



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



BUSCANDO EL EMBARAZO

Consejos pregestacionales para la mujer con diabetes

Los horarios que previenen la diabetes tipo 2

COMER FUERA

La revolución de la fiambreira

En la tercera edad

¿CÓMO EVITAR LAS COMPLICACIONES?



¿SABES CÓMO CONTROLAR LAS EMOCIONES?



DIABETES

AÑO 3 Nº 16

Directora Médica
Dra. Celia Cols

Comité Editorial
Dr. José Mancera Romero y Dra. María Paz Pérez Unanua

Directora Editorial
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Director de Arte
Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción
Patricia Arriaga Antón
patricia@grupoicm.es

Secretaría de Redacción
Iryna Shcherbyna
iryna@grupoicm.es

Publicidad
Carmen Paramio
carmenp@grupoicm.es
Telf.: 699 486 576

Colaboran en este número
Laia Homedes, Judit Cañís Olivé, Manuel Frías Vargas, José Ramón Calle, María Paz Pérez Unanua, Asunción Vélez Escalante, Diego Murillo, José Manuel Comas Samper, Muntsa Queralt.



Edita
Grupo ICM
Avenida de San Luis, 47
28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65
E-mail: diabetes@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Director General
Ángel Salmador Martín
salmador@grupoicm.es

Director Comercial y Producción
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Administración
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Impreso en España
Depósito legal: M-18872-2015

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS DIABETES** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

DIABETES EDITORIAL

CELIA COLS
Directora médica de SP Diabetes



Vuelta a la rutina con los ánimos renovados

Después de un merecido descanso durante las vacaciones ya casi olvidadas, es el momento de continuar con las rutinas, el trabajo, el colegio, las actividades extraescolares...

En el caso de los niños con Diabetes Mellitus tipo 1, hay que implicar a las escuelas y a los profesores en su manejo. Esto es esencial debido a que la diabetes no es sólo responsabilidad de las familias, sino que es responsabilidad de todos. Es por esto necesario que el profesional del centro escolar esté formado en las necesidades de los niños con DM1 para que no sea un problema sino un compañero durante los años que el niño pasará en el colegio. En el caso de nuevos diagnósticos, esta implicación y formación por parte del centro educativo será fundamental para poder ayudar al niño en su adaptación y aceptación de la enfermedad. El momento del diagnóstico es un momento clave emocionalmente tanto para el paciente como para la familia. Ansiedad, angustia, sorpresa... son algunas de las emociones que pueden aparecer y debemos estar preparados para detectarlas, y afrontarlas. Es por esto importante que la escuela se implique en este proceso.

En las personas adultas con diabetes también aparecerán estas emociones, y tanto la familia como el profesional sanitario serán esenciales en este proceso de detección y manejo.

Además de manejar los niveles de azúcar y las emociones, como he comentado, es recomendable conocer otras complicaciones de la diabetes y cómo detectarlas, prevenirlas y tratarlas en el caso que sea necesario. En otros números de la revista se han tratado alguna de estas complicaciones, y en esta ocasión nos centraremos en las complicaciones circulatorias, específicamente la circulación periférica, que puede llegar a ser una indicación de lo que puede estar pasando en otros territorios del cuerpo, como por ejemplo el corazón. Dolor al caminar, cambios de temperatura u hormigueo

son algunos de los síntomas que pueden hacer sospechas de que algo está ocurriendo las nuestras arterias de nuestras piernas.

Con la vuelta a las rutinas también es el momento de volver, en muchas ocasiones, a comer fuera de casa. Pero comer fuera no debe ser necesariamente sinónimo de comer mal. Podemos tener una dieta equilibrada, sana y casera. ¿Cómo? ¡Con la comida de tupper!. Podemos hacerla divertida, diferente, sabrosa ... sólo siguiendo cuatro consejos. Las nuevas tecnologías pueden ayudarnos a encontrar y probar nuevas recetas, pero también pueden ayudarnos en muchas otras cosas.

La sociedad del siglo XXI vive inmersa en las nuevas tecnologías, forman parte de nuestro día a día. ¿Cuántas veces miramos el móvil a lo largo del día? consultar el correo, el tiempo

En Salud Plus Diabetes te damos los consejos necesarios para que la vuelta a la rutina no sea tan dura

que hará, compartir momentos con nuestras amistades, leer el periódico, etc... No debemos desaprovechar la oportunidad que nos ofrece todo este mundo tecnológico. Los dispositivos móviles deben ser, por lo tanto, nuestros amigos, y formar parte en el manejo y control del día a día de cualquier tipo de persona con diabetes. Pero podemos perdernos con la cantidad de oferta que tenemos ahora mismo de App, por lo que en este número de la Revista Salud Plus Diabetes encontraremos una guía de las que creemos que pueden ser más útiles por su calidad y sencillez.

Esperemos que, con estos consejos, la vuelta a la rutina no sea tan dura, y que podamos entre todos aprender a vivir con la diabetes, como un compañero más en nuestras vidas.

LOS HORARIOS que previenen la diabetes tipo 2

El riesgo de engordar o de desarrollar diabetes tipo 2 tiene mucho que ver con el horario de las comidas, del ejercicio y del sueño. La cronobiología nos ayuda a conocer cuál es el horario más adecuado para proteger nuestra salud.

SONSOLES G. GARRIDO



Nuestros horarios de comida y sueño tienen una importante implicación en la prevención y manejo de la obesidad y la diabetes. Y esto es así porque las funciones de los distintos órganos (hígado, páncreas, corazón, grasa, ...) están más o menos activas o son más o menos efectivas, siguiendo ciclos de 24 horas. Así lo aseguran los cronobiólogos, que son los científicos que estudian los ritmos circadianos del organismo.

El cuerpo humano cuenta con un reloj biológico interno que está localizado en el hipotálamo de nuestro cerebro, concretamente en el núcleo supraquiasmático. Es muy pequeño, tan solo mide dos milímetros de diámetro, pero se encarga de poner en hora todo nuestro organismo. Este reloj central se sincroniza con el mundo exterior gracias sobre todo a la luz, pero también se sincroniza con otros relojes internos de nuestros órganos y de nuestras células,

que son los llamados relojes periféricos. La hora a la que comemos o hacemos actividad física son también sincronizadores de estos relojes internos periféricos. Sobre todo la hora de la comida sincroniza los relojes del aparato digestivo. Si habitualmente comemos a una hora determinada, todos los órganos del sistema digestivo saben que se acerca el momento y se preparan para ello. Estos relojes se anticipan a lo que va a pasar, lo cual constituye una ventaja fisiológica.



La doctora Marta Garaulet, nutricionista conocida mundialmente por sus investigaciones en cronobiología y obesidad, nos explica que su línea de investigación puede tener una importante implicación en la prevención y control de la diabetes, ya que “la secreción de insulina por parte del páncreas no es la misma por la mañana que por la noche, y la sensibilidad de nuestras células y tejidos a la acción de la insulina varían a lo largo del día”. Su grupo de investigación en la Uni-

versidad de Murcia ha demostrado por primera vez en humanos que tenemos un reloj biológico en nuestro tejido adiposo, en nuestra grasa corporal, que es capaz de funcionar de manera independiente de nuestro reloj central situado en el hipotálamo, lo cual confirmaría la importancia que tiene mantener un orden en las comidas.

LA COMIDA, ANTES DE LAS 15:00 HORAS

Los estudios realizados por la doctora

Garaulet, publicados en la revista científica International Journal of Obesity, han comprobado que cuanto más temprano hagamos las comidas principales del día, más se reduce nuestro riesgo de engordar. En concreto, según Marta Garaulet la comida principal del día (que supone un 45% de la ingesta total de calorías que ingerimos al día) debe hacerse antes de las 3 de la tarde. “Hemos hecho un estudio con 550 personas, de las cuales la mitad de ellos comía antes de las tres de la tarde y la

La sensibilidad a la insulina por parte de las células del tejido adiposo cambia a lo largo del día, siendo mucho mayor a las 12 del mediodía que a las 12 de la noche. Por tanto el horario de las comidas resulta ser un factor clave en la prevención de la diabetes.





➡ otra mitad después y hemos comprobado que aquellos que comen antes de las tres con una dieta mediterránea para pérdida de peso, pierden hasta tres o cuatro kilos más durante las 21 semanas de tratamiento que aquellas otras personas que comen después de las tres del mediodía” expli-

ca la doctora Garaulet. Pero este no es el único hallazgo que relacionan los horarios de almuerzo y el peso. No hace mucho se ha demostrado en otro estudio que el tránsito gastrointestinal se ralentiza y toleramos peor la glucosa cuanto más avanzado está el día. “Esto explica por qué

esas galletas o chocolate que tomamos por la noche viendo la tele tienen más probabilidad de convertirse en grasa corporal que si las tomásemos en el desayuno” advierte la Dra. Garaulet.

LA CENA, AL MENOS DOS HORAS ANTES DE DORMIR

Al anochecer nuestro organismo comienza a segregar la melatonina, que es la hormona encargada, entre otras funciones, de provocar el sueño. La melatonina interfiere la función de otra hormona, la insulina, lo que provoca que la glucosa que ingerimos por la noche no se metabolice bien, se crea una intolerancia a la glucosa y esto hace que se acumule en nuestro organismo en forma de grasa.

“Según nuestras investigaciones -explica Marta Garaulet- lo aconsejable es que cenemos dos horas y media antes

Si quieres saber más... LOS RELOJES DE TU VIDA

Este mes de octubre descubre el nuevo libro de Marta Garaulet (catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia y Scientist del Brigham and Women's Hospital de la Universidad de Harvard) sobre la cronobiología. Con el nuevo libro de la doctora Garaulet conocerás cuáles son los relojes de tu vida y sabrás a qué hora debes realizar unas acciones u otras para disfrutar de una salud plena.



de irnos a la cama y esto nos protege, sobre todo a las personas que son más susceptibles. Existe un 51% de la población española que tiene una variante genética, se trata de un receptor de la melatonina que predispone a tener más intolerancia a la glucosa, más riesgo de diabetes. Esto es así porque ese receptor de melatonina tiene una función incrementada y eso se traduce en que la acción de la melatonina es mayor. Y puesto que hemos demostrado que la melatonina inhibe la acción de la insulina, pues resulta que estas personas tienen más intolerancia a la glucosa. Así que si cenas tarde y tienes este gen lo que ocurre es que tu azúcar se dispara, y si esto se produce cada día, al final el riesgo de padecer diabetes tipo 2 aumenta”.

EL EJERCICIO, NUNCA POR LA NOCHE

Muchas personas tienen comprobado que si practican ejercicio físico muy tarde se acuestan algo “acelerados” y les cuesta conciliar el sueño. Esto es así porque la actividad nocturna manda una señal equivocada al reloj interno, le dice que el organismo está activo porque aún es de día. Y si encima estamos en un lugar iluminado con luz blanca y después cenamos (luz + actividad + glucosa = actividad diurna) el cerebro finalmente cree que es de día, no puede saber que es de noche.

Además, explica Garaulet, “cuando hacemos ejercicio físico por la tarde-noche se produce una alteración del sueño, de los ritmos circadianos, el centro del sueño se desplaza, en vez de tenerlo a las 3 o 4 de la mañana, se desplaza a las 7 de la mañana. Y si esta es la hora de levantarse, en vez de disfrutar de la

El horario que nos protege de la obesidad y la diabetes tipo 2



► **DESAYUNO.** Si te levantas a las 5 de la mañana, no conviene que desayunes tan pronto, ya que todavía la melatonina está muy alta, puesto que el organismo sigue en fisiología nocturna. En este caso, sobre todo si vas a tomar carbohidratos, conviene que retrases el desayuno, ya que la melatonina interfiere la acción de la insulina y se produce intolerancia a la glucosa.

Si te acuestas a las 12 y te levantas a las 8, los niveles de melatonina ya han bajado y el desayuno puedes ingerirlo veinte minutos después de levantarte.

► **EJERCICIO.** Es preferible hacer ejercicio intenso por la mañana, y dejar para la tarde actividades más tranquilas, como caminar. Las endorfinas del deporte interfieren con la melatonina y esto provoca que nos cueste dormir.

► **COMIDA.** Antes de las 15 horas. En España la media de la hora de la comida es a las 14:30 - 14:45, así que hay que procurar no sobrepasar esta hora, ya que los estudios demuestran que cuanto antes la hagamos, menos probabilidad de engordar.

► **CENA.** Hay que adelantar las cenas lo antes posible. Conviene realizarlas 2,5 horas antes de ir a la cama. Si nos acostamos a las 12, hay que terminar de cenar como muy tarde a las 9:30. Y, además, debes tener en cuenta que es preferible que el intestino descanse 12 horas, por tanto si cenas a las 9 de la noche no conviene desayunar hasta las 9 de la mañana.

► **SUEÑO.** Para conseguir un sueño reparador y que el organismo lleve un buen ritmo es necesario dormir entre siete y ocho horas. Además conviene acostarnos y levantarnos a la misma hora, incluso los fines de semana. Para propiciar el sueño debemos relajarnos con luz tenue un rato antes de acostarnos, evitando la luz de las pantallas de la televisión, del teléfono móvil... que mandan señales erróneas a nuestro cerebro.



etapa más profunda y reparadora del sueño, lo que ocurre es que nos levantamos cansados”.

LOS CAMBIOS HORARIOS, EL PEOR ENEMIGO

► Los cambios de hora que se producen en primavera y ahora en otoño afectan a nuestro reloj biológico, aunque es cuestión de adaptarnos en poco más de un día. Sin embargo el jet lag, sí se que se nota mucho. Cuando hacemos viajes largos de avión, por ejemplo a América, el corazón y el cerebro son dos de los órganos que más rápido se sincronizan y se adaptan al nuevo horario, sin embargo se sabe que el páncreas es uno de los órganos que más tarda en sincronizarse con la hora del nuevo país. “Así que puedes pasarte 15 días con cada órgano en un horario distinto hasta que todos ellos logran sincronizarse. Esto provoca que nos sintamos mal, cansados, con hambre y sueño a deshoras... es una alteración fisiológica importante, porque nuestra fisiología no está hecha para cambiar siete horas en un solo día” explica Garaulet.

► Pero además existe el llamado “Jet lag social”, es decir el cambio horario que se da entre semana y el fin de semana. En España, los más jóvenes tienen un jet lag social de 2 horas los fines de semana. En vez de levantarse a las 8, se levantan a las 10; y en vez de acostarse a las 12 se acuestan a las 2-3 de la mañana. Esto provoca una desincronización que si se produce



cada semana puede propiciar alteraciones en nuestro ritmo que afectan a la salud. Esto es algo a tener muy en cuenta en el caso de los jóvenes que tienen diabetes, ya que el cambio en el horario del sueño y de las comidas altera el control de la diabetes.

► También las personas que trabajan de noche o alternan los turnos diurnos y nocturnos tienen más dificultades para perder peso y sufren más problemas cardiovasculares. Al trabajar en horario que para el cuerpo es el momento de descanso provoca, al igual que el jet lag, una alteración fisiológica importante que repercute de forma notable en nuestra salud.



Alimentos que debes evitar a partir de las 18:00 horas

Además de las grasas y azúcares que ya hemos comentado, para mejorar el sueño conviene prescindir de ciertos alimentos a última hora del día:

► **LOS PICANTES.** Te resultará más difícil conciliar el sueño si tomas alimentos condimentados con especias picantes. Es mejor sustituirlas por otras especias como el hinojo, el orégano o el comino.

► **ALIMENTOS FLATULENTOS.** Las legumbres, coles o cebolla cruda tampoco son adecuados para las cenas, ya que su digestión puede hacerse pesada y entorpece el sueño.

► **EXCITANTES.** El café, el té y otras bebidas con cafeína no deben tomarse desde 6 u 8 horas antes de acostarse, ya que estimula el sistema nervioso central e impide dormir.

► **DIURÉTICOS.** Las infusiones, el apio, la cebolla o los espárragos son alimentos muy saludables, pero también son diuréticos y por tanto no conviene tomarlos en la cena para evitar levantarse durante el sueño reparador.



E

l llamado “jet lag social” que se produce por el cambio de horarios de comida y sueño entre semana y el fin de semana produce alteraciones en nuestro ritmo que repercuten en nuestra salud.

SUSCRÍBETE

SÍGUENOS EN:
www.spdiabetes.es



CONSULTAR
PRECIOS ESPECIALES
PARA ASOCIACIONES
DE PACIENTES

6 NÚMEROS
AL AÑO
POR
SOLO 12€



SI QUIERES RECIBIR EN TU
DOMICILIO LA REVISTA SPDIABETES

TEL: 91 766 99 34

MAIL: suscripciones@grupoicm.es



Mándanos un whatsapp
673 44 28 34

O RELLENA ESTE CUPÓN Y ENVÍALO A SP DIABETES (Grupo ICM) Avda. San Luis, 47. 28033 Madrid.

Nombre: _____ Apellidos: _____

Dirección postal: _____ Portal: _____ Piso: _____ Escalera: _____

Código postal: _____ Población: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____ Móvil: _____ E-mail: _____

Forma de pago:

- ▷ Transferencia bancaria a nombre de Grupo ICM de Comunicación: 0049 / 4666 / 06 / 2516248964
- ▷ Tarjeta VISA

A efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, Grupo ICM Comunicación le informa de que sus datos personales van a ser incorporados a un fichero del que es responsable esta entidad, para la gestión de las suscripciones a la revista.

Le recordamos que dispone de sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos, que podrá ejercer en el domicilio social de Grupo ICM Comunicación sito en la Avda. San Luis, 47, 28033 Madrid, incluyendo copia de su Documento Nacional de Identidad o documento identificativo equivalente, indicando la referencia "Protección de datos".