

AÑO 2 N° 9



# DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo  
**2,50€**  
2,65€ en Canarias



SIGUENOS EN:  
[www.spdiabetes.es](http://www.spdiabetes.es)

*Este verano*  
**MANTÉN  
TU PIEL  
SALUDABLE**

REVISIONES MÉDICAS PARA  
EL CONTROL DE LA DIABETES

¿CON QUÉ FRECUENCIA  
ACUDIR?

**INSULINAS**

Todo sobre  
su conservación  
y caducidad

CON DIABETES

*Perder peso  
¡sin riesgos!*



8 401100 008507

SI VIAJAS AL EXTRANJERO, ¿SABES CÓMO ALIMENTARTE?





# DIABETES

AÑO 2 Nº 9

## 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

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. Rosario Corio Andujar, Dra. Nerea García,  
Dra. Anna Medvedeva, Dr. José Escibano  
Serrano, Dra. Ana Moreno, Dr. Ezequiel Arranz  
Martínez.

## Ilustración

Pablo Morante Mazarracín  
pablo@grupoicm.es



Grupo ICM  
Avenida de San Luis, 47  
28033 Madrid  
Tel.: 91 766 99 34  
Fax: 91 766 32 65

E-mail: [diabetes@grupoicm.es](mailto:diabetes@grupoicm.es)  
[www.grupoicm.es](http://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 / Agosto 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.

# DIABETES EDITORIAL

ALBERTO LÓPEZ ROCHA

Vocal nacional de SEMERGEN. Responsable del área de Pacientes  
Director Médico de Salud Plus Diabetes



## ¿Y ahora qué?

**E**stamos en pleno ecuador del verano, algunos aún no han disfrutado del merecido descanso estival, otros lo han hecho en parte y seguramente otros están regresando. Según en la situación anterior que te encuentres, en el momento que leas este número, te servirá para una u otra acción a emprender.

Antes de coger las tan anheladas vacaciones veraniegas, nos preocupa saber si cualquiera de nuestros procesos (en caso de padecer alguno) pudiera empeorar y ello, perturbar nuestro descanso y la de los acompañantes. Ya en el número anterior de Salud Plus Diabetes 8, os hemos adelantado cosas que se deben hacer y las precauciones que hay que tener presentes, pero siempre con el ánimo positivo de disfrutarlas en compañía de las personas que más aprecias.

Cuando estás finalizando tu descanso parcial, ya estás pensando en la siguiente parte y puedes bajar la guardia, en lo personal y en tu entorno, recuerda, la diabetes al igual que otras enfermedades crónicas, su cuidado son los 365 días del año y 366 si es bisiesto (como lo es este año) y es esa conciencia de la enfermedad, la que te va a permitir disfrutar de todos los buenos momentos y alejar en el tiempo las complicaciones de las mismas, logrando con ello un mejor control de la enfermedad y recuerda que la diabetes no es un impedimento para pasarlo bien, siempre y cuando, se conozca la enfermedad y lo que se debe hacer en todo momento: nutrición, conservación del tratamiento, regular las dosis, ejercicio, interacciones, correcta hidratación (tratamos en Salud Plus Diabetes 8) cuidados de la piel, llevar una identificación encima que indique que es diabético.

¿Y qué sucede cuando ya hemos terminado con las vacaciones veraniegas?, justo unos días antes de acabarlas, empieza un ligero estrés pensando en la vuelta, en el colegio, los trabajos, la rutina,... ¡ánimo!, para eso te ponemos una serie de consejos que te ayuden a superar, la mal llamada "depresión post-vacacional" que como tal, no es una depresión y mucho menos una enfermedad, lo único que pudiera ocurrir por el estrés, es que tus niveles glucémicos se incrementen y las defensas de nuestro organismo mengüen, llegando a coger infecciones, pero seguro que no llegarás a esto, por dos motivos fundamentales: el primero, que antes de irte de vacaciones sabías que tenías que volver y segundo, habrás leído bien el Salud Plus Diabetes, y si no lo has hecho, aún estás a tiempo de hacerlo.

---

**Si aún estás de vacaciones,  
recuerda que no debes bajar la  
guardia con la diabetes.**

---

Salud Plus Diabetes y SEMERGEN, contribuye en la educación para la salud para combatir la diabetes, tanto en su detección precoz, prevención, como en el tratamiento terapéutico y luchar contra las complicaciones. Recuerda que con las elevadas temperaturas, el requerimiento de líquidos es mayor y más a tener en cuenta si se es diabético, realizas ejercicio, eres mayor 65 años, niños, lactantes, madre lactante y embarazada. Disfruta de las vacaciones, al que no las haya disfrutado o le quedan todavía y el que las haya disfrutado, que tenga presente que sólo le quedan 11 meses para volver a disfrutarlas, ¡piensa siempre en positivo!.



# PERDER PESO CON DIABETES ¡sin riesgos!

Si estás preocupado por los kilos de más acumulados durante este verano e incluso a lo largo del año, el fin de las vacaciones es un buen momento para perderlos. Muchas personas se someten a dietas milagrosas muy peligrosas, pero las personas con diabetes no pueden cometer esta temeridad, en estos casos hay que seguir ciertas claves muy importantes.

SONSOLES G. GARRIDO

**C**on frecuencia se cometen auténticas agresiones al organismo para perder el peso deseado. Los medios de comunicación y el boca a boca entre conocidos proponen dietas que prometen pérdida de peso segura en plazos cortos, sin esfuerzo y sin riesgos, son las conocidas dietas “milagro”.

## PELIGROS DE LAS DIETAS “MILAGRO”

Las dietas “milagro”, las dietas cetogénicas (con contenido pobre en hidratos de carbono), las dietas disociadas, y otras, que se utilizan de forma temporal para perder peso rápidamente, no funcionan a medio y largo plazo porque producen desequilibrios nutricionales, además no disminuyen la grasa corporal preservando la masa libre de grasa; y pueden resultar peligrosas, y, lo que es definitivo para el éxito, no modifican el comportamiento alimentario de la persona que la sigue. Todas las dietas que no respetan el equilibrio nutricional pueden ocasionar

## ¡Puedes conseguirlo!

Que el tener diabetes no te impida perder peso con un plan de alimentación equilibrado, no muy restrictivo en calorías, sin pasar hambre y sobre todo disfrutando de la buena mesa. Y no te olvides de hacer alguna actividad física, mejor al aire libre.

situaciones de malnutrición, con efectos secundarios como fatiga, carencias nutricionales, angustia y abandono, por no hablar de la consiguiente frustración por haber fracasado en otro nuevo “régimen” en el cual se habían puesto todas las ilusiones y en el que solo hemos encontrado engaño.

## DESPUÉS DE LAS VACACIONES ES UN BUEN MOMENTO

El planteamiento inicial es que perder

peso es posible, casi todo funciona en un primer momento, porque existe motivación; pero el fracaso viene en el mantenimiento de la pérdida de peso. De modo que, para perder peso y mantenerlo, resultan imprescindibles la motivación, el planteamiento de objetivos realistas, la participación activa en el plan, el reconocer la capacidad de mejora en cuanto a modificar hábitos alimentarios, hábitos de compra, formas culinarias, actividad física... Es muy importante iniciar cualquier plan de cambio en el estilo de vida con una situación anímica y emocional positiva y favorable.

Piensa que, con buenos hábitos alimentarios y haciendo ejercicio –y sin trampas– podemos perder en poco tiempo entre tres y cinco kilos aproximadamente, teniendo en cuenta que perderán más aquellas personas con más sobrepeso. Por tanto, la vuelta de las vacaciones podría ser la oportunidad perfecta para un cambio más profundo en el estilo de vida, que se iniciaría con una pér-



**E**s muy importante iniciar cualquier plan de cambio en el estilo de vida con una situación anímica y emocional positiva y favorable. El comienzo del nuevo curso es un momento ideal para renovar nuestros buenos propósitos.



➤ dida de peso modesta, pero con perspectivas muy prometedoras en cuando a pérdida de peso, mantenimiento de ese peso perdido, satisfacción y bienestar a medio y largo plazo. Se trata de realizar un programa que conlleve una alimentación completa y saludable, además de mantener un estilo de vida activo.

### ADELGAZAR CON SALUD, TENIENDO DIABETES

Las personas con diabetes que quieren perder peso deben seguir las mismas recomendaciones alimentarias que aquellas que no tienen diabetes, pero además deberán ajustar su tratamiento farmacológico (pastillas y/o insulina para conseguir un control metabólico óptimo). Por ello es importante que comentas a tu equipo médico tu plan y que te ayuden a ajustar dicho tratamiento. Como recomendación general, si utilizas insulina y quieres empezar con un plan de alimentación saludable y de estilo de vida activo para perder peso, debes monitorizar tu diabetes para la toma correcta de decisiones, y ajustar la insulina prandial a las nuevas ingestas, teniendo en cuenta que tu nueva situación mejorará la sensibilidad a la insulina. Por tanto, habrá que recalcular los conceptos de ratio insulina /carbohidratos y de sensibilidad a la insulina. Probablemente también tengas que reajustar la insulina basal, en función de tu grado de control previo, de tu monitorización y de la pérdida de peso que consigas. Si tomas fármacos orales, hay que tener precaución con aquellos que producen hipoglucemias, como las sulfonilureas.

### ¿CUÁL ES LA MEJOR ESTRATEGIA?

## Fortalece tus músculos para evitar el "efecto yo-yo"

Al llevar a cabo un programa dietético de restricción calórica se produce una reducción de peso inicial en la que se destruye una considerable cantidad de músculo, y tras un año de la dieta, a lo sumo 5, el peso perdido es con frecuencia recuperado.

La cuestión es, ¿cómo recuperamos ese peso? Aquí está la clave, lo haremos en forma de grasa, nunca de músculo. En otras palabras, sustuiremos el músculo que inicialmente teníamos por grasa, con lo cual no sólo no habremos bajado de peso sino que como consecuencia de la reducción de músculo el organismo no será capaz de quemar tanta energía en reposo como lo hacía con anterioridad.

Por todo ello, es necesario no subestimar el papel de la masa muscular, y combinar programas de ejercicios junto a dietéticos para mantener las pérdidas de peso a largo plazo, controlando que los procesos catabólicos o de destrucción no afecten por igual al tejido adiposo y al tejido muscular.



La reducción calórica se ha convertido en una de las estrategias dietética más recurrida tanto a nivel popular como a nivel clínico durante las últimas décadas. Se trata de reducir entre el 20 y el 40% de la ingesta energética que habitualmente hacemos, pero manteniendo los niveles de proteínas, grasas e hidratos de carbono estables y evitando la malnutrición. Además de perder peso, esta dieta ha mostrado tener efectos beneficiosos sobre algunos parámetros cardiometabólicos (nivel glucémico, insulínico y de colesterol entre otros).

Aunque a corto plazo consigamos muy buenos resultados, tenemos que lograr mantenerlos a medio-largo plazo y evitar el temido "efecto yoyo", para lo cual el ejercicio es fundamental. Así que no olvides que en cualquier dieta, el ejercicio es el aliado indispensable para evitar recuperar el peso perdido.

### SITUACIONES QUE COMPROMETEN EL ÉXITO DE TU DIETA

Puesto que aún quedan días de terraza y buen tiempo y se tiene más vida social hay que contemplar algunas de estas situaciones que pueden hacer que nuestro plan de alimentación se exceda en calorías favoreciendo el aumento de peso.

#### ➤ ¿Qué tomo durante el tapeo?

Si vas a tomar el aperitivo, cuidado con el alcohol, aporta 7 Kcal /g, las llamadas "calorías vacías" (casi las mismas que aporta la grasa, que son 9 Kcal/g). Nunca se debe tomar en ayunas, porque interfiere en la liberación de glucosa del hígado, produciendo hipoglucemias.

➤ **Elige alimentos con pocas calorías:** sepia a la plancha, montaditos de bonito u otros pescados en escabeche o al natural, mejillones al vapor, berberechos, en



## 10 Trucos ANTI-KILOS

Para ayudarte a que la pérdida de peso sea todo un éxito, te damos unos trucos muy sencillos. Intenta poner en práctica todos los que puedas:

- 1** Lácteos siempre desnatados. La diferencia calórica entre lácteos enteros y desnatados es llamativa. Si en un mismo día ingieres un vaso de leche entera (155 kcal) y un yogur cremoso (100 Kcal) estás ingiriendo 115 Kcal de más cada día.
- 2** Menos aceite. Tomarlo a diario es necesario, mejor si es virgen extra, pero si usas 5 cucharadas, obtienes 500 kcal diarias. Si las reduces a 3 te ahorras fácilmente 200 calorías cada día.
- 3** Ordena tu despensa y nevera de forma que los alimentos menos calóricos estén delante y los más grasos, detrás. Así evitarás las tentaciones.
- 4** Dale alegría a tus platos. Cuanto más color hay en tus platos, más elementos saludables estás incluyendo. Nos referimos a los vegetales y frutas llenas de vitaminas y muy saciantes.
- 5** No cocines demasiado las comidas, si haces mucho la verdura, te saciará y nutrirá menos; y en el caso de la pasta, si no está "al dente" aumenta el índice glucémico.
- 6** Dale más protagonismo a las legumbres, son muy saciantes y económicas. Los nutricionistas insisten en que la ingesta de 3 raciones semanales reduce la obesidad. Pero está claro que la preparación también influye, es obvio que las lentejas son más saludables con verduras que con chorizo y panceta.
- 7** Bebe e hidrátate más a menudo, además de ser beneficioso para el organismo, te saciará, sobre todo si tomas infusiones o tus bebidas favoritas, pero siempre sin alcohol y sin azúcares.
- 8** Mejor la comida casera. Tanto la comida lista para calentar como la de restaurante hacen que consumas unas 200 calorías más por día que si la cocinas en casa.
- 9** Come despacio y trata de descansar 2 minutos entre plato y plato, así lograrás ingerir hasta 300 kcal menos.
- 10** Cuando te aburres engordas y eso está comprobado. Así que haz actividades que te gusten y te tengan entretenido para evitar pensar en comer.



# SUSCRÍBETE

SÍGUENOS EN:  
[www.spdiabetes.es](http://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](mailto: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".