fuente:

<https://beyondtype1.org/>

## Escrito por:

Melanie Batchelor, MHS, RD, LDN,  
CDCES & Dan Trecroci

**L**a Conferencia sobre Tecnologías y Tratamientos Avanzados para la Diabetes (ATT) en Ámsterdam estuvo repleta de avances en todo el espectro de la diabetes.

He aquí un resumen de tres temas que nos dejaron boquiabiertos.

### TEMA 1: MIRAR MÁS ALLÁ DEL TIPO DE DIABETES

Ya no existe una solución única para todos: nuevas tecnologías y medicamentos abordan todos los tipos de diabetes.

Durante años, la diabetes tipo 1 (DT1) y la diabetes tipo 2 (DT2) vivieron en mundos separados, con diferentes medicamentos y tecnología.

En ATT, vimos cómo se derrumbaban esas barreras. Se trata menos del tipo y más de lo que ayuda.

#### Bombas de insulina para la diabetes tipo 2

• La administración automatizada de insulina, que antes estaba reservada sólo para personas con diabetes tipo 1, ahora también hace maravillas para quienes tienen diabetes tipo 2.

• En un estudio, la A1c disminuyó del 8,2% al 7,3% en solo 13 semanas.

• La gente necesita menos insulina.

#### Bombas de insulina durante el embarazo

En el Reino Unido, las mujeres con diabetes tipo 1 utilizan bombas de insulina automatizadas (también conocidas como sistemas de administración automática de insulina o AID) durante el embarazo, un período en el que los niveles de glucosa en sangre pueden ser caóticos.

#### ¿El resultado?

- Más tiempo en rango.
- Aumento de peso más saludable.
- Transiciones más suaves hacia el posparto.

A las mamás les gustó tanto la tecnología que siguieron usándola después de dar a luz.

#### MCG para la prediabetes

- Las personas sin diabetes ahora están probando monitores continuos de glucosa (MCG) como el nuevo Dexcom Stelo de venta libre.
- Los datos en tiempo real les ayudan a comprender cómo la comida, el sueño y el ejercicio afectan los niveles de glucosa en sangre.
- El 84% de los usuarios con prediabetes dijeron que lo intentarían.

#### Equidad de género en la tecnología para la diabetes

- La bomba de insulina Medtronic 780G ayuda tanto a hombres como a mujeres a mantenerse en rango, incluso durante cambios hormonales como la menstruación.

- Es adaptable, inteligente y una



Escanea este código QR para  
ampliar la información de la noticia.

[www.beyondtype1.org](https://beyondtype1.org)



prueba de que la tecnología puede ayudar a cerrar la brecha de género en la atención de la diabetes.

- Tanto los hombres como las mujeres alcanzan el 72% del tiempo dentro del rango con la bomba 780G.
- Para las mujeres, la bomba ayudó a suavizar las fluctuaciones de glucosa durante los ciclos menstruales.

#### GLP-1 para... ¿todo?

- Los medicamentos GLP-1 como tirzepatida y semaglutida se están diversificando.
- Originalmente utilizados para la diabetes y la pérdida de peso, ahora se han mostrado beneficios para la insuficiencia cardíaca, la apnea del sueño, el dolor en las articulaciones y las enfermedades hepáticas.

■ **La tirzepatida** ayuda a las personas con insuficiencia cardíaca a respirar mejor y a evitar las hospitalizaciones.

■ **La semaglutida** ayuda a reducir el dolor de rodilla y protege los riñones, incluso en personas sin diabetes.

Incluso puede revertir la prediabetes en algunas personas: el 81% de quienes lo tomaron volvieron a tener niveles normales de glucosa en sangre.

■ **La survodutida** (un nuevo primo de la semaglutida) ayuda a tratar una enfermedad del hígado llamada MASH.

■ **La tirzepatida** también redujo significativamente los síntomas de la apnea del sueño en más del 60%.

#### ¿GLP-1 en la diabetes tipo 1? Sí.

La tirzepatida ha demostrado beneficios prometedores para las personas con diabetes tipo 1, entre ellos:

- Ayuda a perder peso.
- Mejorar el manejo de la glucosa.
- Mejora la salud de los riñones y del corazón, incluso después de tener en cuenta la pérdida de peso.

Esto podría suponer un cambio importante en la manera en que pensamos sobre el uso de GLP-1 para la diabetes tipo 1.

#### EN RESUMEN:

- Estamos entrando en una nueva era en la que las herramientas y los medicamentos están pasando de un "tipo" de diabetes a otro.
- Estos avances incluso se están extendiendo a otras condiciones de salud.
- ¿La mejor tecnología o medicina? Es la que te funciona.

### TEMA 2: TIR, TITR Y LO DEL TING

#### ¿Buscamos niveles de glucosa en sangre buenos... o perfectos?

Todos hemos oido hablar del tiempo en rango (TIR): el porcentaje de tiempo que la glucosa en sangre

permanece entre 70 y 180 mg/dL.

Ahora están apareciendo dos términos nuevos:

- **TITR** ( tiempo en rango estrecho ): 70-140 mg/dL
- **TING** (Tiempo en glucemia normal): 70-99 mg/dL

#### ¿Cuál es el nivel normal de glucosa en sangre para alguien sin diabetes?

• Un estudio reciente analizó a 153 personas ( de entre 7 y 80 años ) que no tenían diabetes.

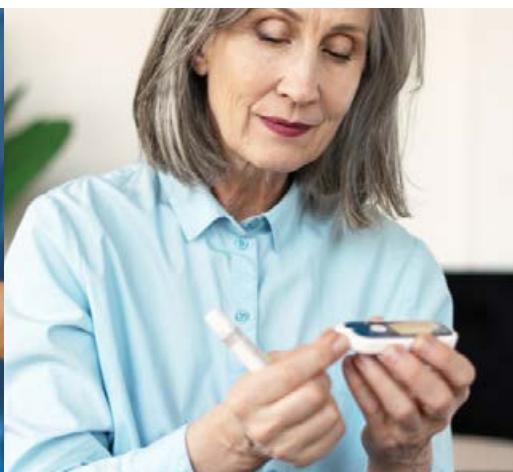
• Pasaron el 96% del día en el "rango estrecho" de 70-140 mg/dL.

- Otro estudio encontró que
  - Personas sin diabetes : sólo 15 minutos/día por encima de 180 mg/dL.
  - Personas con prediabetes : aproximadamente 45 minutos/día por encima de 180 mg/dL.
  - Personas con diabetes : alrededor de 6,5 horas al día con niveles superiores a 180 mg/dL (esto es aproximadamente el 27% del tiempo!).

#### ¿Por qué esto es importante?

• Algunos expertos se preguntan ahora: ¿las personas con diabetes también deberían aspirar a rangos más ajustados?

• El sistema 780G de Medtronic muestra que las personas con dia-



betes que utilizan tecnología pueden alcanzar aproximadamente el 50% de TITR.

- Pero si el objetivo es 96% (como en personas sin diabetes) y alguien obtiene 50%, ¿es una calificación reprobatoria?

### **¿Qué es lo que hace que las cosas sean más difíciles para las personas con diabetes?**

Ese tipo de presión podría en realidad dificultar el manejo de la diabetes.

A diferencia de alguien sin diabetes, las personas con diabetes tienen que hacer malabarismos con:

- Dosis de insulina
- Comidas y refrigerios
- Hormonas
- Enfermedad
- Estrés
- Dormir
- Ejercicio
- Tecnología

Y todo esto... todos los días.

*¿Entonces estar en el rango «normal» todo el tiempo? No siempre es realista.*

### **¿Por qué los médicos hablan de tiempo en glucemia normal (TING)?**

- Los estudios muestran que cuanto más tiempo se permanezca en rangos normales, menor será el riesgo de complicaciones.

- Algunos expertos consideran que el TING es un objetivo más “preciso”; otros sostienen que no todo el mundo quiere (o necesita) aspirar a la perfección.

## **TEMA 3: HACIA UNA CURA**

Ya no es ciencia ficción: la gente real ya está viendo un progreso real.

Este año, una de cada cuatro sesiones en ATTD se centró en la cura de la diabetes tipo 1.

Y la energía era eléctrica.

He aquí un vistazo a lo que está sucediendo en laboratorios, hospitales y ensayos.

### **Trasplantes de páncreas completo**

- Eficaz, pero requiere cirugía mayor y medicación de por vida. Solo para un pequeño número de personas.

### **Trasplantes de células de los islotes**

- En lugar de todo el páncreas, se transplantan sólo las células productoras de insulina.

- Algunas versiones nuevas incluyen “escudos” para protegerlos de los ataques inmunes, sin necesidad de una inmunosupresión total.

### **Dispositivos de encapsulación**

- Piense en ellos como una armadura de alta tecnología para las nuevas células beta: mantienen afuera las cosas malas (como un sistema inmunológico en modo de ataque) y dejan entrar las cosas buenas.

### **Reinicio del sistema inmunológico**

- Los investigadores están desarrollando formas de “reentrenar” el sistema inmunológico para que deje de atacar al páncreas en primer lugar.

### **Una nueva era en el cuidado de la diabetes: esperanza para el futuro**

- Desde la ampliación de las opciones de tratamiento hasta la investigación innovadora, se están produciendo avances.
- Con cada avance, nos acercamos a una mejor atención, una mejor calidad de vida y, algún día, una cura.



# EL CLUB DE LOS MARTES

\*\*\* CREADO POR EL **SUUPER EQUIPAZO JOVEN DE AGRADI** \*\*\*

DEDICADO **EXCLUSIVAMENTE** A JÓVENES DE 15 A 35 AÑOS

Desde el **CLUB** te invitamos a pasar un buen **MARTES**.

No hay un plan cerrado: igual tomamos un café, damos un paseo, vemos alguna exposición... charlamos o nos desahogamos.

Cualquier excusa es buena para vernos y pasar un buen rato.

**No podemos ofrecerte mucho más**... bueno, sí, la seguridad de que nos vamos a entender muy bien, diabetológicamente hablando.

Así que no lo dudes, escríbenos por el INSTAGRAM **@agradigranada**

**¡NOS VEMOS EL MARTES!**



# Inteligencia artificial al servicio de diabetes



## Inteligencia artificial, nuevas tecnologías y terapias celulares: el futuro del cuidado de la diabetes ya está en marcha

### Bibliografía:

<https://beyondtype1.org/>

**Herramientas basadas en inteligencia artificial demuestran que el control de la glucosa puede ser más preciso y menos estresante cuando las decisiones sobre insulina y alimentación se adaptan al perfil único de cada persona.**

La diabetes, una de las enfermedades crónicas más extendidas en el mundo, está entrando en una nueva era gracias a la combinación de inteligencia artificial (IA), dispositivos médicos avanzados y terapias celulares innovadoras. Desde la detección temprana hasta tratamientos que apuntan a la causa raíz de la enfermedad, los avances recientes prometen transformar radicalmente la vida de millones de personas.

### LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ANTICIPA LA DIABETES TIPO 1

Las herramientas de inteligencia artificial y modelado predictivo están demostrando un potencial sin precedentes en la detección temprana de la diabetes tipo 1 (DT1). Estudios recientes indican que los algoritmos de IA pueden identificar señales tempranas de la enfermedad hasta un año antes de que aparezcan los síntomas clínicos. Sin duda esta línea de trabajo en un corto plazo de tiempo será una revolución dado a la velocidad que la IA está avanzando. La detección anticipada permite intervenir de forma temprana y prevenir complicaciones graves como la cetoacidosis diabética (CAD), una condición potencialmente mortal. Además, las investigaciones muestran que estas herramientas superan a los métodos de detección tradicionales, abriendo la puerta a una medicina más preventiva.



Estructura del funcionamiento de la Plataforma GlyTwin basada en IA diseñada para ayudar a las personas con DT1

• **GLYTWIN:** asesoramiento personalizado para el control de la glucosa

En el manejo diario de la diabetes tipo 1, la personalización es clave. En este contexto surge GlyTwin, una plataforma basada en IA diseñada para ayudar a las personas con DT1 a evitar picos peligrosos de glucosa en sangre.

GlyTwin ofrece recomendaciones personalizadas sobre insulina y alimentación, ayudando a cada usuario a identificar qué estrategias funcionan mejor para su cuerpo. En pruebas comparativas, la herramienta demostró ser más eficaz que otras soluciones para reducir episodios de hiperglucemia, haciendo que el control de la diabetes sea más sencillo, seguro y menos estresante.

### BOMBAS DE PARCHE: EL FUTURO DE LA ADMINISTRACIÓN DE INSULINA

La tecnología de bombas de insulina avanza hacia **dispositivos más pequeños, discretos y fáciles de usar**.

## Medtronic presentó dos desarrollos clave:



Minimed Fit (Patch)

- **MINIMED FIT** una bomba de parche sin tubos aún en desarrollo, con capacidad para 300 unidades de insulina y una duración de hasta 7 días. Combina componentes recargables y desechables, aunque no se espera su llegada a Estados Unidos antes de 2027.



Minimed Fit (Serie 8)

- **MINIMED FLEX (SERIE 8):** una bomba con tubo, pero con la mitad del tamaño del modelo actual 780G. No tiene pantalla y se controla completamente desde el teléfono inteligente. Será compatible con sensores de Medtronic y Abbott, y se espera que solicite aprobación de la FDA en 2026.



MINT (Beta Bionics)

- **MINT** Por su parte, Beta Bionics presentó Mint, una bomba sin tubos que no necesita teléfono ni recarga.

Su diseño minimalista, con una cánula ultrapequeña y una duración de tres días, apunta a personas que prefieren menos tecnología en su tratamiento.

## Omnipod, Tandem y nuevas propuestas en desarrollo



Omnipod® 5 (insulet)

- **OMNIPOD 5** resistente al agua y flacil de llevar, además de compatible con Dexcom G6, los sistemas CGM Dexcom G7 y el Sensor FreeStyle Libre 2 Plus. Insulet marcó un hito al recibir la aprobación de la FDA para personas con diabetes tipo 2. En 2025, el 30% de sus nuevos usuarios pertenecen a este grupo, muchos de ellos con prescripción "off-label". Los usuarios reportaron una notable reducción del estrés asociado al manejo de la enfermedad.



SIGI y MOBI (Tandem)

- **SIGI Y MOBI** Mientras tanto, Tandem trabaja en dos nuevas bombas de parche: Sigi, recargable con cartuchos precargados, y Mobi, una bomba sin tubos controlada por aplicación. Ambas buscan ofrecer una administración de insulina más discreta y cómoda.

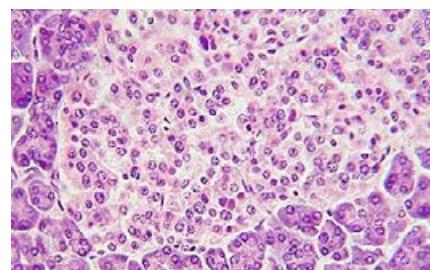


Nia Signature (PharmaSens y SiBionics)

- **NIA SIGNATURE:** desarrollada por PharmaSens y SiBionics, que integra en un solo dispositivo la administración de insulina y el monitoreo de glucosa, con el objetivo de simplificar el cuidado diario y ampliar el acceso a sistemas automatizados.

## TERAPIAS CELULARES: ATACAR LA RAÍZ DE LA DIABETES TIPO 1

Más allá de los dispositivos, la ciencia avanza hacia tratamientos que podrían cambiar el curso de la diabetes tipo 1.

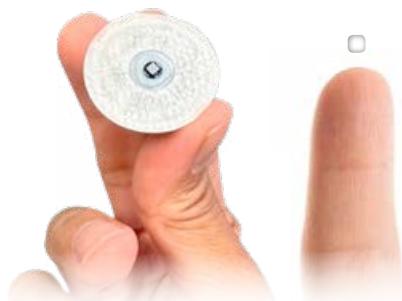


- **ZIMISLECEL**, de Vertex, es una terapia celular experimental que utiliza células beta cultivadas en laboratorio a partir de células madre. En un estudio clínico, los 12 pacientes tratados alcanzaron niveles saludables de glucosa y 10 dejaron de necesitar insulina al cabo de un año.

Aunque el tratamiento aún requiere medicamentos antirrechazo, los resultados sugieren que podría abordar la causa raíz de la enfermedad, y no solo sus síntomas.

- **SANA BIOTECHNOLOGY** presentó en paralelo resultados iniciales de UP421, una terapia celular diseñada para evitar el ataque del sistema inmunológico. Las primeras pruebas mostraron que las células produjeron insulina sin necesidad de medicamentos antirrechazo, ofreciendo esperanza de mayor libertad terapéutica en el futuro.

## SENsores más inteligentes e invisibles



Biolinq

- **BIOLINQ** La innovación también llega al monitoreo. Biolinq desarrolló un sensor intradérmico que permite seguir la pérdida muscular asociada a terapias con GLP-1, funcionando como un "monitor continuo" del músculo.



GlucoTrack

- **GLUCOTRACK** presentó un monitor continuo de glucosa implantable que dura hasta tres años y mide la glucosa directamente desde la sangre. Con un MARD del 7,7%, comparable a los mejores sensores actuales, y totalmente invisible, este dispositivo podría redefinir la experiencia del monitoreo continuo.

### GLP-1 SIN AGUJAS Y ATENCIÓN REMOTA

La administración personalizada de fármacos también evoluciona.

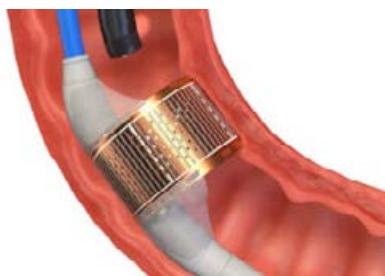


Parche que administra Semaglutida de Vaxess Technologies

Vaxess Technologies está probando un parche que administra semaglutida sin agujas, sin refrigeración y con mayor accesibilidad, especialmente en regiones desatendidas.

En el ámbito de la atención remota, un programa de tres meses con monitoreo continuo de glucosa demostró resultados contundentes: la A1c promedio bajó del 10,4% al 7,5%, y la cicatrización de heridas del pie mejoró significativamente. Incluso el uso a corto plazo ayudó a prevenir complicaciones graves, especialmente en poblaciones vulnerables.

### LO QUE VIENE EN EL HORIZONTE

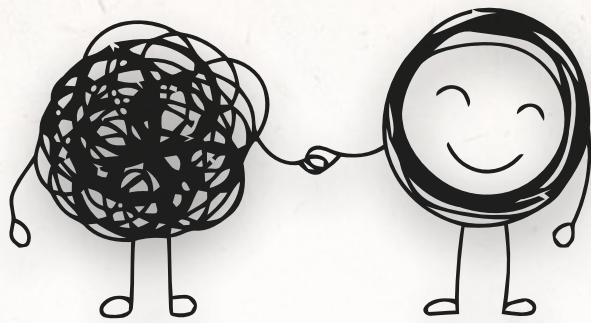


ReCET de Endogenex

**Sensores implantables, parches sin agujas y dispositivos invisibles anticipan un futuro en el que el manejo de la diabetes será cada vez más integrado, intuitivo y compatible con la vida diaria de los pacientes.**

Entre las tecnologías emergentes destacan el sistema ReCET de Endogenex, que utiliza pulsos eléctricos para mejorar la salud intestinal en personas con diabetes tipo 2, y la combinación de insulina y glucagón de Abvance Therapeutics, diseñada para prevenir episodios de hipoglucemia y ofrecer un control más estable durante las comidas.

La convergencia entre inteligencia artificial, dispositivos médicos y biotecnología está redefiniendo el cuidado de la diabetes. Aunque muchos de estos avances aún están en desarrollo, el mensaje es claro: el futuro del tratamiento será más preventivo, personalizado y humano, con el potencial de mejorar de forma sustancial la calidad de vida de millones de personas.



# PSICOLOGÍA PARA PERSONAS CON DIABETES

En AGRADI ofrecemos a nuestros socios

**GRATIS**

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



# Diabetes y perros de asistencia

Este último año (finales de 2024 y todo el 2025) está siendo especialmente positivo en cuanto a la consecución de un objetivo común para todas las personas con diabetes. Hablamos del reconocimiento administrativo y, por ende, tangible, de poder ser usuarios de perros de asistencia.

Esta figura, estaba en el aire, pues la comunidad andaluza y como ella, en su mayoría el resto de territorios en España, dejaba muchas dudas respecto a que animales estaban habilitados para entrar en los diferentes edificios oficiales (hospitales, universidades, centros educativos) así como en el transporte público.

Tras una ardua lucha y reivindicación se ha redactado finalmente el Decreto 94/2025, de 16 de abril, por el que se regula el procedimiento para el reconocimiento de la condición de perro de asistencia, su distintivo y carnet de vinculación, los centros de adiestramiento y el Registro de Perros de Asistencia de Andalucía.

Este gran logro hay que atribuirlselo íntegramente a la figura de un BINOMIO espectacular, hablamos de MANUEL GAVILAN y ASLAN.

Desde esta revista damos nuestro especial agradecimiento y apoyo a su labor, pues a día de hoy sigue con su proyecto de divulgación en toda la provincia de Granada y allí donde lo llamen fuera de ella.

Este proyecto en colaboración con la Diputación de Granada ya

forma parte del programa educativo en sus aulas, llegando a nuestros hospitales, distintos centros de trabajo en el ámbito de la seguridad, policías locales y fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, además de a nuestros servicios de emergencias tanto sanitarios como de rescate.

AGRADI, gracias a Manuel, está presente en todas y cada una de sus charlas, pues como persona con diabetes, recuerda de la importancia de la asociación y nuestro apoyo para la mejora de bienestar de nuestra patología. AGRADI es testigo de algunos de los actos donde este fantástico dúo acude, como el reconocimiento a este proyecto celebrado el pasado 23 abril en el Palacio de los Condes de Gabia.

Desde estas líneas, queremos dar nuestro apoyo y agradecimiento a este proyecto, puramente altruista y social. Donde lleva por bandera el amor y la lealtad, en el que un animal (ASLAN) acompaña y cuida a su inseparable amigo (MANUEL).

Para colaborar con esta causa, tanto el libro como el cuento se encuentran disponibles en nuestra ASOCIACIÓN (AGRADI), en plataformas digitales como Amazon, tanto en formato papel como e-book. Asimismo, se podrán adquirir en dos librerías de Granada 'Paulinas' y 'Cruz de Elvira', y en 'Librería Pionera' de Armilla. Y la canción, está disponible en Spotify....



# CONECTAMOS CONTIGO



**AYÚDANOS a CRECER**  
*es muy sencillo, ¡Apóyanos!*

**COMPARTE - COMENTA - REACCIONA**



@agradigranada



Conéctate con nosotros, accede a las últimas noticias, actividades de nuestra asociación **iMANTÉNGASE ACTUALIZADO!**

Escanea este código QR para acceder a nuestro canal de notificaciones por Whatsapp



WHATSAPP

**691 409 439**



TELEGRAM

**@agradigranada**

# Vamos a comer bien

## ¡Hola a tod@s!

Te damos la bienvenida a una nueva edición de nuestra revista "Vivir con diabetes". En este número retomamos nuestra ya habitual sección "Vamos a comer bien", donde encontrarás una cuidada selección de recetas sabrosas, acompañadas de información nutricional orientativa, consejos prácticos para su preparación y pequeños trucos que te ayudarán a prevenir subidas inesperadas de la glucemia. Nuestro propósito es mostrarte que comer de forma saludable no solo es posible, sino también sencillo y muy apetecible.

En esta ocasión, hemos reunido recetas que comparten características fundamentales: son fáciles de preparar, elaboradas con ingredientes saludables y, especialmente, bajas en hidratos de carbono. Sabemos que controlar la alimentación puede resultar un desafío cuando se trata de mantener estables los niveles de glucosa en sangre, pero queremos demostrarte que disfrutar de la comida y cuidarse no son objetivos incompatibles. Porque una alimentación equilibrada también puede ser deliciosa.

Conviene recordar que la información nutricional facilitada es aproximada. El contenido de hidratos de carbono puede variar en función de la marca o el tipo de ingrediente utilizado, por lo que siempre aconsejamos realizar tu propio conteo para obtener datos más precisos. No obstante, si no te resulta posible hacerlo, los valores que te ofrecemos pueden servirte como una referencia útil para el manejo de la diabetes.

**¡BUEN PROVECHO!**

### PLATO PRINCIPAL

## Pechugas de pato con salsa de mango



### INGREDIENTES para 4 personas:

#### PARA LAS PECHUGAS DE PATO

- 4 pechugas de pato (aprox. 150 g cada una), sin piel y desgrasadas
- 2 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 1 cucharada de pasta de pimiento choricero
- 1 cucharada de aceite de oliva

#### PARA LA SALSA DE MANGO

- 1 mango grande, pelado y finamente picado
- 1 pimentón picante 1/3 de una cuchara de café
- Ralladura y zumo de 1 lima
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado (o perejil)
- 1 cebolleta tierna picada
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto

### PREPARACIÓN:

1. Realizar 2 o 3 cortes poco profundos en cada pechuga de pato e introducir una rodaja de ajo en cada corte.
2. Frotar las pechugas con la pasta de pimiento choricero, distribuyéndola de manera uniforme y mientras calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego moderado.
3. Añadir las pechugas de pato y freírlas durante 5-6 minutos por cada lado, hasta que estén bien cocidas y doradas.
4. Mientras tanto, mezclar en un bol todos los ingredientes de la salsa de mango. Salpimentar al gusto y remover bien si desea una textura más fina procesa los ingredientes en un vaso batidor.
5. Servir las pechugas de pato calientes, acompañadas con la salsa de mango por encima o al lado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Raciones de hidratos de carbono totales 72 gr. totales aproximadamente

**18 gr.**  
HIDRATOS DE CARBONO  
POR PERSONA

## PLATO PRINCIPAL

# Pasta con aceite de ajo y gambas

### INGREDIENTES para 4 personas:

- 400 g de pasta (espaguetis o tallarines)
- 200 g de gambas crudas, peladas
- 4-5 dientes de ajo, laminados
- 120 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 guindilla seca
- 1 ramita de perejil fresco, picado
- Sal, al gusto



### PREPARACIÓN:

1. Calentar el aceite de oliva a fuego suave en una sartén amplia. Añadir las cáscaras de las gambas y cocinarlas durante 5-7 minutos, presionándolas para que suelten todo su sabor, sin que se quemen. Retirar del fuego y colar el aceite. Reservar.
2. Hervir abundante agua con sal y cocer la pasta según las indicaciones del fabricante hasta que esté al dente. Reservar una taza del agua de cocción antes de escurrir.
4. Saltear el ajo y las gambas, en la misma sartén, calentar el aceite de gambas a fuego medio-bajo. Añadir el ajo laminado y la guindilla, y dorar suavemente sin que el ajo se queme, puede dar sabor amargo.
5. Incorporar las gambas y saltearlas 1-2 minutos por lado, hasta que estén rosadas. Salpimentar. Mezclar con la pasta. Saltear todo junto durante 1-2 minutos para que se emulsioné el aceite y se integren los sabores. Servir inmediatamente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Raciones de hidratos de carbono totales 300 gr. totales

75 gr.  
HIDRATOS DE CARBONO  
POR PERSONA

### POSTRES

# Mousse de piña sin azúcar

### INGREDIENTES 3 RACIONES:

- 200 g de piña natural (preferiblemente fresca)
- 150 g yogur griego sin azúcar o natural
- 2 claras de huevo
- Edulcorante al gusto (estevia, eritritol, etc.)
- 1 hoja de gelatina neutra
- Unas gotas de zumo de limón
- Unas hojas de hierbabuena para decorar



### PREPARACIÓN:

1. Pela la piña, retira el corazón y tritúrala hasta obtener un puré fino. Si deseas una textura más suave, puedes colarlo. puedes usar piña en su jugo en lata, queda también muy bien.
2. Hidrata la gelatina en agua fría, escúrrela y disuélvela en una pequeña parte del puré de piña previamente templado.
3. Mezcla el puré de piña con el yogur, el edulcorante y unas gotas de zumo de limón.
4. Monta las claras a punto de nieve firme. Incorpora las claras a la mezcla anterior con movimientos envolventes, para mantener la textura aireada.
5. Reparte la mousse en vasitos individuales y deja reposar en la nevera al menos 2 horas antes de servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Raciones de hidratos de carbono 30 gr. aproximados en total.

10 gr.  
HIDRATOS DE CARBONO  
POR RACIÓN



Instituto  
Oftalmológico  
Granada

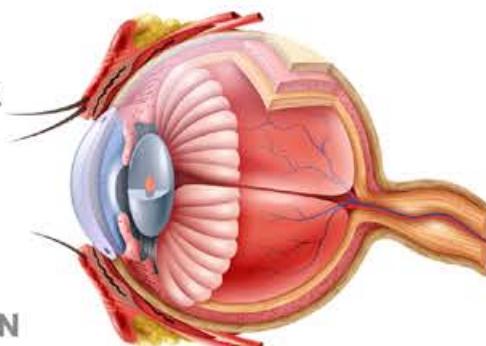


Vista  
Oftalmólogos  
safe & visible

# LA IMPORTANCIA DE LA REVISIÓN OCULAR 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.**



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.

ALMINARES DEL GENIL 2, BAJO  
18006 GRANADA



958 26 62 05

¿NO  
ME  
LEES  
BIEN?

**VIVE SIN GAFAS**

[www.iogranada.com](http://www.iogranada.com)