

VIVIR BIEN

la vida

Año 5 - N° 10 Julio / Octubre 2010

Novedades

Accu-Chek Performa Nano, el aliado para una vida plena

Medicina

Diabetes Gestacional

Recetas

Platos sanos para ganarle al frío





Tamaño Real

Accu-Chek® Performa Nano

Diseño innovador. Tecnología insuperable.

Nuevo Sistema Accu-Chek Performa Nano.

La tecnología se vuelve más pequeña e inteligente.

- Pantalla retroiluminada de fácil lectura
- Mínima muestra de sangre 0.6 µl
- Rápida medición en sólo 5 segundos

Conózcalo en www.accu-chek.com.ar

Servicio de Atención al Cliente

Accu-Chek® Responde



0800-333-6365

0800-333-6081

Ensayo orientativo para la autodetección de glucemia sin valor diagnóstico.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

ACCU-CHEK®

e d i t o r i a l



Estimados lectores,

Es muy grato para el equipo Accu-Chek Argentina compartir con ustedes en este nuevo número de Vivir Bien la Vida, algunas novedades relacionadas a nuestro último lanzamiento, Accu-Chek Performa Nano. Es gratificante ver cómo los esfuerzos de la compañía van encontrando un lugar en cada una de las personas con Diabetes y con ello seguir favoreciendo el mejoramiento en su calidad de vida.

En la nota de medicina nos hablan especialistas sobre Diabetes y embarazo, de los logros alcanzados en Argentina y en el mundo y los cuidados a tener en cuenta en esta etapa tan importante de la vida.

Como cada edición agradecerles vuestras contribuciones, al enviarnos consultas o comentarios que el equipo editorial transforma en nuevas notas para siguientes ediciones, así como también nos ayudan para realizar cambios y así mejorar el contenido de la revista.

¡Buena lectura!

Marcelo Farachio

Responsable Diabetes Care
América del Sur habla hispana

s u m a r i o

VIVIRBIEN *la vida*

Año 5 - Nº 10 Julio / Octubre 2010

Es una revista publicada por
Productos Roche S.A.Q. e I.

Consejo Editorial Laboratorios Roche
Sergio Silvani

Dirección Editorial
Sebastián Maggio

Coordinación General
Irene Andreucci
Leslie B. Drabble

Diseño Gráfico
Maggio Boutique

Fotografía
Patricio Pérez
Pablo Leporati
Iggy Publishing

Impresión
Arcángel Maggio

Agradecimientos
Dr. Jorge Alvarínas / Dr. Gustavo Tumene
Dra. Silvia Lapertosa / Dr. Juan Carlos Pons
Dra. Laura Manzano
Nadir Baca Paunero / Christian Gali
Yamila Bravo / Natalia Librandi

Productos Roche S.A.Q. e I.
Diabetes Care
Rawson 3150
B1610BAL - Ricardo Rojas
Tigre, Buenos Aires - Argentina
Tel: (011) 5129 - 8000

Para consultas o sugerencias, comunicate con
nosotros a Accu-Chek responde:

0800-333-6365 / 6081

argentina.vivirbien@roche.com

Vivir bien la vida es una publicación gratuita.
Los editores no se responsabilizan por el contenido,
opiniones y mensajes vertidos en los artículos.
Prohibida su reproducción total o parcial.



06 . NOVEDADES Experimentar Accu-Chek Performa Nano

10 . DEPORTES Aguas de esperanza

16 . TURISMO Esquel: Un destino, múltiples opciones

20 . RECETAS Platos sanos para ganarle al frío

24 . MEDICINA Diabetes Gestacional

31 . FAMOSOS Sin Barreras

32 . EDUCACIÓN Glucemia Posprandial

34 . TECNOLOGÍA Avances



Accu-Chek Performa Nano: el aliado para una vida plena

Desde que se lanzó en nuestro país, usuarios y profesionales tuvieron la oportunidad de experimentar el nuevo medidor estrella de Roche.

Esquel: Un destino múltiples opciones

El invierno llega a Esquel y la ciudad está lista para brindar al turista las mejores propuestas de la temporada: recreación y descanso para todos



Sin Barreras

Salma Hayek encarna la fortaleza de una madre frente a las dificultades de la diabetes gestacional. Marcello Mastroianni, un ejemplo esperanzador de una vida apasionada.

Accu-Chek Performa Nano: el aliado para una vida plena

POR CECILIA ALEMANO

Desde que se lanzó en nuestro país, usuarios y profesionales pudieron experimentar el nuevo medidor estrella de Roche. Tamaño pequeño, visor lumínico e indicadores pre y post prandiales, entre sus virtudes más celebradas.

Apenas vi a Performa Nano, me maravillaron el tamaño y los números luminosos. Podés llevarlo en el bolsillo y hacerte la medición donde quieras, aunque esté oscuro. Antes teníamos que agarrar un celular o una linterna para iluminar la pantallita. Hace unos días viajé en micro de larga distancia y a la noche pude hacerme la medición perfectamente. Al tener luz propia, el dibujito de la tira se ve con nitidez y no hay posibilidad de confundirse". Christian –quien habla– tiene 30 años, es abogado y socio fundador de la ONG Diabetes es Vida (DIEVI). Le diagnosticaron diabetes a los 6 años, es decir, que lleva más de dos décadas de experiencia.

El doctor Juan Carlos Pons, miembro del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital A. F. Padilla, después de probarlo le contó a Vivir Bien la Vida sus impresiones. Se dedica a atender personas con diabetes desde 1996 y confiesa que jamás imaginó que los avances tecnológicos volverían el autocontrol tan sencillo: "Antes los medidores eran caros e incómo-





“Es novedoso, chiquitito y liviano. Y con el sistema de luz se puede ver el informe sin problemas, sobre todo es útil para aquellos con problemas de agudeza visual”

dos”, recuerda. Por eso, desde que se lanzó Performa Nano, siente que es más simple pedirle a sus pacientes que hagan sus mediciones de glucemia. Cuenta que fue muy bien recibido: “Es novedoso, chiquitito y liviano. Y con el sistema de luz se puede ver el informe sin problemas, sobre todo es útil para aquellos con problemas de agudeza visual”.

Yamila tiene 30 años y va a ser mamá en septiembre. Empezó a usar Performa Nano desde que le diagnosticaron diabetes gestacional meses atrás. Y asegura que para ella lo más comfortable es su diseño: “Cuando viajo en colectivo o subte cualquiera puede pensar que es un mp3, o un celular... Eso me gusta, porque lo vuelve más discreto”, explica.

Roche entiende que su rol es aportar información, herramientas y apoyo a las personas con diabetes para que puedan lograr el éxito en su tratamiento. En esa búsqueda de volver más sencillo el día a día con la diabetes fue que se desarrolló el Accu-Chek Performa Nano, que ya fue lanzado en Francia, Brasil, Reino Unido, España, Alemania y en nuestro país. Hereda la tecnología de Accu-Chek Performa –en particular, el sistema ClixMotion, para hacer un análisis rápido, indoloro y efectivo– e incorpora muchos otros elementos novedosos, como su tamaño pequeñísimo, que hace que quepa en la palma de una mano y que se pueda transportar en el bolsillo; un display con retroiluminación, para que se puedan controlar los niveles de glucemia aún en lugares oscuros, e indicadores pre y post prandiales, para que el médico pueda identificar cuál es el valor de glucemia de su paciente antes y después de comer, entre otras virtudes.

La doctora Laura Manzano, médica diabetóloga y auditora de la Federación de Asociaciones de Trabajadores de la Sanidad Argentina (FATSA), ya experimentó el Performa Nano en su consultorio, y encuentra muy útiles estos indicadores: “Antes, a mis pacientes les hacía anotar en una planilla a qué momento del

día correspondía cada medición, pero era una tarea medio engorrosa”, explica. El doctor Pons coincide: “Ahora podemos ser mucho más precisos con la información y reducir al máximo el margen de error”.

Para ellos, como para muchos otros profesionales, hay otra característica importantísima del nuevo medidor: su capacidad de transmitir de manera infrarroja la información de las mediciones a una computadora y así elaborar promedios mensuales y gráficos de tendencias. Eso les permite tomar mejores decisiones sobre el tratamiento, llevar un mejor control y por ende, colaborar para una mejor calidad de vida de la persona con diabetes.

Marcos es misionero, tiene 36 años, y también pudo probar el nuevo Performa Nano. Lo que más le atrajo fue su tamaño: “¡Es casi la mitad del anterior!”, comenta entusiasmado. “¡Y una cuarta parte de los que se usaban años atrás! Es mucho más cómodo al momento de manipularlo. Para nosotros eso es importante, porque podemos llevarlo en el bolsillo o donde queramos”. La luz le parece un complemento ideal: “Poder hacerse el control en la oscuridad para mí es clave. Ahora puedo ir al boliche y estar tranquilo de que puedo hacerme la medición. En la última semana lo usé en un bar y en el cine, es muy práctico”, asegura.

Quien escribe esta nota probó por sí misma el nuevo medidor. Lo primero que me llamó la atención fue que el digitopunzor tiene 11 niveles de graduación. De esa manera, quien tiene una piel muy fina, puede colocarlo en nivel 1 o 2 de punción. Una vez preparado para usar, lo presioné sobre mi dedo y sentí apenas un clic sobre mi piel. Sólo una muestra muy pequeña de sangre –equivalente a la mitad de la cabeza de un alfiler– bastó para realizar el control. En pocos segundos tenía, en números blancos sobre un fondo negro, el resultado de mi medición de glucemia. Como era antes de la comida, lo marqué con



el símbolo de la manzana entera. Estos datos quedaron almacenados automáticamente, dando la posibilidad mediante el puerto de transferencia infrarrojo, de descargarlos en un software que los convertirá en información útil para mi médico.

Realizar controles de una manera tan simple estimula a la persona con diabetes a cuidarse más. La doctora Manzano, por ejemplo, cuenta que desde que se lanzó el Performa Nano, muchos pacientes que eran un poco remolones con los automonitoreos se entusiasmaron y empezaron a hacerse los controles con más frecuencia. Lo mismo observó el doctor Pons: "Este nuevo medidor colabora incluso con aquellos que tienen diabetes con más de 50 años de evolución porque lo sienten como un chiche nuevo. ¡Y para

nosotros también lo es!", ríe.

Desde Roche, reciben con satisfacción estos comentarios, porque sienten que logran su cometido: ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas. De todos modos, como explica Sergio Silvani, Gerente de Marketing del laboratorio, los avances no son sólo propios: "Somos simples colaboradores que ponen herramientas inteligentes a su disposición", asegura. "Cada persona que tiene un logro es porque ha puesto esfuerzo, ganas y ha dejado todo para ponerse bien. Desde que apareció la posibilidad de medirse uno mismo la glucemia, y cada uno pudo involucrarse con su tratamiento, todo mejoró aun más. Por eso, hoy en día, con los avances tecnológicos, y el arsenal terapéutico, se puede tener diabetes y llevar una vida plena" **V**

Aguas de esperanza

POR VICTORIA LLORENTE

Nadir Baca Paunero tiene 23 años y es un apasionado de la natación. Hace cuatro años, mientras hacía el curso para ser guardavidas, le diagnosticaron Diabetes tipo 1. Un testimonio sobre cómo disfrutar de lo que a uno más le gusta sin dejarse llevar por prejuicios y miedos infundados.

Nadir vive sobre una callecita empedrada en Adrogué. En medio de diagonales, árboles centenarios y el traqueteo diario del ruido que los autos hacen cuando sus ruedas chocan contra los adoquines. Casi llegando a una esquina abierta donde confluyen cinco calles, una casita verde musgo y rosa viejo anuncia a sus visitantes que allí hay, por lo menos un fanático de Boca Juniors. Lo que no indica es que ahí también vive un fanático de la natación de 23 años, que hace cuatro años descubrió que tenía diabetes tipo 1 y que, sin embargo, hoy sigue rompiendo récords en este deporte en el que la fuerza mental y física son sus mejores aliados.

“Recién empiezo a acostumbrarme a tener diabetes. Sólo pasaron cuatro años desde que me la diagnosticaron y de a poco va siendo un poco más fácil de llevar”, confiesa Nadir en el living de su casa. Mientras tanto, de fondo, su hermano mayor da vueltas e intenta escuchar un poco más de cerca sus palabras.

Bastante lejos quedaron esos primeros días en los que tuvo que asumir que tenía algo diferente a todos los chicos de su edad y en los que pensó que no podría seguir haciendo lo que más le gustaba –y le gusta– en la vida: nadar.

En ese momento, cuando tenía 19 años y a pocos meses de haber terminado el secundario, Nadir decidió hacer un curso para ser guardavidas en el club que lo vio crecer. Su pasión por la natación era algo que lo acompañaba desde que tenía uso de razón y pensó que sería bueno transformarse en guardavidas para luego ser un gran profesor. Pero un día se empezó a sentir un poco más cansado de lo normal. Y al día siguiente, más cansado todavía. Y al siguiente, se tuvo que empezar a sentar de vez en cuando después de haber nadado un rato. “Al principio no decía nada y seguía nadando, pero igual me sentía muy cansado”, recuerda. Después le empezaron a pasar algunas cosas que lo pusieron en alerta: tenía muchísima sed e iba al baño a cada rato –“¡a cualquier hora y todo el



“Me explicó cómo eran las cosas, que tenía que hacer mucho deporte y que si me cuidaba podría seguir haciendo mi vida de siempre”

tiempo!”- y se le secaba la boca de una manera extraña. Nadir cuenta que fue entonces cuando decidió comentarle a su mamá lo que le estaba pasando, quien lo llevó a la guardia médica para hacerlo ver.

“Me sacaron sangre y ¡tenía como 300 de azúcar! Decidieron internarme durante tres días para hacerme algunos estudios antes de decirme el diagnóstico definitivo y ver si lo que tenía era diabetes o no”, cuenta el nadador. Fueron tres días de muchos miedos, de no saber qué le dirían los médicos y de esperar lo peor. Y lo que le daba más tristeza era pensar que no iba a poder seguir nadando ni continuar con su proyecto de ser guardavidas.

Los estudios mostraron que Nadir tenía diabetes, sin duda alguna. “Era la diabetes que te descubren cuando sos adolescente”, explica haciendo referencia a la diabetes tipo 1 o diabetes insulino-dependiente. Él cuenta que, si bien había escuchado hablar de la enfermedad, hasta ese momento no tenía bien en claro en qué cambiaría exactamente su vida. Lo que sí sabía era que desde ese momento estaba empezando una nueva etapa en su camino. “Pensé que iba a tener que dejar todo lo que estaba haciendo. No lo podía creer...Fue un momento muy triste en mi vida”, relata. Nadir dice que lo que más bronca le daba era pensar que había sido deportista durante toda su vida y que nunca creyó que este tipo de cosas le podrían pasar. “Yo creía que se enfermaba la gente que no tenía una vida sana, aquellos que comían mal, o que no hacían ejercicio. No un chico sano como yo...”, reflexiona.

Nadir volvió a su casa después de tres días sin saber qué era lo que le esperaba. Su familia tampoco sabía muy bien qué era lo que venía, pero enseguida se empezaron a informar sobre los cuidados que ne-

cesitaba. Y un punto a favor era que una tía paterna tenía ese mismo tipo de diabetes desde los 15 años.

“Me explicó cómo eran las cosas, que tenía que hacer mucho deporte y que si me cuidaba podría seguir haciendo mi vida de siempre”, recuerda Nadir y asegura que en ese momento estaba un poco descreído porque, si bien su tía había tenido esa misma experiencia, ella no tenía una pasión por la natación...

Los primeros seis meses fueron difíciles. Él los recuerda como un momento repleto de “controles”: control de comida, control del azúcar, control de la insulina, control de los horarios y controles médicos. “Los valores subían y bajaban todo el tiempo y no lograba estabilizarlos. Y sumado a eso, me moría de hambre con la dieta nueva porque las porciones eran mucho más chicas”, cuenta. Además de los controles y los cambios lógicos, Nadir cuenta que fue difícil explicar a sus amigos y a su familia que iba a poder seguir haciendo una vida como todos los demás. Es que hasta ese momento, ni él mismo se lo creía...

Pero de repente, las cosas empezaron a cambiar: Nadir empezó a sentirse mejor, empezó a recuperar su peso y a incorporar muy de a poquito los cambios que tendría que hacer para poder seguir disfrutando de lo que más le gustaba. “Empecé a llevarme mi propia comida cuando salía de casa, a comer en horario, a ingerir siempre algo apenas terminaba el curso de guardavidas, a entender los valores del tipo de insulina y cuánto aplicarme según cada número que veía en el indicador”.

Nadir ama nadar desde que tiene memoria. No se acuerda cuándo fue el primer día que finalmente pudo flotar por sus propios medios, pero alguien le contó que fue cuando tenía tres años en el Club Tía Lali, de Adrogué. “Mi papá nos mandaba con mi her-



mano a la colonia de verano y ahí nos hacíamos amigos de los guardavidas. En 2000 climatizaron la pileta del Club Adrogué y ahí empezamos a nadar, incluso, durante el invierno”, cuenta y recuerda que en ese momento decidió dejar de jugar al fútbol por las tardes para dedicarse a nadar todos los días.

Cuando tenía 12 años le preguntaron si quería competir más seriamente. Aceptó, pero asegura que no le iba muy bien en las competencias en piletas. “A los 15 me ofrecieron nadar en una competencia de aguas abiertas en San Antonio de Areco”. Con todo el entusiasmo propio de un adolescente que está por cumplir uno de los sueños de su vida, Nadir se levantó esa mañana con mucha ilusión, se reunió con sus compañeros de natación del Club y partieron todos juntos desde Adrogué a la localidad que queda a casi 150 km de distancia de la Ciudad de Buenos Aires. El problema fue que cuando llegaron estaban mal inscriptos y, con una inmensa desilusión, tuvieron que volver

a sus casas sin haber competido. “Después de eso pasé un año sin competir y en 2003 me anoté en una carrera. Era en San Pedro y tenía que nadar 7 km. Era la primera vez que nadaba en el río y tenía 15 años”. Se sonríe cuando lo recuerda y tímidamente cuenta que tardó sólo una hora en completar la carrera. “Salí 8° de 300 nadadores y primero de mi categoría”. Después de esta carrera, vino San Nicolás y después de San Nicolás, unas cuantas carreras más que siguieron desafiando su fuerza de voluntad, su destreza física y, por sobre todo, su fortaleza mental.

Nadir es simple y de pocas palabras. Cuenta sus logros con inmensa timidez, pero no duda en decir que siente mucho placer al esforzarse y entrenar porque le apasiona ver cómo va mejorando año a año. Él siempre habla de un nosotros cuando responde las preguntas. Como si él no fuera el único que rema con sus brazos contra la fuerza del agua, sino todo un equipo de trabajo. Nacho Vega, su entrenador desde hace



casi 10 años es parte de ese equipo y una de las personas que más lo ayudó cuando a los 19 años se enteró que tenía diabetes. "En la pileta tuvieron que aprender sobre cómo tratar a una persona con diabetes. Nacho empezó a ir a seminarios y a charlas a raíz de lo mío", cuenta.

Volver a la pileta fue parte de lo más lindo que le pasó a Nadir después de haberse enterado del diagnóstico que le cambió la vida. No sólo logró terminar su curso como guardavidas para empezar a trabajar en algunas piletas de la ciudad de Buenos Aires, sino que siguió entrenando para competir en aguas abiertas. "En 2005 competí en Colón en una carrera de 10 km. que organizó mi entrenador. ¡Llegué primero de 300 chicos! Y eso es muy, muy lindo. Aunque me gusta mucho ganar, no soy mal perdedor", cuenta.

Nadir se levanta todos los días a la seis y media de la mañana y desayuna con su papá y su hermano de 25 años –su mamá falleció hace tres-. Después prepara su ropa para nadar y se va a la pileta en bicicleta, donde se queda hasta las diez de la mañana. "Vuelvo, me cocino algo para almorzar, duermo una siestita o si me llama algún amigo para hacer alguna suplencia como guardavidas, voy y la hago. Merien-

do y a las cinco y media parto nuevamente para la pileta, donde entreno hasta pasadas las nueve de la noche", cuenta el nadador de Adrogué. ¿Los domingos? "Descanso absoluto", dice Nadir, quien desde hace 10 años cumple con esta rutina diaria y quien asegura que la disfruta muchísimo. "Si bien los entrenamientos son cada vez más exigentes y cuando termina la semana termino muy cansado, me encanta lo que hago", reflexiona.

El año pasado, Nadir se convirtió en el nadador más veloz de la competencia Baradero 2009. Nadó 3 km en 39 minutos y 24 segundos. Él sabe que su gran pasión consiste en braccar contra la corriente, pero también piensa en su futuro profesional.

Nadir sabe que se tiene que cuidar de una manera distinta a la que lo hacen sus amigos y compañeros de la pileta. Sabe, y lo dice en voz alta, que cada vez es más simple ese cuidado y que "uno se acostumbra". Y concluye: "Muchos de los chicos del Club me conocen como 'el nadador que tiene diabetes', y se me acercan y me dicen que están orgullosos de mí porque puedo nadar teniendo esta enfermedad. Me llevo el afecto de la gente y siento que puedo ser un ejemplo para ellos y darles un testimonio de vida". **V**

El ABC de la diabetes

El Dr. Franklyn Ábalos presenta un libro ameno y didáctico para aprender sobre la diabetes.

Un libro simpático, lleno de colores y de personajes alegres. Su nombre es **El ABC de la diabetes**, 200 preguntas para una vida saludable. ¿Su autor? El Dr. Franklin Ábalos, médico oriundo de la ciudad de Santiago del Estero, especialista en diabetes desde hace más de 18 años y director del Centro de Diabetes y Prevención de la Municipalidad de Santiago del Estero que quiso, a través de sus conocimientos y de su trayectoria, llegar a todas las personas que recién fueron diagnosticadas de diabetes. "O a aquellos que quisieran actualizar sus conocimientos sobre el tema", agrega Ábalos.

"Creo que la propuesta puede ser útil para los colegas que no son especialistas en el tema, para médicos clínicos, para médicos de familia y para médicos generalistas. Son ellos quienes se encuentran con los pacientes durante las primeras etapas de la enfermedad, períodos en los que, de manera paradójica, la diabetes se expresa en forma muy silenciosa y que, sin embargo, un

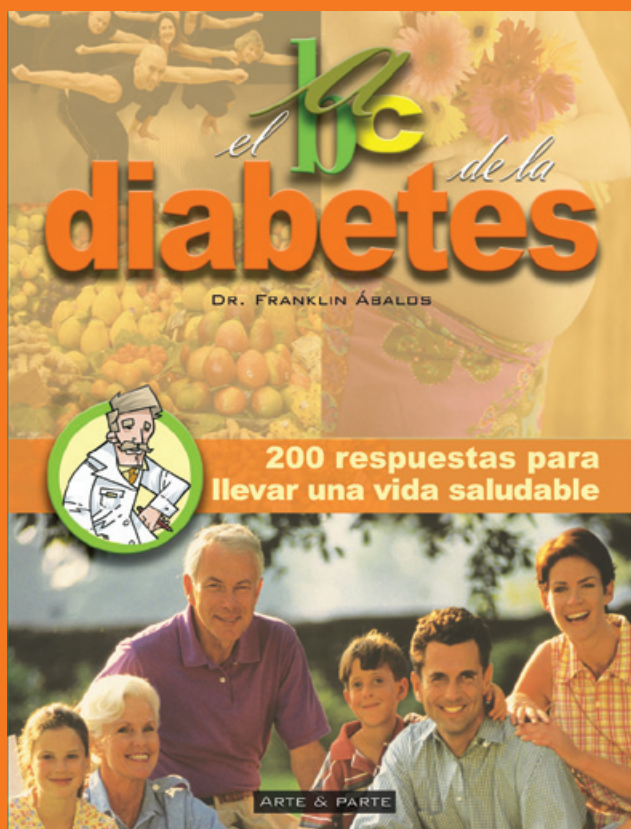


control estricto determina el futuro de la salud de la persona". De esta manera explica el autor el por qué de la producción de la segunda edición de un libro de fácil lectura y repleto de colores, que escribió hace más de 10 años acerca de la diabetes y que hoy llega con una "segunda ronda" gracias a la Editorial Arte & Parte.

Esta vez, y con la idea de seguir generando ideas para mejorar la educación de las personas que tienen diabetes, Ábalos hizo una actualización completa del material y, a través de 200 preguntas con sus respectivas respuestas, busca seguir indagando en la temática, de desmitificar miedos y de brindar herramientas útiles. En este trabajo, que se viene realizando desde hace más de tres años y que va ser lanzado en la ciudad de Buenos Aires en algunos meses, colaboraron numerosos especialistas de la materia de todo el país.

El libro cuenta con 21 capítulos bien definidos en los que se tratan nociones generales de la diabetes, los planes de alimentación, actividad física, medicación, insulinas, bombas de infusión, hipoglucemia, embarazos, entre otros. Desde Santiago del Estero, Ábalos, asegura que fue un trabajo complejo, pero muy gratificante. "Además de trabajar muy cuidadosamente los textos, buscamos que cada respuesta tuviera una ilustración divertida y que fuera agradable a la vista", explica. Cuadritos explicativos, viñetas ilustradas y divertidas caricaturas acompañan el contenido de **ABC de la diabetes** con el trazo del dibujante Pablo Martín Álvarez.

El Dr. Ábalos asegura que adquirir conocimientos e informarse adecuadamente son pilares fundamentales en el tratamiento de la diabetes. "Educar al paciente y a su familia es, sin duda, una de las herramientas más importantes para lograr estos objetivos".



Esquel: un destino, múltiples opciones

El invierno llega a Esquel y la ciudad está lista para brindar al turista las mejores propuestas de la temporada: recreación y descanso para todos.

Una ciudad que crece

Esquel, ciudad ubicada sobre la región cordillerana, en el noroeste de la provincia de Chubut, es el lugar donde la blancura de la nieve y sus pistas, esas que buscan quienes aman los deportes de invierno, se dan la mano con paisajes de ensueño: bosques de árboles milenarios, ríos y cordones montañosos de profunda belleza que invitan a la contemplación, las caminatas o la aventura. El frío convoca a turistas de todas las edades, pues aquí encuentran actividades para todos los gustos y presupuestos. La estructura de hotelería, gastronomía, transportes y excursiones está en permanente crecimiento; tentadoras, por otra parte, resultan las delicias regionales que pueden saborearse en el lugar o llevarse a casa, junto con los artículos textiles elaborados por manos descendientes de los pueblos originarios. Comencemos la recorrida.





Uno de los grandes atractivos de este centro es Fly Park, el snowpark más completo de Sudamérica, con tres sectores de entrenamiento para todos los niveles.

Deportes de invierno en La Hoya

Las impecables pistas de nieve en polvo que ofrece el Centro de Actividades de Montaña La Hoya, a 13 kilómetros de Esquel, atraen no sólo a esquiadores –hay circuitos para principiantes, avanzados y profesionales– sino a los apasionados del snowboard y el motociclismo en nieve. Aquí los turistas podrán disfrutar de 150 hectáreas de superficie esquiable, vigiladas y seguras, con una temporada invernal que inicia en julio y se prolonga hasta octubre. La Hoya ofrece, además, promociones especiales para grupos familiares, escuela de snowboard, esquí para niños y adultos, alquiler de equipos, gastronomía, guardería y jardín de nieve para los más pequeños.

Uno de los grandes atractivos de este centro es Fly Park, el snowpark más completo de Sudamérica, con tres sectores de entrenamiento para todos los niveles.

Una escapada al paraíso: Los Alerces

Saliendo de Esquel, a 50 kilómetros de la ciudad, lagos de incomparable belleza (el Futalaufquen, Verde, Menéndez y Rivadavia), rodeados de bosques y montañas, reciben al viajero que ha decidido internarse por un rato en el paraíso. El Parque Nacional Los Alerces, con más de 260.000 hectáreas, es una de las atracciones más importantes del país. El gran tesoro del parque es, sin duda, aquel que le da su nombre: los bosques de alerces, algunos de hasta tres mil años de antigüedad. Los turistas pueden acceder a esta maravilla a través de una excursión por el majestuoso lago Cisne.

El paisaje deslumbrante alterna bosques de arrayanes, lagos, cascadas, rápidos e imponentes glaciares con hosterías, cabañas, campings y distintas propuestas para el visitante. Allí puede darse cita el amante de la pesca y la navegación, ya que sus ríos, como

el Arrayanes y el Menéndez, ofrecen la posibilidad de captura con devolución de piezas, a fin de unir el deporte con el cuidado del medio ambiente.

Otra actividad que pueden realizar quienes gozan con las largas caminatas es el trekking, una invitación al contacto más íntimo con la naturaleza, sus paisajes, aromas y silencios. Un destino insoslayable en este circuito chubutense.

“La Trochita”: un viaje al pasado

El silbido de una vieja locomotora de vapor resuena y se pierde en la inmensidad de la cordillera. Sobre una trocha de apenas 75 centímetros, antiguos vagones de madera albergan a los admirados viajeros que contemplan la estepa cubierta de blanco. Algunos pasajeros, mientras tanto, alimentan con leños la salamandra, a fin de mantener la calefacción de los vagones.

Se trata de El Viejo Expreso Patagónico, el tren cuya maquinaria pertenece a fines del siglo diecinueve y que une las estaciones de Esquel, en las afueras de la ciudad, y El Maitén, donde pueden visitarse sus talleres. Entre ambas terminales hay puntos de descenso de pasajeros en Leleque, Mayoco, La Cancha y Nahuel Pan; allí se encuentra la Casa de las Artesanías, con productos a la venta realizados por descendientes de mapuches, como por ejemplo piezas de telar y las tradicionales tortas fritas. La duración completa del circuito, desde Esquel hasta Nahuel Pan, con su regreso, es de dos horas y media. Es, por otra parte, un paseo ideal para realizar con los niños.

Especialmente atractivo resulta el trayecto final, a 700 metros de altura, que recorre las laderas rocosas del valle del arroyo Esquel. “La Trochita” es la oportunidad de viajar en una verdadera reliquia de nuestra tierra y admirar, una vez más, la fascinante geografía patagónica.



Delicias galesas en Trevelin

Dentro del valle 16 de Octubre y a 26 kilómetros de Esquel encontramos la ciudad de Trevelin (vocablo ga-lés que significa "pueblo del molino"), edificada a fi-nes del siglo diecinueve por pioneros provenientes de Gales y convertida en la primera colonia argentina de inmigrantes galeses. Las 123.000 hectáreas rodea-das de bosques, lagos y montañas atrapan al turista y lo llevan a adentrarse en la encantadora ciudad, con su innegable sello europeo. Las típicas casas ga-lesas de té resultan un atractivo imperdible y un ritual que ningún paladar está dispuesto a perderse. El frío queda olvidado por un rato mientras los aromas del té y las exquisiteces de la famosa repostería galesa invitan a la merienda reparadora. La torta negra, origi-naria de estas tierras chubutenses, los panes y scones, los dulces elaborados con frutos de la región, forman parte de esta verdadera "ceremonia del té".

Excursiones y turismo cultural

En Trevelin las actuales generaciones conservan las tradiciones de sus ancestros: el idioma, las costum-bres, la arquitectura europea y la religión. Hay activi-dades culturales que honran la herencia de la anti-gua patria, como los encuentros de coros, el célebre Eisteddfod, un certamen de poesía que el pueblo ga-lés realiza desde hace siglos o las visitas a los museos, ricos en historias del pasado.

Esquel propone lo mejor del invierno para todos los gustos. ¡Buen viaje! 



Platos sanos para ganarle al frío

POR LA CHEF UKI CAPPELLARI

Típicos platos calientes que nos “restauran” y “reconfortan” en épocas de bajas temperaturas; las cazuelas constituyen uno de los últimos eslabones de la recta gastronómica que empieza en los consomés y concluye en los estofados.

Cazuela invernal de verduras y legumbres (8 porciones)

Preparación

Para la velouté, colocar en una sartén profunda y de buen diámetro o en su defecto una cacerola, la margarina light; una vez derretida, volcar la harina y remover muy bien; verter el caldo de a poco y fuera del fuego sin dejar de mezclar. Terminada la incorporación de todo el caldo llevar a hervir a fuego suave sin dejar de remover. Incorporar a esa velouté, las hojas de espinaca, y una vez ablandadas un poco mixear o licuar esta preparación. Retirar de la sartén y reservar. En esa misma sartén sin lavar colocar un rocío de fritolin y sobre él la cebolla común, el ajo y el verdeo a un fuego más alto, de salteado. Luego de unos momentos, el tomate fresco y cocinar. Agregar la berenjena y la papa, unir bien y sazonar con sal y pimienta. Semi tapar y cocinar hasta que la papa esté un poco cru-

da aún (semi cocida). Si se necesita caldo se tendrá siempre un resto de más para humedecer.

Incorporar el repollo y cocinar 10 minutos más, luego los porotos y probar la sazón. Apagar el fuego y dejar reposar tapado 10 minutos antes de servir las porciones individuales con la velouté reservada, y espolvoreadas con la chía, albahaca y salsa de soja.

Cantidad aproximada de hidratos de carbono por porción: 30gr.

www.ukicappellari.com.ar

INGREDIENTES:

Velouté de espinaca:

Margarina light	20 gr
Harina 0000	80 gr
Caldo de verduras desgrasado	1 litro
Hojas de espinaca fresca trozadas	300 gr
Fritolin	
Cebolla común pelada y en medios aros	2 u
Cebolla de verdeo limpia y picada mediana	4 u
Ajo pelado y picado	2 dientes

Tomate fresco pelado y en trocitos pequeños	4 u
Berenjenas peladas y en cubos	2 u
Papas peladas y cortadas en cubos	1 u
Repollo blanco en juliana fina	160 gr
Poroto colorado ya remojado y hervido a punto	160 gr
Sal y pimienta negra molida	
Semillas de chia mezcladas con albahaca fresca bien picada en el momento para espolvorear al servir.	
Salsa de soja para verter unas gotas en cada porción	





Budín de zuchinis y zanahorias al perejil (8 porciones)

Las hierbas frescas en abundancia, como aquí el perejil, acentúan el sabor dulce de las verduras. El contrapunto aromático se juega con la frescura del jengibre fresco y las semillas de apio, junto con el leve amargor natural de las aceitunas.

Preparación

Preparar un molde mediano de budín inglés rectangular con fritolin, papel manteca en la base.

Cortar los zuchinis en láminas de 4mm. Cocinarlas en plancha de hierro rociando con fritolin en cada tanda y salpimentar un poco. Reservarlas y proceder a saltear de la misma forma los echalotes sin quemarlos, retirarlos y verter sobre la plancha tres cucharadas de agua para levantar los sabores de la cocción y mezclar ese poco líquido saborizado con el puré de zanahorias, los echalotes, el perejil, las aceitunas ó alcaparras, las semillas, las hojas de apio, el jengibre y la pimienta.

Batir los huevos con las claras hasta romper bien el ligue. Mezclar a la preparación anterior y probar la sazón. Forrar el molde con las láminas de zucchini superpuestas, volcar la preparación en el molde, doblar el zucchini sobre la preparación si quedara resto y llevar a cocinar durante 60 minutos en horno moderado. Retirar y enfriar antes de desmoldar y cortar, ya que es muy tierno.

INGREDIENTES:

Zuchinis	5 u medianas
Echalote pelado y picado finamente	4 u medianas
Zanahorias hervidas y	
hechas puré bien fino	8 u medianas
Perejil picado	3 cucharadas
Aceitunas descarozadas	
y trozadas ó alcaparras	100 gr
Aceite de oliva	1 cucharada
Semillas de apio ó de hinojo	3 ctas de té
Hojas de apio bien verdes picadas	3 cucharadas
Jengibre picado finamente	1 cdita de café
Granos de pimienta	
verde bien machacados (ó blanca)	1 cdita de café
Huevos enteros	3 unidades
Claras	5
Sal	
Fritolin	

Cantidad aproximada de hidratos de carbono por porción: 15gr.

Flan de mandarina con salsa caliente de chocolate (8 porciones)

La mandarina en su mejor época proporciona un aroma y un color particular a este exquisito flan acompañado del calor del chocolate, para disfrutar en el cierre de un menú invernal.

Preparación

Precalentar el horno a 170°. Preparar moldes de flan individuales con fritolin. Colocar los moldes sobre una asadera para horno profunda.

Diluir la leche en polvo en la leche líquida y llevarla a una cacerola con la ralladura de mandarina, hacer hervir a fuego muy suave durante 5 minutos. Incorporar el jugo de mandarina y apagar el fuego. Dejar enfriar por completo.

En un bol mezclar las claras con los huevos enteros y romper por completo el ligue sin provocar mucha espuma. Incorporarle el yogur, el edulcorante y la preparación de leche y mandarina. Homogeneizar la mezcla.

Colocar preparación en cada molde casi hasta el tope. Llevar a horno con agua caliente en la base de la asadera. Cubrir con papel aluminio los primeros 25 minutos de cocción. Pasado ese tiempo descubrir y continuar la cocción 30 minutos más. Retirar del horno, sacar de la asadera, despegar de los bordes con una espátula. Enfriar y llevar a heladera por 3 horas antes de desmoldar.

Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes y haciéndola hervir a fuego bajo de la hornalla o en microondas, removiendo frecuentemente. Servir el flan frío con la salsa de chocolate caliente.



INGREDIENTES:

Flan:

Leche descremada	350 cc
Jugo de mandarina	750 cc
Leche en polvo descremada	70 gr
Yogurt de pote de vainilla descremado	500 gr
Huevos enteros	3
Claros de huevo	6 claras
Edulcorante líquido	3 ó 4 c
Ralladura de mandarina	1 cucharada

Salsa de chocolate:

Agua	320 cc
Almidón de maíz	10 gr ó 1 cdita de té
Cacao amargo de repostería	30 gr
Ralladura de limón	½ cdita de té
Edulcorante líquido	2 cucharadas
Gajitos de mandarina y menta para decorar	

Cantidad aproximada de hidratos de carbono por porción: 20gr.

Diabetes y embarazo, claves de una maternidad plena

POR CECILIA ALEMANO

Jorge Alvariñas, Silvia Lapertosa y Gustavo Tumene le contaron a “Vivir Bien la Vida” cómo es esta etapa. Qué es la Diabetes Gestacional, qué controles se deben hacer y los miedos que hay que despejar.

Cuando hablamos de “embarazo y diabetes” hay que distinguir entre aquella mujer con diabetes –sea tipo 1 o 2– que quiere ser mamá, de aquella que desarrolla lo que se llama “diabetes gestacional”. Esa es la primera diferencia que establecen los médicos especialistas consultados para esta nota. Lo importante es destacar que tener un hijo, en cualquiera de estos casos, es posible. Y los riesgos –con las precauciones adecuadas– son mínimos.

Según explican los médicos, la diabetes gestacional es la que se reconoce por primera vez durante el embarazo. No le pasa a cualquier embarazada, sino a una mujer con cierta predisposición a tener diabetes. Esta predisposición está dada por factores genéticos y hereditarios, embarazos previos donde el bebé pesó más de 4 kilos, una edad superior a los 30 años y/o tendencia a la obesidad. Pero también puede desencadenarse en mujeres sin ninguno de estos rasgos. El diagnóstico suele hacerlo el obstetra, quien mira los análisis de la paciente apenas llega. Si percibe que la

curva de glucemia está por arriba de la esperable, la deriva al diabetólogo. Un alto nivel glucémico quiere decir que el bebé –a través de la placenta– está recibiendo cantidades exageradas de azúcar. Entonces genera insulina por demás y aumenta de peso. Con ayuda de los especialistas analizaremos ambos casos. En primer lugar, aquel en que la mujer con diabetes quiere ser mamá y, en segundo lugar, la diabetes gestacional.

Cuando la mujer con diabetes quiere ser mamá

A sus 70 años, el doctor Jorge Alvariñas lleva 46 dedicados a ejercer la profesión. Hoy es uno de los diabetólogos más prestigiosos del país. Fue Jefe de Servicio de Nutrición del Hospital Tornú, presidente de la Sociedad Argentina de Diabetes (SAD) y actualmente es asesor del grupo de Diabetes y embarazo de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD). Su padre Carlos, fue uno de los pioneros en el estudio de diabetes y embarazo. Era una época difícil, donde no





ciertas fallas en algún gen", asegura el doctor Alvariñas, y explica que en los muchísimos casos que ya atendió, sólo dos o tres chicos tuvieron diabetes de tipo 1. "Sí sabemos que el padre –por alguna razón que aún desconocemos– genera un 8, 9 por ciento de casos, contra 2 por ciento de la madre. Pero de todos modos son porcentajes mínimos, y no es un factor hereditario".

¿Corre riesgos la mamá o el bebé?

Son muy pocos los casos en que el médico contraindica la maternidad: "Si vemos que la mujer tiene diabetes desde los 5 años, no se controló muy bien, tiene problemas de retinopatía o de riñón, le sugerimos que busque otro modo de ser mamá. Estoy convencido de que una madre, desde el punto de vista técnico, puede ser madre por vía vaginal, por cesárea o por adopción. Cambia el procedimiento pero jamás el sentimiento", sostiene el doctor Alvariñas.

Otro dato importante es que a la paciente con diabetes se le sugiere no tener más de tres embarazos. Esto es así porque en el 70 por ciento de los casos, estos partos se programan por cesárea.

También puede ocurrir que una paciente diabética quede embarazada sin haberlo buscado. Para evitar complicaciones en el embarazo o en el bebé, es importante acudir al médico diabetólogo cuanto antes: "Le decimos que siga adelante, pero no es lo ideal", asegura el doctor Alvariñas. "Tuve una paciente con

una seria lesión de retinopatía, y le dije que si quedaba embarazada podía perder parte de la visión. Ella me contestó: 'Doctor, no podré ver a mi bebé, pero lo podré acariciar'. Ante esa contestación, tan cargada de amor y propia de una madre, uno no puede hacer nada. En el fondo, no deja de ser una decisión íntima de la pareja, y sobre todo, de la mujer".

Otra de las médicas consultadas para esta nota es la doctora Silvia Lapertosa, directora del Hospital J.R. Vidal de Corrientes desde el año 2002, y coordinadora del Comité de Diabetes y embarazo de la Sociedad Argentina de Diabetes (SAD). Ella atiende a pacientes que llegan con embarazos muchas veces no deseados, y casi nunca planificados. El hecho de tratarse de madres que en algunos casos no tuvieron acceso a toda la información necesaria para planificar su maternidad, hace que durante el período de gestación se deban subsanar algunas cuestiones que se pueden diagnosticar con anticipación.

Incluso, a veces las mamás se enteran de que tienen diabetes cuando llegan a la consulta con el obstetra. Entonces es cuando deben interiorizarse sobre la problemática de la enfermedad desde cero. De acuerdo con la doctora Lapertosa, es responsabilidad de los profesionales que cuando las pacientes con diabetes dejan de ser niñas, reciban información sobre planificación familiar: "Es muy bajo aún el progreso, pero tiene que ver con una situación social a nivel nacional", explica.

Parecen muchos los cuidados, pero cuando la paciente lleva sus controles al día, y está en buenas manos, todas estas condiciones se dan sin mayores sacrificios.

Cuando la futura mamá desarrolla diabetes gestacional

A las 20 semanas de embarazo, algunas mamás que nunca tuvieron problemas de diabetes, pueden recibir de su médico un diagnóstico de glucemia alta. Entonces se les aconseja seguir una dieta baja en azúcares y otros carbohidratos, y se les pide también que controlen los niveles de azúcar en sangre en forma diaria. A este desarreglo de los niveles de azúcar se lo llama "diabetes gestacional". ¿Qué hay que tener en cuenta cuando se presenta? ¿Qué miedos es necesario despejar?

El doctor Gustavo Tumene – también consultado para este artículo – es joven pero tiene una basta experiencia. A sus 36 años, y con un posgrado en Diabetología, es miembro del Comité de Diabetes y embarazo de la SAD y hoy está a cargo del área de Diabetes y embarazo de OSECAC (Obra Social de los Empleados de Comercio y Actividades Civiles). Él sostiene que la mujer con diabetes gestacional tiene que estar tranquila, porque "todo trastorno se evita haciendo el tratamiento adecuado y llevando un control glucémico durante el embarazo". Además, aclara que la paciente "debe saber que lo que le está pasando no es culpa de ella. El origen de la diabetes gestacional es básicamente hormonal".

Según explican los médicos, el plan alimentario de la futura mamá debe ser balanceado: "Muchas veces se comete el error de prohibirle todos los alimentos que contengan carbohidratos. Pero estas dietas restrictivas no contemplan al bebé que está en la panza esperando los nutrientes. Los hidratos de carbono tienen que estar, pero deben ser fundamentalmente del tipo complejo y hay que distribuirlos bien", explica el doctor Tumene. Los carbohidratos complejos se encuentran en las frutas, legumbres y lácteos. Pan, pastas y papa están permitidos, pero en porciones adecuadas. Sí se deben evitar los azúcares simples, como chocolates y otras golosinas. Si a pesar de la dieta adecuada, la glucemia sigue subiendo, se recurre a las aplicaciones de insulina.



El balance es positivo

Los expertos destacan dos temas esenciales. Por un lado, la importancia de que la futura mamá con diabetes se sienta apoyada y contenida por su grupo familiar: "El marido de esta paciente debe ser compañero con la dieta. Si ella se tiene que cuidar y él come tres platos de raviolos, no hay voluntad que resista", asegura el doctor Tumene. La familia es fundamental en todo tipo de diabetes, y es importante que se asesoren sobre cómo ayudar en caso de una emergencia. Por otro, el rol clave de la insulina. La doctora Lapertosa asegura que la palabra "insulina" asusta. El doctor Alvariñas asiente: "Muchos creen que es un método drástico para casos severos. Pero en realidad sólo se trata de proporcionarle a su organismo la sustancia que necesita." El doctor Tumene concuerda: "A algunas pacientes, cuando les nombramos la insulina se les viene el mundo abajo. '¡Qué enferma estoy!', dicen. Pero hay que saber que aplicada en el momento justo, con las dosis apropiadas, sirve para prevenir trastornos del embarazo".

Lo fundamental, y en esto coinciden todos, es que atender a una madre con diabetes –sea previa al embarazo o gestacional– es siempre muy reconfortante: "Nuestro vínculo con los pacientes es perpetuo. Algunas mujeres vienen desde hace 30 años. Todo lo consultan conmigo. Uno dirá que es un sentimiento egocéntrico. Pero en última instancia es una satisfacción, no por el poder de uno, sino por esa relación tan valiosa que se crea", afirma el doctor Alvariñas. También la doctora Lapertosa lo ve así: "Nuestra mayor satisfacción es ver día a día la evolución de las pacientes, que por su bebé pueden monitorearse hasta ocho veces por día. Acá se sienten atendidas, escuchadas... ven que alguien les dedica su tiempo y las trata con mucho cariño". Por su parte, el doctor Tumene asegura que la mujer con diabetes embarazada "es la paciente ideal": es cumplidora, y hace los controles con gusto. A veces, les pido una tabla con valores glucémicos, y vienen a la próxima consulta con la tablita de glucemia con colorcitos y subrayados". El doctor Alvariñas lo resume así: "Ayudar a una mujer con diabetes a tener un hijo sano... ¿Qué más puede pedir un médico?".

¿Corre riesgos la mamá o el bebé?

Los riesgos de la diabetes gestacional se pueden dividir en problemas de la madre, fetales, y del bebé. La mamá puede presentar una tendencia a los abortos espontáneos, presentar hipoglucemia, infecciones urinarias, hipertensión y trastornos hemorrágicos durante el post parto. En cuanto al bebé en la panza, el mayor riesgo es la hipoglucemia. El páncreas funciona en forma excesiva porque la mamá le pasa mucho azúcar. Entonces, cuando el bebé nace y la mamá deja de darle ese azúcar, aparecen nuevos riesgos. En cuanto al bebé, puede nacer con un peso exagerado, con tendencia a presentar desarreglos en sus niveles de líquido amniótico.

"Es una tarea muy ardua convencer a alguien que se siente bien de que se tiene que cuidar y controlar", asegura el doctor Tumene. Entre los chequeos principales, los automonitoreos glucémicos son clave: "Esto nos permite saber dónde estamos parados. Luego, los seguimos semanalmente para ver la tendencia de la paciente. Si empieza a dar alto sin que haya mediado un 'desliz' alimentario, hay que ver si se recurre a la insulina".

Seis semanas después del nacimiento del bebé, las hormonas vuelven a su estado original. Es entonces cuando el médico diabetólogo –que la siguió desde que se detectó la diabetes gestacional–, le practica nuevos análisis a la mamá para ver si quedó o no con diabetes. **IV**

18° Encuentro Anual de Personas con Diabetes

Unidos por una misma causa



"Los grupos de personas que comparten una dirección común y tienen un sentido de comunidad, obtienen el valor de llegar adonde deseen". De esta manera describe la F.A.D. (Federación Argentina de Diabetes) su forma de pensar y de actuar. La fundación, creada en 1972, busca ante todo reunir a personas que tienen una misma orientación y que están en la búsqueda de respuestas para pacientes con diabetes.

En el marco de este objetivo, los próximos 13, 14, 15 y 16 de agosto, en la ciudad de Villa Giardino, en Córdoba, se va a estar llevando a cabo el 18° Encuentro Anual de Personas con Diabetes. La propuesta consiste en reunir a pacientes, familiares y profesionales de áreas afines para generar herramientas y nuevos conocimientos que ayuden a vivir la enfermedad de una manera más amigable mediante talleres, exposiciones y plenarios.

La FAD es una ONG que agrupa asociaciones que buscan educar al paciente con diabetes, prevenirlo de complicaciones agudas y crónicas, optimizar su tratamiento y su protección jurídica. La Federación cuenta con una Comisión Directiva conformada por directivos de asociaciones; un Comité Científico, conformado por asesores médicos (especialistas en diabetes) de las distintas asociaciones; un Comité Científico Consultor; un Comité Pedagógico; un Comité Asesor en administración y conducción de asociaciones y un Asesor Legal.

A través de cursos de capacitación para médicos generalistas, jornadas informativas para distintos profesionales en hospitales, centros de salud y/o SAMCOs, del dictado de talleres de actualización para dirigentes de entidades miembro y de la elaboración de material pedagógico, entre otras actividades, la FAD busca llevar adelante objetivos bien definidos que se basan, ante todo, en la defensa, el cuidado y la prevención de la persona con Diabetes Mellitus.

Todas las asociaciones pertenecientes a la Federación tienen la posibilidad de actualizarse en conocimientos sobre el tratamiento médico, medicamentos e insumos de última generación. Ellas mismas también pueden conocer la opinión de profesionales de todo el mundo para comparar y mejorar sus propuestas de acción; contar con el asesoramiento y el apoyo correspondiente a través de los miembros del Comité Científico y Legal, así como llevar al seno de la FAD, las necesidades de sus zonas para ser convenientemente asesoradas. Además, la ONG cuenta con una revista institucional gratuita, Nuestra Voz, donde se dan a conocer todas las actividades de la Federación.

Para más información: www.fad.org.ar o escribir a presidenciafad@gmail.com.

Sin Barreras

Salma Hayek encarna la fortaleza de una madre frente a las dificultades de la diabetes gestacional. Marcello Mastroianni, un ejemplo esperanzador de una vida apasionada.



Salma Hayek

Su primer nombre, Salma, es la palabra árabe que significa "paz" o "calma". La actriz, empresaria y productora Salma Valgarma Hayek Jiménez nació en Coatzacoalcos, Veracruz, México, el 2 de septiembre de 1966. Estudió Relaciones Internacionales en la Universidad Iberoamericana, pero dejó sus estudios universitarios por los de actuación. Su primer trabajo artístico fue en la obra denominada *Aladino y la lámpara maravillosa*.

A pesar de su gran éxito, decidió dejarlo todo en México y volver a empezar en Estados Unidos. Estudió actuación en Los Ángeles, California y su primer gran papel fue en la película *Desperado* con Antonio Banderas. Llegó al grado más alto de su carrera con la película *Frida*, nominada a 6 premios Oscar. Es considerada una de las actrices mejor vestidas de Hollywood.

A comienzos del 2007 y con 40 años, anunció que estaba embarazada y comprometida con el empresario francés François-Henri Pinault. Al poco tiempo Salma desarrolló Diabetes Gestacional, por lo cual debió controlarse y tomar precauciones durante el embarazo. "Me dije: este es el precio que debo pagar por tener este bebé ¡y lo deseo de verdad! . En ese momento no sabes cómo afectará tu salud... así que la experiencia te da mucha humanidad", afirmó.

Al cabo de 9 meses dio a luz en perfectas condiciones a Valentina Paloma Pinault-Hayek, quien pesó 3 kilos con 374 gramos al nacer.



Marcello Mastroianni

Nacido en Fontana Liri, una pequeña población de los Apeninos, Mastroianni creció en Turín y Roma. Durante la Segunda Guerra Mundial fue recluido en un campo de concentración nazi, pero logró escapar y permaneció escondido en Venecia hasta que hubo pasado el peligro.

En 1945 comenzó a trabajar como extra para una compañía cinematográfica a la vez que tomaba lecciones de interpretación, pero hasta 1947 no debutó en la gran pantalla; fue con *I Miserabili*, adaptación de la novela de Víctor Hugo.

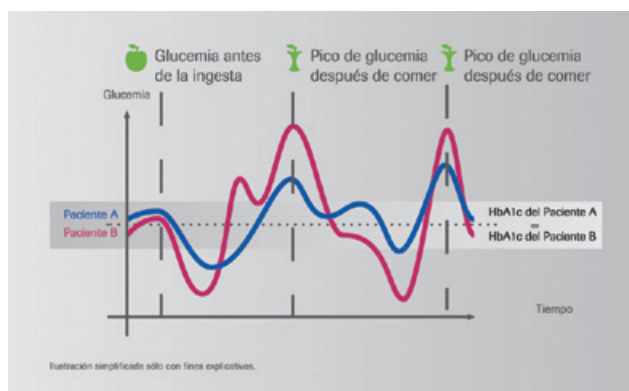
La diabetes no representó ninguna dificultad que el famoso actor italiano no pudiera superar. En muy poco tiempo, Marcello Mastroianni se convirtió en una estrella gracias a sus interpretaciones en *I Soliti Ignoti*, de Mario Monicelli y, sobre todo, a que Federico Fellini lo escogió para protagonizar *La Dolce Vita* junto a Anita Ekberg.

En 1948 se produjo su boda con la actriz italiana Floriana Clarabella, de la que tuvo una hija —Bárbara— y que le acompañó hasta el fin de sus días, como también lo hizo Catherine Deneuve, su famosísima amante y madre de Chiara Mastroianni, la segunda de sus hijas. La vida de Marcello Mastroianni demuestra que la diabetes está muy lejos de ser una barrera para conseguir lo que uno se propone.

Glucemia Posprandial

Medir la glucemia antes y después de las comidas puede realmente implicar una diferencia en tu salud, al permitirte identificar los episodios de hiperglucemia posprandial y optimizar el control general de tu diabetes.

La HbA1c, que analizamos en el último número de Vivir Bien la Vida, es un indicador del control de tu glucemia durante los 2-3 últimos meses, pero tiene limitaciones: no brinda ninguna información sobre los picos posprandiales de los niveles de glucosa en sangre.

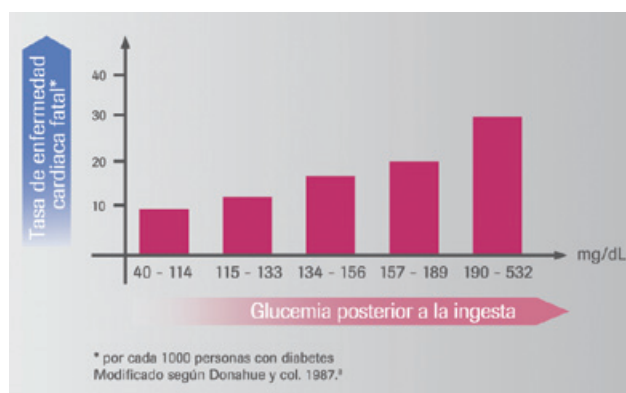


Las personas con diabetes pueden presentar diferentes oscilaciones en su glucemia, a pesar de tener igual cifra de HbA1c.

Tu control de glucemia puede ser insuficiente, en especial después de comer, incluso cuando los valores de HbA1c sean adecuados.

Picos de la glucemia después de las comidas

Los picos de la glucosa en sangre ocurren principalmente después de ingerir alimentos (hiperglucemia posprandial) y aumentan el riesgo de que presentes enfermedades cardíacas, trastornos visuales y cáncer. Cuanto más altos son los valores de glucemia después de las comidas, mayor el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca grave.



Numerosas guías de tratamiento para la diabetes recomiendan el automonitoreo de la glucemia, para alcanzar los valores objetivo (deseables) de glucemia después de las comidas.



Glucosa plasmática 2 horas después de comer

Guía de tratamiento*	mg/dl	mmol/l
American Diabetes Association 2009	< 180	< 10,0
Internacional Diabetes Federation 2008	< 140	< 7,8

Guía práctica para medir la glucemia posprandial

1. Colocá recordatorios para realizar las mediciones después de comer.

2. Distinguí los valores previos de los posteriores a las comidas.

3. Verificá los valores promedio posteriores a las comidas, para un control a largo plazo.

Los promedios de las mediciones durante 7, 14 y 30 días brindan un panorama del control de tu diabetes a largo plazo.

El automonitoreo estructurado de la glucemia te permite conocer los efectos de la elección de los alimentos.

* Consultá con tu especialista los valores más adecuados para tu tratamiento.





Discos duros externos de Hitachi

Hitachi LifeStudio está conformada por cuatro diferentes unidades de disco externas, caracterizadas por la posibilidad de recopilar automáticamente ficheros, organizar imágenes, videos, archivos de música e incluso presentarlos a manera de mural en 3D.

Grabadoras digitales de voz

Olympus ha anunciado el lanzamiento de tres nuevas grabadoras portátiles digitales profesionales. La nueva serie de grabadoras poseen una pequeña pantalla LCD monocromática, altavoz, micrófono y utilizan una batería AAA como fuente de alimentación. A su vez, cuentan con anulación de ruido y ranura para tarjetas MicroSD.



Notebook 3D

Lenovo ha dado un paso innovador al presentar el primer portátil multimedia con soporte para visualización de gráficos en 3D. Bajo la denominación de IdeaPad Y560d, cuenta con una pantalla de 1366 × 768 píxeles de resolución. Incluye pantalla 3D, software y las gafas necesarias para disfrutar de la tecnología en tres dimensiones.

Webcam HD

Logitech ha presentado su nueva línea de cámaras web de alta definición, conocido bajo el nombre de Línea C y compuesta por cuatro equipos. La característica común a todas ellas es que incluyen tecnología de cristal fluido, lo que les garantiza la posibilidad de capturar videos en alta definición.



ACCU-CHEK® Performa

Sistema Accu-Chek® Performa

Tecnología en la que podés confiar



www.accu-chek.com.ar
ACCU-CHEK es marca registrada
de un Miembro del Grupo Roche
Productos Roche S.A.Q. e I.

ACCU-CHEK®

Viví la vida. Librementemente.

Ensayo orientativo para la autodetección de glucemia sin valor diagnóstico.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.



Accu-Chek® Performa Nano

Diseño innovador.
Tecnología insuperable.



Conózcalo en www.accu-chek.com.ar

Servicio de Atención al Cliente

Accu-Chek® Responde



0800-333-6365

0800-333-6081

ACCU-CHEK®

Ensayo orientativo para la autodetección de glucemia sin valor diagnóstico.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

ACCU-CHEK y ACCU-CHEK PERFORMA NANO son marcas registradas de Roche. © 2010. Productos Roche S.A.Q. e i.