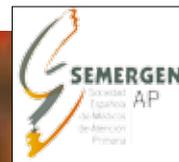


DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



¿CUÁNTO CUESTA LA DIABETES?

BARRITAS ENERGÉTICAS

¿Son realmente seguras?

ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

CLAVES PARA NO ABANDONARLO

UVAS

¡NO ROMPAS CON LA TRADICIÓN!

EN NAVIDADES

Más imaginación y menos azúcar



Director Médico

Dr. Alberto López Rocha

Directora Editorial

Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Director de Arte

Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción

Adriana Hernández Miñana
adriana@grupoicm.es

Rosalía Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Alicia González Herrero
alicia@grupoicm.es

Secretaría de Redacción

Iryna Shcherbyna
iryna@grupoicm.es

Publicidad

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

Colaboran en este número

Dr. Jose Javier Mediavilla Bravo, Dr. Manuel Ruiz Peña, Dr. Vicente Gasull Molinera, Dra. Carmen Huidobro Dosal, Dr. Francisco Carra-miñana Barrera, Dra. Flora López Simarro, Luis Miguel Pérez.

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 2015

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

Vocal nacional de SEMERGEN. Responsable del área de Pacientes



La diabetes no es sinónimo de aburrimiento, ¡disfruta de las fiestas!

Llega la Navidad y con ella el final del año, la lotería, los regalos, sentimientos, excesos y la famosa frase "por una vez no pasa nada" pero realmente lo mejor y para que no pase nada, es no olvidarse de la enfermedad, en caso de padecerla. Y la diabetes no es para olvidarla, pues es mejor pasar las fiestas con tus seres más queridos que en cama o en un centro sanitario, equilibrando las alteraciones orgánicas sufridas en estos días.

El tener una enfermedad de estas características no es sinónimo de aburrimiento, ni mucho menos, estar en un rincón y no ser participativo, todo lo contrario, la tristeza, la melancolía, agravan y descompensan la enfermedad. Para evitarlo, hay que saber y conocer otras alternativas, así como ser el dueño de tu cuerpo, ver tus necesidades, suplir los excesos por menús acordes a tu proceso y este número de SP Diabetes recoge un poquito de cada cosa, además de dar más alegría a tu vida.

En estas fiestas, y gracias a Salud Plus Diabetes, vamos a dejar de oír: "no comas esto, no comas eso, no hagas eso, no bebas eso,..." y sí, vamos a oír: "sin ningún problema puedes hacer todo esto, siempre y cuando, reconozcas tu enfermedad", ello te permitirá disfrutar de los tuyos y, a la vez favorecerás tu bienestar psico-físico.

Continuamos con la prevención como la mejor terapia que se puede emplear contra las enfermedades crónicas y no sólo para lograr un buen control de la misma, sino para evitar o atenuar al máximo la aparición de complicaciones propias de la enfermedad, como es un buen control del estreñimiento, un adecuado cumplimiento terapéutico y nada mejor que saber el coste de algo, para valorar más su cuidado y el esfuerzo por parte de todos, para que todo salga bien.

Sin ningún problema puedes comer de todo siempre y cuando reconozcas tu enfermedad y la controles.

Como en anteriores editoriales, continúo reiterando que la persona diabética, sea del tipo que sea, no es diferente su actividad de la vida cotidiana, a la del resto, lo importante, es conocer bien la enfermedad, eliminar conceptos erróneos, saber convivir con la enfermedad y Salud Plus lo está logrando poco a poco, con su análisis global de la enfermedad, a través, de todos los profesionales intervinientes en el mismo que con su experiencia y claridad, lo único que desean, es buscar una línea correcta informativa y educativa.

Feliz Navidad, Próspero Año Nuevo 2016 y que os traigan muchas cosas buenas.

EN NAVIDADES... Más imaginación y menos azúcar

En estas fiestas hay muchas celebraciones y casi todas se hacen alrededor de una mesa llena de succulentos y apetitosos menús. Si quieres conseguir disfrutar de la Navidad sin descontrolar la diabetes, échale más imaginación y menos azúcar.

SONSOLES G. GARRIDO

Estas son fechas de reuniones, encuentros con familiares y amigos y, como es lógico, nuestra rutina habitual se ve modificada ante el aumento de actividad social. Los cambios en los horarios de las comidas, la cantidad de comidas que hacemos, el picoteo, la ingesta de alcohol, los tipos de alimentos, practicar menos ejercicio físico e incluso dormir menos horas son aspectos que repercuten en la salud de todos, pero más aún en las personas con diabetes.

A esto hay que añadir las situaciones de emoción y el estrés de las compras, los regalos... que tampoco ayudan al control de la glucemia.

Ante estas perspectivas, es posible que muchas personas con diabetes sean reacias a disfrutar de estos días y prefieran excusarse y renunciar a acudir a deter-



minadas celebraciones. Pero lo cierto es que hay muchas opciones y posibilidades para disfrutar de estas fiestas de forma saludable y sin remordimientos, siguiendo unas sencillas normas.

LOS APERITIVOS TAMBIÉN CUENTAN

Ojo con ellos, porque a veces nos olvidamos de contarlos y entran dentro de la dieta: frutos secos, patatas, panecillos salados... son muy calóricos. Pero tenemos otras opciones más adecuadas:

➤ El marisco (gambas, langostinos...), el jamón serrano, la sepia o los calamares a la plancha, no contienen hidratos de carbono, aunque sí calorías.

➤ Ensaladas: siempre bienvenidas, y si están aliñadas con aceite de oliva, mejor. Son el acompañamiento perfecto para los segundos platos.

¡OJO, APERITIVOS CALÓRICOS!

5 pistachos	60 kcal
5 aceitunas	40 kcal
4 patatas fritas	50 kcal
4 galletitas saladas	44 kcal
5 cacahuetes	60 kcal



COMPENSA LOS EXCESOS

Tener diabetes no debe impedir que disfrutemos de unas fechas tan señaladas con la familia y amigos. Además de las citas claves, es posible que tengamos cena de empresa, aperitivo con los amigos, etcétera. Puesto que tenemos por delante muchas comidas en las que hacer excepciones, conviene compensar estos excesos el resto de los días.

- **PLANIFICA BIEN** el resto de las comidas que no sean festivas. Trata de diseñar un buen menú e intenta cumplirlo.
- **HAZ EJERCICIO**, pasea, ves a la compra andando, saca al perro a la calle... cualquier excusa es buena para mantenerte activo, regular la glucosa e intentar no ganar ni un gramo durante las fiestas.
- **RESPETA LOS HORARIOS DE LAS COMIDAS** y los suplementos entre las comidas principales, sobre todo si llevas un tratamiento mezclas de insulina.
- **NUNCA AMPLÍES LAS DOSIS DE FÁRMACOS ORALES**, esta no es la forma de compensar los excesos.
- **ES POSIBLE AUMENTAR LA DOSIS DE INSULINA RÁPIDA** en la comida, pero es mejor que antes lo hables con tu equipo médico.
- **LAS EXCEPCIONES**, como dice la palabra, deben ser excepcionales. Si abusas, es porque se ha convertido en un hábito, lo cual es peligroso para tu salud.



Hay muchas opciones para emplear el tiempo libre de estos días haciendo algo de ejercicio en compañía de nuestros seres queridos. Comparte con ellos los buenos hábitos, la salud es siempre el mejor regalo.



SEGUNDOS PLATOS, SANOS Y RICOS

➤ Pollo o pavo asado, cordero o pescado al horno: estos alimentos solos no tienen hidratos de carbono; pero si van acompañados de patatas, guisantes o frutas, deberás contabilizar los hidratos.

POSTRES, ¿FRUTA, TURRÓN O ROSCÓN?

Si tomas fruta natural o macedonia (piña, naranja, pera, melón, manzana), ten en cuenta que 200 gramos son dos raciones de hidratos de carbono. Si te gusta el turrón, elige aquellos sin azúcar, pero no abuses de ellos, ya que tienen bastantes calorías. En cuanto al roscón, existen variedades sin azúcar o si lo prefieres te enseñamos a elaborarlo tú mismo (SPDiabetes, pág 35).

ALCOHOL, CON MODERACIÓN

Mucha moderación en el consumo de bebidas alcohólicas. Puedes tomar, por ejemplo, un buen vino tinto, pero mejor acompañando a las comidas prin-



¡UN BRINDIS!

Las bebidas de alta graduación, como la ginebra, el whisky o el ron NO son una buena opción, ya que son muy calóricas, más aún si las combinamos con refrescos. Pero si quieres cenar o brindar con alcohol, mejor toma bebidas de baja graduación, como:

- Cerveza
- Cava Brut Nature
- Vino tinto
- Sidra



ÉCHALE IMAGINACIÓN

Contagia de buenos hábitos a todos los que te rodean. Te damos unas simples ideas sobre lo que puedes hacer, el resto depende de tu imaginación.

➤ **RENUEDA TU RECETARIO**

Si estás cansado de las recetas de siempre busca en nuestra revista, en Internet e incluso Apps que te darán un montón de ideas para que sorprendas a todos con platos exquisitos, sorprendentes y, sobre todo, aptos para toda la familia. Además, ahora que tienes más tiempo, puede ser un buen momento para "trastear" en la cocina con los niños, ¡lo pasaréis genial!

➤ **POSTRES PARA TODOS.**

Para sustituir o complementar los clásicos dulces navideños busca opciones más ligeras que tienen menos hidratos de carbono y grasas, y son igual de apetecibles: frutas digestivas (piña, mango, fresas, papaya...) servidas solas o con un lácteo sencillo, macedonia de frutas, yogur, manzana asada, batidos y sorbetes de frutas... ¡irresistibles!

➤ **CELÉBRALO BAILANDO**

Puedes que durante las fiestas tengas abandonado el gimnasio, así que aprovecha para hacer un mini-concurso de baile en casa. Además de hacer ejercicio ligero tras la cena, os divertiréis un montón.

➤ **DISFRUTA DE LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA**

Para digerir las comidas copiosas, en vez de echarte una siesta, muévete con tus hijos o nietos. En casa o en el parque será un momento entrañable para estrenar los regalos de los Reyes Magos o Papá Noel.

➤ **DE COMPRAS, PASEANDO**

Otro momento ideal para hacer ejercicio son las compras navideñas. Seguro que saldrás varios días buscando el regalo perfecto, así que ve con tiempo y aprovecha para hacer parte del recorrido andando.

cipales. Si lo que te apetece es hacer un brindis, elige el cava lo más seco posible, tipo "brut nature".

RECOMENDACIONES PARA EXCEPCIONES

Las comidas y cenas de los días claves son fechas excepcionales que debemos disfrutar con toda nuestra familia y amigos. No se trata de prohibir alimentos o platos, pero sí podemos seguir unas sencillas recomendaciones:

- No acudas a las comidas o reuniones excesivamente hambriento. Dependiendo de la hora en que sea la comida conviene que hagas un buen desayuno o merienda.
- Utiliza platos más pequeños para servirte, sobre todo en el caso de los postres y aperitivos que suelen ser menos saludables.
- Si puedes elegir plato, escoge los alimentos que estén a la plancha, al horno o al vapor.
- Las ensaladas y verduras son la mejor opción como guarnición.
- Sírvete lo que vayas a comer, con-



▶ trolando las raciones de hidratos de carbono. Está demostrado que cuanto más variada sea la comida que tenemos delante, mayor es la cantidad de alimentos que ingerimos.

▶ No abuses de los postres “dulces para diabéticos”, ya que también aportan grasas y calorías, y además algunos pueden tener efecto laxante.

▶ No olvides tomar la medicación.

▶ Mide la glucemia con mayor regularidad.

▶ Procura no acumular dulces navideños en tu casa, nada de bandejas repletas de turrón y polvorones en la mesita del salón, son una tentación y seguro que caerás.

▶ Si tienes sed, comienza por bebidas



sin alcohol (agua, cerveza sin alcohol) y deja el vino para acompañar el plato principal.

NO ES UNA LIMITACIÓN

No mires las navidades desde el prisma de la diabetes. Hoy en día tienes muchas opciones de elección tanto culinarias como de tratamiento. Es cierto que algunas cosas pueden ser más difíciles, pero si planificas con cuidado y tiempo, tu salud te lo agradecerá. Cantar villancicos, ir a la cabalgata de los Reyes Magos, pasar tiempo con la familia y amigos que vive lejos, celebrar la llegada del nuevo año, abrir los regalos de Papá Noel, son vivencias que puedes disfrutar independientemente de tu diabetes.



Puesto que durante estas fechas cambiamos nuestras rutinas habituales, conviene realizar mediciones de glucemia con mayor regularidad y, en la medida de lo posible, seguir con nuestros horarios de comidas.

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".