

VIVIR BIEN

Año 5 - N° 11 Noviembre / Diciembre 2010

la vida

Con los pies en la tierra

Testimonio de Dardo Alberdi, un hombre apasionado por la vida



Novedades

Los tres pilares de una buena
calidad de vida

Medicina

La vida sexual y la diabetes

Recetas

Gastronomía de verano



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,

Con este nuevo número de Vivir Bien la Vida cerramos un año de grandes progresos. Nuestro objetivo para 2011 es seguir creciendo y mejorar la comunicación con nuestros lectores, para que sea cada vez más cercana y fluida. Para ello hemos decidido a partir del próximo número, agregar una sección para volcar las opiniones, ideas y sugerencias de todos aquellos que nos envíen las mismas por correo electrónico a la dirección argentina.vivirbien@roche.com.

En esta edición encontrarán una nota con valiosa información sobre cómo lograr una vida mejor según destacados especialistas, en donde observarán las ventajas del Accu-Chek Smart Pix para llevar controles más precisos y efectivos. Podrán volar alto con el testimonio de un hombre apasionado por el deporte. También descubrirán en nuestra nota de medicina que la diabetes no es un impedimento para llevar una vida sexual plena.

Esperamos que este número siga acercando los conocimientos de los médicos más destacados a todos ustedes y que puedan distenderse y disfrutar de nuestros contenidos. Esperamos sus comentarios para publicar en nuestra próxima edición.

¡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 11 Noviembre / Diciembre 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
Leslie B. Drabble

Diseño Gráfico y Producción
Editorial Acción

Fotografía
Patricio Pérez
Pablo Leporati

Impresión
Arcángel Maggio

Agradecimientos
Dra. Mónica Katz
Dr. Fabián Tedesco
Dr. Julio Szuster
Dr. Fernando Krynski
Dr. Sergio Aszpís
Dr. Juan Carlos Kusnetzoff
Dardo Alberti

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

Los mails enviados a la casilla argentina.vivirbien@roche.com podrán ser publicados en la revista "Vivir Bien la Vida". El envío de mails implica el consentimiento por parte del remitente a la publicación de su nombre y apellido y del contenido de su e-mail en la mencionada revista, salvo que tal remitente nos indique expresamente lo contrario.

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.

ACCU-CHEK®

Viví la vida. Librementemente.



06 . NOVEDADES Tres pilares para una vida mejor

12 . DEPORTES Con los pies en la tierra

18 . TURISMO Una hermosa orilla del mundo

22 . RECETAS Gastronomía de verano

26 . MEDICINA La vida sexual y la diabetes

31 . FAMOSOS Estrellas que dejaron su marca

32 . EDUCACIÓN La variabilidad de la glucemia

34 . TECNOLOGÍA Productos de vanguardia



06

Los tres pilares de una buena calidad de vida

Cuatro doctores especialistas en nutrición, actividad física y educación nos explican como controlar mejor la diabetes.

Una hermosa orilla del mundo

A sólo 40 kilómetros de Florianópolis, en Brasil, un pueblito llamado Ganchos esconde varios secretos.



18



31

Estrellas que dejaron su marca

Elvis Presley y Woody Allen, dos grandes figuras del cine y la música, demuestran que todo es posible.

Los tres pilares de una buena calidad de vida

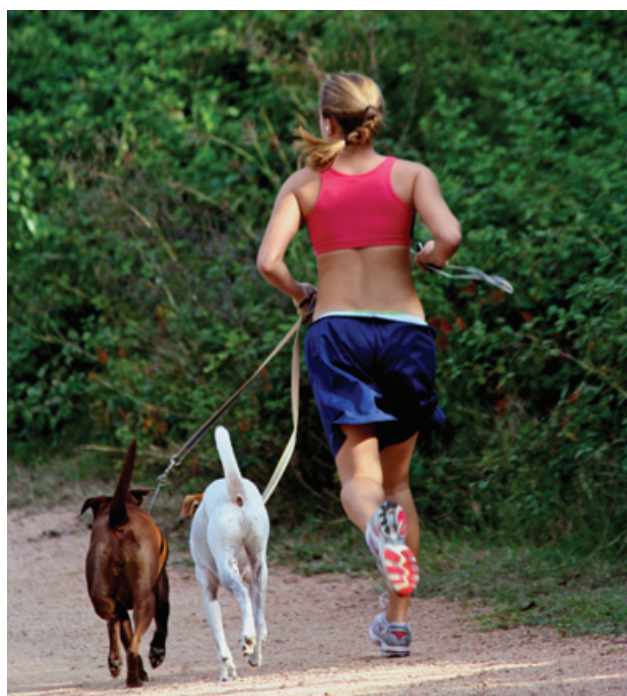
POR NATALIA FABENI

Cuatro doctores especialistas en nutrición, actividad física y educación conversaron con “Vivir Bien la Vida” acerca de la importancia de incorporar hábitos saludables y de estar informado para poder controlar mejor la diabetes y llevar una vida plena.

Para tener un buen control de la diabetes es importante prestar atención a tres puntos primordiales dentro del tratamiento: la educación, la alimentación y la actividad física. Conocer qué podemos comer, en qué cantidades, hacer ejercicio, concurrir a las consultas periódicamente y realizar los controles pertinentes son pequeños pasos que nos llevarán directo al éxito: poder tener una vida sana al incorporar hábitos saludables y tener de esa manera una mejor calidad de vida.

La actividad física nos hace estar bien

El doctor Fernando Krynski, coordinador de Diabetes del Hospital Fernández y el doctor Julio Szuster, coordinador del comité de Actividad Física de la Sociedad Argentina de Diabetes, coinciden en que la actividad física es un pilar muy importante en el control de la diabetes, ya que tiene como objetivo no sólo bajar la glucemia, sino mejorar la calidad de vida de las personas, lo que implica mejoras biológicas, metabólicas, clínicas y físicas.





ACCU-CHEK® Smart Pix

“Los ejemplos positivos hacen que la gente vuelva al grupo de actividad física, porque se siente bien y les mejora la calidad de vida, y las evaluaciones periódicas afirman que los pacientes están mejor”

Para los pacientes con diabetes tipo 2, que son el 90% de la población con diabetes, el ejercicio físico tiene un rol clave y un carácter primordial en su tratamiento. Una persona está objetivamente mejor porque tiene mejores glucemias y promedios, por lo tanto se siente bien y además aparece el ámbito social dentro del gimnasio, en donde se genera motivación, que es la base del éxito. La persona que realiza actividad física puede ver la evolución en pocos meses y el bienestar que experimenta es casi instantáneo.

Ambos doctores supervisan el grupo de trabajo, compuesto por profesores especializados, que dicta clases de actividad física en el gimnasio First, un espacio que ofrece Roche gratuitamente para alentar la realización de actividad física por parte de las personas con diabetes. “Armamos una pequeña empresa que está junto al médico, al profesor y al paciente, y son los tres responsables de la evolución del tratamiento”, comenta el doctor Szuster.

“Los participantes no sólo mejoran desde sus números, que son abiertos, porque todos están presentes a la hora del monitoreo, sino que permite un doble control: el estrictamente médico y el que hacen entre los participantes del grupo”, cuenta el doctor Krynski.

“Los ejemplos positivos hacen que la gente vuelva al grupo de actividad física, porque se siente bien y les mejora la calidad de vida, y las evaluaciones periódicas afirman que los pacientes están mejor”, agrega el doctor Szuster.

Los doctores explican que para trabajar parten de dos premisas: la primera es que cada participante tiene una historia clínica que es conocida por el médico y el profesor de educación física, y la segunda es la realización de una evaluación cardiovascular para conocer en qué condiciones está el paciente y saber qué tipo de actividad física puede hacer.

“Con algunos pacientes hicimos prevención primaria, eso quiere decir que no estaban aptos para hacer

actividad física, se cuidaron, volvieron al grupo y fueron aceptados, porque estaban en condiciones para ponerse en movimiento”, dice el doctor Krynski.

Ambos doctores destacan que todo este trabajo de actividad física pudo ser llevado a un plano científico: “Pudimos demostrar que en 122 personas, a las que les hicimos una ergometría el día cero y otra al año, y les hicimos una hemoglobina glicosilada el día cero y otra al año, el resultado fue que las curvas de hemoglobina glicosilada y la respuesta cardíaca se cruzaban. Por lo tanto, por cada respuesta metabólica mejor del corazón bajaba 0,8% de hemoglobina glicosilada, lo que nos habilita a decir que la actividad física es un medicamento”, precisa Krynski.

Asimismo, para medir la evolución del paciente, los doctores toman como parámetro las hemoglobinas glicosiladas, ya que hay pacientes que llegaron a reducir en un 50% la insulina y otros que la suspendieron gracias a la actividad física.

“El uso de los controles de glucemia es fundamental, por eso es inevitable la evaluación antes de empezar la actividad física. El beneficio no sólo se percibe cuando la persona se va a su casa, sino que puede durar hasta 24 horas. Por este motivo es importante el monitoreo, para poder decirle al médico qué es lo que pasa cuando hace actividad física y así el profesional podrá evaluar la cantidad de insulina que le va a indicar el día de la actividad física versus el día que no la practica”, dice el doctor Szuster.

Es primordial destacar que la actividad física no sólo baja la glucemia, sino que estabiliza los valores, achica las oscilaciones, lo que da seguridad, porque se comienza a tener respuestas previsibles y no hay hipoglucemias. Con el transcurso del tiempo, la gente tiene una respuesta esperada a la actividad física, se siente bien y ve con claridad los beneficios del movimiento en el día a día.



La educación, pilar fundamental para el control de la diabetes

El doctor Fabián Tedesco, médico de planta del Servicio de Endocrinología, Diabetes y Nutrición del Hospital San Martín, en Paraná, Entre Ríos, destaca la importancia que tienen los cambios en el estilo de vida para llevar una vida sana y, en caso de que aparezca la diabetes, llevar un buen control.

“Los cambios en el estilo de vida tienen que darse antes de la aparición de la diabetes tipo 2, por eso es importante hacer hincapié en la prevención, ya que la diabetes es una pandemia y se pueden identificar sus síntomas en un estado previo. Para eso, el trabajo

interdisciplinario es fundamental, el médico tiene que trabajar junto a una nutricionista e indicar la realización de actividad física”, explica el doctor Tedesco.

Con una buena educación y prevención en pacientes con estadios previos se puede retrasar o eliminar la aparición de la diabetes tipo 2. “Hay estudios básicos, como una glucemia, que se deben pedir en personas mayores de 45 años que tengan familiares con diabetes o un índice de masa corporal que sea mayor a 28, colesterol alto o hipertensión”, detalla desde Entre Ríos. El doctor Tedesco insiste en que el tratamiento para la diabetes es inconcebible sin el automonitoreo. “En este punto, Accu-Chek Smart Pix es una herramienta aliada del médico y del paciente, porque permite realizar un

“El paciente tiene que cambiar su cabeza con relación a la comida, cambiar la comida para hacerla más saludable y cambiar su movimiento para dejar el síndrome de inactividad física”

control integral de los valores, saber de qué manera se comporta la glucemia a lo largo del día y, a la vez, el paciente aprende de ese automonitoreo”, apunta.

Para saber si puede o no hacer actividad física, el paciente tiene que medirse. Lo mismo sucede si tiene que aplicarse o no una medida de insulina o saber si tiene o no una hipoglucemia. “Con el Accu-Chek Smart Pix se puede tener toda esa información en la computadora, se bajan los gráficos con los valores semanales y se habla con el paciente, por ejemplo, sobre qué se puede hacer si tiene alta la glucemia los fines de semana. Al ver el gráfico, el impacto es más grande y ayuda a tomar más conciencia. Este sistema ofrece información médicamente muy valiosa, porque se pueden ver qué índices están altos, cuáles bajos y refleja todo el comportamiento del paciente”, cuenta el doctor Tedesco.

Asimismo, destaca que un punto muy importante es que cuando los pacientes se monitorean con frecuencia “hay una baja de la hemoglobina glicosilada: sólo por el hecho de monitorearse, baja entre 0,5 y 0,7%”, porque el paciente está más alerta y hay un mayor compromiso. Cuando la confianza se incrementa hay un mejor manejo de los recursos y se puede entrenar al paciente en el buen uso del aparato.

Tomar decisiones saludables y preparar un ambiente seguro, las claves para el éxito a la hora de comer

Los pilares para el control de la diabetes están basados en la educación, el entrenamiento en cambios de estilo de vida y en poner en práctica mecanismos para resolver problemas: tienen que ver con la cabeza, la comida y la actividad física.

La doctora Mónica Katz, médica nutricionista especialista en obesidad, directora de la Carrera de Nutrición de la Universidad Favaloro y autora del libro “No Dieta”, destaca que para que los pacientes con diabetes tipo 2

puedan tener una buena calidad de vida deben “autogerenciar su diabetes, tener el control y manejar los elementos necesarios para estar bien, porque el médico es un facilitador del cambio del modo de vida que tiene que hacer una persona con diabetes”.

“La cabeza es muy importante, porque cambiar lo que pensamos, es cambiar lo que sentimos y es cambiar lo que hacemos”, explica la especialista en nutrición. Para la doctora, los humanos tenemos un diálogo interno que es positivo, pero existen también los “monólogos cómplices”, que son frases que llevan directo al fracaso. En el caso de la persona con diabetes es el “mañana me cuido” o “los análisis tengo que hacérmelos dentro de un mes” y se le pone “alfombra roja a la comida”.

Por este motivo, la doctora Katz insiste en que es importante pensar “qué me digo para seguir comiendo si quiero tener mi diabetes controlada”. Además, hay un segundo ejercicio que se basa en distinguir los tipos de hambre: “tenemos un tipo que es real, que es cuando nos falta energía y otro que es emocional, cuando el alimento es buscado como una suerte de ansiolítico. También hay otro tipo emocional, al que llamo viluz y entré, que es la típica situación en donde me invita mi vecina a tomar mate y tenía galletitas, y la distancia a la galletita es inferior a mi brazo y mientras charlo como sin consciencia”, advierte la doctora Katz.

Con respecto a la alimentación, una persona con diabetes puede comer de todo lo que la gente saludable come, pero necesita un orden. “Todos sabemos qué es lo saludable para comer, el problema es que el humano es un mono completador, tenemos una especie de memoria ancestral de haber pasado hambre y por eso tendemos a comer todo lo que hay ante nuestros ojos para cuando no haya. Tenemos un rasgo adaptativo, que nos dio la evolución de la especie, más preparado para manejarnos frente al hambre y la escasez que para la sobredisponibilidad alimentaria de hoy”, explica la profesional.



Lo que es importante tener en cuenta es que al comer “para cuando no haya” todo lo que no se usa se almacena como grasa y una persona con diabetes tipo 2 no puede tener siempre un balance positivo de energía, porque lo que no se gasta se guardará como grasa y eso empeorará la diabetes.

La doctora Katz recomienda que para evitar estos riesgos, es primordial armar un “ambiente seguro” y todo aquello que predisponga al exceso tenerlo en una unidad que sea visible y tangible. “Si decido comer medialunas de merienda tengo que ir a comprarme una medialuna. Muchos creen que la comida empieza en el plato, pero en verdad empieza en la compra, por lo tanto un ambiente seguro es no tener”, aclara. “La otra pregunta que debería hacerse la persona con diabetes es: lo que estoy haciendo, ¿me aleja o me acerca de lo que quiero? Una persona con diabetes tiene mucho para hacer y si hacemos foco en eso vamos por buen camino”, indica la doctora Katz. La actividad física es también absolutamente esencial, no sólo por el peso, sino porque el músculo es un gran gastador de glucosa y si una persona hace ejercicio entonces va a tener mejores valores y un buen control metabólico, porque la idea es que la persona con diabetes gaste aquello que su cuerpo no gasta bien. Katz distingue entre dos tipos de actividad física: la que es planificada, como nadar o caminar tres

veces por semana y la NEAT, que es la actividad física cotidiana, que corresponde a cuánto me muevo para vivir, y esto es algo que se puede replantear, preguntándose si se puede o no mejorar el gasto de energía cotidiano extra gimnasio. “Se puede hacer un control de la actividad física NEAT con un cuentapasos; la idea es hacer 10.000 por día, ya que 14.000 implicarían prevención de diabetes tipo 2”, explica la doctora Katz.

Otro asunto que la especialista destaca es la importancia de diferenciar lo que es un objetivo y lo que es un resultado para un paciente. “Para él, un objetivo tiene que ser una acción que pueda controlar, por ejemplo, controlar su cabeza, manejar los distintos hambres, armar un ambiente seguro, anotarse en el club para hacer gimnasia, porque el objetivo del paciente no es bajar su hemoglobina glicosilada: ese es resultado de haber cumplido con las acciones controlables”, diferencia la autora de “No Dieta”.

Para la doctora Katz, en definitiva, la mejoría en los controles es resultado de sus acciones controlables, porque “el paciente tiene que cambiar su cabeza con relación a la comida, cambiar la comida para hacerla más saludable y cambiar su movimiento para dejar el síndrome de inactividad física”, lo que va a llevar a buenos controles metabólicos y a una vida plena. ▮

Con los pies en la tierra

POR MARÍA LAURA EFRON

Ver siempre el lado bueno y trabajar para alcanzar las metas son dos características de Dardo Alberti. Al igual que su diabetes, algo más en su vida. Con ellas logró lo que quería: hacer judo de niño, ser ingeniero aeronáutico, formar una familia, volar en parapente y correr carreras de aventura. Y va por más.

Cada vez que puede, Dardo Alberti levanta vuelo. Pero tiene los pies en la tierra, bien firmes. Porque a pesar de su diabetes tipo 1, hace parapente y corre carreras de aventura en las montañas, su lugar preferido. Y puede hacerlo porque desde el primer momento en que le diagnosticaron su enfermedad, a los 11 años, la tomó como algo más en su vida. A diferencia de otras personas que reciben la noticia de diabetes como un cimbronazo, Dardo no se alarmó. En cambio, hizo lo que tenía que hacer: comenzó a incorporar nuevos hábitos en su vida. Y siguió adelante.

"Estábamos de vacaciones en una casilla rodante, y tuve una o dos noches de tomar muchísima agua y orinar mucho. Fueron la primer alarma", relata. "Al cabo de unos días me empecé a sentir muy mal, muy cansado, y un médico en Córdoba me dijo que tenía gripe. Me parece que se equivocó un poco" dice entre risas. Luego, como los síntomas no remitían, la familia

terminó sus vacaciones y Dardo fue internado en el Hospital Italiano de la Ciudad de Buenos Aires, donde recibió su diagnóstico. "A partir de ahí empecé con la diabetes. Pero no me planteé ninguna cosa, tenía que aplicarme insulina, cuidarme en las comidas y listo. Lo encaré con naturalidad, al igual que mi familia. Mirando ahora para atrás me sorprende un poco, pero fue lo que me tocaba y había que seguir para adelante", reflexiona hoy, 31 años después.

Con esa naturalidad inicial y la picardía de todo niño, Dardo aprovechó la diabetes para conseguir algo que quería pero que sus padres no aprobaban. No se trataba de ningún juguete especial, ni tampoco de un viaje a destinos remotos. Nada de eso, Dardo quería practicar judo: "Mis padres no querían porque pensaban que era un poco violento, pero cuando me enfermé los médicos recomendaron que tenía que hacer algún deporte, entonces yo puse la condición de que tenía que ser judo". Así, tomando "el lado positivo" de su enfermedad, Dardo se dedicó





al judo durante varios años. Aunque no resultó todo lo bueno que él ansiaba: "Durante las competencias era bastante difícil, porque eran combates muy cortitos donde quemaba muchísimas calorías y no alcanzaba a controlar la glucosa del todo. A veces eso me hacía perder algún torneo, aunque otras veces era mi falta de técnica", recuerda con el humor que lo caracteriza.

Así, entre el judo, el deporte, la vida al aire libre que siempre disfrutó, y acompañado siempre de su insulina y algo dulce, Dardo pasó su adolescencia, como cualquier otro chico. "Yo siempre viví con diabetes, así que para mí fue normal, solamente estaba un poquito atento a algunas cosas y a cuidarme la glucosa".

Los años pasaron y desde su Salto natal (provincia de Buenos Aires), Dardo se fue a La Plata a estudiar Ingeniería Aeronáutica. Luego de terminar la carrera, un trabajo lo estaba esperando en Bariloche. Allí, entre las altas montañas y los cielos celestes y ventosos, hoy Dardo es responsable de ensayos de vibraciones del INVAP, una sociedad del Estado perteneciente a la provincia de Río Negro que se dedica al desarrollo de tecnología de avanzada en varios campos. Gracias al trabajo de Dardo y todo el equipo, el año que viene pondrán en órbita un satélite científico.

Dardo está orgulloso y feliz. No sólo de sus logros profesionales y familiares (está en pareja y es papá de dos nenas) sino de los deportivos. Porque el deporte siempre estuvo presente en su vida, a pesar y gracias a la diabetes. En los años de estudio en La Plata, Dardo se unió a un grupo de diabéticos que salían a correr, coordinados por un médico. Y ya en Bariloche, disfrutando de uno de sus paseos en bicicleta, se encontró con unos parapentistas. Su alma de ingeniero aeronáutico, más sus profundas ganas de volar, hicieron que sólo una semana después de ese encuentro Dardo estuviera tomando su primer curso de piloto de parapente. Y desde ese momento, 14 años atrás, no bajó más.

Sería erróneo decir que Dardo está siempre volando, porque tiene los pies bien firmes en la tierra. Hizo varios cursos, aprendió todas las maniobras necesarias, cosechó muchas horas de vuelo y experiencia y eligió la categoría serial para volar, una de las más seguras. También logró alcanzar un buen equilibrio entre las características del parapente y las exigencias de la diabetes. "Hay días en que se vuela mucho tiempo, seis horas por ejemplo. Como tengo las dos manos ocupadas (tomando el parapente) y no puedo controlarme la glucosa en sangre mientras vuelo, siempre llevo algo dulce, generalmente un jugo con

azúcar. Me detecto las hipoglucemias enseguida, tomo eso y sigo adelante”.

Con su jugo, su parapente, la ayuda de sus hijas en la preparación del equipo y controlándose la glucosa antes de despegar, Dardo se dedicó estos últimos siete años a participar en muchas instancias de los campeonatos internacionales y también del Campeonato Argentino. Incluso llegó a ganar su categoría en varias fechas del torneo nacional, como las de Carpintería y Mendoza. “Cuando me inscribo en los campeonatos siempre aviso que soy diabético. Pero no tuve ningún problema. Hasta ahora, todo 10 puntos”, aclara con alegría.

Cada vez que aterriza con su parapente, Dardo disfruta de haber superado un nuevo desafío. Aunque es mayor la satisfacción que siente cuando corre una carrera de aventura, terreno deportivo en el que también comenzó a incursionar este año. “Es un desafío importante correr ese tipo de carreras, ser diabético y llevar bien todo eso”, reflexiona para luego explicar que, por ejemplo, en la “Carrera de 4 refugios”, realizada en Bariloche, corrió y caminó, casi todo el tiempo en la montaña, a lo largo de 80 kilómetros. Y por si fuera poco, durante dos días y llevando una mochila de más de tres kilos de peso.

“Correr en la montaña me encanta. Ahí estoy en mi lugar”, confiesa. Además de semejante motivación, Dardo pudo superar con éxito semejante desafío gracias al buen control y manejo de su diabetes. “Son dos días de estar seis o siete horas en actividad, y a partir de la segunda hora tengo dudas con respecto a la glucosa: no la siento normal, porque ya estoy cansado, y se me mezclan los síntomas”. Para poder seguir adelante con su carrera, Dardo se controló la glucosa cada dos horas. “Perdí un poco de tiempo, porque tuve que hacer más paradas. Pero así llegué bien”.

Con esa motivación y experiencia a cuestas, Dardo se preparaba, mientras se escribían estas líneas, para la carrera “Conquista tu cumbre”, que recorre 100 km en las sierras cordobesas. Ese es solo uno más de los desafíos por venir y por superar. Para ello, equilibrando su tiempo laboral, familiar y deportivo, Dardo se entrena en Bariloche con un grupo de corredores y también solo.

“La diabetes siempre me llevó a hacer una vida sana, que me hacía sentir bien. Porque cuando me descontrolaba, el castigo era casi automático, sentir el cansancio, la incomodidad de la glucosa alta o baja... Por eso, para mí la diabetes no es un problema, es un desafío”, revela Dardo, a punto de salir a las montañas para alcanzar una nueva meta. **V**



Un encuentro que cumple 18 años

En agosto se llevó a cabo el XVIII Encuentro Anual de Personas con Diabetes organizado por la FAD.

La Federación Argentina de Diabetes (FAD) tuvo un objetivo muy claro a la hora de su fundación hace casi 40 años: ser un puente para que personas con una misma visión y una dirección común, encuentren los medios para poder realizarlos. De esta manera, y con esta propuesta siempre en mente, entre los días 13 y 15 de agosto, se llevó a cabo el 18° Encuentro Anual de Personas con Diabetes en la ciudad de Villa Giardino, en Córdoba, y Laboratorios Roche estuvo presente para apoyar esta iniciativa. ¿La idea de todos los años? Generar un diálogo abierto frente a la búsqueda de respuestas para pacientes con diabetes, sus familiares, directivos, profesionales de la salud, así como dirigentes de asociaciones miembro de la FAD.

El Hotel Luz y Fuerza de la localidad cordobesa vio recorrer entre sus salones a más de 700 personas interesadas en aprender un poco más acerca de la diabetes. Incluso, se acercó una familia del Perú buscando ideas y propuestas para ayudar a su hija de 11 años, a quien se le había diagnosticado diabetes poco tiempo antes. El viernes 13, luego de que se realizaran las acreditaciones y de una visita por los stands de las asociaciones que reúne la FAD, se realizó una caminata en grupo y algunas actividades físicas, para remarcar la importancia de hacer deporte. Por la tarde, el Dr. Gustavo Díaz brindó un curso de Resucitación Pulmonar, y por la noche, antes de la cena, el médico endocrinólogo especialista en diabetes infanto-juvenil, Manuel Vera González, quien además es presidente de SACA IDF (International Diabetes Federation - Sudamérica, Centroamérica y Caribe), habló de los adolescentes y la diabetes durante el acto de apertura del Encuentro. Vera González es cubano y tiene permitido salir de su país cuatro veces en el año. El médico endocrinólogo eligió la localidad de Córdoba y el Congreso de Pacientes de la FAD para realizar un viaje "relámpago" de 48 horas y brindar sus conocimientos a todos los presentes. Al



finalizar el encuentro, Manuel se retiró muy emocionado por el afecto recibido, "asombrado por la forma en que se trabaja en los encuentros de la Fundación y con ganas de volver el próximo año".

El sábado 14 fue una jornada intensa y muy fructífera. Por la mañana se realizó el primer taller grupal en el que se trabajaron las generalidades de la diabetes. Luego, la Dra. Marcela de la Plaza dio una



conferencia acerca de la alimentación en la diabetes, mientras que los más jóvenes pudieron presenciar un taller dictado por la Lic. Catalina Saragossi llamado "Mejorando mi relación con la diabetes: del obstáculo a la posibilidad". Durante todo este tiempo, hubo consultorios nutricionales, de podología y de legales para todos los presentes. Por la tarde, luego de una actividad física, los doctores Flavio Sbiroli y Rubén Donnet hablaron sobre las novedades de la diabetes. Por la noche, antes de la cena, se realizó el 2º taller grupal, en el que se trabajó sobre las prevenciones de complicaciones agudas y automonitoreo. La jornada concluyó con una gran fiesta organizada por Roche denominada "La noche Nano", en la que se presentó el Accu-Check Performa Nano, en un ambiente distendido y de mucha diversión.

Por la mañana del domingo 15, último día del Encuentro, luego del autocontrol de los participantes con diabetes, y de un riquísimo desayuno, se realizó el 3º taller Grupal, que trataba sobre la prevención de complicaciones crónicas. Al término del taller, el Dr. José Costa Gil, presidente de la Sociedad Argentina de Diabetes, habló en una mesa redonda, sobre el mismo tema que se había trabajado en el taller. Por la tarde, luego de un riquísimo almuerzo y de una actividad física en grupo, se realizó el 4º taller grupal, sobre el tratamiento farmacológico de la diabetes. Después de un rato de tiempo libre, jóvenes y adultos volvieron a dividirse en dos. Los más jóvenes disfrutaron de un taller dictado por la Lic. en Nutrición, Natalia Sánchez Pia, denominado "Comer saludable y comer lo que quiero... ¿es posible?". Los adultos, en cambio, participaron de una conferencia plenaria sobre otras complicaciones crónicas de la diabetes. La Dra. Lidia Ruiz, habló acerca de las manifestaciones dermatológicas; el Dr. Julio

Bragagnolo habló sobre las manifestaciones odontológicas de la diabetes; y el Dr. Carlos Markmann, sobre las manifestaciones reumatológicas.

Luego de una cena despedida y de la entrega de los diplomas a todos los asistentes, el encuentro concluyó con una divertidísima fiesta de disfraces. ¿El balance? Tres días de intensos encuentros informativos, de puestas en común y de personas con las mismas ansias de respuestas y de objetivos comunes.

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. 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. **V**

Una hermosa orilla del mundo

A sólo 40 kilómetros de Florianópolis, en Brasil, un pueblito llamado Ganchos esconde varios secretos. Una propuesta diferente en estas latitudes. ¿El único requisito? Dejarse deslumbrar.

Es un escape de la vida cotidiana. En este sitio sólo rige una ley: lograr una mejor calidad de vida, sobre todo, en los tiempos de descanso. Así, quienes consumen este nuevo concepto son estetas que valoran el mínimo detalle que se transforma en diferencial ante todo, como una nota perfumada o una comida simple y con pocos ingredientes pero perfecta en su preparación. Se descubre en un tiempo diferente dentro del de todos los días, un tiempo donde cada segundo recobra su sentido. El algodón suave o un mar que se quiebra sobre una playa límpida. Un atardecer. Huellas húmedas por un sendero donde la naturaleza se cuida virgen. Un viaje para renacer.

El elegido del Capitán Garfio

A unos 40 kilómetros al norte de Florianópolis, en Brasil, existe una localidad de poco más de 11 mil habitantes llamada Ganchos. Cuenta la leyenda más atractiva que se tejió a su alrededor, que al Capitán Garfio, o Gancho en portugués, le fue robado el nombre

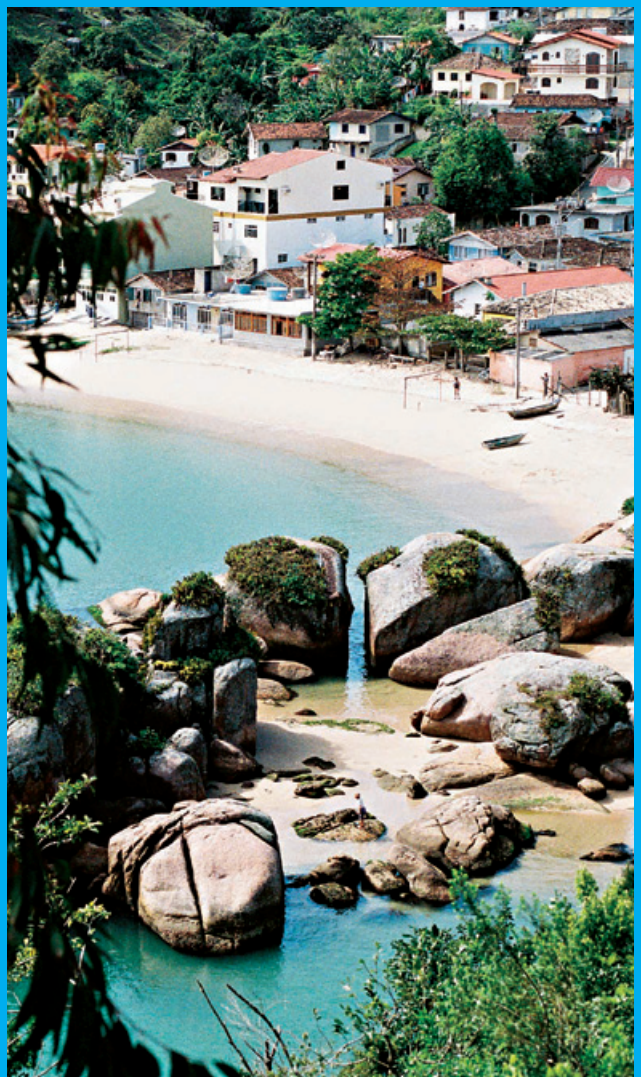




“Tirarse al sol, zambullirse en un mar que es casi, casi pileta, llegar hasta las rocas y volver sin esfuerzo y sentir que las horas pasan.”

para bautizar el lugar. Pero también se habla de ganchos al momento de referirse a la forma que tomaron las dos bahías que penetran sus costas, y lo mismo se dice de las herramientas con las que clavaban sus redes los trabajadores de la zona. Lo evidente es que se trata de un pueblo de pescadores con barquitos de colores detenidos cerca de la orilla. En torno a él desfilan los días de verano y de un invierno que jamás despierta con frío hostil. Si hasta la lluvia se vuelve amena cuando es tropical y se nombra en portugués. Pero no todo es playita. Un día nublado puede ser la excusa para emprender un city tour por Ganchos, y descubrir qué tiene para ofrecer ese pueblito además de lo que salta a la vista, con sus pasadizos imposibles, sus callecitas y lanchas que parecen de decoración. La vista es, si asciende, una vegetación exuberante, de ésa que abunda en Brasil. En cambio, si desciende, lo que aparecen son más lanchas y claro, la playa, en forma de bahía. Transitando por la arena, en dirección a la derecha, una trilha por el morro lleva, al turista más aventurero, a la Praia do Fora, a la que se arriba tras media hora de caminata. Esta especie de prado, situado sobre un acantilado, culmina en las olas. Quedarse allí un rato es más un pedido de la mente que una decisión de la voluntad. Ni hablemos de pegarse un chapuzón en esas aguas verdes y mansas rodeadas de rocas gigantes.

Para explorar otras opciones, hay que subirse a una lanchita o bote, y cruzar la Bahía de los Golfinhos o de los Delfines. Y claro: animarse a meterse al agua para ¡jugar con ellos! Menos de 20 kilómetros al este de Ganchos, aparece la Reserva Biológica Marina de Arvoredo —un archipiélago formado por cuatro islas: Arvoredo, Deserta, Galés y Calhau de Sao Pedro—,





considerada, por la claridad de sus aguas y la variedad de especies, la zona de buceo más importante de todo el sur de Brasil.

Otra opción interesante para pasear por allí es la ciudad de Santo Antonio de Lisboa —en la isla de Santa Catarina—, con sus ferias artesanales y las construcciones de los colonizadores zahórianos, que se conservan desde hace cuatro siglos. El paseo incluye una recorrida en bote para ver de cerca el cultivo de ostras y degustarlas —ahí mismo— absolutamente al natural. A pocas cuadras del pueblo de Ganchos se esconden un paraíso. Ponta dos Ganchos se llama este resort distribuido en ocho hectáreas. El lugar está instalado sobre una península que se debate entre las mil tonalidades que puede tener el verde, cuando se mezcla con el sol y la arena. Vegetación preservada en estado natural, aguas claras por las que nadan pececitos,

madera casi como único elemento de construcción, texturas nobles para agregar lo necesario. Luego bajar a la playa, tirarse al sol, zambullirse en un mar que es casi, casi pileta, llegar hasta las rocas y volver sin esfuerzo, y sentir que las horas pasan, que el cuerpo se acomoda, y que el espíritu queda en calma.

El último lugar por conocer en este recorrido es la Isla de Anhatomirim, un fuerte declarado patrimonio histórico, del que dice el saber popular que está custodiado por los fantasmas de los asesinados allí en una invasión española hacia fines del 1700. Un monumento sin guardia ni ladrón, siempre en perfecto estado, desde el que además se obtiene una panorámica increíble de las islas de Arvoredo, de Ratones y Santa Catarina, además de otros dos fuertes. Si todavía alcanza el aire, claro. Así puede ser el final de cualquier día en este viaje. [V](#)

Gastronomía de verano

POR LA CHEF UKI CAPPELLARI

Un recorrido refrescante y nutritivo que combina platos de América Latina con sabores de la cocina Thai, ideal para nutrirse y disfrutar con los sabores frescos que ofrecen las frutas y las verduras.

Tacos de verduras con salsas aromáticas (4 porciones. De dos a tres tacos más pequeños por porción)

Preparación

Para la masa mezclar todos los ingredientes sólidos. Unir el agua hirviendo con el aceite y luego incorporar a los sólidos; hidratar bien y dejar descansar 15 minutos. Pasado ese tiempo, llevar la masa a la mesada y con ayuda de harina extra formar un bollo homogéneo y húmedo. Se deja descansar otros 15 minutos (en esta etapa la masa exudará líquido y se humedecerá más, por lo cual se dará un corto amasado con un poquito más de harina antes de estirar). Formar bollitos pequeños y estirar de a uno (deben quedar finos y del diámetro de una crepe), cocinar en sartén rociada con apenas un poco de rocío vegetal a fuego moderado aproximadamente 1 ó 2 minutos de cada lado.

Hidratar las pasas de uva en agua o caldo. Mezclar la palta cortada en gajos, los brotes, los tomates cherry partidos en cuartos o medios según su tamaño, las pasas de uva rubia escurridas, los gajos de naranja y el jugo de limón. Mezclar suavemente y sazonar justo antes de consumir. Para el armado del taco se sugiere colocar sobre el mismo una hoja de lechuga mantecosa, algo de relleno y bañarlo con cualquiera de las dos salsas o con un poco de cada una.

Para las dos salsas homogeneizar muy bien todos sus ingredientes y sazonar.

www.ukicappellari.com.ar

INGREDIENTES:

Masa:

Harina de maíz	150 gr
Harina de trigo	75 gr
Levadura seca	1 pizca
Sal	1 cdita de té
Semillas de lino picadas	1 cdita de té
Aceite de girasol	1 cda
Agua hirviendo	de 75 a 100cc
Harina de trigo para el amasado	
Rocío vegetal	

Relleno:

Paltas en su punto de madurez	2 u
Brotes de soja	150 gr
Tomates cherry	250 gr
Hojas de lechuga mantecosa	1 planta
Pasas de uva rubias, sin semillas (optativo)	60 gr
Gajos de 2 naranjas sin hollejo (optativo)	
Jugo de ½ limón	

Salsa 1:

Salsa de soja baja en sodio	4 cdas
Jugo de naranja colado	75 cc
Aceite de oliva	60 cc
Jugo de limón	2 cditas
Ajo en polco o en escamas	1 cdita de té
Cilantro fresco picado	1 cda
Pimienta blanca molida	a gusto

Salsa 2:

Queso unttable descremado	150 gr
Ciboullete picada finamente	1cda
Mayonesa Light	2 cdas
Pimentón dulce	1cdita de té
Orégano seco	½ cdita de té
Sal y pimienta	a gusto





TOMATES RELLENOS ASADOS Y GRATINADOS (4 porciones)

Preparación

Lavar y ahuecar los tomates (reservar el jugo y las semillas). Sazonarlos. Mezclar el pan tostado con el aceite, las semillas de girasol, las hojas de albahaca picadas en el momento y las aceitunas verdes en rodajas. Rellenar con esta mezcla las mitades de tomates (si es posible dejarlo macerar unas horas en heladera). Precalentar el horno a 200°. Colocar los tomates en una placa con rocío vegetal y cocinarlos durante 20 minutos en horno fuerte.

Cortar el pollo en corte fósforo finito y la mozzarella en láminas finas, mezclarlos y sazonar.

Retirar los tomates del horno y colocarles por arriba de cada uno la mezcla de pollo y queso. Llevar ahora a gratinar por 10 ó 15 minutos. Retirar y consumir acompañados de una ensalada verde o brócoli y coliflor al vapor, bañadas con el jugo del tomate reservado caliente.

INGREDIENTES:

Tomates perita	6 u
Pan negro tostado y picado	4 lonjas
Aceite de oliva	2 cdas
Semillas de girasol peladas y tostadas	2 cdas
Hojas de albahaca	12 u
Sal y pimienta negra	a gusto
Aceitunas verdes y/o negras enjuagadas para evitar la saturación de sal con el calor	8 u
Pechugas de pollo grilladas en plancha de hierro	2 u
Mozzarella tipo boconccino (u otra magra)	8 u
Rocío vegetal	

FRESCURA DE VERANO

(4 porciones)

Preparación

Lavar y pelar los duraznos, las ciruelas y el ananá. Descarozar las cerezas y partirlas al medio. Cortar los duraznos y la ciruela en láminas finas para superponer. El ananá en daditos pequeños. Endulzar si se desea con edulcorante en polvo.

Mezclar en un bol 2 sobres de la gelatina sin sabor con la gelatina de frutillas, hidratarlas con 250cc de agua fría, luego calentar el preparado y dejar enfriar nuevamente. Hidratar aparte el sobre de gelatina sin sabor restante con 75cc de agua, calentar, entibiar y reservar.

Mezclar el queso con el yogurt y dividir en dos partes. Una, mezclarla con la gelatina de frutilla, y la otra con la gelatina sin sabor sola; reservar esta última. Colocar la mezcla con gelatina de frutilla en la base de un molde alto pero pequeño de diámetro para que el postre tome altura, forrado con papel foil para poder desmoldar. Llevar a la heladera pero antes de que endurezca por completo colocarle el ananá y por encima el durazno. Cubrir con la mezcla de queso y yogurt restante, volver a enfriar y colocar por arriba otra capa de fruta con la cereza y las láminas de ciruelas. Darle frío por tres horas, desmoldar y consumir.

INGREDIENTES:

Duraznos frescos _____ 2 u
Ciruelas tipo coloradas
ó sanguíneas, frescas _____ 2 u
Cerezas frescas o frutillas _____ 16 u
Aнанá fresco _____ 2 rodajas



Gelatina sin sabor _____ 3 sobres
Gelatina de frutillas Light _____ ½ sobre
Queso unttable tipo Finlandia Light _____ 200 gr
Yogurt descremado de vainilla _____ 100 gr
Edulcorante líquido o en polvo

La vida sexual y la diabetes

POR NATALIA FABENI

Aunque algunas disfunciones sexuales en la diabetes afectan a gran parte de la población de hombres, si se realiza la consulta pertinente y el tratamiento adecuado se puede llevar una vida sexual realmente plena.

La diabetes, junto con la edad, el tabaquismo, el alcoholismo, las enfermedades de corazón, el estrés y la hipertensión, puede traer disfunciones sexuales y muchos pacientes lo desconocen. Los problemas de erección pueden ocurrir entre los hombres con diabetes y, aunque su aparición puede ser gradual, suele ser el síntoma por el cual se llega al diagnóstico: uno de cada dos hombres con diabetes tipo 2 no sabe que la tiene.

Asimismo, la disfunción eréctil es más frecuente de lo que se cree: estudios realizados en Estados Unidos demostraron que la padecen entre un 30% y un 52% del total de hombres de 40 a 70 años de edad.

Sin embargo, es importante recordar que tener diabetes no implica ser impotente, por lo tanto, un adecuado control de la diabetes permite llevar una buena calidad de vida y también una buena sexualidad.

Muchas veces los hombres con problemas de esta naturaleza son esquivos a hablarlo abiertamente con el médico y no hacen la consulta porque atribuyen el problema a la edad y creen que es normal. Las

estadísticas muestran que de los hombres mayores de 45 años que tienen disfunción eréctil, apenas 1 de cada 10 recibe un tratamiento, mientras que 9 no consultan y lo sufren en silencio. Al no consultar, se demora el posible fin del problema y se pospone la mejoría significativa de la vida sexual, que no sólo afecta a la persona con la disfunción sino también a su pareja.

El doctor Sergio Aszpis, médico endocrinólogo del Hospital Durand, docente de la Facultad de Medicina de la UBA y ex presidente de la Sociedad Argentina de Andrología, explica que las disfunciones sexuales pueden ocurrir tanto en hombres como en mujeres, desde la adolescencia en adelante, y que tienen orígenes variados.

"Las causas de la disfunción eréctil pueden ser orgánicas, psicológicas, o una combinación de ambas. En un 20% de los casos, el origen es psicológico, mientras que en un 80% es orgánico y allí encontramos causas vasculares (40%), diabetes (30%), medicaciones (15%), producto de intervenciones quirúrgicas (próstata, por ejemplo, 6%), enfermedades neurológicas (5%) y hormonales (3%)", detalla Aszpis.



“La contención de la pareja es central para ayudar a la otra persona en el caso de una disfunción sexual, dándole tiempo, paciencia, escuchándolo y proporcionándole las palabras y los conceptos requeridos en cada momento”

El especialista en andrología describe a la erección como “el proceso por el cual el pene logra tener el tamaño y la rigidez necesaria para practicar el acto sexual”. Su mecanismo está compuesto por dos fases: la eléctrica y la hidráulica. La primera corresponde al estímulo del sistema nervioso periférico, tanto a través del tacto como por el cerebro. Como consecuencia, indica el doctor Aszpis, se inicia la segunda etapa que consiste en la retención de sangre dentro del pene, que es el mecanismo de la erección. La disfunción eréctil puede ser causada por daños en cualquiera de ambas fases. “En la persona con diabetes, la neuropatía periférica y la aterosclerosis de los vasos del pene son una consecuencia habitual de la hiperglucemia persistente. La neuropatía puede destruir el mecanismo eléctrico y la aterosclerosis el hidráulico”, aclara. Aunque pueda existir un ingrediente psicológico, las causas de la disfunción eréctil son en su mayoría orgánicas, y los factores que influyen pueden ser neurológicos, vasculares, psicógenos, hormonales y bioquímicos.

“Dentro de los factores neurológicos, la neuropatía diabética periférica a nivel peneano, es decir, la alteración de los nervios que estimulan los procesos involucrados en la erección, hace que los reflejos necesarios para que ésta ocurra disminuyan. En cuanto a los factores vasculares, cuando la glucemia es alta se produce un daño en los vasos sanguíneos que impide un correcto flujo de la sangre al pene”, explica el especialista en andrología.

Asimismo, comenta que “cerca del 50% de los hombres que sufren una disfunción eréctil tienen un flujo anormal de sangre en el pene y a esto puede sumarse una microangiopatía –el compromiso de los vasos



pequeños-, que también reduce el flujo de sangre y de oxígeno en los tejidos”.

Con respecto al ingrediente psicológico, el temor a fracasar en la relación sexual provoca una gran angustia e inseguridad, además de tener una alta repercusión en la autoestima del hombre. Es reconocido que en la mayoría de las personas con una disfunción sexual eréctil y diabetes se confirma la asociación de factores orgánicos y psicológicos.

Para encontrar una solución rápida a este problema, es fundamental, además de hablar con la pareja,



recorrir a un especialista. Durante la consulta, será importante determinar cuál es la causa de su disfunción sexual y actuar en consecuencia. Una vez determinada la causa, los tratamientos son variados: cuando no existen causas de origen orgánico y la razón es psicológica, un tratamiento con el psicoterapeuta especializado puede ponerle fin. Para las causas orgánicas, existen múltiples soluciones: un tratamiento hormonal con testosterona, medicamentos orales (sildenafil), terapias intrauretrales y dispositivos que actúan como bombas de vacío son algunas de las soluciones más efectivas para tratar la disfunción eréctil y poder llevar una vida sexual plena.

Repercusiones psicológicas de las disfunciones sexuales

Por su parte, el doctor Juan Carlos Kusnetzoff, director del Programa de Sexología Clínica del Hospital de Clínicas de la UBA y titular de la cátedra libre de Salud Reproductiva y Sexología Clínica, de la facultad de Medicina de la misma universidad, aportó una mirada desde la psicología acerca del problema.

"En general, para el hombre suele ser una catástrofe no poder controlar el movimiento y la acción del órgano sexual y se trata de una herida difícil, por no decir imposible de aceptar. La mujer es muy diferente, su entorno afectivo es el eje central de su personalidad y la carencia de un órgano visible

exteriormente la coloca en mejores condiciones de aceptar una disfunción, lo que no quiere decir que no pida ayuda profesional", explica.

Asimismo, el doctor Kusnetzoff destaca la función de la sexualidad en la pareja y le otorga un papel muy importante, ya que es la única función orgánica y psicológica que, para ejercerse, necesita el contacto piel con piel y pone en juego el lenguaje no verbal. Además, precisa que "desde el punto de vista personal, se involucran funciones como otorgarse y otorgar placer, la elevación de la autoestima y el desarrollo de la intimidad, ya que hay que tener en cuenta que el ser humano es el único mamífero en la tierra que se oculta para ejercer su vida sexual".

El especialista resalta también lo fundamental de la consulta, ya que es central en la comunicación de la pareja poder verbalizar qué es lo que a cada uno le complace, le da rechazo o prefiere evitar.

"Efectuar eso es una gran ayuda en el tratamiento de las disfunciones sexuales y, para conversar del problema, recomiendo proceder progresivamente, evaluando la recepción de la confianza, para poder alcanzar los objetivos planteados. Es preferible no hablar en la cama, para que el cuarto quede descontaminado de temas negativos", recomienda.

Por último, destaca que "la contención de la pareja es central para ayudar a la otra persona en el caso de una disfunción sexual, dándole tiempo, paciencia, escuchándolo y proporcionándole las palabras y los conceptos requeridos en cada momento". ▀

Un rugido diferente

La asociación CUI.D.AR, Laboratorios Roche y Las Leonas, se unieron por los chicos con diabetes.



CUI.D.AR, Asociación para el Cuidado de la Diabetes en la Argentina, con el apoyo de Laboratorios Roche, tuvo una iniciativa diferente con el objetivo de fomentar y estimular en niños, niñas y adolescentes con diabetes, la realización de actividades físicas y la importancia de hacer deporte. Que ellos sean protagonistas y motores de su propio cuidado es el mensaje que la asociación busca brindar a partir de todas las actividades que realiza.

En esta ocasión, aprovechando la realización del Mundial de Hockey de Mujeres en Rosario, CUI.D.AR invitó a chicos y chicas de entre 9 y 19 años a inscribirse para participar de la posibilidad de viajar a la ciudad santafesina y ser testigos de tres partidos del Mundial, acompañados por miembros de la asociación y de gente de Laboratorios Roche. El requisito fundamental para haber sido uno de los 11 elegidos —haciendo alusión a que son 11 Las Leonas dentro del campo de juego—, era que los chicos hubieran participado en actividades recreativas y deportivas de la asociación, que realizaran actividades físicas extra escolares y de las propuestas educativas de CUI.D.AR (ellos o sus padres); que fueran socios de la organización y que tuvieran un buen control y autocontrol metabólico.

Anita, Cande, Estefy, Federica, Flor, Juani, León, Lu, Rodri, Santi, Tomy y Yami formaron el equipo de 11 que partieron hacia Rosario el martes 31 de agosto para apoyar a las Leonas en su partido contra Corea, quienes ganaron por un contundente 1 a 0. Esa misma noche, los chicos fueron recibidos en el Hotel Plaza Real por Carla Rebecchi

y Rosario Lucchetti, ¡hoy campeonas del mundo! Allí, las jugadoras compartieron con ellos un rato de distensión, de diálogo y de mucha buena onda. Les firmaron autógrafos, respondieron a sus preguntas, se tomaron fotos y les desearon lo mejor para las siguientes etapas del certamen que las vio salir triunfantes. Para los que no pudieron ir, también hubo una sorpresa esperándolos a su regreso: Las Leonas autografiaron una camiseta de la Selección y, a través de la página de la ONG, quienes quisieran hacerse dueños de esta prenda, pudieron proponer un valor de compra. Quien ofreció el valor más elevado, se convirtió en su dueño.

La iniciativa, que resultó un éxito para los chicos y tuvo un balance muy positivo para la Asociación, contó con el apoyo de Laboratorios Roche, a través del Accu-Chek Performa Nano. De esta entretenida manera, CUI.D.AR, tuvo la posibilidad de conscientizar a los chicos sobre la importancia de hacer actividades físicas para su cuidado y control. Si bien la actividad y el deporte favorecen la madurez física y emocional de cualquier chico, en aquellos que tienen diabetes mejora enormemente el autocontrol de su condición. Es por eso que la asociación canaliza todos sus esfuerzos para ayudarlos a tener una vida activa, plena y feliz. La posibilidad de ir a Rosario, además de movilizar a cientos de personas que tenían puesto el corazón por un mismo equipo y conscientizarlos acerca de la condición de los chicos, les dio la posibilidad a este grupo de 11, de estar cerca de las deportistas que más admiran. ▮

Estrellas que dejaron su marca



Woody Allen

Cuando Woody Allen recibió el Príncipe de Asturias de las Artes 2002, comentó con su habitual sarcasmo: "No merezco este premio, pero tengo diabetes y tampoco la merezco". Sin embargo también aclaró que esta condición es responsable "de que ahora lleve una vida más sana".

Woody Allen, seudónimo de Allan Stewart Königsberg, nació el 1 de diciembre de 1935 en el barrio de Brooklyn, New York, Estados Unidos.

De 1961 a 1964 trabajó como humorista en nightclubs, donde fue descubierto y contratado por el productor de cine Charles K. Feldman para escribir y actuar en ¿Qué tal, Pussycat? (1965).

Su primera película como director fue Lily la tigresa (1966), a la que seguirían Toma el dinero y corre (1966), Bananas (1971), Todo lo que siempre quiso saber sobre el sexo y nunca se atrevió a preguntar (1972), El dormilón (1973) y La última noche de Boris Grushenko (1975), siempre con Allen en su papel característico de antihéroe torpe y aturdido.

Abordó asuntos más serios en Annie Hall (1977), que ganó cuatro premios Oscars (mejor película, director, guión y actriz principal), protagonizada por Diane Keaton, que hizo pareja con Allen en la mayoría de sus películas de esa época. Esta película es considerada por muchos como la mejor comedia de la historia del cine. Un triunfador que sigue creando obras artísticas y lleva su diabetes con humor.



Elvis Presley

Elvis Aaron Presley fue sin duda uno de los cantantes más populares y más famosos de todos los tiempos, pero muchas personas no saben que Elvis era, también, uno de los diabéticos más famosos de la historia. Sin embargo su diabetes no le impidió vivir la vida de una estrella del rock.

Durante su carrera, protagonizó 31 películas, muchas de las cuales estuvieron consagradas a sus canciones. Grabó un total de 150 álbumes y obtuvo 14 nombramientos a los Grammy de la academia nacional de las artes y de las ciencias. En El Rock and Roll Hall of Fame and Museum figura la siguiente leyenda:

"Por haber surgido de circunstancias humildes y haber lanzado con su imponente voz y con su carismática presencia en los escenarios lo que fue la revolución rockabilly, Elvis, es indiscutiblemente el «Rey del Rock and Roll».

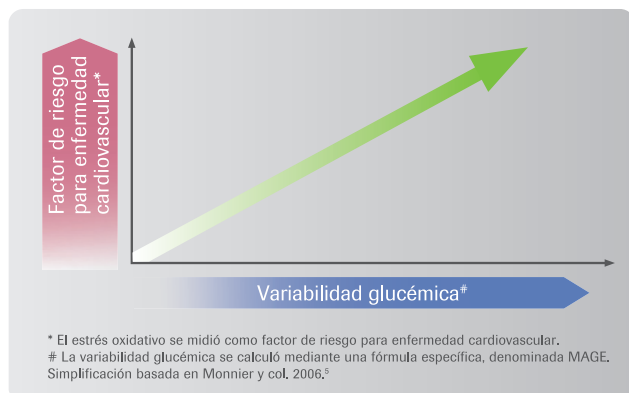
Se sabe que Elvis ha contribuido mucho con la Sociedad Americana de Diabetes.

El hecho de que nunca fue ampliamente comentado que Elvis Presley fuera diabético es una clara muestra de la forma en que fue capaz de superar esta condición y aún hoy le da esperanza a muchos en una situación similar. Un verdadero ejemplo de como la diabetes no puede ni debe adueñarse de la vida de un hombre.

La variabilidad de la glucemia

Los altibajos de la glucosa en sangre se conocen como variabilidad glucémica. La misma representa la extensión de las oscilaciones de la glucemia, desde los picos máximos hasta los niveles más bajos.

La variabilidad de la glucemia puede ser perjudicial. Los aumentos y disminuciones de la glucemia pueden dañar los vasos sanguíneos. Este daño puede jugar un rol en el desarrollo de enfermedades cardíacas.



¿Cómo podés evitar riesgos?

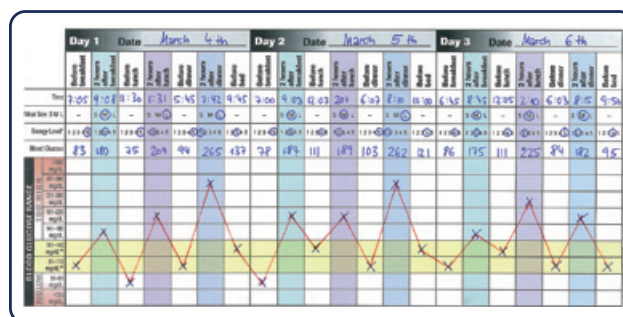
1. Las mediciones estructuradas de la glucemia revelan variabilidad.
 - Medí la glucosa en sangre por ejemplo, 7 veces al día, durante 3 días.
 - Realizá las mediciones en diferentes momentos del día, por ej., al despertar por las mañanas y 2 horas después de las comidas.
 - Preguntale a tu médico como podés obtener el máximo beneficio con las mediciones estructuradas.
2. Mirá en las planillas las fluctuaciones de la glucemia. Las herramientas para el manejo de la información te ayudan a crear planillas y gráficos del estado de tu glucemia, así como a calcular la variabilidad de la misma. Estas funciones colaboran con tu médico en la evaluación del estado de tu diabetes y la optimización del tratamiento.



3. Las bombas de infusión de insulina pueden disminuir las oscilaciones de la glucemia.

La terapia con bombas de infusión permite administrar pequeñas cantidades de insulina en forma regular, a lo largo del día.

La dosificación puede ajustarse para satisfacer los requerimientos del día, por ejemplo, después del ejercicio.





iPAD: la nueva tablet de APPLE



Steve Jobs, creador de **APPLE**, la describió como "un intento de fusionar en un solo producto el **iPhone** y el **MacBook**, buscando proporcionar la mejor experiencia web". Sus dimensiones son de 242,8 x 189,7 x 13,4 mm y 680 gramos de peso. Posee una pantalla multitáctil de 9.7" con retroiluminación LED.

Videocámara Drift HD170: Emociones Extremas

La nueva **Drift HD170** tiene una exclusiva lente de 170 grados de ángulo completamente giratorio. Permite grabar videos Full HD a 1080px y 720px a 30 fps. A su vez posee una mini pantalla LCD de 1.5". También incluye micrófono, altavoz y soporte para múltiples montajes.



Reloj Citizen para controlar tu teléfono móvil



Citizen ha presentado dos nuevos modelos de relojes de mano, que cuentan con la particularidad de tener conectividad **Bluetooth**. Esto les permite conectarse con el teléfono móvil del usuario. Los relojes presentan una pantalla **LCD** color a través de la cual se podrán leer los e-mails que se reciban en el teléfono e incluso contestar llamadas entrantes.

Auriculares Jaybird SB2: el color de la música

Los nuevos auriculares inalámbricos de **Jaybird** vienen en 9 colores para combinar con tu reproductor MP3. Además utiliza el sistema Blue-Tooth no sólo para conectarse con tu reproductor, sino también con tu teléfono móvil para poder contestar llamados.



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 l.