



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
1,65€ en Canarias



¡Muévete por la diabetes!

ESPECIAL

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

EN ÉPOCA DE GRIPE Y GASTRITIS

CÓMO CONTROLAR TU GLUCOSA

ADOLESCENCIA
Azúcar y rebeldía, ¿cómo afrontarlo?



8 401100 008507

NIÑOS EN NAVIDAD

Ilusión sin límites y glucosa bajo control

ALIMENTOS QUE AUMENTAN TUS DEFENSAS ¡CONÓCELOS!



Director Médico

Dr. Alberto López Rocha

Directora Editorial

Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Director de Arte

Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción

Patricia Arriaga Antón
patricia@grupoicm.es

Adriana Hernández Miñana
adriana@grupoicm.es

María S. García
diabetes@grupoicm.es

Secretaría de Redacción

Iryna Shcherbyna
iryna@grupoicm.es

Publicidad

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

Colaboran en este número

Dra. Jesús Iturralde Irisa, Dr. Mateo Seguí-Díaz, Dra. Sònia Miravet Jiménez, Dr. Juan C. Montalvá Barra, Dra. María Antonia Rascón González, Dra. Cristina Álvarez Hernández-Cañizares

Ilustración

Pablo Morante Mazarracín
pablo@grupoicm.es



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 / Diciembre de 2016

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.

ALBERTO LÓPEZ ROCHA
Director Médico de Salud Plus Diabetes



Un año que se va y otro que viene

Los años pueden resultar para unos muy cortos y para otros muy largos, depende como se mida el vaso y el interés que se tenga porque se prolongue o se acorte, lo cierto es que comenzamos a hacernos buenas intenciones para el venidero y reflexionar de cosas malas que hemos hecho en este año para no volver a comerlas o bien analizarlas, para corregirlas o mejorarlas.

El año termina con el inicio del invierno y es esta temporada estacional la que nos hace meditar sobre como aumentar esas defensas naturales con los alimentos que ingerimos día a día, sin necesidad de incrementar esos niveles de azúcar en sangre y poder evitar, junto con las vacunas, la aparición de procesos infecciones que puedan reagudizar las enfermedades crónicas, e incluso, descompensarlas, pues no olvidemos que la diabetes mengua nuestras defensas y debemos de estimularlas continuamente para no caer en los procesos infecciosos y si se cae en ellos que sea en las mejores condiciones posibles, para obtener una pronta recuperación y compensación de la enfermedad crónica.

Las navidades son propicias para establecer mayores vínculos sociofamiliares y ellos son los que deben permitir una mayor y mejor integración de la persona joven o inexperta en el autocontrol de la diabetes y su socialización, pues todo el que rodea a un diabético y enfermedad crónica, por su propio bien, debe ser conocedor de la misma, sin avergonzarse de padecerla. Con la vergüenza no se puede controlar la diabetes y mucho menos, poder afrontar posibles complicaciones, estas últimas que pueden parecer en edades tempranas de la vida como pudiera ser la diabetes perinatal.

Las personas con demencia requieren unas pautas y cuidados terapéuticos no diferentes que el resto, pero si, cuando hablamos de insulina, pues de-

bermos tener muy presente que igual que ocurre en la infancia, donde en ocasiones, se niegan a comer o ingerir todo tipo de alimentos y resulta que hemos introducido la insulina o antidiabético oral. En las demencias, ocurre lo mismo, por lo que debemos saber emplear los antidiabéticos (tanto en comprimidos como en insulina) de manera adecuada e instruirnos en ello. Recuerda que la formación e información es el mejor instrumento terapéutico para combatir la diabetes y enfermedades crónicas.

Los niveles glucémicos o de azúcar en sangre, comienzan a regularse en casa, adoptando conductas alimenticias acordes al momento y son estas fiestas navideñas propicias para ello, no bajando la guardia culinaria, para lo cual te proponemos estas recetas que puedes compartir con tus seres más queridos.

En esta época recuerda que la diabetes mengua nuestras defensas y por tanto debemos estimularlas continuamente.

En este año 2016, nuevas personas con diabetes han pasado a formar parte de la incidencia de la enfermedad y el año nuevo no puede ser menos. El día mundial que se dedica a la enfermedad, no es motivo de celebración, todo lo contrario es un toque de llamada para su prevención, detección precoz, tratamiento adecuado e investigación, es por lo que desde SEMERGEN y Salud Plus Diabetes, se contribuye en la educación para la salud para combatir la diabetes. Recuerda que en invierno, como en todo el año, el requerimiento de líquidos es mayor, por la calefacción y más a tener en cuenta: si se tiene diabetes. Un cuerpo bien hidratado, cien años tendrás. Felices fiestas navideñas y un próspero año nuevo 2107.

NAVIDAD Y NIÑOS CON DIABETES

Máxima ilusión con un poco más de prevención

Que a los niños les funcionan las rutinas es un hecho y, más aún, cuando nuestro pequeño tiene diabetes. Pero en ocasiones, seguir estas rutinas es complicado. Haz que tu hijo disfrute al máximo sin riesgos.

PATRICIA ARRIAGA

En estas fechas, el agobio de muchos padres con el cuidado de sus hijos puede ser tan típico como el turrón o el árbol de Navidad. Qué comer, cenar, cómo incluir actividad física... Acaba con ese desasosiego y disfruta de lo que realmente hay que disfrutar: tu familia.

TEN CUIDADO CON: Cambio de horario.

Es una realidad que en estas fechas los niños y adolescentes se acuestan más tarde, por lo que quieren dormir más por la mañana. Además, la festividad conlleva el cese de las clases de educación física, las clases extraescolares o las competiciones deportivas. Esto quiere



decir que sus rutinas varían estos días y hay que ajustar la insulina y la ingesta de alimentos.

¿Excesos navideños?

En una mesa navideña es típico encontrarse con alimentos y dulces que suponen un exceso y pueden complicar la salud de la persona con diabetes. No se trata de prohibir todo al niño. Si tu hijo sigue una alimentación saludable es posible permitirle alguna excepción. Lo importante es encontrar la forma

de compensar esa ingesta y ajustar la insulina según las necesidades.

¿Dónde es la celebración?

Fuera de casa Tener un niño con diabetes no significa que tengas que renunciar al placer de comer fuera de casa, solo tienes que tener en cuenta algunas precauciones extra y asegurarte de seleccionar comidas nutritivas en porciones razonables. Además, salir a comer fuera puede ser una oportunidad de aprendizaje para todos.

► La clave es saber el valor nutritivo y las porciones correctas.

► Muchos restaurantes ofrecen menús adaptados. Selecciona opciones saludables.

Si tomas fruta natural o macedonia de postre (piña, naranja, pera, melón o manzana) ten en cuenta que 200 gramos son dos raciones de hidratos de carbono.



- Algunos menús no dicen claramente lo que contiene un plato ni cómo se prepara. No dudes en preguntar para tener toda la información necesaria.
- Puedes hacer cambios. Si es necesario, pide que te sustituyan ciertos ingredientes del plato y/o su acompañamiento (por ejemplo, sustituir ensalada en el lugar de patatas fritas).
- Considera el método de preparación. Selecciona comidas cocinadas al horno, a la parrilla, al vapor o a fuego lento (en lugar de comidas fritas). No dudes en pedir una preparación diferente si lo necesitas.
- Cuidado con las salsas.
- Controla la porción. Si la porción es demasiado grande, intenta que tu hijo coma solo parte de lo pedido.
- Recuerda que ayudando a tu hijo en este proceso de aprendizaje, aprender a comer saludablemente y con moderación, estás enseñando hábitos que durarán toda la vida.

Recuerda que...

- Las necesidades de proteínas dependen del peso corporal del niño.
- El control de los hidratos de carbono es esencial para mantener las glucemias dentro de la normalidad. Debes conocer perfectamente aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono y qué cantidad aportan las porciones consumidas habitualmente.

Dulces sin azúcares

En el mercado existe una multitud de opciones para consumir dulces sin azúcar en Navidad; los denominados "productos para personas con diabetes". Estos productos suelen tener similares calorías que el resto de los dulces. Por ello, si quieres, puede hacer una pequeña excepción y comer un poco de dulce navideño. Eso sí, es sumamente importante, que no olvides encontrar la forma de compensar esta pequeña tentación.

Comer en casa Aperitivo, ¿sí? La clave está en no entender el picoteo como un plus, sino incluirlo dentro del menú del día, contabilizando correctamente su calorías e hidratos de carbono. Pero has de tener en cuenta que es habitual que las ganas de comer sean mayores cuando se inicia el picoteo, así que es mejor optar por alimentos saludables y saciantes:

- Marisco (gambas o langostinos), el jamón serrano, la sepia o los calamares a la plancha no tienen hidratos de carbono, aunque sí calorías.
- Ensaladas: son una gran opción, especialmente si están aliñadas con aceite de oliva.



Datos de raciones que no puedes olvidar:

► **TURRÓN:** un trozo de unos 25g contiene una ración de hidratos de carbono.



► **MAZAPÁN:** cada unidad (20g) contiene una ración de hidratos de carbono.



► **POLVORÓN:** una unidad (20g) contiene una ración de hidratos de carbono.



► **12 UVAS** pequeñas; poco más de 1 ración de hidratos de carbono.



► Recuerda también que el peligro de los aperitivos es perder la noción de aquello que comemos. Lo más conveniente es poner en un plato todos los aperitivos que el niño, y también los adultos, vamos a tomar, ya que así seremos más conscientes de la cantidad de alimento, calorías e hidratos de carbono que ingerimos.

Con los adolescentes

En una etapa de transición, como es la adolescencia, se experimentan multitud de cambios, tanto físicos como psicológicos, que pueden afectar a la diabetes y a la salud emocional del

muchacho y también de los padres. ¿Salir de noche? Claro que sí. Son muchos los adolescentes que, justo en estas fechas, comienzan sus salidas nocturnas. Como es lógico, esto supone una preocupación más para los padres que pueden dudar de que el joven pueda controlar su enfermedad. Lo más conveniente es que nuestro hijo esté bien informado de lo que debe hacer y confiar en sus capacidades.

- Si utiliza una insulina basal que le cubre bien toda la noche, lo más probable, es que se levante por la mañana sin ningún aumento de glucosa.
- En general, con la bomba de insulina tampoco debería tener problema para levantarse un poco más tarde.

► Hay que tener en cuenta la actividad en la salida nocturna. Es decir, si ha estado bailando o ha caminado mucho para volver a casa, puede que antes de dormir requiera un aporte extra de hidratos de carbono de absorción lenta (galletas, pan...).

► Si se levanta un poco más tarde, es probable que sólo realice un desayuno que se junte con la comida, lo cual debe tenerlo en cuenta a la hora de calcular la dosis de insulina.

► Una de las cosas más importantes para un adolescente con diabetes es la educación en esta materia. Ante estas fechas de fiestas o cualquier otra duda sus profesionales sanitarios pueden mostrarle unas pautas adecuadas.

Brindar con alcohol, ¿prohibido?

Legalmente los menores de edad no deben consumir alcohol, pero lo cierto es que en estas fechas, en las diversas comidas familiares, se suele brindar. Tanto en el caso de los jóvenes como de los adultos es fundamental conocer cómo el alcohol actúa en el cuerpo y, especialmente, cómo interacciona con el control de la diabetes.

► El alcohol se absorbe y metaboliza en el hígado. Allí, entorpece la capacidad que tiene este órgano para transformar el glucógeno en glucosa lista para usar. La imposibilidad de pasar de glucógeno a glucosa provoca un descenso rápido de la glucemia. Así pues, el principal riesgo de la ingesta de alcohol en una persona con diabetes es sufrir una hipoglucemia. Si además,



L La clave para disfrutar de estos días especiales es la planificación nutricional de los alimentos. Recuerda que tendrás que equilibrar su dieta durante estas fiestas navideñas y fomentar la actividad física.



la persona hace ejercicio, como bailar, el riesgo aumenta.

➤ Para hacer el tradicional brindis, lo más aconsejable es que optes por cava, lo más seco posible (tipo “brut nature”)

Sin actividad física, ¡nunca!

Ya hemos mencionado que las vacaciones escolares pueden implicar cierta reducción en la actividad física de los niños. Échale imaginación para que su actividad física no pare. Te damos algunas ideas.

➤ **Pistas de patinaje sobre hielo.** Es una actividad divertida para los niños y, generalmente, solo podemos practicarla en estas fechas. Eso sí, no olvides llevar guantes, un buen jersey de manga larga y recordar que el hielo “quema”.

➤ **Las compras navideñas son una buena excusa para caminar.** Si vamos al centro de la ciudad en transporte público, podemos bajarnos un par de

Educa en positivo

Es decir, en lugar de castigar lo que el niño hace mal o no hace, refuerza las cosas que hace bien. Cuando el niño conozca el funcionamiento de la diabetes, poco a poco, irá adquiriendo el control de sus cuidados. Refuerza con elogios cada pequeño paso que tu hijo realice sobre el control de la diabetes.

paradas antes y pasear viendo las luces y decoración navideña hasta llegar a nuestro destino. A los niños les encantará.

➤ **Paseos familiares.** La cabalgata de los Reyes Magos, los adornos o los villancicos inundan las calles. ¡Salid a disfrutar de la magia navideña!

➤ **Bailar es una de las actividades más relajantes y divertidas.** Deja que la música entre en tu hogar, sobre todo

después de las cenas y comidas.

➤ **Nuevas tecnologías.** A los críos les encantan los productos tecnológicos, videojuegos y aplicaciones para móviles. Aprovecha esta circunstancia para que las utilicen en la práctica de ejercicio o incluso para controlar su diabetes.

No es una limitación

Recibimos y damos multitud de regalos: el juguete con el que ha soñado todo el año, el libro más leído... Pero el regalo más preciado es la familia. Porque si algo caracteriza estas fechas, es el tiempo que pasamos con las personas que queremos, reforzando los lazos afectivos.

Es cierto que algunas cosas pueden ser algo más complicadas pero, si planificas con tiempo y cuidado, podrás disfrutar, tanto tú como tu hijo, de la verdadera esencia de estas fiestas navideñas.



SUSCRÍBETE

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".