PADECER DIABETES

Asociación Diabéticos ADG Getafe

Asociación Diabéticos ADG JOVEN Getafe

Un objetivo: "Mejorar la Calidad de Vida de los Diabéticos

Año XVIII - N.º 57 - diciembre, 2019

REVISTA DE INFORMACIÓN DIABETOLÓGICA DE LA ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE GETAFE

Desde ADGetafe deseamos una ¡¡FELIZ NAVIDAD!!

y que el Año Nuevo venga repleto de alegría y felicidad

COMIDA DE NAVIDAD'2019

EDITADA POR:

Asociación de Diabéticos de Getafe

NIF : G-82699075

N.º Registro de Asociaciones C. de Madrid: 21.703

N.º Registro de Asociaciones de Getafe: 457-J/00

Dirección Social:

Álvaro de Bazán, 12, bajo, local 7
28902 Getafe (Madrid)

Teléfono: 91 665 14 10 / 654778879

E-mail: *adgetafe@gmail.com*

Pagina Web: *www.adgetafe.es*

Horario de atención al público:

Lunes y miércoles de 18 a 20,30 horas
Martes y Jueves . 11:30 a 13:30 horas *

(*) Llamar antes.

EQUIPO DIRECTIVO ASOCIACIÓN:

Presidente: ***Juan Antonio Illescas Tamaral***
Vicepresidente: ***Miguel Díaz Sánchez***
Secretario: ***Félix Campillos Sierra***
Tesorera: ***Pilar Martín Marcos***

REDACTOR JEFE REVISTA:

Leandro Limón Montero

EQUIPO Redacción REVISTA:

Félix Campillos Sierra

Juan Antonio Illescas Tamaral

SUMARIO

Información General	Pág.
Directorio	2
Punto de vista	3
Hoy hablamos de ...	4-5
Notas informativas - Sabías que...	6
La Opinión de...	7
Conocer España	8-9
• Pueblos, Arte, Historia	
Tablón de la Asociación	10
Noticias	11-12
Coleccionable	I-IV
Ejercicio, Dietas y Alimentos	13
Pasatiempos	14
Hablan los Jóvenes	15
Desde mi Atalaya	16
Noticias de nuestro entorno	17-18
Nuestras actividades	19-23
• Día Mundial de la Diabetes 2019.	
• Semana de la Diabetes en Getafe.	
• XIX Festival por la Diabetes Getafe'2019.	
• Comida de Navidad de la Asociación.	
• Asamblea General de Socios.	

Portada:

Alcazaba nocturna, Almería

Colaboran:

CONSEJERIA DE SANIDAD
COMUNIDAD DE MADRID

AYUNTAMIENTO DE GETAFE
AREA de Salud y Consumo

LA INFORMACIÓN EMITIDA POR ESTA REVISTA NUNCA PUEDE SUSTITUIR AL MÉDICO

La revista *PADECER DIABETES*, no se hace responsable, ni tiene por qué estar de acuerdo, con los contenidos aportados por nuestros colaboradores.

Datos de la Revista: Creación: Octubre de 2001 - Tirada: 800 Ejemplares - Distribución: Gratuita

Juan Antonio Illescas Tamaral,

Vicepresidente FADCAM

Presidente de ADGETAFE

Prediabetes: ¿qué pasa cuando el azúcar en sangre está alto pero no es un problema irreversible?

Bienintencionado, útil y cuestionado: los matices de un diagnóstico en pleno auge

Fuente: **elpais.com**

Millones de personas no tienen en regla su azúcar. Suelen ser las mismas que a menudo afirman, sin darle mucha importancia*: "No tengo **diabetes**, solo un poco de azúcar".* Cierto, no son diabéticas, pero sus niveles de glucosa en sangre chivan a sus médicos que algo no va del todo bien. Hace 20 años nació para esas personas un nuevo concepto: la **prediabetes,** un término para que médicos y pacientes tomen en serio el aumento del azúcar y echarle freno a una posible diabetes tipo 2. Sin embargo, la etiqueta se resiste a bajar a la calle, y a la vez es cuestionada por voces expertas.

Uno de los primeros trabajos en señalar el diagnóstico precoz de diabetes fueron los del doctor Enrique Caballero, de la Escuela de Medicina de Harvard, cuyos resultados indicaban que entre **el 5 y el 10% de las personas prediabéticas acaban sufriendo diabetes al año siguiente**, y en torno al **50% al cabo de diez años.** Esos datos dieron alas a que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EEUU se unieran a declararle la guerra a la prediabetes, entendida como el camino para acabar con la diabetes.

Una prevención discutida

Como casi todo en medicina preventiva, la prediabetes no se salva del debate, y muchos científicos cuestionan la necesidad de identificar y tratar la prediabetes como la define la ADA, entidad que entre 2004 y 2010 amplió el rango de azúcar en sangre considerado como prediabético entre los 100 y 126 mg/dl en vez del margen clásico 110-140 mg/dl, creando decenas de millones de pacientes potenciales de un plumazo en Estados Unidos.

Con los años, otros estudios científicos como la revisión de 2018 de la Cochcrane Collaboration, que mostró que **el 59% de los pacientes prediabéticos volvieron a los valores glucémicos normales en un margen de uno a 11 años sin tratamiento**, han venido a cuestionar la necesidad del diagnóstico prediabético, lo que ha hecho que algunos especialistas lleguen a ver en la prediabetes una medida alarmista, sin ver claras sus bondades.

Aunque el consenso médico apoya la dieta saludable y el ejercicio físico regular para tener bajo control el azúcar, y está ampliamente aceptado que unos niveles de glucosa algo elevados pueden evolucionar hacia la diabetes, la divergencia aparece en cuestiones fundamentales. Por ejemplo, en cómo la frecuencia y rapidez con las que las personas prediabéticas progresan a diabéticas, y hasta qué punto la prediabetes es nociva cuando los niveles de un paciente están en el extremo inferior del espectro. De hecho, los CDC, que en un principio defendían que entre el 15% y 30% de los pacientes con prediabetes no tratada desarrollan diabetes a los cinco años, **ha rebajado la cifra a la hora de caracterizar el riesgo hasta menos del 2% por año, y menos del 10% en cinco.**

Un problema que se puede revertir

"La sociedad ni conoce la prediabetes ni la diabetes. Aunque se estima que 6 millones de personas son diabéticas en España, millón y medio lo desconoce. La prediabetes sirve para localizar a las personas que la tienen. ***Lo fundamental es entender que la prediabetes se puede revertir, la diabetes no",*** sostiene Andoni Lorenzo, presidente de la Federación Española de Diabetes (FEDE), que valora la prediabetes como una oportunidad de concienciar a la población ante los datos *"terroríficos"* de la diabetes, en España: 25.000 personas fallecen al año a causa de la diabetes, lo que se traduce en 68 muertes al día.

Para Lorenzo, no es alarmista anticiparse a la enfermedad acortando los niveles, teniendo en cuenta que se diagnostican 1.100 casos de diabetes al día. *"Es una forma de cambiar la visión y la metodología del diagnóstico y la prevención. En la calle se banaliza todavía la enfermedad, aunque lideremos las amputaciones relacionadas con la diabetes en Europa y el* ***gasto sanitario*** *supere al del Ministerio de Defensa",* observa el presidente de la FEDE.

El beneficio a un coste razonable

En España, el estudio PREDAPS, que durante cinco años ha evaluado la prediabetes, sitúa el corte de nivel de glucosa que mejor predice el desarrollo de diabetes en 110 mg/del, como también defiende la Organización Mundial de la Salud (OMS). ***"El rango entre 110 y 140 de glucosa tiene un beneficio grande a un coste razonable****, pero bajarlo a 100 hace que el coste se dispare con un riesgo bastante bajo. En España, no es efectivo",* sentencia García Soidán, coautor del estudio.

No solo la diabetes está en juego

El riesgo de la prediabetes no se limita a desarrollar diabetes. Se ha visto que entre el 70 y 80% de las personas prediabéticas padecen síndrome metabólico con un mal pronóstico a largo plazo, y también se asocia al sobrepeso y **obesidad** entre el 80 y 90% de los afectados. *"En España, personas con glucemia entre 110 y 126 mg/dl se considera población de alto riesgo, y con la hemoglobina glicosilada entre el 6-6,5%, y las que tienen ambas cosas alteradas tienen un riesgo enorme",* describe García Soidán.

A pesar de los riesgos, la desconfianza que planea sobre la diabetes se relaciona con la posible creación de nuevos pacientes para el negocio farmacéutico, algo poco fundamentado según García Soidán, que recuerda que la metformina, indicada para la diabetes, puede reducir el riesgo de desarrollar prediabetes, según la Federación Internacional de la Diabetes, en personas con problemas de peso, menores de 60 años, en las que no funcionaban las orientaciones en el estilo de vida, aunque no está aprobada por las autoridades sanitarias para las personas prediabéticas por falta de evidencia sobre su eficacia. *"Hay medicamentos para la diabetes o la obesidad que pueden funcionar, pero* ***el beneficio mayor es la alimentación y el ejercicio, que reduce el riesgo hasta el 60%****. Esto va de prevención por los hábitos, más que de medicamentos*", concluye este médico de familia.

Félix Campillos Sierra
Secretario de ADGetafe

Aprobación del Manifiesto del Día Mundial de la Diabetes

✓ *En el Pleno del Ayuntamiento de Getafe el 21 noviembre 2019*

D. PEDRO BOCOS REDONDO, SECRETARIO GENERAL DEL PLENO DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE,

CERTIFICA: Que el Ayuntamiento Pleno, en sesión ordinaria celebrada el día 21 de noviembre de 2019 y a reserva de lo dispuesto en el artículo 206 del Reglamento de Organización, Funcionamiento y Régimen Jurídico de las Entidades Locales de 28 de noviembre de 1986, adoptó el siguiente acuerdo:

"**6.-PROPUESTA DEL CONCEJAL DE DEPORTES, SALUD Y CONSUMO, SOBRE LA APROBACIÓN DEL MANIFIESTO REDACTADO POR LA ASOCIACIÓN DE DIABËTICOS DE GETAFE EN RELACIÓN CON EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES DE 2019.**

Visto el dictamen favorable de la Comisión Permanente de Área Social de fecha 18 de noviembre de 2019; así como la propuesta de referencia de 11 de noviembre de 2019; la solicitud de intervención de D. Félix Campillo Sierra, en representación de Asociación de Diabéticos de Getafe, presentada en el Registro General de Entrada del Ayuntamiento el 18 de noviembre de 2019; así como demás documentación obrante en el expediente.

Se somete el asunto a votación y el resultado es el siguiente:

- Grupo Municipal Más Madrid Compromiso con Getafe: 1 voto a favor.
- Grupo Municipal Vox: 2 votos a favor.
- Grupo Municipal Podemos: 4 votos a favor.
- Grupo Municipal Ciudadanos Getafe: 4 votos a favor.
- Grupo Municipal del Partido Popular de Getafe: 5 votos a favor.
- Grupo Municipal Socialista: 11 votos a favor.

En consecuencia, por unanimidad, **SE ADOPTA EL SIGUIENTE ACUERDO**:

PRIMERO.- Ratificación y aprobación del Manifiesto en el Día Mundial de la Diabetes, 14 de noviembre, elaborado por la Asociación de Diabéticos de Getafe, que textualmente señala lo siguiente:

MANIFIESTO CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES DE 2019

El día 14 de noviembre es **El Día Mundial de la Diabetes (DMD),** se celebra cada año desde 1991 a instancias de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Federación Internacional de Diabetes (FID) y desde 2006 es también auspiciada por Naciones Unidas. El Día Mundial de la Diabetes nos recuerda que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento.

Las cifras de la diabetes en España según los datos más recientes y fiables, corresponden al estudio Di@bet.es realizado a lo largo de los últimos años y publicado en 2017 por CIBERDEM (Centro de Investigación biomédica en Red) que pertenece al Instituto de Salud Carlos III, el cual depende del Ministerio de Sanidad.

La cifra de las personas con diabetes de cerca de 6 M corresponde al 13,8% de la población de más de 18 años, de los cuales más del 8% están diagnosticados y más del 5% aun no han lo han sido.

Si extrapolamos los porcentajes al Municipio de Getafe, estamos hablando de una población de más de 18 años superior a 17.000 personas diagnosticadas y unas 10.000 sin diagnosticar, que están bajo un riesgo seguro de tener complicaciones graves en el futuro.

Es por ello, que lo más urgente es diagnosticar a esta población para que pueda tener un tratamiento médico adecuado.

Respecto de los ya diagnosticados, ser conscientes de que se trata de una enfermedad crónica y degenerativa, pero que con un correcto control y hábitos de vida saludables, es posible tener una esperanza de vida equiparable a la de las personas no diabéticas.

Los principales problemas de la diabetes desde el punto de vista clínico se producen a largo plazo (enfermedad crónica y degenerativa), como consecuencia de la afectación de los vasos sanguíneos, produciéndose: enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular, défi -cit de visión como consecuencia de la retinopatía diabética, insuficiencia renal, afectaciones neurológicas y alteraciones de las extremidades (7 de cada 10 amputaciones de extremidades no traumáticas, son como consecuencia de la diabetes). En la vida diaria, además de estas complicaciones clínicas, la calidad de vida de estas personas se puede ver muy alterada, tanto en el ámbito laboral, educativo y social, como consecuencia de los cuidados especiales, clínicos y de autocuidado (dieta saludable, ejercicio, …), que el manejo de la enfermedad requiere.

Este año el DMD se dedica especialmente a la familia con el lema "PROTEGE A TU FAMILIA", ya que es en el ámbito familiar donde mejor se puede actuar para llevar un adecuado control de la diabetes, practicando hábitos de vida saludables, seguimiento de los controles de glucosa y aceptación positiva de la enfermedad.

Desde la Asociación de diabéticos de Getafe demandamos:

Que en línea con la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), los responsables de la Salud de las diferentes Administraciones del Estado apuesten por abordar la diabetes a partir de cuatro prioridades:

1. Implementación de la Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud Español.
2. Campañas de Información y detección precoz.
3. Campañas sobre educación en salud y hábitos saludables.
4. Formación y educación terapéutica.
5. Dedicar los recursos necesarios para la investigación de remedios eficaces.

De una manera más particular:

1. La necesidad de realizar un diagnóstico precoz de la diabetes con el fin de modificar su curso y reducir el riesgo de padecer complicaciones, para ello en Atención Primaria se debe incrementar e intensificar el cribado de la diabetes (tipos 1 y 2) y de sus complicaciones (exploración de los pies, fondo de ojo, hemoglobina glicosilada, función renal, dislipemia, hipertensión, ...)

2. Se debe garantizar a las personas con diabetes tipo 2 poder realizarse controles de glucosa en sangre de forma periódica.

3. Creación de un Dpto. especializado en diabetes dentro del área sanitaria de Getafe (Hospital de Día o equivalente) donde se puedan atender de forma personalizada y rápida a las personas diabéticas que requieran chequeos, pruebas funcionales, visitas médicas así como el seguimiento y la educación diabetológica de forma intensiva.

4. La tecnología y los avances en el tratamiento de la diabetes deben tener cobertura en el régimen general de la Seguridad Social como: medidores continuos de glucosa y flash.

5. Los fungibles (agujas, jeringuillas, lancetas, plumas) deben ser de calidad y dispensarse en cantidad sufuciente sin reutilización.

6. Aumentar el número de enfermeros y enfermeras educadores en diabetes y desarrollar programas de educación en atención primaria y especializada.

7. Que la asistencia sanitaria a los menores con problemas de salud durante el horario escolar esté garantizada mediante la disponibilidad de enfermera/enfermero debidamente especializado.

8. Realizar campañas de sensibilización e información sobre hábitos de vida saludable con el fin de evitar o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2

9. Compromiso de las personas con diabetes en el cuidado de nuestra salud, ligado a una adecuada educación diabetológica, para la persona con diabetes, su familia y la sociedad en su conjunto.

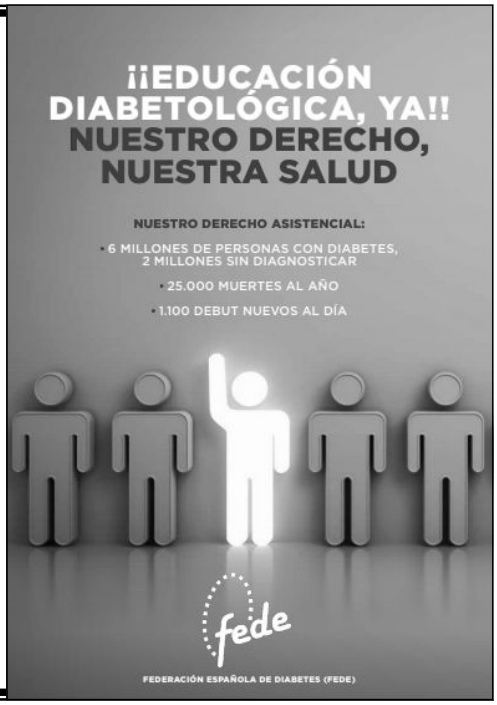
¡Educación Diabetológica YA!

Nuestro derecho, nuestra salud

La Federación Española de Diabetes (FEDE), junto con sus federaciones y asociaciones miembro, ha puesto en marcha una recogida de firmas durante su campaña **'¡Educación Diabetológica YA! Nuestro derecho, nuestra salud'** para pedir a las administraciones públicas una formación en diabetes de calidad.

Todas estas firmas pueden ayudar a que las personas con diabetes puedan acceder a una **educación diabetológica** efectiva que mejoraría su buen control de la patología, evitando posibles complicaciones derivadas de ella y mejorando la adherencia al tratamiento.

Por estos motivos, hemos puesto en marcha una petición en ***Change.org***, que en menos de 24 horas ha conseguido más de 300 firmas, para que puedas firmar y compartirla con todos tus contactos.



¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA?

La educación diabetológica o la educación en diabetes es **un derecho de las personas con diabetes**, y que constituye, entre otras cosas, lo siguiente:

- **Una herramienta** para la adecuada gestión de la patología **adaptada a las necesidades de cada persona**.
- **Un pilar básico para la adherencia al tratamiento**, disminuyendo el abandono de éste en, al menos, un 40%.
- **Un procedimiento formativo que debe estar reglado y convenientemente organizado**, y llevada a cabo por profesionales debidamente formados.
- **Una línea estratégica de la Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud**, que debe llevarse a cabo en todas las CC AA.

¿SABÍAS QUÉ...

...La comida no es el enemigo?

Leandro Limón-ADGetafe

Es cierto que, hace años, a las personas con diabetes se les recomendaba evitar completamente la glucosa. Esto ya no es así. Hoy en día, sabemos más acerca de cómo afectan a los niveles de glucosa en sangre todos los tipos de alimentos, no solo el azúcar. Sabemos más acerca de cómo pueden contribuir las elecciones alimentarias y el ejercicio al control de los niveles de glucosa en sangre. Una dosificación de la insulina más precisa le permite corregir los niveles altos y bajos de glucosa en sangre antes y después de comer. Además, las mejoradas etiquetas de los alimentos le facilitan el cálculo de su consumo de hidratos de carbono. Hoy, gracias a todos estos avances, es posible introducir algún capricho ocasional en cualquier plan para comer sano.

Su glucosa en sangre se ve afectada por la cantidad total de hidratos de carbono que consume, entre los que se encuentran la fibra y el almidón, así como la glucosa. No existe eso de los hidratos de carbono buenos y malos. Simplemente, algunos alimentos constituyen fuentes de hidratos de carbono más sanas que otras. Tenga esto en cuenta: dos galletas pequeñas con trocitos de chocolate y una manzana pequeña pueden elevar igual sus niveles de glucosa en sangre, ya que tienen más o menos la misma cantidad de hidratos de carbono. La diferencia radica en su valor nutricional: obviamente, la manzana es una opción más saludable. Pero la decisión está en su mano.

Para poder permitirse algún vicio sin problemas, la clave es que sea algo ocasional, no un hábito diario. Esta es una sugerencia saludable para todos los de la familia.

Las mejores sugerencias para una dieta flexible:

Coma despacio y saboree la comida.

Lleno no es atiborrado, sino simplemente satisfecho. Pare cuando empiece a sentirse harto, aunque no haya acabado la comida del plato.

Vigile los tamaños de raciones. Sirva el helado en una fuente pequeña y cene en un plato más pequeño.

No pique de la fuente directamente: sírvase lo que quiera y aparte la fuente.

Los alimentos envasados individualmente, como las copas de pudin o los envases de 100 calorías, ayudan a controlar las raciones.

Haga que la comida sea especial. No haga un hábito de los vicios. No utilice la comida como premio.

Descubra cuántos hidratos de carbono tiene su capricho favorito.

Dé un paseo después de comer.

GENERALIZANDO, las actividades que realizamos son de varios tipos:

- *De carácter fijo:*

  Atención, información y apoyo moral en la sede de forma habitual todos los lunes y miércoles del año (excepto vacaciones puntuales).

- *informativo/ formativo:*

  Cursillos sobre temas diabéticos impartidos por personal cualificado en diabetes

- *De temas lúdicos:*

  Como las visitas programadas a lugares de interés histórico, cultural o simplemente recreativo para crear clima asociativo.

- *De tipo social:*

  Campamentos y albergues juveniles. Atención a los niñ@s diabétic@s en todas las facetas: desde las educativas a las lúdicas. Visitas a discapacitados para apoyo moral y ánimo, etc.

- *De carácter puntual:*

  Día Mundial del Diabético, Semana y Feria de Salud y cualquier Foro u otro evento que justifique nuestra presencia y acción.

Dr. Ovidio, Neurólogo Pediatra

Alerta sobre una tragedia silenciosa que se está desarrollando hoy por hoy en nuestros hogares

Hay una tragedia silenciosa que se está desarrollando hoy por hoy en nuestros hogares, y concierne a nuestras más preciosas joyas: nuestros hijos.

¡¡Nuestros hijos están en un estado emocional devastador!!

En los últimos 15 años, los investigadores nos han regalado estadísticas cada vez más alarmantes sobre un aumento agudo y constante de enfermedad mental infantil que ahora está alcanzando proporciones epidémicas:

Las estadísticas no mienten:

- 1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental
- Se ha notado un aumento del 43% en el TDAH
- Se ha notado un aumento del 37% en la depresión adolescente
- Se ha notado un aumento del 200% en la tasa de suicidios en niños de 10 a 14 años

¿Qué es lo que está pasando y qué estamos haciendo mal?

Los niños de hoy están siendo sobre-estimulados y sobre-regalados de objetos materiales, pero están privados de los fundamentos de una infancia sana, tales como:

- Padres emocionalmente disponibles
- Limites claramente definidos
- Responsabilidades
- Nutrición equilibrada y un sueño adecuado
- Movimiento en general pero especialmente al aire libre
- Juego creativo, interacción social, oportunidades de juego no estructurados y espacios para el aburrimiento

En cambio, estos últimos años se ha llenado a los niños de:

- Padres distraídos digitalmente
- Padres indulgentes y permisivos que dejan que los niños *"gobiernen el mundo"* y sean quienes pongan las reglas
- Un sentido de derecho, de merecerlo todo sin ganárselo o ser responsable de obtenerlo
- Sueño inadecuado y nutrición desequilibrada
- Un estilo de vida sedentario
- Estimulación sin fin, niñeras tecnológicas, gratificación instantánea y ausencia de momentos aburridos

¿Qué hacer?

Si queremos que nuestros hijos sean individuos felices y saludables, tenemos que despertar y volver a lo básico. ¡Todavía es posible! Muchas familias ven mejoras inmediatas luego de semanas de implementar las siguientes recomendaciones:

- Establezca límites y recuerde que usted es el capitán del barco. Sus hijos se sentirán más seguros al saber que usted tiene el control del timón.
- Ofrezca a los niños un estilo de vida equilibrado lleno de lo que los niños NECESITAN, no sólo de lo que QUIEREN. No tenga miedo de decir *"no"* a sus hijos si lo que quieren no es lo que necesitan.
- Proporcione alimentos nutritivos y limite la comida chatarra.
- Pase por lo menos una hora al día al aire libre haciendo actividades como: ciclismo, caminata, pesca, observación de aves / insectos
- Disfrute de una cena familiar diaria sin teléfonos inteligentes o tecnología que los distraiga.
- Jueguen con juegos de mesa como familia o si los niños son muy chiquitos para juegos de mesa, déjese llevar por sus intereses y permita que sean ellos quienes manden en el juego
- Involucre a sus hijos en alguna tarea o quehacer del hogar de acuerdo a su edad (doblar la ropa, ordenar los juguetes, colgar la ropa, desembalar los víveres, poner la mesa, dar de comer al perro etc.)
- Implemente una rutina de sueño consistente para asegurar que su hijo duerma lo suficiente. Los horarios serán aún más importantes para los niños de edad escolar.
- Enseñar responsabilidad e independencia. No los proteja en exceso contra toda frustración o toda equivocación. Equivocarse les ayudará a desarrollar resiliencia y aprenderán a superar los desafíos de la vida,
- No cargue la mochila de sus hijos, no lleve sus mochilas, no les lleve la tarea que se olvidaron, no les pele los plátanos ni les pele las naranjas si lo pueden hacer por sí solos (4-5 años). En vez de darles el pez, enséñeles a pescar.
- Enséñeles a esperar y a retrasar la gratificación.
- Proporcione oportunidades para el *"aburrimiento",* ya que el aburrimiento es el momento en que la creatividad despierta. No se sienta responsable de mantener siempre a los niños entretenidos.
- No use la tecnología como una cura para el aburrimiento, ni lo ofrezca al primer segundo de inactividad.
- Evite el uso de la tecnología durante las comidas, en automóviles, restaurantes, centros comerciales. Utilice estos momentos como oportunidades para socializar entrenando así a los cerebros a saber funcionar cuando estén en modo: *"aburrimiento".*
- Ayúdeles a crear un *"frasco del aburrimiento"* con ideas de actividades para cuando están aburridos.
- Esté emocionalmente disponible para conectarse con los niños y enseñarles auto-regulación y habilidades sociales:
- Apague los teléfonos por la noche cuando los niños tengan que ir a la cama para evitar la distracción digital.
- Conviértase en un regulador o entrenador emocional de sus hijos. Enséñeles a reconocer y a gestionar sus propias frustraciones e ira.
- Enséñeles a saludar, a tomar turnos, a compartir sin quedarse sin nada, a decir gracias y por favor, a reconocer el error y disculparse (no los obligue), sea modelo de todos esos valores que inculca.
- Conéctese emocionalmente – sonría, abrace, bese, cosquillee, lea, baile, salte, juegue o gatee con ellos.

Andalucía: Un lugar

***Almería** es mucho más que playas, y en verano los turistas que llegan en masa a sus calas paradisíacas pueden disfrutar de un interior lleno de belleza y rincones con encanto. Pueblos blancos en plena sierra, espectaculares nacimientos de ríos, bosques milenarios, fortificaciones medievales y un sinfín de enclaves al acceso de cualquiera que visite la provincia. Hay pueblos que no puedes perderte en un viaje único al interior del destino en la Costa de Almería.*

La **provincia de Almería** constituye un placer difícil de encontrar en el **Mediterráneo**. Más de 100 Km. de costa indomable, ofreciendo un paisaje de **inigualable belleza**. Las peculiaridades paisajísticas y la bondad del clima, convirtieron esta provincia en el marco idóneo para desarrollar una importante industria cinematográfica, por la que desfilaron algunos de los más célebres personajes del celuloide.

Sus vírgenes playas de levante, con emergentes complejos nudistas y los grandes complejos turísticos de poniente, ofrecen un **destino de calidad** al viajero más exigente. Un privilegiado litoral circunda el Parque Natural Cabo de Gata-Níjar, de extensas playas de fina arena y recónditas calas, bañadas por las cálidas aguas del Mediterráneo.

Cuenta con un litoral de 200 Km. de playas, extendiéndose desde Pulpí en el levante, hasta Adra en el poniente. Desciende desde la Sierra de Gádor, para fundirse con el Mediterráneo entre extensas playas de gran **belleza**.

Almería, por su situación estratégica, abierta al Mediterráneo, ha albergado durante su historia diferentes civilizaciones. Una importante huella la encontramos en los restos arqueológicos repartidos por toda la provincia.

La **Prehistoria** dejó muestras de una cultura muy especial en Los Millares y el Argar. Fenicios, cartagineses y griegos explotaron sus minas y comerciaron en sus costas. Los romanos, establecidos a partir del siglo III a.c., la convirtieron en el *"Porto Magnus"* del Mediterráneo y dominaron la zona hasta la llegada tardía de los visigodos, en el siglo VII. Los árabes creaban en el siglo X la actual capital, desde donde se regiría uno de los reinos taifas más importantes de la España musulmana. La influencia árabe ha sido la más fuerte, debido a su permanencia en nuestra tierra durante casi ocho siglos. Varios son los monumentos que evidencian la fecunda historia de esta tierra.

Largamente expuesta a conflictos fronterizos y a las necesidades de defensa, la provincia de Almería presenta gran número y variedad de castillos, que constituyen un patrimonio poco conocido. La recuperación económica vendrá de manos de la minería en el siglo XIX.

El indalo es un símbolo muy popular en toda la provincia de **Almería**. Su origen se remonta al Neolítico, apareciendo en diversas cuevas y abrigos del norte de la provincia, como la Cueva de los Letreros (Vélez Blanco). Se trata pues de una pintura rupestre de tipo levantino que podría interpretarse de varios modos: del más mundano (un arquero apuntando al cielo o a un ave que lo sobrevuela) al más místico (un ídolo o dios). Este símbolo pervivió a lo largo de los siglos en el levante almeriense y a mediados del siglo XX todavía se encontraba pintado sobre las paredes de cal de pueblos como Mojácar, donde se creía que protegía del rayo y ahuyentaba a las brujas y el mal de ojo.

El **mar** y el **desierto** conviven con la huerta más fértil y productiva del continente. Tierras áridas, donde la supervivencia se convierte en un permanente reto; lagunas saladas en las que anida una variada fauna y especies vegetales, únicas en nuestro planeta, esperan a quienes visitan esta provincia dotada de un clima subtropical, mediterráneo, cálido y seco.

Los Parques Naturales de Sierra María-Los Vélez con su castillo, sus cuevas rupestres y una riquísima fauna y el Cabo de Gata-Níjar, de playas desiertas, agrestes acantilados y fondos marinos transparentes, dan vida a un paisaje que ofrece al viajero la magia de la nieve, del bosque mediterráneo, del desierto y el mar.

Visita la impresionante Alcazaba de la Capital:

La **Alcazaba** es uno de los monumentos más importantes y más visitados de Almería. Su presencia imponente domina la bahía y toda la ciudad desde el cerro de San Cristóbal. Esta construcción defensiva, edificada en el siglo X, se conoce como una de las **fortalezas más potentes de Al-Ándalus,** además de la más grande. Su envergadura es una muestra clara de la importancia que tuvo esta ciudad durante el **Califato.**

La Alcazaba se divide en tres recintos fortificados:

- El recinto inferior, también conocido como **Primer Recinto** es la parte residencial. Desde aquí, puedes divisar la **Muralla de Jayrán**, además de las magníficas vistas a la ciudad.
- El recinto del medio, **Segundo Recinto**, donde se ubican la residencia de Almotación (bajo cuyo reinado Almería alcanzó

para quedarse 6

su máximo esplendor en el siglo XI) y la **Ermita de San Juan** (construida en los restos de una antigua mezquita).

- El recinto más alto, o **Tercer Recinto**, fue añadido por los Reyes Católicos después de la conquista de la ciudad.

Entra en la peculiar Catedral

La **Catedral de la Encarnación**, destaca por combinar elementos del **gótico tardío, barrocos, neoclásicos** y del **Renacimiento** en una **estructura de fortaleza**. Gracias a esta combinación única, esta catedral se considera como uno de los elementos arquitectónicos y artísticos más importantes de Andalucía. De hecho, tiene la consideración de Bien de Interés Cultural y fue declarada Monumento histórico-artístico perteneciente al Tesoro Artístico Nacional.

Disfruta de la excelente tecnología en el Museo Arqueológico

Este museo se creó en el año 1933 para alojar diversos fondos arqueológicos de gran importancia, procedentes en buena parte de diferentes yacimientos almerienses. En sus salas pueden verse **colecciones** (que incluyen cerámica, trajes populares y elementos de esparto) **desde el Paleolítico** hasta la actualidad.

Otro de los puntos de interés de este museo es el área destinada a elementos de las dos culturas más importantes de la historia almeriense: **Los Millares** (presentes durante el siglo III a.C.) y **El Argar**, que vivió en estas zonas durante la Edad de Bronce.

La **iglesia de Santiago de estilo gótico-mudéjar** es una de las más antiguas de la ciudad, ya que fue construida en 1553-1559 por los Reyes Católicos. Se encuentra en la mítica calle Tiendas (una de las calles más importantes de Almería cuando se construyó la iglesia) y, entre sus características, te llamarán la atención su torre exterior y su espectacular portada monumental. La iglesia fue construida en honor a Santiago Matamoros, el cual está representado vestido de soldado y a caballo en un bajorrelieve de la puerta principal.

Igualmente, merece la pena que te acerques a **Las Puras,** una iglesia y convento que alberga en su interior un espectacular retablo de estilo barroco.

Explora la provincia de Almería

Después de tu visita a Almería, puedes aprovechar para visitar algunos de los lugares más interesantes de la provincia.

Primero, el **Parque Natural de Cabo de Gata,** una de las franjas de costa más bonitas y ricas del Mediterráneo. Cabo de Gata es una verdadera joya natural con una gran riqueza de flora y fauna, y escenarios de impresionante belleza. Haz clic aquí para conocer mejor este paraíso a tan solo 30 km de Almería.

Otro paisaje natural que ha hecho Almería famosa en todo el mundo es el **desierto de Tabernas.** La única zona desértica de toda Europa también ha sido escenarios de películas de Hollywood y muchos **Spaghetti western**. ¡Una parada obligatoria para todo cinefilo!

Por último, si te interesan más los pueblos blancos de Andalucía, ¡Almería no te decepcionará! De hecho, aquí podrás visitar **Mojácar,** uno de los pueblos más bonitos de la región. Sus casas blancas envuelven una atmósfera mágica.

Deléitate con la gastronomía almeriense

No puedes irte de Almería sin saborear los platos tradicionales almerienses, que te sorprenderán por su sabor. La gastronomía tradicional de estas tierras se beneficia del lujo que representa tener tan cerca el mar y la montaña. Por lo tanto, los productos de ambos orígenes se combinan fácilmente en platos muy variados, que se basan en la cocina mediterránea típica y guardan la esencia de los pueblos almerienses de toda la vida.

Las huertas de Almería abastecen de productos como las habas verdes o los ajos *coloraos* para la preparación de pucheros y sopa moruna. Así mismo, se cocinan en estas tierras las **patatas** en diversas preparaciones, como **a lo pobre o con salsa de ajopollo**. También son muy tradicionales las **acelgas esparragadas**.

¿Prefieres platos más consistentes? E**l choto al ajillo, las perdices con gurullos y el caldo de huevos** (un guisado con huevos duros) son algunas muestras de la cocina tradicional de Almería.

Y como complemento perfecto, prueba los deliciosos postres, que incluyen los **papaviejos** (una versión de los buñuelos, pero hecho de patatas), **los deditos de Jesús** (hecho de almendras, azúcar, huevos y miel) y **los indalotes** (galletas con forma de Índalo hechas de naranjas y almendras).

Vive la feria de Almería

Sin duda es la fiesta más popular de la ciudad. Se celebra durante 9 días en la segunda quincena de agosto para honrar a la **Virgen del Mar**. Las instalaciones de esta feria se colocan en el recinto existente al lado del río Andarax. La **travesía del puerto a nado y un campeonato de petanca** son algunos de los eventos deportivos que tienen lugar durante la celebración de la Feria de Almería. Igualmente, durante estos días tiene lugar la **Feria del Mediodía**, que lleva la alegría y la fiesta de los chiringuitos al centro de la ciudad. Por último, si te gusta el flamenco, no puedes dejar de acudir al festival que se celebra durante la feria en Almería, el de los **Pueblos Ibéricos y del Mediterráneo.**

Esta sección se crea para Informar de las Gestiones realizadas por la Junta Directiva para llegar a Acuerdo con diferentes profesionales de la Medicina y/o Establecimiento que de alguna manera necesitamos para mejorar nuestra Calidad de Vida y que por desgracia sus prestaciones no son cubiertas por nuestra Administración.

Hemos llegado a un ACUERDO con estos Centros para que con nuestro carné de Asociado y el visé de la Asociación, todos los diabéticos que los necesiten, tengan descuentos muy importantes, que pueden llegar al 50% del coste real.

CLINICA PODOLOGICA
"Virgen del Espino"

TRATAMIENTO Y CUIDADO INTEGRAL DEL PIE DIABETICO

Uñas encarnadas* Juanetes* Dedos Martillo*
Papilomas* Siliconas* Plantillas Niños y Adultos

AVDA. REY JUAN CARLOS I, 106 - 3º A
Telf.: 91.680.37.15 28916 LEGANES (Madrid)
MetroSur: El Carrascal

"El control de su diabetes comienza por el cuidado de sus pies".

Internet: http://www.podologoleganes.es

OFTALMOLOGÍA Y AUDICIÓN

CENTRO OPTICO SOCIAL
Gabinetes Óptico y Audiológico del Pensionista

SAN JOSE DE CALASANZ,29
TELEF. 91 695 05 97
28902 GETAFE (MADRID)

CLINICA PODOLOGICA
"PODOSUR"
CLINICA DEL PIE
CUIDADO Y TRATAMIENTO DEL PIE DIABÉTICO

Análisis computerizado de la marcha
Plantillas personalizadas,
Uña encarnada, Papilomas, Helomas
y Durezas, Hongos

AVDA. DE ESPAÑA, 21, C.V. / C. GERONA
28903 GETAFE (Madrid) - Tel. 91.601.95.85
MetroSur: Juan de la Cierva.

"Siempre al cuidado de sus pies"

ELECTRÓNICA SANCHI

Reparaciones de TV - AUDIO
ANTENAS Y PORTEROS - ELECTRODOMÉSTICOS
ELECTRICIDAD - LAVADORAS - FRIGORÍFICOS
ORDENADORES - MICROONDAS
Teléfono 916864320 - 669930720
C/. Rioja 136 - Zarzaquemada - Leganés (Madrid)
www.electronicasanchi.com
info@electronicasanchi.com

CLINICA PODOLOGICA
ESTHER PANIAGUA CÁCERES
C/ Guadalajara, 5, Bajo 1
(Junto a Plaza de la Rueda)
28901 GETAFE (Madrid)
Tel. Cita Previa: 916953177

COPICENTRO Getafe

Copistería Digital - Papelería - Material Oficina
- Servicio a domicilio - Consulta Precios

Hospital San José, 13
28901 Getafe
Teléfs.: 916952519-661638924

Vermouth El Chulapo Arte 96 Distribuciones

Arte 96
Distribuciones
Francisco Fernández
Director Comercial

Vermouth El Chulapo
Posiblemente, el mejor vermouth de Madrid

- Vermuts
- Vinos
- Orujos
- Aceites

C/. Aluminio, 8
28970 Humanes (MADRID)
distribucionesarte96.vermut@outlook.com
Tels. 916094563/620767153

Nacho y su condición de diabético:

"He cumplido más sueños de los que tenía"

El jugador del Real Madrid, que padece la enfermedad desde que tenía 12 años, participó en un acto con motivo del Día Mundial de la Diabetes.

Fuente:* Diario *as

Nacho entró en la cantera del Real Madrid en edad alevín a punto de cumplir 11 años. Desde entonces ha desarrollado toda su carrera en el club blanco con un palmarés al alcance de pocos: cuatro Champions, cuatro Mundiales de Clubes, una Liga, una Copa del Rey o un Europeo Sub-21, entre otros títulos.

Pero un aspecto conocido de su trayectoria es que **Nacho padece diabetes desde que tenía 12 años**. Un obstáculo que no le ha impedido llegar al fútbol de élite.

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes que se celebró el 14 de noviembre, **el madridista participó en la jornada Madrid se mueve para frenar la Diabetes**, que se celebró en el Auditorio Caja de Música del espacio *CentroCentro* del Ayuntamiento de Madrid, en el Palacio de Cibeles.

El acto, que sirvió también para sumar a la capital a la red internacional de ciudades *Cities Changing Diabetes*, contó con el testimonio de Nacho, quien a preguntas de la periodista Silvia Muñoz recordó cómo fue el diagnóstico de su enfermedad y cómo ha aprendido a convivir con ella como deportista de alto rendimiento.

Nacho incidió en que la diabetes no ha sido un impedimento para lograr sus metas: *"He tenido la suerte de cumplir los sueños de cualquier niño y de tener una carrera más allá incluso de lo que había soñado"*.

Los síntomas de la enfermedad aparecieron de un día a otro. *"Tenía un torneo con el Madrid al día siguiente y yo sólo pensaba en jugar. En urgencias me dijeron que tenía que dejar de jugar al fútbol. Me pasé viernes, sábado y domingo hecho polvo. El lunes ya llegó el que era mi endocrino, el doctor Ramírez, al que le debo muchas cosas, y cambió todo. Pasó de todo mal a todo perfecto".*

Él me dijo: *"No es que tengas que dejar el fútbol, es que te obligo a que sigas jugando al fútbol. Es una enfermedad que te obliga a cuidarse muchísimo, pero si lo haces puedes llevar una vida normal".*

El jugador tardó en asimilar lo que suponía la enfermedad: *"Antes comía de todo, hacía deporte sin tener que mirarme el nivel de azúcar. Era un niño, no sabía lo que estaba pasando. No era consciente de qué suponía. Hasta que un día fui al supermercado a comprar con mi madre y ella me iba diciendo: 'Esto no, esto no, esto no...'. Ahí vi realmente que había cambiado todo un poco".*

Familia, responsabilidad y disciplina

Nacho contó cómo se vivió la enfermedad en su familia*: "Para mis padres fue un momento muy difícil, sobre todo por la falta de información. Es complicado para uno mismo y sobre todo para los padres, que con esa edad tienen mayor responsabilidad.* ***La enfermedad te hace aprender a ser responsable. Con el tiempo ya conozco mi cuerpo perfectamente****, sé qué puedo comer, cuánto tengo que comer, cuán-* →

Cuidar de su diabetes sin agobios

Cualquier trabajo importante puede resultar agobiante en algunos momentos. Y vivir con diabetes es, sin duda, un trabajo importante. Se le exige que se haga análisis de glucosa en sangre, quizás demasiados, que tome los medicamentos a determinadas horas del día, que compre y coma alimentos sanos, que intente no tomar comida rápida muy a menudo y, además, que se asegure de encajar esa nueva rutina de ejercicios en un horario ya de por sí repleto de actividades tanto en casa como en el trabajo.

Por mucho que lo desee, la diabetes no va a desaparecer, así que quizás sea el momento de buscar los recursos que le puedan ayudar a sentirse menos agobiado y a gestionar mejor todos los aspectos necesarios para cuidar bien de su diabetes.

El estrés, tanto físico como emocional, le indica a su cuerpo que libere hormonas y la glucosa almacenada. Sentirse estresado y agobiado puede aumentar su nivel de glucosa en sangre y dificultar su control. Este estado mental también puede hacer que le resulte especialmente difícil respetar los ejercicios y su plan de comer bien todos los días. Si esta sensación de agobio dura más de unos días, quizás sea el momento de buscar ayuda.

Hable con sus familiares o amigos, o considere la posibilidad de hablar con un psicoterapeuta para que le ayude a volver a la normalidad. La diabetes es sin duda un gran trabajo y no hay nada de malo en buscar ayuda para ayudarle a controlarla.

→ *do tengo que empezar a hacer la actividad física... Si en ese momento hubiese tenido más información, quizás habría sido todo más fácil. Si llevas buenos hábitos de vida, como en la alimentación, con el paso del tiempo va mejorando todo".*

La diabetes en el deportista de élite

A pesar de la enfermedad, **Nacho ha logrado llegar al fútbol profesional de máximo nivel gracias a un proceso de aprendizaje de conocerse a uno mismo.**

"Si no te cuidas la diabetes, a este nivel es imposible llegar a ser jugador de élite*. Tienes que aprender a controlar tus niveles antes de los partidos y de los entrenamientos. A veces empezaba los partidos con niveles altos para evitar que me diera un bajón y me daban calambres en las piernas. Ahora perfectamente me conozco, sé lo que tengo que tomar en cada momento. Como digo, si no te cuidas, es muy complicado. Yo me tomo los niveles de azúcar constantemente: antes y después de entrenar. Me gusta saber en cada momento cómo tengo el nivel de azúcar, porque eso hace que lleves todo mucho mejor.* ***A este nivel es obligatorio cuidarte si quieres tener una carrera larga****".*

Prevención de la enfermedad

La diabetes no impide a Nacho llevar una vida normal, más allá de los continuos controles, pero emplaza a quienes estén en riesgo de sufrirla a tomar las medidas necesarias para evitar padecerla: *"Si me dieran la oportunidad de evitar ser diabético, me dejaría la vida para no tener la enfermedad. Hay que ser conscientes de que* ***la diabetes es una enfermedad fácil de llevar si te cuidas, pero si la puedes evitar, mejor. Lo que hay que hacer es cuidarse****. Una buena alimentación y hacer deporte son importantes, no solo para un diabético, sino para cualquier persona".*

Consejo a los niños

Por último, **Nacho se dirigió a los niños con diabetes o en riesgo de padecerla para que lleven buenos hábitos de vida y tengan presente que la enfermedad no es una limitación para alcanzar las máximas metas que se marquen, poniéndose a sí mismo como exponente**. *"Que se cuiden, lo primero es la salud. Esta es una enfermedad con la que puedes lograr todo lo que te propongas. Yo soy un ejemplo: he cumplido muchos más sueños de los que tenía cuando era niño".*

Palabra de un tetracampeón de la Champions.

Niños valientes, niños con diabetes

Los conozco bien. Son niños valientes, ***niños que nos dan una lección diaria*** *de cómo vivir disfrutando, apartando las nubes que quieren ocultar el sol. Son niños con diabetes. Los hay que la tienen como constante compañera desde que son bebés, otros la conocieron y tuvieron que aprender a gestionarla más mayores.*

Son niños **acostumbrados a los médicos, a los pinchazos.** Pinchazos en los dedos, para comprobar la glucemia en sangre. Pinchazos en el vientre o las nalgas, para ponerse el catéter de la bomba de insulina que les acompaña en todo momento como un remedo de páncreas artificial. Pinchazos para instalarse sensores en el brazo. Pinchazos para ponerse directamente la insulina inyectada. Pinchazos que no tardan en ponerse ellos solitos, porque necesitan valerse por sí mismos cuanto antes.

Son niños que han desarrollado la paciencia suficiente para no comer lo que quieren cuando quieren, sino lo que pueden cuando les dicen. Niños que esperan hasta poder tomar esa porción de tarta de cumpleaños que además es más pequeña que la del resto. Niños que saben qué alimentos son libres y cuáles pueden suponer un problema. Niños que al crecer aprenden a calcular los hidratos que tiene aquello que van a comer y las raciones que son para ajustar la dosis de insulina. Niños que no se separan de su mochila salvavidas que alberga su zumo y sus galletas, sus pastillas de glucosa, sus medidores, su insulina, sus recambios por si falla el catéter o el sensor.

Son niños que saben que no se pueden quedar con cualquiera, que **necesitan adultos capaces y dispuestos a ayudarles**, a asumir la responsabilidad de cuidarles. Niños para los que quedarse a dormir en casa de un amigo o ir de excursión con el colegio puede suponer un problema, un coste, incluso una injusta imposibilidad.

Son niños sin límites. Niños que crecen soñando en ser lo que ellos quieran, en llegar a ser olímpicos o

volar hasta Marte. Niños que a los que hasta hace muy poco habían vetado injustamente de profesiones como ser bombero o policía. Una batalla ganada. Habrá otras que tendrán que sostener.

Son niños que tendrán que aprender a ser **adolescentes responsables**, que cuiden su salud evitando excesos que les pongan en peligro.

Son niños fuertes. Son niños muy valientes, ya os lo dije. Y **el pasado catorce de noviembre, fue su día. Noviembre es su mes.**

Son niños que necesitan toda la ayuda que podamos darles. **Necesitan que tengamos el mismo valor y fuerza de voluntad de ellos**, que nos responsabilicemos sin miedo para hacerles la vida más fácil siempre que sea posible y que exijamos la investigación médica que mejore su futuro y los recursos que garanticen su bienestar...

En España y en todas partes.

Coleccionable
PADECER DIABETES

La frase:

"Lo que haces por ti se desvanece cuando mueres. Lo que haces por el resto conforma tu legado"

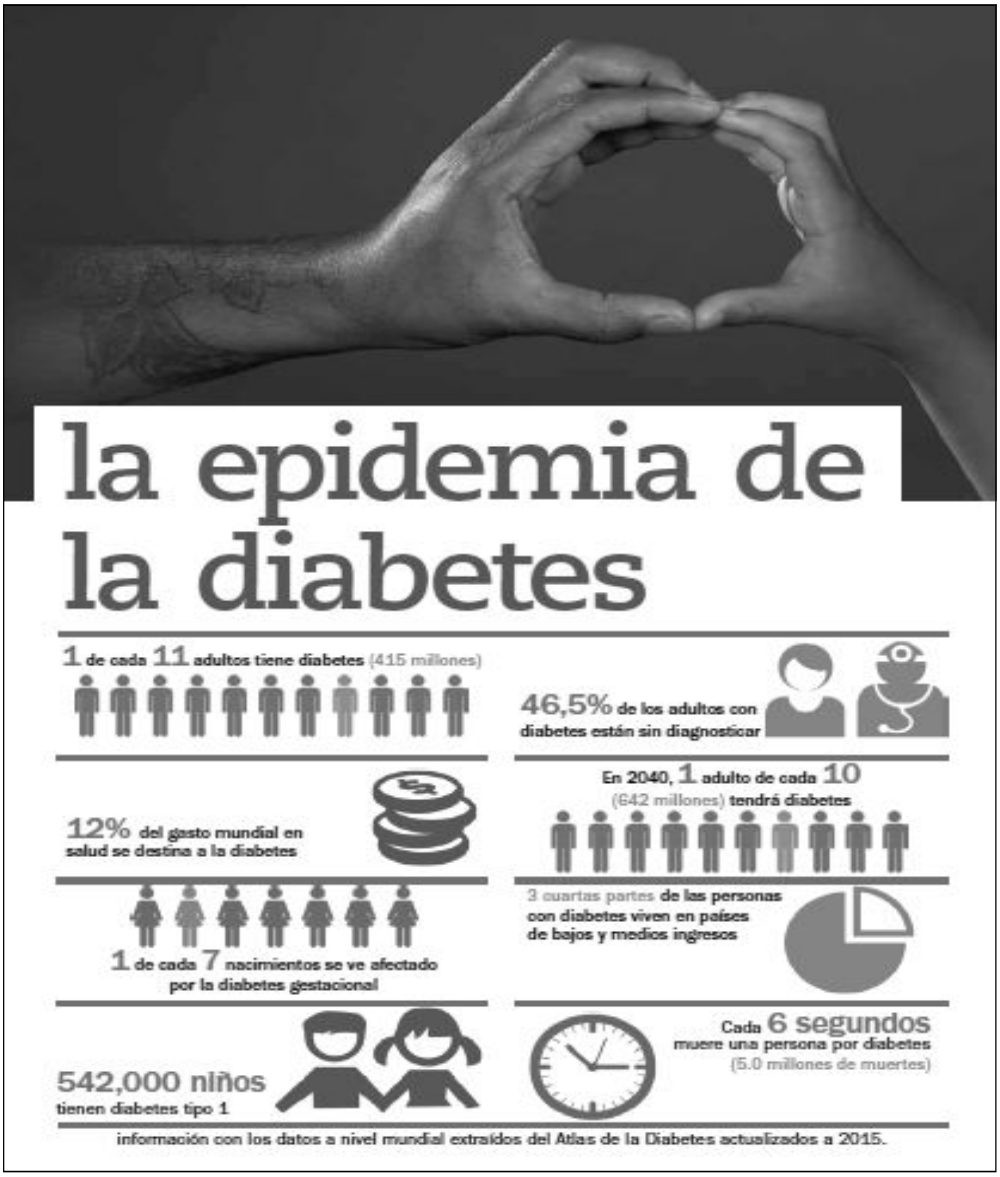
Kalu Ndukwe Kalu

"Hoy en nuestro Coleccionable hablamos de la Diabetes. ***¿Sabías que más de la mitad de los afectados por esta enfermedad no están diagnosticados?*** *"*

Vivir con Diabetes

Diabetes, una epidemia del siglo XXI

- *La diabetes es la cuarta causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados, pero también es una nueva epidemia para los países en vías de desarrollo y aquellas naciones recientemente industrializadas. La tendencia es a que cada vez encontremos más casos de diabetes.*



En España, según los datos del Estudio di@bet.es (2012) elaborado por CIBERDEM, la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Federación Española de Diabetes (FED), la prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 en mayores de 18 años se sitúa en un 13,8% de personas con diabetes (más de 5,3 millones de personas), cifra superior a estudios realizados en España con anterioridad.

De este porcentaje, el 7,8% son casos de diabetes tipo 2 conocida (cerca de 3 millones de personas), mientras que el 6% de la población española no sabe que la padece (más de 2,3 millones de personas con diabetes tipo 2 desconocida).

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA | FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

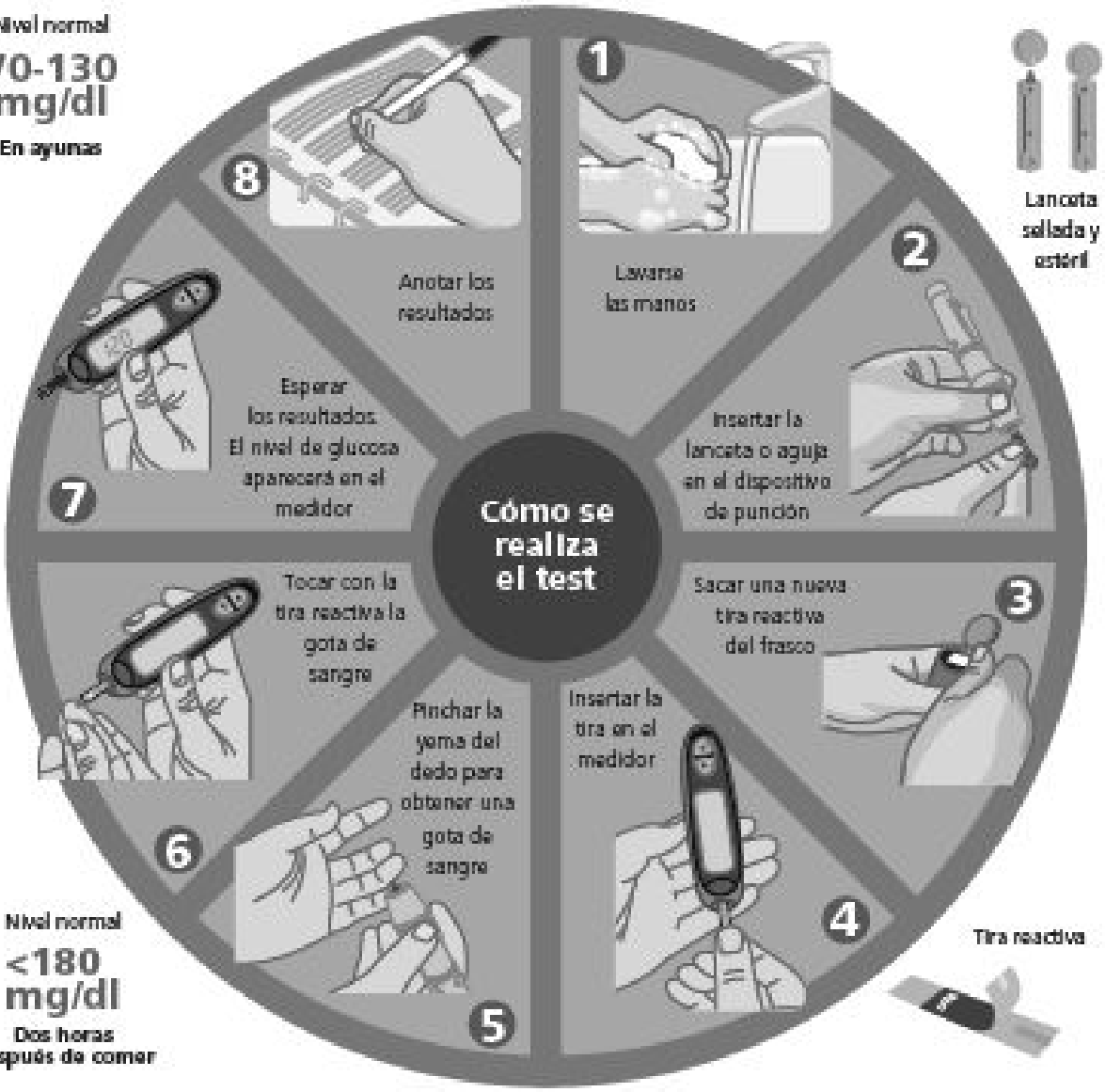
Controla tu riesgo*:

NIVELES SANGUÍNEOS DE GLUCOSA

OBJETIVO

Glucosa sanguínea en ayunas

Nivel normal
70-130 mg/dl
En ayunas



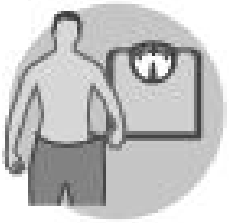
Lanceta sellada y estéril

Tira reactiva

Nivel normal
<180 mg/dl
Dos horas después de comer

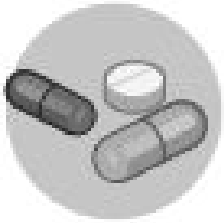
ACCIONES PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

Puedes reducir los niveles de glucosa en la sangre:



Perdiendo peso

Realizando ejercicio físico de forma regular



Tomando los medicamentos que te prescriba el médico

Siguiendo estas indicaciones, controladas por tu médico, podrás alcanzar el nivel objetivo de glucosa.

*"Controla tu riesgo" es una serie de fichas informativas elaboradas por cardiólogos para el uso de médicos de atención primaria y pacientes.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA | FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Controla tu riesgo*:

NIVELES SANGUÍNEOS DE GLUCOSA

PLAN DE ACCIÓN

Vete a tu médico para controlar la hemoglobina glicosilada, siguiendo su criterio.

Controla la glucemia en ayunas con regularidad y apunta los niveles en un diario.

Pregúntale a tu médico qué hacer en el caso de que la glucosa esté muy alta o muy baja.

Toma los medicamentos para la diabetes como te indique tu médico. Pregúntale siempre cualquier duda al respecto.

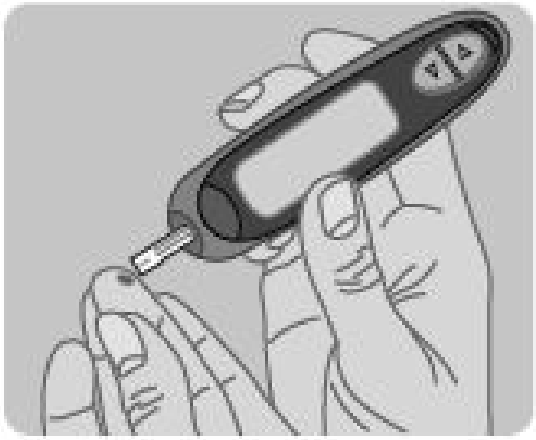
Pregúntale a tu médico cuáles pueden ser los efectos secundarios de tomar la medicación antidiabética y mantenlo informado si experimentas alguno de ellos.

Acostúmbrate a mirar en las etiquetas de los alimentos la cantidad de carbohidratos que llevan.

Realiza ejercicio físico regular.

Pierde peso.

Pide apoyo a tus familiares y amigos.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

*"Controla tu riesgo" es una serie de fichas informativas elaboradas por cardiólogos para el uso de médicos de atención primaria y pacientes.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

· webfec.com/diabetes

Cada 8 segundos muere una persona en el mundo a causa de la diabetes

✓ *Actualmente se estima que más de 425 millones de personas viven con diabetes y para el año 2040 se prevé que esta cifra aumente a 642 millones, aunque más de la mitad de los casos de tipo 2 se pueden prevenir.*

Fuente:* Diario *as

Actualmente se estima que más de 425 millones de personas viven con diabetes y para el año 2040 se prevé que esta cifra aumente a 642 millones.

Aunque es infinitamente más escalofriante el dato, compartido por la Sociedad Española de Diabetes, que indica que cada ocho segundos muere una persona por diabetes en el mundo, lo que supone una media de 7,5 pacientes fallecidos cada minuto.

En España, las cifras no son más alentadoras ya que, según el estudio Di@bet.es, impulsado por el CIBERDEM, aproximadamente el 13,8% de la población española de más de 18 años tiene diabetes y casi la mitad de ellos no lo sabe; además, hay un 12% que tienen prediabetes.

En total, unos 6 millones de personas. De igual forma, las cifras de mortalidad en nuestro país por diabetes son también alarmantes ya que se calcula que cada año fallecen por esta causa unas 25.000 personas.

La diabetes aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce, que es una hormona que regula el azúcar en la sangre.

Se trata de una enfermedad desconocida y terrible ya que se trata de una de las principales causas de ceguera, amputación, enfermedad del corazón, insuficiencia renal y muerte prematura. Las secuelas que puede dejar son grandes, complejas y complicadas, si bien buena parte de la población sigue siendo ajena a sus consecuencias.

Afortunadamente, en el caso de la diabetes tipo 2, los expertos calculan que más de la mitad de los casos se podrían prevenir llevando un estilo de vida saludable a través de una dieta sana, el abandono del sedentarismo o de otros hábitos perniciosos como el tabaco. En el caso de pacientes ya diagnosticados, la adherencia a los tratamientos farmacológicos pautados por los profesionales médicos, la realización de ejercicio físico y llevar una dieta sana son fundamentales para llevar una vida normal.

7 claves para prevenir y combatir la diabetes tipo 2

- **Ejercicio físico**. Es fundamental tanto para combatir como para prevenir la diabetes. La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar al menos 150 minutos semanales -30 minutos 5 días a la semana- de ejercicio aeróbico.
- **Consumo de carbohidratos**. Es importante comer carbohidratos complejos (quinoa, legumbres, pan y arroz integrales), porque son de absorción lenta y aportan energía de forma sostenida, evitando picos.
- **Verduras y hortalizas**. Básicas en cualquier tipo de dieta, no solo en la recomendada para diabéticos, aunque en este caso deben constituir la base fundamental.
- **Fruta**. Es un mito que un diabético no pueda comer fruta, y por ejemplo se pueden incorporar trozos en recetas que en conjunto con otros alimentos no son perjudiciales.
- **Grasas**. El perfil de las grasas es muy relevante en la dieta de un diabético por lo que el pescado azul, como la caballa, de pequeño tamaño para evitar los metales pesados, grasas vegetales procedentes del aceite de oliva, de sésamo y aguacate y frutos secos, son básicos también.
- **Dieta baja en sal**. La hipertensión a menudo está relacionada con la diabetes por lo que para contrarrestar la ausencia de sal se pueden emplear hierbas aromáticas.
- **Dieta rica en magnesio y potasio (diurético)**. Es importante reducir el proceso inflamatorio que conlleva el sobrepeso con una dieta rica en magnesio y potasio (diurético) y para ello, la mediterránea es fundamental, aunque la asiática también puede ser recomendable.

PLATOS PARA DIABÉTICOS

Huevos al horno con espárragos y pimientos

Receta rápida y saludable

En esta época del año en que estamos, en el que el frío nos domina, os proponemos un entrante caliente. Huevos al horno con espárragos y pimientos es una receta rápida, saludable y buenísima.

Ingredientes:

- **Huevos 2 u**
- **Ajo 1 diente**
- **Cebolla 1/2 u**
- **Espárragos verdes 4 u**
- **Pimientos del piquillo 2 u**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Sal**
- **Pimienta**
- **Pimentón rojo**

Cantidad de porciones que rinde:	**1 porción.**
Complejidad de la preparación:	**Plato sencillo.**
Cantidad de calorías:	**303,35 kcal por porción.**

Elaboración:

1. ***En una sartén con un poco de aceite, freír los pimientos escurridos por las dos caras, salar y reservar.***
2. ***Pelar y laminar el ajo. Cortar la cebolla a trozos no muy pequeños.***
3. ***Lavar y cortar los espárragos a trozos del mismo tamaño.***
4. ***En la misma sartén, añadir un poco de aceite y dorar el ajo y la cebolla unos minutos. Añadir los espárragos, salpimentar y dejar sofreír. Cortar los pimientos a tiras y añadir al rehogado.***
5. ***Una vez esté dorado, añadir una pizca de pimentón, remover y reservar.***
6. ***En una cazuela apta para el horno, poner una base de sofrito de cebolla, espárragos y pimientos.***
7. ***Romper 2 huevos encima. Poner sal y pimienta.***
8. ***Introducir al horno a 180ºC y cocer hasta que la clara esté blanca y la yema aún líquida.***
9. ***Sacar del horno y servir.***

¡Buen apetito!

SI QUIERES QUE TODOS CONOZCAMOS TU RECETA FAVORITA, Y ASÍ, DELEITARNOS CON SU SABOR, MÁNDANOSLA AL E-MAIL O ACÉRCANOSLA POR LA ASOCIACIÓN Y LA PUBLICAREMOS CON MUCHO GUSTO.

¡ ANÍMATE Y MANOS A LA MASA !

Soluciones de los Sudoku Normal y Muy Difícil DE LA REVISTA 56

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

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

Completa los tableros (subdivididos en nueve cuadros) de 81 casillas (dispuestas en nueve filas y columnas), rellenando las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadro.

Solución: Próxima Revista

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

Sudoku Fácil

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

Sudoku Difícil

Diabetes con Estilo

Hace poco, le estaba contando a una amiga que había conseguido una funda de silicona para mi bomba de insulina y que había podido elegir entre muchos colores. ***¡¡Cogí la funda azul!!.*** *Ella se sorprendió de que se pudieran comprar accesorios personalizados para un artículo médico y le pareció muy buena idea.*

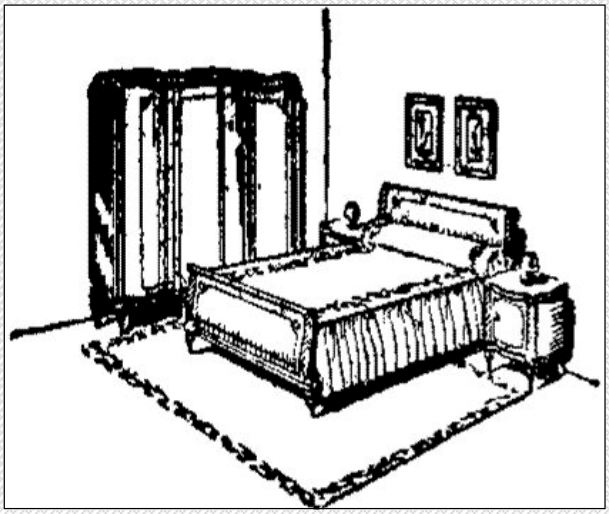
Guillermo G. M. / ADGetafe

Soy nuevo en este tipo de compra, pero con una búsqueda rápida en internet me di cuenta de que es un mercado bastante amplio. Las propias marcas fabricantes de bombas de insulina tienen catálogos con muchos artículos, como fundas de silicona, riñoneras, pegatinas personalizadas y un largo etcétera.

Pero la cosa no queda ahí... La tienda *Insulin Belts* ofrece cinturones personalizados para niños y en webs como Amazon, se pueden encontrar desde pulseras hasta neceseres de viaje donde llevar la insulina y los recambios.

Creo que merece la pena echar un vistazo a alguna de estas webs, no solo por su utilidad, a mí la funda de silicona para la bomba de insulina me va a evitar algún susto si se me cae, sino también por darle un toque diferente al día a día de esta compañera de viaje tan aburrida que nos acompaña.

MUEBLES DIAZ



MOBILIARIO
DECORACIÓN
COMPLEMENTOS

FINANCIAMOS A SU MEDIDA

Calle de los Impresores, 16 - Teléfono 916959140
Polígono "Los Ángeles" - 28906 GETAFE (Madrid)

www.mueblesdiaz.com - e-mail: info@mueblesdiaz.com

Ángel Malagón Escobar

UNA BOTELLA EN EL MAR

El abuelo contaba una tradición que había escuchado a alguien del otro lado de los mares. Dice la tradición que cuando no había nada Dios creó el cielo y la tierra, luego quiso crear el mar. Vio la primera hormiga que tenía una enorme panza llena de agua. Dios le pidió ayuda y la hormiga se la negó. Entonces Dios agarrando a la hormiga, con sus manos apretó la panza. De ella nacieron los ríos y mares.

El abuelo era divertido, me contaba historias que decía que había vivido en su larga vida. Yo estoy a punto de cumplir 7 años, me gusta dibujar y pintar como él. También me gustan los macarrones con tomate y el color azul como el del cielo. Una tarde dorada de otoño, ya viejecito, sin avisarme ni darme una explicación se quedó dormidito en su cama. Han pasado unos meses y no dejo de pensar en él.

Este Verano mis papás para animarme han alquilado una casa en la playa. Para un niño que no conocía el mar ha sido impactante ver tanta agua junta. No sabía lo que me iba a encontrar. El abuelo me decía que el mar era una inmensidad, yo imaginaba que sería algo así como las lagunas de Ruidera, un poquito más crecido. Lo que vi ante mis ojos era más grande que todas las lagunas juntas incluso más.

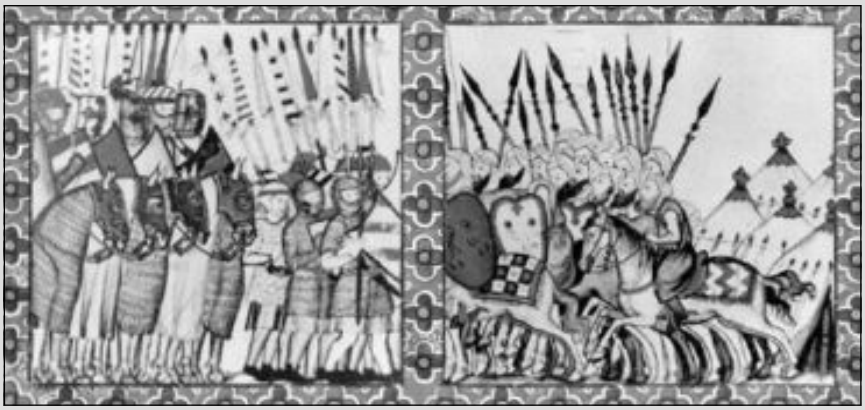
En el largo viaje hacia el Norte, mamá sentada a mi lado me venía contando cosas relacionadas con el mar para distraerme. Me ha hablado de grandes barcos con velas que eran movidos por el viento. Decía que en otro tiempo algunos barcos iban llenos de piratas, que el capitán tenía una pata de palo y un loro al hombro. Me contaba que cuando un barco era hundido por las olas, algún marino lograba llegar a una isla misteriosa, allí se alimentaba de los pocos víveres que se salvaban y de lo que lograba pescar.

A veces uno de esos náufragos metía en una botella una nota y la lanzaba al mar por si alguien la leía y venía a salvarlo. También me contó que un marinero hizo un jardín junto al mar y cuando el jardín floreció se fue por esos mares de Dios.

Lo que más me gusta del mar es ver como se estrella contra las rocas en el rompeolas. Todos los días me acompaña mamá y lo contemplamos hasta que el sol se baña en él. Acordándome de lo que explicaba mamá del náufrago le he pedido una botella de cristal y he metido unos dibujos y una nota. Tapada la botella la he tirado con fuerza para que el agua se la lleve lejos.

En la nota pido a quien la encuentre que la entregue a Dios y a Dios le pido que si puede ser que regrese al abuelo y que venga andando por el agua. El abuelo no sabe nadar.

La Batalla de Alarcos



La Batalla de Alarcos se llevó a cabo el 19 de julio de 1195 entre las tropas cristianas del reino de Castilla y las fuerzas de Abū Yūsuf Ya'qūb al Mansūr (Yusuf II), califa almohade. Dicha contienda se realizó a los pies del Castillo de Alarcos (ciudad Real, al sur de Toledo) y supuso una derrota para los cristianos de la que no pudieron sobreponerse hasta la Batalla de las Navas de Tolosa (1212).

La ciudad de Alarcos delimitaba el territorio que lo separaba de Al-Ándalus. Hacia 1190 Yusuf II y Alfonso VIII de Castilla habían hecho un tratado de pacificación, comprometiéndose a no intentar invadir los respectivos territorios en poder de Alfonso VIII y Yusuf II, respectivamente. Cuando ese pacto llegó a su fin, el rey de Castilla comenzó a fortificar la ciudad. Una expedición dirigida por el arzobispo de Toledo, entró y saqueó el taifa de Córdoba, lo que determinó el accionar musulmán.

Cabe mencionar que las tropas moras eran en todo superior a las castellanas. Los cristianos disponían de dos regimientos de caballería, 20 mil hombres en total, en tanto que los almohades tenían mucho más soldados, las cifras no han podido cuantificarse.

Si bien Alfonso VIII intentó reunir todas las fuerzas posibles en Toledo para la batalla, las fuerzas de Yusuf II eran incalculables frente a las cristianas. Una poderosa vanguardia, arqueros, la guardia personal del califa y un destacamento de negros esclavos se enfrentó en la madrugada del 19 de julio a las fuerzas españolas.

Tras varias horas de lucha, con cantidad de bajas y acorralados por la caballería enemiga, huyeron del campo de batalla.

Esta pérdida supuso una desestabilización absoluta para el reino de Castilla. Asimismo, los musulmanes se adueñaron de más territorios, apropiándose de todas las fortalezas de la región y quedando a pasos de Toledo, sitio donde se guarecían las tropas cristianas.

El punto de inflexión en la Reconquista española estuvo constituido por la Batalla de las Navas de Tolosa, en que los cristianos comenzaron a revertir la situación frente a los musulmanes.

FEDE reclama que se dote a la estrategia en diabetes de recursos económicos y humano para que sea efectiva

*La Federación Española de Diabetes (FEDE) lanza la campaña **'Educación diabetológica ya; nuestro derecho, nuestra salud',** con la que reclama que las personas con diabetes reciban la formación que requieren para una adecuada gestión de su patología. Cerca de 25.000 personas mueren al año por diabetes, lo que supone 68 defunciones al día; sin embargo, el 80% de las ocasionadas por motivos cardiovasculares podrían ser evitadas con un mejor control de la enfermedad.*

Las cifras de la diabetes van en aumento cada año pero, a pesar de ello, el **escaso apoyo y sensibilización que recibe esta patología,** por parte de las administraciones sanitarias, con la que conviven 6 millones de personas en España, continúa siendo uno de los principales vacíos de la gestión pública. Este fue precisamente el principal motivo por el que el **presidente de la Federación Española de Diabetes (FEDE), Andoni Lorenzo, reclamó que *"de una vez por todas, se dote a la Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud (SNS) de recursos económicos y humanos para que pueda ser realmente efectiva;*** *sin esto, sus líneas estratégicas nunca podrán ser implementadas. Lo que reclamamos es lo mismo que ya se está haciendo con otras patologías, como el VIH, enfermedad que cuenta con un plan de actuación dotado de recursos, con lo que, lógicamente, pueden avanzar para mejorar la calidad de vida de su colectivo".*

En este sentido, y para reforzar esta acción, Andoni Lorenzo **hizo público el lanzamiento de la campaña *'Educación diabetológica ya; nuestro derecho, nuestra salud'***, una iniciativa que se extenderá los meses necesarios hasta conseguir que las personas con diabetes reciban la formación y la educación que requieren: individualizada, personalizada y continuada en el tiempo, para poder gestionar adecuadamente su patología y evitar complicaciones a corto, medio y largo plazo. Según Lorenzo, *"no estamos pidiendo ningún favor, es un derecho reconocido en la propia Estrategia en Diabetes del SNS y que, a día de hoy, no se está cumpliendo de una manera adecuada".*

Todas las federaciones y asociaciones miembros de FEDE llevarán a cabo igualmente esta iniciativa, tanto a nivel autonómico como local, para reclamar a **la administración pública que cumpla con su obligación de proveer de este recurso formativo a los pacientes y a sus familiares,** pues es la herramienta básica y fundamental para poder contar con cantidad y calidad de vida.

Estas reclamaciones se hicieron aprovechando la celebración **del Día Mundial de la Diabetes (DMD), que se conmemora cada año el 14 de noviembre**, y para lo que FEDE organizó una mesa de debate en la que puso de manifiesto que, en nuestro país, **cerca de 25.000 personas mueren cada año por diabetes**, es decir, 68 personas cada día, siendo la enfermedad cardiovascular la principal causa de mortalidad.

Sin embargo, se calcula que hasta un 80% de los casos en los que se desarrollan complicaciones cardiovasculares podrían ser prevenibles gracias a un buen control de la patología. A estos datos se suman, además, los aumentos de diagnósticos.

En este sentido, **1.100 personas debutan cada día en diabetes tipo 2 en España, lo que supone unos 400.000 casos anuales.** Pero no sólo es elevado el número de nuevos diagnósticos, sino también el del gasto sanitario que supone actualmente para las arcas del Estado la diabetes: un total de **23.000 millones de euros, teniendo en cuenta tanto los costes directos** (5.400 millones) como los indirectos (17.600 millones). Para FEDE, estas cifras son inaceptables, pues la **evidencia médica corrobora que podría reducirse las defunciones y el gasto económico.**

Durante el acto, junto con la presencia del presidente de FEDE, estuvieron ***Pilar Aparicio***, directora general de Salud Pública, Calidad e Innovación del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS***); Pilar Fernández Fernández***, vicepresidenta del Consejo General de Enfermería y directora de la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud; ***Ángel Gil de Miguel,*** director del Departamento de Especialidades Médicas y Salud Pública de la Universidad Rey Juan Carlos; y ***María Teresa Marí Herrero***, vocal de la Sociedad Española de Diabetes (SED).

Uno de los primeros asuntos que se trataron fue de **la prevención en el ámbito familiar**, debido a que responde al lema que este año ha escogido la Federación Internacional de Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés) para hablar sobre el DMD 2019: **'Diabetes: Protege a tu familia'.** Por su parte, ***Lorenzo*** señaló que *"la prevención de la diabetes comienza en casa y es en la familia donde deben transmitirse los buenos hábitos de salud. Además, si todos los miembros conocen los riesgos de la diabetes, será mucho más sencillo frenar su aparición".*

Tras esto, ***Pilar Aparicio*** ha explicado las acciones que la Administración Pública está llevando a cabo para conseguir que todos los agentes sanitarios se impliquen en una responsabilidad educativa para el abordaje de la diabetes, con la finalidad de frenar la aparición de nuevos diagnósticos de diabetes tipo 2. Para ello, ha señalado la importancia y el valor de la Estrategia en Diabetes del SNS. Por otro lado, ***Pilar Fernández*** recordó el importante papel y la gran implicación del ámbito de la Enfermería a la hora de formar a los pacientes con diabetes sobre su patología, a pesar de las grandes limitaciones de recursos económicos y humanos del SNS.

María Teresa Marí recordó también la importancia del abordaje adecuado de las personas con diabetes tipo 1 que, aunque es un porcentaje mejor que la diabetes tipo 2, el ser una enfermedad que aparece en la infancia, debe contar, igualmente, con la mejor formación y asistencia sanitaria, no sólo para el afectado, sino para su familia, al ser ella la que, inicialmente, deberá responsabilizarse del control de la enfermedad.

Finalmente, ***Ángel Gil*** destacó la importancia de evitar el desarrollo de la diabetes para poder frenarla, recordando que, para ello, se debe atajar **la antesala de la patología: el sobrepeso y la obesidad;** y es que, según datos de la Encuesta Nacional de Salud de España, un 37% de los adultos padece sobrepeso y el 17% obesidad; mientras que en los menores el porcentaje de sobrepeso es del 18,25% y el de la obesidad, un 10,3%.

Cerco a la diabetes desde la genética

El equipo que dirige Fátima Bosch reproduce la retinopatía diabética en ratones y averigua el factor desencadenante

Fuente: **MILAGROS PÉREZ OLIVA/EL PAIS**

La investigadora Fátima Bosch (Empolla, Girona, 1957) inició en 1990 un cerco para asaltar la fortaleza de la diabetes y sus secuelas desde la terapia génica y ese cerco se estrecha cada vez más. Si en mayo de 2002 demostró que era posible regenerar, mediante modificación genética, el páncreas de ratones diabéticos de modo que volvían a producir insulina y se curaban de la enfermedad, ahora acaba de dar un paso más en la investigación de una de las secuelas más graves, la retinopatía diabética, a consecuencia de la cual muchos de los pacientes acaban ciegos.

La enfermedad ocular provocada por la diabetes es la principal causa de ceguera en España. De hecho, puede llegar a sufrirla una parte importante de las personas diagnosticadas de diabetes tipo 1 a edades muy tempranas, y también las que sufren diabetes del tipo 2, o del adulto, si tienen un mal control glucémico. La diabetes tipo 2, que afecta fundamentalmente a las personas mayores porque desarrollan resistencias a la insulina y por insuficiente producción de esta hormona, la de tipo 1 afecta a personas jóvenes y se produce porque el páncreas no es capaz de secretar la insulina que necesita el organismo para metabolizar la glucosa. En ambos casos, la consecuencia es un aumento del nivel de azúcar en sangre que, con el tiempo, va dañando diferentes órganos del cuerpo. La retina es uno de ellos.

Un equipo liderado por Fátima Bosch, catedrática de Bioquímica de la Facultad de Veterinaria y directora del Centro de Biotecnología Animal y de Terapia Génica (CBATEG) de la Universidad Autónoma de Barcelona, ha demostrado que el incremento en la retina de los niveles de un factor de crecimiento similar a la insulina, el IGF-1, inducido mediante manipulación genética, ha desencadenado en los ojos de ratones que no estaban enfermos de diabetes un proceso idéntico al de la retinopatía que sufren los enfermos diabéticos.*"Sabíamos que los altos niveles de azúcar en sangre desencadenan una alteración en el ojo que hace que proliferen los vasos sanguíneos de tal modo que acaban dañando la retina y provocando su desprendimiento. El proceso era conocido, pero no el mecanismo desencadenante",* explica Fátima Bosch.

Jesús Ruberte, profesor de Anatomía de la Facultad de Veterinaria y jefe de la unidad de Análisis Morfológico del CBATEG, añade: *"Se sospechaba que el factor de crecimiento IGF-1 podía ser un candidato claro, de modo que creamos un ratón transgénico capaz de sobreexpresar este factor en su sistema ocular. El resultado es de una claridad espectacular: al alcanzar un nivel elevado de ese factor, aunque el ratón no es en sí diabético y tiene niveles de azúcar en sangre normales, sus ojos se comportan como si lo fuera. A los seis meses se desencadena una cascada de lesiones característica de la retinopatía proliferativa que lleva a desprendimiento de la retina, rubeosis-iridis, cataratas y glaucoma. Se trata del primer ratón descrito que desarrolla la enfermedad ocular diabética como los humanos, lo cual lo hace muy valioso".* En el estudio han participado numerosos investigadores, entre ellos Eduard Ayuso, Ana Carretero y Marc Navarro.

Queda claro que el IGF-1 juega un papel determinante. ¿Pero es el único factor desencadenante? *"Se partía de la hipótesis de que los altos niveles de azúcar en sangre provocaban la rotura de la barrera hematorriniana y ello permitía que el factor de crecimiento IGF-1 presente en la sangre penetrara en la retina y desencadenaba la proliferación de nuevos sanguíneos. Pero nuestros ratones no tienen niveles elevados de azúcar en sangre, y a pesar de ello, hemos logrado que el ojo produzca el factor de crecimiento y desencadene el proceso típico de la retinopatía. Luego queda claro que el desencadenante es este factor y que se produce en el interior del ojo".*

La descripción de este mecanismo es importante porque permitirá abordar nuevas terapias. La mayoría de los diabéticos comienza a sufrir retinopatía aproximadamente a los veinte años de haber sido diagnosticados y la mitad de ellos acaba sufriendo una retinopatía proliferativa, que es la forma más grave porque conduce a la ceguera.

La experiencia clínica indica que, tarde o temprano, todos los pacientes llegarían a desarrollar retinopatía diabética si vivieran muchos años. Teniendo en cuenta que la mejora en el tratamiento con insulina sintética ha prolongado la esperanza de vida de los diabéticos, cuanto más se alargue la supervivencia, mayores son las probabilidades de sufrir las secuelas.

En estos momentos, los tratamientos disponibles para la retinopatía -la fotocoagulación de la retina mediante rayos láser y la vitrectomía- son invasivos y meramente paliativos. Pueden retrasar el proceso, pero no detenerlo. *"El desarrollo de terapias más efectivas exige dos requisitos: conocer mejor los mecanismos que intervienen y desarrollar modelos animales en los que poder experimentar nuevas aproximaciones terapéuticas",* resume Fátima Bosch.

En esa carrera está el equipo de Fátima Bosch: *"De momento, hemos conseguido un animal que es un excelente modelo de experimentación para probar nuevos medicamentos. Se trata de experimentar mecanismos que bloqueen la proliferación de vasos sanguíneos desde el primer momento".*

Pero los investigadores del Centro de Biotecnología Animal apuntan más lejos: apuntan a la terapia génica. Si han sido capaces de que el ojo de un ratón no diabético llegue a sobrexpresar el factor que en los diabéticos desencadena la retinopatía, ¿por qué no buscar la modificación genética capaz de inhibir ese factor? Ahí intervienen Assumpció Bosch y Virginia Haurigot con sus vectores. Estas investigadoras están probando la forma más idónea de penetrar en la célula para producir la modificación genética deseada. Ahora trabajan con vectores virales que introducen en el ojo del ratoncillo diferentes factores antiangiogénicos, es decir, factores capaces de detener el proceso de proliferación vascular que daña la retina. Pero ése es ya material del próximo capítulo.

ACTOS DE LA ASOCIACIÓN

Día Mundial de la Diabetes
14 de Noviembre

14 de noviembre

Día Mundial de la Diabetes 2019

*El **Día Mundial de la Diabetes** (DMD) es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la **Federación Internacional de Diabetes** (FID) y la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. En 2007, **Naciones Unidas** celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del **Día Mundial de la Diabetes**, lo que convirtió al ya existente **Día Mundial de la Diabetes** en un día oficial de la salud de la ONU. Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. El **Día Mundial de la Diabetes** nos recuerda que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento.*

L. Limón / ADGetafe

Nuestra Asociación, también se sumó a esta fecha y se organizaron diversas actividades.

- El **lunes 11**. De 10:30h a 13:30h y de 17:00h a 20:00h, tuvimos personal sanitario para medición gratuita de tensión arterial (TA) y de glucosa en nuestra sede, calle Álvaro de Bazán, 12 de Getafe.
- El **martes día 12** a las 19:00h, en el salón de actos de nuestra sede, tuvimos un taller sobre ***alimentación,*** impartido por el enfermero D. Oscar Cuerdo, del Centro Salud Las Ciudades de Getafe.
- El **miércoles 13,** a las 19:00h, en el salón de actos de nuestra sede, tuvimos una Conferencia sobre **Novedades en el tratamiento de la Diabetes**, impartida por el Dr. Ezequiel Arranz, del Hospital Universitario de Parla.
- El **jueves 14,** de 11h a 13, **Marcha por la Diabetes** por Getafe Centro. Se tomo la glucosa antes y después de la marcha y se dio una pieza de fruta a cada asistente. A continuación dieron una charla sobre Diabetes el personal sanitario del Centro de Salud de Getafe Norte que habían estado tomando la glucosa a los asistentes, y Félix Campillos, Secretario de nuestra Asociación leyó un Manifiesto con motivo del Día Mundial de la Diabetes.
- A las 19,00h, pudimos asistir a nuestro Festival en el teatro Federico García Lorca, que este año ha cumplido su XIX Edición, y que contamos con el grupo **iérbola** en concierto.
- Así mismo también se pidió al Ayuntamiento de Getafe que iluminara de azul la torre del Ayuntamiento durante estos días para sensibilizar a la población sobre la atención que se debe prestar a esta enfermedad.

Getafe celebra la Semana de la Diabetes

*El Ayuntamiento de Getafe y la Asociación de Diabéticos de Getafe celebró la **'Semana de la Diabetes'** con el objetivo de concienciar e informar sobre esta enfermedad, bajo el lema **'¡Diabético/a! La Buena Calidad de tu vida va a depender de que conozcas tu diabetes y actúes'.***

L. Limón / ADGetafe

A través de actos y conferencias, que tuvieron lugar **desde el lunes 11 hasta el pasado jueves 14 de noviembre**, los vecinos pudieron conocer más sobre esta enfermedad.

Durante el lunes, **11 de noviembre**, de 10.30 hasta las 13.30 y de 17 a 20 horas, quienes estuvieron interesados pudieron **medirse la glucemia y la tensión arterial** por personal sanitario, en la sede de la Asociación de Diabéticos de Getafe, situada en la calle Álvaro de Bazán, 12, Bajo, Local A y B.

El martes 12, tuvimos un **taller sobre alimentación**, **a las 18.30**, a cargo de D. Óscar Cuerdo, enfermero del Centro Salud Las Ciudades de Getafe.

El miércoles 13, a las 19 horas, se pudo asistir a la **conferencia *"Novedades en el tratamiento de la diabetes"***, a cargo del doctor Ezequiel Arranz, del Centro Salud San Blas de Parla, en la sede de la Asociación de Diabéticos de Getafe.

Marcha por la diabetes

Durante el **jueves 14** de noviembre, de 10 a 13 horas, hubo toma de **tensión arterial y medición de glucemia**, en plaza de la Constitución, por parte de profesionales de enfermería del Centro de Salud Getafe Norte.

Además, **de 11 a 13 horas,** tuvimos una '**Marcha por la diabetes**', que discurrió de forma circular por el centro de Getafe, recorriendo: la plaza de la Constitución, calle Madrid, plaza Victoria Kent, Parque de Castilla la Mancha, calle Madrid y regresando de nuevo a la plaza de la Constitución. Al finalizar se entregó a los participantes una pieza de fruta y agua y se les volvió a medir la glucosa y tensión.

Este mismo día, a las 13 horas, tubo lugar la **charla 'Hábitos saludables en diabetes'** y la lectura del Manifiesto, con la presencia de representantes del Centro Salud Getafe Norte, y de la Asociación Diabéticos de Getafe. Fué en el Espacio Mercado

Por último, **a las 19 horas**, asistimos al '**Festival benéfico por la diabetes**', con la actuación de IÉRBOLA en concierto, en el Teatro Federico García Lorca, y además se iluminó la torre del Ayuntamiento en azul, color que representa a la enfermedad.

XIX Edición del Festival por la Diabetes Getafe'2019

Otro año más hay que agradecer al Ayuntamiento de Getafe, que nos ceda el Teatro García Lorca para poder celebrar este Festival, a la Alcaldesa Sara Hernández, a los concejales de todos los partidos que componen la Corporación, por el apoyo que brindan a nuestra Asociación.

Nuestro agradecimiento a **IÉRBOLA,** esos artistazos que dirigidos por Juan Diego Bueno, que desinteresadamente pusieron todo su corazón y nos hicieron pasar una agradable tarde, así como a los técnicos y demás personal del Teatro Federico García Lorca. **A todos ellos "UN DULCE ABRAZO".**

COMIDA DE NAVIDAD

El domingo 15 de diciembre, en el Hotel Trip Los Ángeles

Comida de Navidad de la Asociación

*Hoy en día la **Navidad** se asocia con el tiempo para expresar el sentimiento de paz, de amor, sinceridad, alegría, comunicación con otras personas, de cantar, también de bailar, de tomar decisiones positivas, pero también de perdonar y olvidar, de estar unidos visitando a quienes se quiere. Y como no podía ser de otra forma, los socios y amigos de nuestra Asociación nos reunimos alrededor de una mesa para celebrarla y desearnos los mejores deseos para el año venidero.*

L. Limón / ADGetafe

Ya está aquí la navidad y las agendas de todos comienzan a llenarse de cenas, fiestas, reuniones, momentos para compartir con nuestros seres queridos, y también con los **compañeros de la Asociación**.

Y claro que la comida de nuestra Asociación es una **comida especial,** que poco a poco se ha ido institucionalizando para que los socios y amigos de nuestra Asociación se reúnan en un ambiente de tradición cultural y armonía. Este año, nos reunimos el pasado 15 de diciembre, al igual que el anterior, en el Hotel Trip Los Ángeles, en la carretera de Andalucía.

La **comida de Navidad**, es una forma de fortalecer los vínculos con los demás socios y amigos, es decir, una forma de conocer mejor a aquellos con los que compartimos diabetes y que condiciona bastante nuestra vida, lo interesante es que podemos relacionarnos en un contexto diferente más relajado y distendido y además disfrutando de una buena comida.

Este momento es excelente para reforzar la comunicación en la Asociación y para transmitir entre los socios aquellos valores que son los que al final van a conseguir que todos nos sintamos a gusto en la Asociación, y que nos sintamos parte importante de la misma.

De esta forma, el objetivo fundamental de la **Comida** es que todos pasemos un rato divertido y que socios que apenas se relacionan, conversen entre sí y que todos tengamos un recuerdo positivo de la velada.

Este año, tenemos que agradecer la presencia y compañía de Sara Hernández alcaldesa de Getafe, a la que en la rifa de todos los años le toco un regalo, vino acompañada de Francisco Javier Santos Gómez, Concejal Delegado de Deportes, Salud y Consumo.

Como no podía ser menos, se sortearon un año más los regalos que han donado diversas entidades de la localidad que colaboran con la Asociación, así como algunos socios que aportan su granito de arena, y que la Diosa Fortuna (caprichosa siempre) se encargó ella solita de repartir.

Gracias a todos y muy Felices Fiestas de Navidad y Año Nuevo.

El 18 de diciembre

Se celebró la Asamblea General de socios

El pasado día 18 de diciciembre celebramos la Asamblea Anual de socios del año 2019, tal como establecen los Estatutos. La Asamblea se desarrolló de acuerdo al Orden del Día que previamente había sido anunciado, básicamente, dar cuenta de lo realizado durante el año que termina y del estado de las cuentas, así mismo, se plantearon los objetivos para el próximo año 2020.

El Secretario expuso las diversas circunstancias por las que atravesó la Asociación debido a la enfermedad y hospitalización del Presidente y del Secretario, lo que impidió que se pudiese realizar la Asamblea del pasado año 2018, por lo que en esta Asamblea se trataron los asuntos que correspondían a los años 2018 y al 2019.

En ambos años se cumplieron en gran parte los objetivos previstos, a pesar de las circunstancias anteriormente expuestas, y las cuentas arrojan un saldo positivo, el número de socios se mantiene constante y la Asociación mantiene una presencia activa entre los mismos y en la vida asociativa de Getafe.

Se expuso que los objetivos para el próximo año 2020 serán en la misma línea que los del año que termina, y se hará especial hincapié en aspectos tales como: ***Conferencias/Talleres*** sobre temas relacionados con la diabetes, ***mayor difusión de la Asociación*** a través de la Revista y página web, ***mayor implicación de la Concejalía de Salud*** del Ayto. de Getafe.

También se abordó la renovación, según Estatutos, de la Junta Directiva para el periodo de los próximos tres años.

Al término de la Asamblea, se brindó por el Año Nuevo.

"Si eres diabético y conoces los problemas de tu enfermedad, no dudarás en asociarte; si no los conoces, con más razón. La única manera de tener una buena *Calidad de Vida*, es conocer y tratar a la diabetes *de tú, no de usted*".

Si NO eres diabético y tienes...

CARACTERÍSTICAS:	SÍNTOMAS:
• Exceso de peso • Familiar diabético • Más de 50 años.	• Cansancio sin motivo, dolor de piernas • Sed, orinar en exceso, sequedad en boca

UN CONSEJO:

CONSULTA A TU MÉDICO.
HAZTE UN ANÁLISIS DE SANGRE,
PUEDES SER DIABÉTICO Y NO SABERLO.

Una Asociación de Salud sin Ánimo de Lucro, es el Hogar de los que padecemos la enfermedad a la que representa. De ella recibimos Formación, Información, Apoyo, Consejo y Protección, para crecer en Calidad de Vida.

¡¡Piénsatelo y Asóciate!!, también puedes hacer una aportación, en forma de donativo en la cuenta:

CODIGO CUENTA CLIENTE
ES14 2038 2465 1160 0015 4880

La Asociación siempre te recibirá con el ánimo de ayudarte.

ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE GETAFE
NIF : G-82699075
C/. Álvaro de Bazán, 12, bajo, Local 7 - 28902 GETAFE (Madrid)
Telf. 91.665.14.10 /654778879 - E-mail: *adgetafe@gmail.com*
Web: *http://www.adgetafe.es*

TU ASOCIACIÓN, TU CASA, TUS AMIGOS

Asociación de Diabéticos de Getafe

Estaba una vez Dios haciendo limpieza en su querida Tierra, y rebuscando entre las sobras del mundo encontró una familia muy pobre, un par de angelitos, algunos animales, cuatro pastores y una estrella despistada. Y con esas cuatro cositas, decidió armarla bien gorda una noche de diciembre, cuando ya todos creían que aquel año iba a acabar como todos los demás...

Pero como este cuento ya lo habéis oído mil veces, hoy sólo quiero agradeceros a todos que sigáis ahí y desearos de todo corazón:

¡¡FELIZ NAVIDAD!!

AVISO PARA TODOS LOS SOCIOS:

Al estar haciéndose los nuevos carnets de socio, se ha detectado que en algún caso hay datos erróneos o incompletos. Se procederá a llamar a los socios en los que se detecte alguna anomalía.
Así mismo se ruega a todos los socios que tengan "e-mail", que lo hagan llegar a la Asociación.

La Junta Directiva.

Si aún no lo hizo, rellene y entregue o envíe este Boletín a:

ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE GETAFE

NIF : G-82699075

C/. Álvaro de Bazán, 12, Bajo, Local nº 7
28902 GETAFE (Madrid).

Tel. 91.665.14.10

Email: adgetafe@gmail.com

Web: ***www.adgetafe.es***

DATOS PARA LA DOMICILIACIÓN BANCARIA			
Titular de la Cuenta:			
Entidad Bancaria:			
Dirección Oficina:			
Nº de Cuenta:			
ENTIDAD	SUCURSAL	D. C.	Nº DE CUENTA BANCARIA

Ruego que hasta nuevo aviso, abonen a la Asociación de Diabéticos de Getafe el recibo correspondiente a la **cuota anual de socio** que presenten con cargo a mi cuenta.

En …….…….. a . ……..……....…. de ……. de 2…….

DNI: ……. Firma:

Los datos recogidos en este impreso serán incorporados a un fichero de carácter confidencial según L. O. 18/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, con el fin de gestionar de forma eficaz cualquier comunicación de interés para usted.

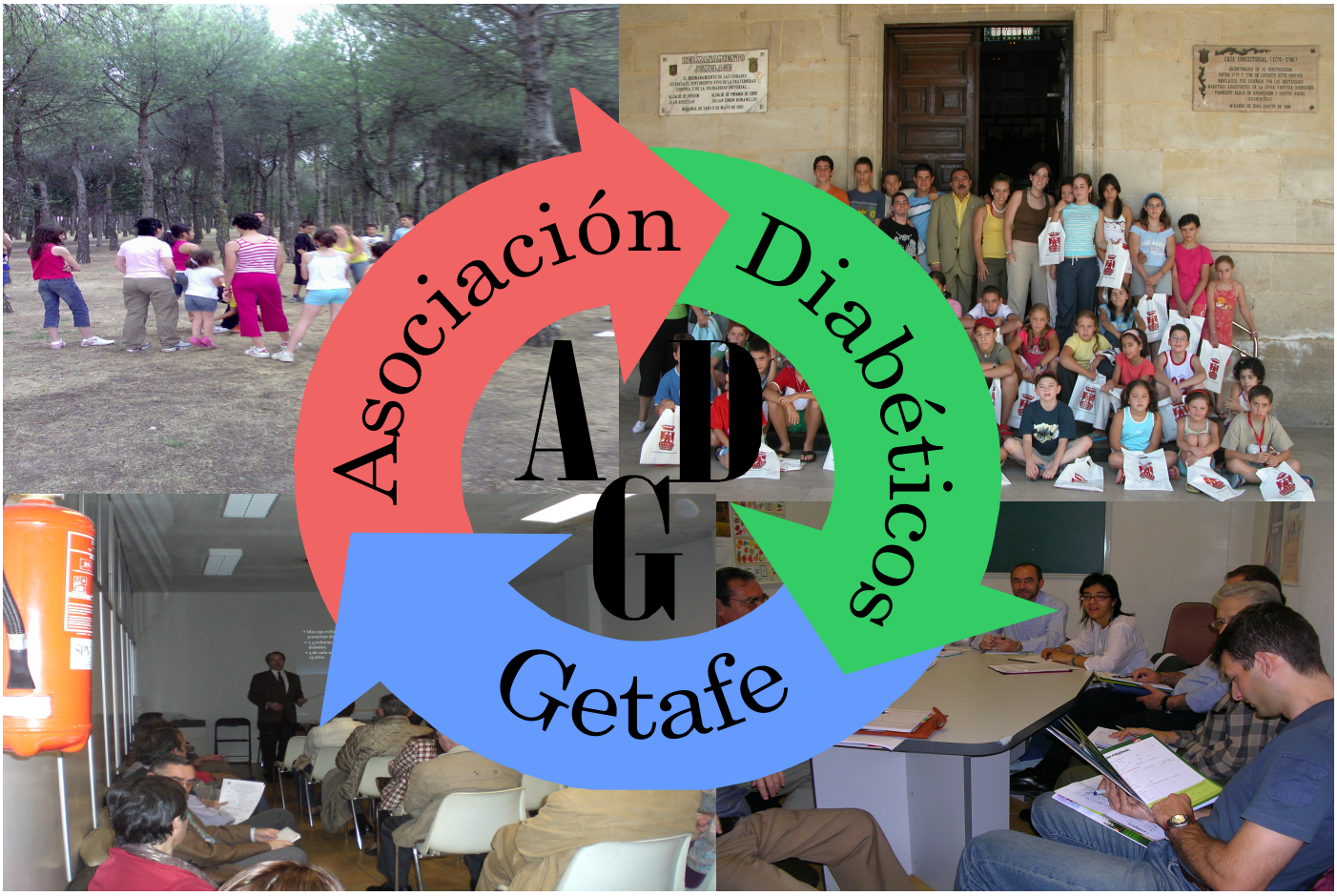
ASOCIACIÓN de DIABETICOS de GETAFE

NIF: G-82699075

C/. Álvaro de Bazán, 12, bajo - Local 7, 28902 GETAFE (Madrid)

Tel.: 916651410 - 654778879

E-mail: ***adgetafe@gmail.com*** **- Página Web:** ***www.adgetafe.es***



Tu lugar de Encuentro, Tu casa, donde podemos ayudarte en todo lo relacionado con la Diabetes:

- **¿Qué es?.**
- **Como llevar una vida sin sobresaltos**
- **Información/formación sobre tratamiento/control.**
- **Avances en Investigación.**

Niños, Adolescente, Adultos, aquí todos tenéis vuestro sitio para ser escuchados y atendidos

La Asociación siempre te recibirá con el ánimo de ayudarte. Recibirás Formación, Información, Apoyo, Consejo y Protección para crecer en Calidad de Vida.

¡¡ Piénsatelo y Asóciate !!