

# VIVIR BIEN

*la vida*

Año 6 - Nº 12 - Enero / Junio 2011

## Accu-Chek Combo

Tecnología para una  
vida más fácil

## Medicina

La insulinoterapia  
temprana

## Recetas

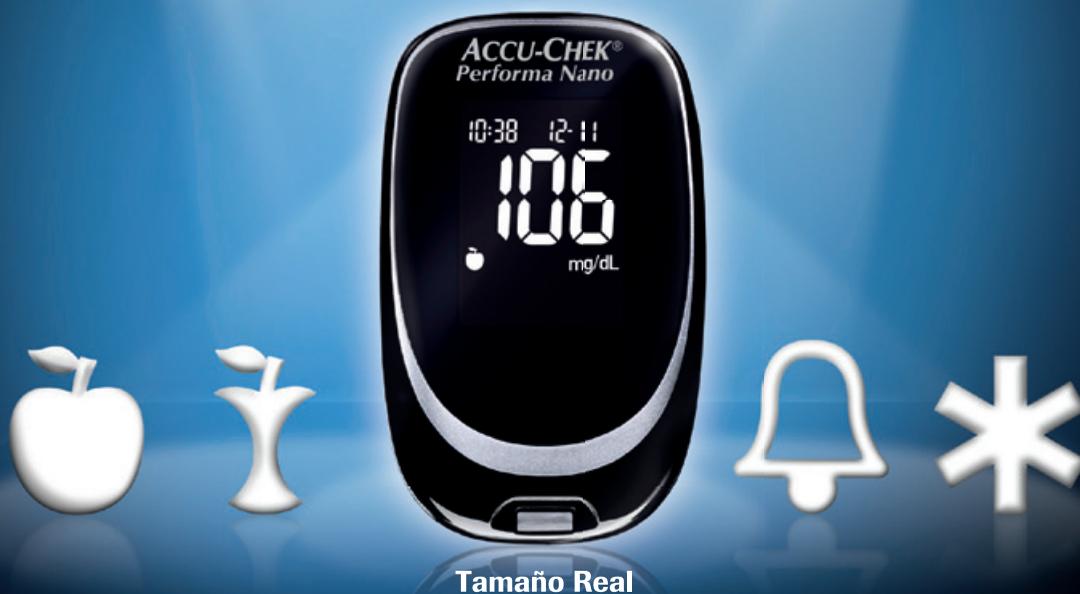
Cocina de otoño

## Una chef para todos

Luly López Arias una mujer comprometida con la salud



# Diseño innovador. Tecnología insuperable.



Tamaño Real

## Accu-Chek® Performa Nano. Para un mejor manejo de la diabetes.

- Marcadores pre y posprandiales que indican el nivel de glucosa previo y posterior a las comidas y facilitan la interpretación de los resultados.
- Recordatorios de medición que ayudan a cumplir con sus rutinas de control
- Pantalla retroiluminada que facilita la lectura, aún en la oscuridad
- Tiras reactivas de rápida absorción que sólo requieren una mínima muestras de sangre

### Sienta lo que es posible.

Para obtener más información, ingrese en [www.accu-chek.com.ar](http://www.accu-chek.com.ar)  
o comuníquese al 0800-333-6365 ó 0800-333-6081

# e d i t o r i a l

---



Estimados lectores,

Bienvenidos a esta nueva edición de Vivir Bien la Vida. El 2011 llega con grandes novedades y nosotros queremos seguir brindando la mejor información sobre la diabetes. En este número aprenderemos la importancia de la insulino terapia temprana, algo que muchas veces es desconocido y puede ser fundamental para mejorar la calidad de vida. Presentamos a Luly López Arias, una persona realmente comprometida con la alimentación sana que utiliza sus conocimientos profesionales para brindar las mejores recetas. Esta reconocida Chef nos demuestra que la diabetes no es un impedimento para disfrutar de la mejor gastronomía. También queremos mostrarles el nuevo Accu-Chek Combo, un dispositivo que combina la tecnología más avanzada y permite realizar controles cómodos y discretos en la vida de todos los días. Además, visitamos a Norberto Flageat, Presidente de la Federación Argentina de Diabetes, quien nos contará todas las actividades que realiza esta ONG.

Queremos seguir renovando nuestros contenidos y nuestra vocación de mostrar las distintas formas de vivir mejor. Gracias a ustedes, lo estamos logrando.

¡Buena lectura!

Marcelo Farachio

Responsable Diabetes Care  
América del Sur habla hispana

---

# s u m a r i o

# VIVIRBIEN

*la vida*

Año 6 - Nº 12 Enero / Junio 2011

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

Arte y diseño  
Nicolás Seguí  
Francisco Jurado-Emery

Impresión  
Arcángel Maggio

Agradecimientos  
Dra. María Lidia Ruiz  
Dr. Alejandro Daín  
Dr. José Esteban Costa Gil  
Luly López Arias  
Norma Bonetti  
Susana Kaczer  
Facundo Paez  
Natalia Heiderscheid  
Emanuel Raviolo  
Federico Taiano

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](mailto: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.

Vivir Bien la Vida es producida por editorialacción.  
Lafayette 1695 C.A.B.A. - Tel. (54 11) 4303-1158



- 06 • NOVEDADES Accu-Chek Combo
- 12 • Personaje Una chef para todos
- 16 • FAD Una organización que da el ejemplo
- 20 • TURISMO El paraíso está en el este
- 24 • RECETAS Gastronomía de otoño
- 28 • MEDICINA La insulino terapia temprana
- 33 • FAMOSOS Una huella imborrable
- 34 • TECNOLOGÍA Productos de vanguardia



06

Un dispositivo con tecnología de punta que hace la vida más fácil

Accu-Chek Combo condensa los mayores desarrollos tecnológicos de Roche para ofrecerle controles más cómodos y discretos

El paraíso está en el este

Los valles que rodean la capital catamarqueña son de un verde que invita a la aventura. Un descanso veraniego en la "Catamarca verde"



20



33

Una huella imborrable

James Brown y Mijail Gorbachov, nacidos con apenas 2 años de diferencia pero en distintos continentes, dejaron una marca inolvidable en la historia.

## Un dispositivo con tecnología de punta que hace la vida más fácil

Accu-Chek Combo condensa los mayores desarrollos tecnológicos de Roche para ofrecerle al paciente la posibilidad de hacer controles más cómodos y discretos, que se adaptan al ritmo de vida cotidiano de cada uno, lo que ofrece una gran libertad.

Las premisas eran satisfacer las necesidades de la vida actual y aprovechar las bondades de las nuevas tecnologías. Teniendo en cuenta esos requerimientos, Roche desarrolló un nuevo dispositivo que permite tener un control pleno de la diabetes y, a la vez, que prácticamente uno pueda olvidarse de ella.

Claro está que no se trata de un medidor de glucosa convencional: el Accu-Chek Combo es un dispositivo interactivo que consta de dos aparatos, un medidor y un micro infusor, que se conectan entre sí a través

de la tecnología automática e inalámbrica Bluetooth y que se caracteriza por ayudar a hacer la vida más simple, lo que ofrece una libertad superior que se adapta al ritmo cotidiano de cada uno.

El Accu-Chek Combo es un dispositivo completamente discreto, porque el medidor cabe en la palma de una mano, personalizable y muy fácil de usar.

El medidor de glucosa en sangre interactúa a distancia (máxima de dos metros) con el micro infusor de insulina, y por medio de la tecnología Bluetooth la persona podrá controlar a distancia el funcionamiento de la bomba y administrar el bolo de insulina de un modo rápido y discreto. Pero eso no es todo: también podrá tener visibilidad total del estado y la actividad de la bomba en la palma de la mano.

La comunicación que se genera entre el micro infusor y el medidor es interactiva de doble dirección: la información fluye entre ambos dispositivos de forma automática o cuando cada uno desee, según las necesidades.





En el Accu-Chek Combo, la calculadora para dosis bolo integrada al medidor de glucosa permite personalizarla según las necesidades particulares y el asesoramiento del médico especialista. La administración del bolo es rápida, fácil y discreta, gracias a la ayuda de la calculadora de bolo personalizable.

Este nuevo dispositivo desarrollado por Roche cuenta con un diario electrónico, donde se puede almacenar información fundamental. Además, ofrece múltiples

opciones en cuanto a la transferencia de datos (programa Accu-Chek 360°, dispositivo de lectura Accu-Chek Smart Pix, cable USB Accu-Chek 360°). Asimismo, los recordatorios personalizables y las advertencias acerca del nivel de glucosa ayudan a gestionar las infusiones diarias de insulina.

El doctor Alejandro Daín, jefe de Clínica Médica del Hospital Militar de Córdoba, destacó que los beneficios de los pacientes que usan Accu-Chek Combo



son múltiples. “Hay mejores controles por incluir un medidor de glucosa, además, como se pueden programar los bolos, se puede lograr un control más estricto. Por otro lado, existe un control exterior, el medidor se programa y se conecta con el sistema de comunicación de la bomba y de esta manera se puede trabajar desde el mismo dispositivo o desde una computadora. Todo este sistema da ventajas, en especial ofrece flexibilidad al médico y al paciente”, indicó el doctor Daín.

Tanto para el doctor Daín como para la doctora María Lidia Ruíz, coordinadora de la Unidad de Tratamiento Intensificado del Hospital de Clínicas y directora de la Escuela de Educador Certificado de la Sociedad Argentina de Diabetes, se trata de un nuevo sistema que es mucho más cómodo,

menos molesto y doloroso. Además, los profesionales destacan que gracias al sistema de infusión continua de insulina los pacientes tienen más autonomía y flexibilidad.

“Accu-Chek Combo tiene ventajas por su operatividad, por su programación exacta sin tener la necesidad de manipular la bomba, tiene la ventaja de poder hacer un ajuste de datos, hay un tiempo de programación del bolo, esa es información nueva que antes no se tenía y es muy útil. Por este motivo, ahora es posible adaptar el sistema al paciente, hay un uso individual y ajustado de las características de los bolos y basales que se le quiere dar a cada uno”, indicó el doctor Daín.

Los profesionales destacaron también que este sistema ofrece la posibilidad de que el paciente participe



junto con el médico de las decisiones que se toman con respecto a su tratamiento.

“Con la bomba es el paciente el que toma las riendas de su diabetes, es él el protagonista y está más motivado, la actitud de un paciente con bomba es más responsable, porque no deja las decisiones libradas al médico, sino que se involucra y participa. Todo esto hace que haya un mejor control general: la modificación de los bolos corre por cuenta del paciente y eso da más tranquilidad al médico, se reducen las tareas y el paciente está más estimulado”.

Los especialistas comentaron que el involucramiento del paciente en el tratamiento es muy grande y a la vez todo esto le da más autonomía y poder de decisión, lo que ayuda a incrementar su calidad de vida. Con el Accu-Chek Combo puede ver los gráficos de sus

controles, incluso antes que el médico, puede obtener el valor de su glucosa, ingresar lo que va a comer en la calculadora del bolo, si va a hacer actividad física.

“La bomba otorga más flexibilidad para hacer una vida completamente normal, porque el paciente decide qué va a comer, cuánta actividad física va a realizar, y los ajustes se hacen en función a su actividad, hay un mejor vivir en general”, explicó el doctor Daín.

En cuanto a las personas adecuadas para usar este tipo de dispositivos, la clave está en que sean pacientes autónomos, motivados, con un gran apoyo de la familia y muy bien educados en el uso de la bomba. El doctor Daín consideró que los jóvenes son el grupo indicado, porque tienen más motivación y porque en el adulto muchas veces hay barreras culturales por vencer, sin embargo, una vez superadas, el tratamiento en esos casos también da excelentes resultados.

Por su parte, la doctora Ruiz destacó la importancia de conocer la postura del paciente frente a la propuesta de comenzar un tratamiento con bomba de insulina. Por este motivo, para ella es fundamental conocer la estabilidad emotiva del paciente, su capacidad resolutive y de toma de decisiones frente al tratamiento cotidiano y en situaciones de emergencia, y su aptitud, habilidad y destreza. Además de que ese paciente tenga una buena relación con su equipo de salud.

De acuerdo con lo que considera la profesional, los beneficios de la bomba de infusión de insulina radican en que el paciente puede realizar un control

glucémico a través de la distribución de insulina durante 24 horas de manera individualizada. Por ejemplo, las dosis basales se pueden programar acorde a la situación específica de cada paciente, y a la hora de hacer ejercicio físico pueden realizarse cambios en la dosis basal las horas necesarias para evitar hipoglucemias. Esto lleva a un segundo beneficio, que es el de la disminución de incidencias de hipoglucemias. Asimismo, la doctora Ruiz destaca que la infusión continua de insulina mejora el estilo de vida, porque otorga libertad en horarios de comidas cuando no pueden realizarse por cuestiones laborales, o de ejercicio, por ejemplo. Y además, en algunos pacientes disminuir el requerimiento de insulina ayuda al descenso de peso. "Por medio de esta terapéutica se puede planificar un nivel relativamente constante de insulina durante el ayuno y realizar un rápido incremento de la insulina preprandial, según la calidad de la ingesta. También se pueden disminuir los niveles de insulina circulante ante el ejercicio extremo o en el ayuno prolongado, evitando así que ocurran hipoglucemias", resumió la profesional.

La doctora Ruiz destacó que en el inicio de este tipo de terapia es importante que se realice un trabajo conjunto entre el médico, el paciente y la educadora

en bombas de insulina. Por ejemplo, Roche, que es quien provee la bomba, cuenta con personal capacitado para entrenar al paciente en el cuidado y en los aspectos técnicos de la terapia: el manejo y la programación del dispositivo, la colocación de catéteres, la higiene del sitio de inserción, la resolución de problemas, la colocación y el cambio de las baterías. Por otra parte, el médico es el responsable de la programación de la dosis de insulina y de realizar los ajustes necesarios hasta lograr los objetivos glucémicos acordes para alcanzar la plenitud del paciente.

La doctora Ruiz mencionó, como otra de las ventajas dentro de este tipo de tratamiento, que las bombas de insulina actuales poseen bolos inteligentes. "De esta manera, el paciente no debe calcular la dosis de insulina, sino sólo ingresar los datos de la glucemia y la cantidad de carbohidratos consumidos; de ahí que es fundamental que el paciente sepa realizar el conteo de carbohidratos", destacó.

Otra de las ventajas de esta terapia es que se pueden realizar cambios momentáneos en la liberación de insulina, al modificar la dosis basal, por un período determinado. De esta manera, se evitan las oscilaciones de la glucemia, lo que redundará en una mejor calidad de vida del paciente. **M**





## EN PRIMERA PERSONA

“Lo mejor es que puedo comer más pizza, mi comida preferida”

Facundo Páez tiene 13 años y está cursando segundo año en una escuela de Ciudadela. Cuando tenía 11 años, y después de sucesivas noches con calambres y mucho dolor de cabeza y de panza, le diagnosticaron que tenía diabetes.

“Un día me descompuse en el colegio y cuando llegué al hospital me dieron una inyección de algo que después me enteré que era insulina. Los médicos me explicaron de qué se trataba la diabetes, lo que iba a tener que hacer y entendí todo perfecto. Uso el Accu-Chek Combo desde el 22 de diciembre y entre éste y el otro tratamiento hay muchísima diferencia, me siento mucho mejor y puedo comer más”, cuenta Facundo.

Además, señala que con el Accu-Chek Combo no tiene más dolores de cabeza, ni de panza y que por eso come más y aumentó diez kilos. “Dejé de ser tan flaquito”, indica.

Para Facundo, el tratamiento ahora es mucho más cómodo. “No tengo que pincharme tanto y por eso no tengo marcas; es más fácil el control. Yo manejo el dispositivo según lo que quiero comer y también si voy a gimnasia o a jugar al fútbol, hago una vida completamente normal, igual a la de mis compañeros. Sé que me tengo que medir antes de cada comida y también cuando me siento un poco mal. Lo mejor de todo es que ahora puedo comer más pizza, que es mi comida preferida, porque me siento mucho mejor”, comenta.

“Mi vida es completamente normal y la diabetes me ayudó a superarme”

“Cuando me dijeron que tenía diabetes no entendía nada, aparte le tenía terror a las agujas. Por eso digo que la diabetes me ayudó a superarme en muchos aspectos”. La que habla desde su casa en Villa Ballester es Natalia Heiderscheid, de 15 años. Cuenta que le diagnosticaron diabetes a los diez años y que en ese momento no entendía demasiado qué era lo que le pasaba. Sin mencionar su miedo a las agujas, que poco a poco fue superando.

“Cuando en noviembre del año pasado surgió la posibilidad de comenzar un tratamiento con bomba tenía miedo, no sabía qué era ni de qué se trataba, pero cuando me explicaron me gustó por lo fácil del sistema, no tenía que estar muy pendiente ni pincharme tanto”, dice Natalia.

Sin embargo, reconoce que cuando llegó el momento de comenzar a usar el Accu-Chek Combo volvió a dudar. “Lo tomé como una prueba y me sorprendió, porque me gustó muchísimo, el sistema es muy cómodo, casi que te olvidás que tenés puesta la bomba. Me fui de vacaciones y lo bueno era que podía ponerme la aguja en los lugares que quedaban tapados por el traje de baño, fue una experiencia excelente”, comenta.

“Mi vida es completamente normal y la diabetes me ayudó a superarme, casualmente tengo un amigo con diabetes y gracias a que a mí me la habían diagnosticado primero pude ayudarlo, al principio todos tenemos miedo pero después llega la sorpresa de que la vida que hacemos es igual a la de los otros chicos”, destaca.

# Una chef para todos

POR MARÍA LAURA EFRON

Cuando le diagnosticaron diabetes tipo 2, Luly López Arias se sintió presa de la enfermedad. Sin embargo, con el apoyo de su familia y aprovechando al máximo su saber y experiencia, esta chef salteña pudo empezar a sentirse bien. Hoy es una experta en alimentación para diabéticos que trabaja día a día con una fuerte vocación.

**L**uly tiene diabetes. Pero es afortunada, porque de la mano de su enfermedad llegó su misión en la vida: ayudar a que personas como ella puedan comer rico y sano. Saber qué es lo que uno quiere hacer, y además sentir con fuerza y certeza que esa es su tarea en el mundo, es muy importante. No todos lo saben ni lo sienten. Por eso Luly López Arias, esta reconocida chef salteña, es una persona muy especial.

Todo comenzó tiempo después de que empezara a sentirse mal física y anímicamente, y de que recibiera el diagnóstico de su diabetes tipo 2, once años atrás. "Tenía alrededor de 40 años, venía de una situación bastante estresante: en enero había fallecido un sobrino del corazón y el 1° de febrero murió mi papá. Yo tenía que estar muy bien para ser el apoyo tanto de mi madre como de mi amiga a la que se le había muerto el hijo. Yo sentía que no podía hacer un duelo... al final, todo explotó por el lado de mi organismo y se me declaró la diabetes", rememora.

Cuando le dijeron que tenía diabetes tipo 2, Luly no se sorprendió. Su papá había padecido la enfermedad durante varios años, y su hermano ya la tenía (en esa época era tipo 2, aunque hoy ya es tipo 1). Pero recibir un diagnóstico familiar que nombraba su malestar y comenzar a tratarlo no fueron de mucha ayuda. "Empecé a ver todos los cambios que tenía que hacer y entré en un estado depresivo. Saber que uno de los placeres de la vida es comer y que no podía comer más... sólo lechuga y tomate... Sentía que no podía hacer nada, que era una persona totalmente limitada. Estaba como en una cárcel, presa a través de esta enfermedad".

Además de su estado de depresión, empezó a enfermarse cada vez más: "Hacía una dieta que era muy estricta y me bajaban las defensas. Me agarraba una bronquitis y tal vez estaba todo un mes enferma. Entonces mi hermano, que es médico, y una nutricionista me sugirieron planificar una nueva dieta. Y ahí es cuando empecé a profundizar en el tema de la alimentación para diabéticos".



Apenas comenzó a incorporar algunos alimentos que habían quedado fuera de su rígida dieta, empezó a sentirse mejor. También la ayudó cocinarlos de otra manera, e incorporarles más condimentos. En vez de hacer un plato hervido, lo horneaba o le ponía gotas de limón. "Cambiando la manera de alimentarme comencé a sentirme mucho mejor", sintetiza.

Ese fue el puntapié inicial para que su vida profesional tomara su rumbo definitivo. A partir de ese momento, comenzó a investigar y a capacitarse en alimentación para diabéticos, porque sabía que había muchas personas que, como ella, necesitaban seguir disfrutando de la comida para poder sentirse plenos y sanos. A través de los numerosos cursos que tomó, algunos de ellos a distancia (como una tecnicatura en dietética y nutrición en España); de su amplia experiencia como chef y como diabética; y siempre con la asesoría de médicos y nutricionistas con quienes compartía sus nuevas recetas, logró convertirse en una experta en el tema, muy reconocida en el país. Por eso estuvo y está al frente de muchas capacitaciones, congresos y talleres en alimentación para diabéticos. La idea central, en estos

cursos, es difundir que se pueden elaborar platos con condimentos aptos para la patología y así dar más sabor a las comidas.

Hoy, desde su cocina de Salta capital, se dedica al catering para eventos y a elaborar, a pedido de los nutricionistas, comidas para diabéticos y celíacos. Además, tiene un micro de cocina en un programa de cable de su provincia, y poco tiempo atrás se convirtió en autora de un libro, tal vez el primero, al que tituló Salud y sabor, cocina para diabéticos. En él hace un repaso por los conceptos centrales que hacen a la alimentación de los diabéticos y ofrece una importante cantidad de recetas que son el resultado de más de cinco años de probar e innovar sobre platos tradicionales o nuevos, siempre pensando en alimentar rica y sanamente a las personas que sufren esta enfermedad.

Es que, como ella misma dice, "la misión que tengo en la vida es poner este granito de arena para que otros se sientan mejor". "Me siento muy bien y muy contenta de saber que puedo ayudar a otros con la alimentación y gracias a mi propia experiencia, porque no es lo mismo hablar de ciertas cosas cuando no las estás padeciendo", agrega.





Para llegar a ocupar el reconocido lugar que ocupa en la gastronomía, y sentirse tan bien con su vida, su familia tuvo mucho que ver. Sus hijos, muy jóvenes al momento del diagnóstico, la invitaban a caminar, para que hiciera actividad física, y la ayudaban a que no se tentara con aquellas cosas que no podía comer. Su marido fue quien más se preocupó y siempre estuvo a su lado, acompañándola.

Gracias a ellos, y a que sus estudios y experiencia como chef le permitieron encontrar una alternativa más sabrosa y saludable a su nueva alimentación como diabética, Luly pudo atravesar los primeros tiempos de su enfermedad. Así se dio cuenta de que no era la única persona que la padecía y que era momento de empezar a vivir bien.

Por su supuesto, ese vivir bien era distinto a lo que ella había experimentado antes del diagnóstico de diabetes. Y hoy puede hacer el siguiente balance sobre el antes y el después de su enfermedad: "Antes vivía una vida que no era más tranquila sino más irresponsable en cuanto a los cuidados. Porque uno piensa que a la salud la tiene comprada, que puede comer lo que quiera o llevar una vida sedentaria. Cuando uno tiene salud no se da cuenta, no valora. Pero ahora me cuido a conciencia, tengo una buena

alimentación, hago yoga, salgo a caminar, hago meditación, hago ejercicios de respiración, me ocupo un poco más, me organizo todo un poco mejor".

Por eso disfruta de sus hijos y nietos, se siente bien y puede llevar su diabetes tipo 2 de la mejor manera. Toma una medicación al mediodía y a la noche, se controla la glucemia día por medio y se realiza controles completos trimestralmente. Además, el manejo de las hipoglucemias va viento en popa: "Empiezo a sentir languidez y luego un temblor interno. Por eso apenas empieza la languidez ya sé que es hora de comer algo. Eso me pasa cuando estoy trabajando afuera muchas horas".

En el caso del trabajo de Luly, ese no es un dato menor. Como chefs, agrega, "nuestra actividad tiene riesgos. Trabajamos, en la mayoría de los casos, bajo presión, con elementos cortantes, fuegos, aceites, etc. Por eso es importante estar muy bien, cuidando y controlado nuestros niveles de glucosa, y así evitar accidentes. Cuidarnos es responsabilidad sólo nuestra, el resto, médicos, nutricionistas etc., hacen su trabajo, pero somos nosotros los que debemos comprometernos". Luly, claro está, tiene un fuerte compromiso. No sólo con su propia salud, sino con la alimentación y el bienestar de los diabéticos. ▣



# Federación Argentina de Diabetes Una organización que da el ejemplo

Norberto Ricardo Flageat, al frente de la FAD desde octubre de 2010, hace un repaso por las actividades y el trabajo de esta ONG, que trabaja día a día por una mayor difusión y cuidado de la diabetes.

**R**omper con lo preestablecido. Hacerse cargo. Dar el ejemplo. Triunfar y trabajar todos los días por superarse. Con estas palabras puede resumirse el trabajo de la Federación Argentina de Diabetes (FAD), que gracias a las nuevas ideas de su presidente, Norberto Ricardo Flageat, comenzó, desde octubre de 2010, cuando asumió el cargo en reemplazo del profesor Jorge Luna, a transitar un nuevo camino.

Flageat cuenta en una entrevista con *Vivir Bien la Vida* que la Federación experimentó un crecimiento, un cambio.

“El mío es el segundo mandato, en la FAD, en que asume la dirección no un profesional de la medicina sino una persona con diabetes”, dice con entusiasmo.

“Ahí está el crecimiento, el cambio, que es fruto de todo el trabajo que la FAD viene haciendo desde hace años. El sentido era llegar a la idea fuerza que marcó la campaña de la Federación Internacional de Diabetes el año pasado: «Conozca su diabetes, hágase cargo ya», que es la única forma de manejar a la diabetes, entonces el hecho de que una persona con diabetes asuma y dirija la FAD es una forma



de hacerse cargo, es un paso que indica que hemos crecido”, remarca el directivo.

Esta organización no gubernamental sin fines de lucro, que agrupa a asociaciones de personas con diabetes en todo el país, tiene la finalidad de educar, prevenir complicaciones, optimizar el tratamiento y la protección jurídica.

Flageat hace hincapié en el tema de la federalidad, en el hecho de poder llegar a todo el país y destaca que actualmente tienen la idea de imprimir un cambio, de tratar de que “la idea de la federalidad sea una realidad”. ¿Cómo? Haciendo reuniones de comisión directiva, no menos de dos veces al año, en diversos puntos del interior del país.

“Invitados por la Asociación de cada lugar, la Federación lleva todo lo que tiene en su organización, como profesionales médicos, la comisión de educación, el comité de juventud, entre otros, para poder impulsar a la Asociación del lugar. La última provincia en que estuvimos fue Formosa y se generó un feedback increíble”, cuenta Flageat.

Lo que la FAD lleva a las provincias es conocimiento, que es la base para poder llevar adecuadamente la diabetes y tener una vida plena. Por este motivo, el objetivo central de todas las asociaciones y también el de la Federación hacia las asociaciones es acercar ese conocimiento en el lenguaje más sencillo.

“Todos los que estamos en Capital Federal y el Gran Buenos Aires somos privilegiados, tenemos acceso a charlas, cursos y publicaciones. Además tenemos hospitales que permanentemente hacen cursos de capacitación y por eso desde la FAD trabajamos por la federalidad y es así como tratamos de llevar todos los conocimientos y los mejores profesionales al interior, para dar una ilustración

respecto de los pilares del tratamiento y poder dar a conocer información que es fundamental para que quien la recibe pueda manejarla y transmitirla”, explica el presidente de la FAD.

Flageat remarca que, por su propia experiencia, las charlas de educación son, sobre todo, jornadas de información, donde quien asiste, si no es un profesional



de la medicina, sale con un importante equipaje lleno de conocimiento.

"Damos una charla de nutrición a la comunidad y si se puede al equipo de profesionales, entre la información que brindamos explicamos las complicaciones de la diabetes, la forma de prevenirlas y damos actividad física, que es uno de los pilares del tratamiento, porque hay personas mayores que tienen que cambiar hábitos y les explicamos los motivos, los beneficios, porque no son fáciles los cambios, y menos si hay que incorporarlos rápidamente, pero los alentamos, porque vale la pena el esfuerzo para estar mejor", resume el directivo.

Las reuniones en el interior, además de explotar y remarcar la federalidad, lo que hacen también es darle visibilidad a la diabetes, y esto provoca que haya mayor apoyo por parte de las comisiones de salud de los municipios y hasta de los ministros de salud de las provincias.

"La FAD apoya todas las acciones y todos los eventos que organizan las distintas Asociaciones en todo el país. El año pasado, por ejemplo, estuvimos en Viadma, Corrientes, Puerto Madryn, Formosa y Villa Giardino, y la idea este año es poder hacer dos encuentros, uno en el sur y otro en el norte. Nuestra filosofía radica en que concurran los miembros de la comisión directiva que se encuentren en los lugares más próximos para promover el movimiento regional, la idea es que todos participen y que todos se apoyen", sintetiza Flageat.

El directivo destaca también su impulso por hacer visible la diabetes: que la gente sepa de qué se trata, que conozca las formas en las que se manifiesta y sepa qué puede hacer al respecto.

"En la actualidad, aproximadamente 300 millones de personas en el mundo tienen diabetes, lo que equivale al 10% de la población. Lo más temible es que la estadística dice que de cada persona con diabetes hay una o dos que no sabe que la tiene, lo que crea una situación exponencial, de aquí la importancia de la difusión de la diabetes", explica el directivo.

Por este motivo, con el objetivo de darle visibilidad a la diabetes, el año pasado, después de mucha lucha y trabajo, la FAD logró que el Consejo Publicitario Argentino -que hace una campaña gratuita por año- realice en 2011 una campaña acerca de la diabetes.

### **Cómo se organiza la FAD**

El director de la Federación explica la forma en la que está organizada la FAD, un organigrama que permite que todas las personas que forman las subcomisiones (que no tienen más de tres miembros) y



comités puedan estar siempre en contacto y saber en qué está trabajando cada uno.

"El que dirige los comités y las subcomisiones siempre tiene que integrar la comisión directiva, así todos podemos estar informados de todo", destaca Flageat.

La Federación está compuesta por una subcomisión juvenil; el subcomité de actividad física y eventos; un subcomité de educación; otro que se llama red solidaria, en donde se reciben donaciones de insulina de laboratorios y se atienden situaciones urgentes; finanzas; nuevas asociaciones y prensa y difusión.

La FAD está integrada también por un comité de asuntos legales; una comisión directiva; un comité científico, que tiene un rol fundamental, ya que arma los contenidos de las charlas de educación; el comité consultor y el comité honorífico.

"En caso de que durante los encuentros surjan necesidades, se toma nota y se deriva esa necesidad a la subcomisión de red solidaria, así se vincula a esa persona que tiene un problema con la asociación más próxima para que le proporcione asistencia, porque la tarea de las Asociaciones y de la Federación es ayudar al prójimo", resume Flageat. ▀



## LOS TRES GRANDES EVENTOS DE LA FAD

La FAD genera, a lo largo del año, tres eventos que le son propios: el Encuentro Nacional de Jóvenes con Diabetes, que este año se realizó el 1, 2 y 3 de abril en Puan, en la provincia de Buenos Aires. En este evento se reúnen aquellos jóvenes con diabetes 1 y 2 desde los 15 a los 35 años con el objetivo de ofrecer educación acerca de la diabetes, cómo llevar adelante el tratamiento y el control, a la vez que se realizan talleres de cocina y alimentación y actividad física, entre otros.

El segundo evento que realiza la federación, y que es considerado el “megaevento educativo nacional en diabetes y el acontecimiento más importante a nivel país”, es el Congreso de la Federación Argentina de Diabetes, que se realiza en el mes de agosto en el hotel de Luz y Fuerza en Villa Giardino, Córdoba.

Es un evento que alterna un año el Encuentro y al otro el Congreso, y al que concurre una población de 800 personas, entre profesionales y asistentes de todo el país.

“Villa Giardino es una experiencia maravillosa que le cambió la vida a mucha gente, esto es relevado por una encuesta, por eso podemos decir que hay un antes y un después en la vida de las personas que concurren a Córdoba. La gente vuelve y siempre se lleva algo nuevo”, explica Flageat.

La forma de trabajo es a partir de talleres por franja etaria y por tipo de diabetes, y se trata de un encuentro al que concurren padres, familiares, niños y adultos, que trabajan en grupos de no más de 30 personas con dos coordinadores y un médico. A la vez, hay plenarias en donde los médicos y profesionales ofrecen una disertación y participan absolutamente todos los asistentes al Congreso.

El tercer evento que organiza la FAD, que lo hace en conjunto con la Sociedad Argentina de Diabetes (SAD), es el festejo del Día Mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre.

## El paraíso está en el este

Los valles que rodean la capital catamarqueña son de un verde que invita a la aventura, con un pasado tan rico que hoy se revela en cuevas, aleros y pinturas rupestres. Un descanso veraniego en la “Catamarca verde”.





**E**n la diversidad del paisaje catamarqueño, que va desde las alturas sobrehumanas de la Puna a los fértiles valles subandinos, al este de la provincia le tocó la franja más verde. Es una tierra tan arraigada en sus tradiciones como rica en historia, privilegiada por un clima ideal para los cultivos y dueña de un paisaje matizado que va desde las sierras a los ríos y las selvas subtropicales. Recorrer los valles que rodean San Fernando es ver bellas y modestas capillas coloniales, sumergirse en las aguas de diques refrescantes, sentir el aroma de los naranjales y descubrir algunas de las rutas panorámicas más bellas de la Argentina.

### **Afuera de Catamarca y más allá**

Basta alejarse un puñado de kilómetros del centro de Catamarca para llegar a Choya, donde se levanta la capilla del Señor de los Milagros y, algo más allá, la Gruta de la Virgen del Valle, muy venerada en Catamarca. Hacia el sur de la capital, en cambio, el gran atractivo es el Dique El Jumeal, rodeado de varios circuitos para recorrer a pie o en bicicleta, refrescándose a la sombra de su densa vegetación. A 37 kilómetros de San Fernando, El Rodeo es una villa veraniega rodeada por las cumbres del cordón del Ambato. Aquí aflojan por la noche las altas temperaturas, en una suerte de oasis que invita a la pesca de truchas, el trekking en senderos sinuosos o las cabalgatas por el flanco de las montañas. Durante todo el año, la oportunidad de divisar el vuelo de los cóndores, visitar plantaciones de nogales y recorrer las laderas de la sierra El Manchao a orillas del río Las Juntas es un atractivo que convoca visitantes de toda la Argentina. Hacia el norte de la capital, algo más al este, Villa Las Pirquitas y el Dique homónimo ofrecen un espejo de agua ideal para el remo y el esquí acuático. Luego se puede seguir hacia La Puerta y, unos 50 kilómetros más adelante, hasta La Merced, en el corazón de un





valle donde se cultiva tabaco. El gran atractivo del lugar es la cuesta de Las Higuerillas, sobre un camino de montaña tan vertiginoso como atrapante: alguna vez un túnel ferroviario debió unir esta parte del este catamarqueño con el sur de Tucumán, pero la obra quedó inconclusa y hoy se puede visitar parte de los túneles ferroviarios.

### Cuesta del Portezuelo

Entre las rutas panorámicas más bellas de la Argentina, la Cuesta del Portezuelo es una de las más espectaculares. Partiendo desde el pie de la sierra de Ancasti, sube en 17 kilómetros un desnivel de mil metros y llega a los 1680 metros en el Alto del Portezuelo, con vistas sobre la Cuesta de Ambato y la capital catamarqueña.

"Para situarse en el este catamarqueño –explica Omar Cooper, de la Posada del Cazador, en Alijilán– hay que recordar que es una zona muy verde y fértil. Aquí cerca, los diques de Sumampa y La Cañada ponen frescura". En estos pequeños pueblitos se disfruta un microclima particular: fresco por la mañana y por la noche, y aunque la temperatura puede superar los 40°C durante el día, a la sombra "siempre está agradable", subraya Omar, un enamorado de la región. Partiendo de la Posada del Cazador se pueden organizar salidas en bicicleta o a caballo hacia el dique La Cañada, además de travesías en cuatriciclo. Por la noche, es la hora del asado y la guitareada junto al fogón, una tradición que no quiere perderse ningún visitante, porque las reinas de este lugar son "la hospitalidad, la paz, la tranquilidad".





### Pasado arqueológico

La región del este considerada como parte de las sierras subandinas, donde la actividad agrícola-ganadera tuvo un importante papel en el desarrollo de los pueblos. El especialista Fernando Morales subraya que "a nivel arqueológico, lo más emblemático son las pinturas rupestres asociadas a la cultura de la Aguada, con soporte en las numerosas oquedades, cuevas y aleros de la región". Estas pinturas rupestres van desde el año 450 de nuestra era hasta el 1200: a partir de entonces "evidentemente hay un cambio en el comportamiento social, económico, político de los pueblos originarios. No significa que hayan desaparecido, sino que es normal que haya en las líneas del tiempo 'hiatos' en los que no se puede seguir lo que ha pasado", agrega el arqueólogo. El departamento de Ancasti es un buen lugar para emprender un viaje en busca del pasado catamarqueño. "El recurso arqueológico -advierte Fernando Morales- no está explotado turísticamente; son sitios escondidos que hay que visitar con cuidado, porque es un patrimonio no renovable y si actuamos en forma errónea resulta irreparable". En estos bosques se destaca la presencia del cebil, un árbol típico de la región subandina, un alucinógeno utilizado por los indígenas de la región.

En el departamento de

### DATOS ÚTILES

**La Aguada:** a 16 kilómetros de San Fernando, propone actividades de montaña, turismo ecuestre, circuitos arqueológicos y talleres artesanales. Tel. (03833) 15365722 y (011) 5368-0180.

**Municipalidad de El Rodeo:**  
Tel. (03833) 490043

**Posada del Cazador:**  
9 de Julio S/N - Alijilán - Santa Rosa  
Tel. (03833) 15531693  
laposadadelcazador@hotmail.com  
www.laposadadelcazador.com

**Hostal Anquincila:**  
www.hostalanquincila.ing.com

**Hotel Paso del Indio:**  
RP N° 2 Villa Ancasti. Tel. (03832) 480012  
www.turismocatamarca.gov.ar

Ancasti hay dos cuevas de mucho prestigio: la Tunita, o Casa de Piedra, y la Candelaria o cueva de la Salamanca. Aquí, asegura Morales, "se puede resumir la expresión simbólica de las pinturas de la región este, son las más emblemáticas. También hay un museo en Icarño, bautizado con el nombre del profesor Nicolás de la Fuente, uno de los primeros investigadores que dio a conocer en el ámbito académico las pinturas rupestres de La Tunita".

Baltazar, el dueño del Hostal Anquincila y el Hotel Paso del Indio, destaca la riqueza arqueológica de Ancasti, en medio de un paisaje serrano y húmedo, de ríos y cascadas. En la región, recomienda emprender diferentes circuitos de trekking que permiten llegar a la zona de cascadas bordeando la cumbre del Ancasti, a la cueva de la Candelaria y a las ruinas jesuíticas de la iglesia de Ancastillo, que data del año 1612. También se pueden visitar las casas de los artesanos, autores de exquisitas piezas en metal, cerámica y telar; pero sobre todo, concluye, "lo mejor es disfrutar de un lugar absolutamente tranquilo, hacer meditación a orillas del río y sentirse apartado de todo en medio de un paisaje maravilloso". ▣



# Cocina de otoño

POR LA CHEF UKI CAPPELLARI

Para disfrutar de la gastronomía otoñal un menú que alberga productos y métodos de cocción propios de nuestra tradición culinaria. Nada más reconfortante que una sopa gourmet a base de legumbres y vegetales, seguida por un corte clásico de carne con bouquet de vino tinto y para concluir, el perfume del chocolate combinado con la naranja.

## Sopa festival de vegetales (8 porciones)

### Preparación

Cocinar en el horno el trozo de calabaza hasta que se dore, retirar y cortar pequeña.

Lavar y remojar las arvejas partidas y dejar de un día para otro en la heladera.

Colocar el caldo a hervir, cocer allí las arvejas escurridas casi hasta su ternura total, agregar allí las chauchas, el repollo, la calabaza y el zucchini, colocarle la sal gruesa y dejar que todo cocine bien. Una vez llegado al punto, licuar la sopa y colocarle el masala o curry ahumado.

Aparte, mientras se hace la sopa, mezclar el ajo con la albahaca, las nueces, la miga de pan y el aceite de oliva. En una sartén caliente dorar apenas esta mezcla, salar. Servir la sopa bien caliente en un cuenco hondo y espolvorearla con el preparado de sartén, y por sobre esto unos daditos de queso tofu y tomate.

### Ingredientes:

Arvejas partidas desecadas _____	150 g
Chauchas limpias de su hilo _____	200 g
Repollo blanco en juliana bien fina _____	200 g
Calabaza pelada y en trozos _____	150 g
Zucchini en trocitos pequeños _____	200 g
Caldo de verdura desgrasado casero _____	1 y ½ litro
Sal gruesa _____	1 cdita
Masala o curry ahumado (o común) _____	1 cdita
Ajo picado muy fino _____	2 unidades
Albahaca seca _____	2 cucharadas
Nueces picadas finas _____	40 g
Aceite de oliva _____	1 cucharada
Miga de pan bien molida (puede ser integral) _____	40 g
Tofu (queso de soja) _____ en daditos pequeños _____	160 g
Tomates pelados, sin semillas y en cubitos pequeños _____	3 unidades

[www.ukicappellari.com.ar](http://www.ukicappellari.com.ar)





## Ojo de bife con reducción de cebollas al vino tinto (4 porciones)

### Preparación

Mezclar la cebolla con el aceite de oliva, el vino, las semillas y los granos de pimienta. Dejar macerar de un día al otro en la heladera. Hacer lo mismo en otro bol con el repollo, el vinagre y la pimienta de jamaica de la guarnición.

Pasado el tiempo cocinar a fuego muy bajo con difusor y tapada la mezcla de cebolla hasta que se deshaga y caramelice. Salar allí a gusto. Al repollo conservarlo así para guarnición fría. Cocinar la carne en una plancha caliente previamente salada y pimentada, rociada con fritolin, hasta el punto deseado.

Servir el plato con un colchón de la caramelización de cebolla, el trozo de carne rodeado por lonjas de morrón cocido y a su lado los hilos de repollo macerado, la papa hervida y caliente rodeada de tallos de verdeo y los champignones asados. Todo bien caliente y sazonada a gusto cada parte.

### Ingredientes:

Medallones de ojo de bife de 150gr	4 unidades
Fritolin	
Cebollas en juliana	3 unidades
Aceite de oliva	1 cucharada
Vino tinto malbec	150 cc
Semillas de kummel o comino	1 cdita
Granos de pimienta verde	1 cdita
Morronejos cocidos en la hornalla y pelados	2 unidades

### GUARNICIONES:

Repollo colorado en juliana muy fina	250 g
Vinagre de vino tinto	3 cucharadas
Pimienta de jamaica molida	½ cdita
Rectángulos de papa hervida a punto	4 unidades
Tallos verdes de cebolla de verdeo	8 unidades
Champignones cocidos al horno unos minutos	8 unidades

## Torta marquise de chocolate con crema a la naranja

(Rinde 1 torta de 20cm de diámetro. 6 a 8 porciones)

### Preparación

Precalentar el horno a 170°. Preparar un molde de torta de 20cm de diámetro con fritolin, papel manteca en la base y espolvoreado con harina integral. Fundir a baño de María en un cuenco pequeño el chocolate, el cacao amargo y el café previamente disuelto y amalgamado. Incorporar en el mismo baño la manteca y el aceite, mezclar con batidor y homogeneizar. Retirar y reservar. En un bol aparte batir el huevo y las claras hasta hacer espuma y agregarle el edulcorante, terminar de batir. Mezclar la harina con las semillas de amapola. Incorporar lenta y envolventemente el batido de huevos al fundido de chocolate intercalando con la mezcla de harina, mezclar suave y permanentemente. Llevar al molde y cocinar en horno durante 25 o 30 minutos. Dejar enfriar dentro del horno y luego enfriar en heladera.

Para la crema diluir en el jugo de naranja, el agua, el almidón de maíz y la gelatina sin sabor, llevar al calor hasta que rompa el hervor. Apagar inmediatamente y mantener tibio. Mezclar la ricota con la ralladura de naranja, el edulcorante y la canela o menta. Unir ambas preparaciones y colocarlas sobre la marquise de chocolate. Llevar a cuajar a la heladera con 3 o 4 horas de frío. Retirar rociar con la cubierta y servir frío.

### Ingredientes:

#### MARQUISE:

Chocolate negro apto diabéticos	50 g
Cacao amargo de repostería	50 g
Café ya preparado	80 cc
Margarina light	50 g
Aceite de girasol alto oleico ó común	2 cucharadas
Huevos entero	1 unidades
Claros	5 unidades
Edulcorante en polvo	3 cucharadas
Harina integral fina	25 g
Semillas de amapola	1 cucharada



#### CREMA A LA NARANJA:

Jugo de naranja exprimido y colado	200 cc
Agua fría	50 cc
Almidón de maíz	15 g
Gelatina sin sabor	1 cdita
Ricota descremada	400 g
Ralladura de ½ naranja	
Edulcorante en polvo	1 ó 2 cda
Canela en polvo o menta fresca picada (optativo)	1 cdita

#### CUBIERTA:

Cacao amargo de repostería disuelto en jugo de naranja y endulzado a gusto con edulcorante. Cascaritas de naranja. Menta fresca.

# La insulinoterapia temprana, un camino hacia el bienestar

A pesar de los mitos que existen en torno a esta práctica, en las personas con diabetes tipo 2 la aplicación temprana de insulina previene y evita complicaciones, lo que posibilita que el paciente viva mejor y se sienta bien.

**P**ara una persona con diabetes hay numerosas formas de estar saludable y sentirse bien. En particular, cuando se habla de pacientes con diabetes tipo 2, la insulinoterapia temprana es una de ellas. Sin embargo, por el miedo al "pinchazo", entre otros, existen muchos mitos y trabas acerca de la aplicación de insulina en este tipo de pacientes.

El doctor José Esteban Costa Gil, especialista consultor en Nutrición y Endocrinología de la Universidad de La Plata y la Universidad Favaloro, ex presidente de la Sociedad Argentina de Diabetes y presidente de la Federación Argentina de Sociedades de Endocrinología, comenta que la insulinoterapia temprana surgió como un concepto en contra de la administración tardía de insulina en una persona con diabetes tipo 2, en quien se hubiese necesitado comenzar con el medicamento un tiempo antes para evitar o retardar las consecuencias de la afección.

"Significa que la inclusión de la insulina en el tratamiento debe ser oportuna, sin vacilaciones cuando el equipo de salud percibe que el tratamiento que el paciente realiza ya no es eficaz y no tiene margen para modificaciones beneficiosas con los medios que está utilizando", precisa el doctor Costa Gil.

La insulinoterapia se indica, principalmente, en las personas con diabetes tipo 2, que no logran las metas con el tratamiento que realiza. Este es el caso de Susana Kaczer, una jubilada de 66 años que tiene diabetes tipo 2 desde hace más de 30, a la que siempre habían medicado con pastillas.

"Poco a poco los resultados comenzaron a no ser buenos y mis glucemias no estaban dando bien. Fue ahí cuando mi médico me indicó el tratamiento con insulina y mejoré mucho, desde hace 14 años que me aplico insulina, además de tomar una medicación oral, y me siento mucho mejor", cuenta Susana. Es en este punto dónde recae la utilidad y la intención del tratamiento temprano con insulina, en hacer



que el paciente se sienta bien y tenga una mejor calidad de vida. Por este motivo, el doctor Costa Gil explica que "la insulina se puede usar en todas las personas con diabetes y en cualquier momento de la afección; tiene una aceptable versatilidad y en general se agrega a lo que el paciente está realizando, se ajusta de manera progresiva y con la intención de restablecer el control de la diabetes".

El doctor Costa Gil explica que en la actualidad existen estándares de control más claros para que el equipo de salud pueda guiar al paciente y desarrollar las estrategias para mantener los denominados "objetivos terapéuticos" dentro de los límites que se han establecido. En este sentido, se evalúa el estado "clínico" del paciente, la hemoglobina glicosilada (un análisis que indica el promedio de las glucosas de los últimos tres meses) y el monitoreo de la glucosa que hace el propio paciente con las tiras reactivas y el aparato medidor o glucómetro, que permite conocer el valor de la glucemia antes y/o después de las comidas.

"Si una persona con diabetes que se encuentra en tratamiento con dieta, ejercicio y medicación oral, o algunas de las nuevas incretinas inyectables, no logra las metas, tendrá que sumar la insulina. La Sociedad Argentina de Diabetes, al igual que otras instituciones científicas del mundo, ha recomendado cuáles son los recursos del tratamiento y la secuencia para aplicarlos", aclara el doctor Costa Gil.

### **Los beneficios de la aplicación temprana de insulina**

Además del bienestar del paciente, la insulino-terapia temprana es una práctica indispensable y esencial a la hora de evitar consecuencias peligrosas de la diabetes, ya que existe un vínculo directo entre los deterioros y el nivel de la glucosa.

Por tanto, en la medida que el control de la diabetes es bueno, se aleja el riesgo de sufrir consecuencias peligrosas por causa de la enfermedad.

Norma Bonetti es jubilada y tiene 76 años. Descubrió que tenía diabetes en el 2000 y después de hacer un tratamiento con pastillas durante dos años con el que no mejoraba, le recomendaron la aplicación de insulina.



“Aunque soy un poco lábil y mis glucemias oscilan, a veces están más arriba y otras más abajo, con la insulino terapia estoy mucho mejor. Claro que uno tiene que cuidarse y hacer la dieta que le indica el médico e ir al gimnasio”, explica Norma.

El doctor Costa Gil comenta que existen estudios científicos que han demostrado que las complicaciones no aparecen, son tardías o menos severas en la medida que los objetivos del tratamiento se logran más tempranamente y se sostienen en el tiempo. De allí la importancia de la insulinización oportuna.

“El beneficio que se logra es mayor que el que obtienen aquellas personas que al principio no anduvieron bien y luego de algunos años comenzaron a cuidarse. Se dice que el organismo tiene memoria y el legado que deja a quien se cuida desde el principio es un mejor pronóstico, que aquella persona que toma recaudos tardíamente en el curso de su enfermedad”, puntualiza el doctor Costa Gil.

Dos ejemplos del bienestar al que lleva la aplicación temprana de insulina son Susana y Norma. Pero ambas también destacan que el tratamiento no se reduce solamente a eso, sino que hay que seguir las indicaciones del médico y cumplir con la dieta indicada y la actividad física.

“Yo me siento mucho mejor, pero también es importante hacer bien las cosas, seguir una dieta y hacer ejercicio. Con la insulino terapia pude lograr que se estabilicen mis glucemias y sentirme bien”, cuenta Susana.

Por su parte, Norma dice que siente que con la aplicación de insulina tiene más ventajas. “Hago todo por sentirme bien”, puntualiza.

### **Derribando mitos**

El tratamiento con insulina tiene muchos mitos y está rodeado de temores: la aprensión a la inyección, al aumento de peso, a las bajas del azúcar sanguíneo o hipoglucemias. Incluso hay personas que creen que puede llegar a dejarlas ciegas o que inevitablemente se deba recurrir a hacerse diálisis.

El doctor Costa Gil explica que estos dos últimos mitos surgieron porque se aplicaba la insulina recién cuando la persona con diabetes estaba muy mal, por lo que era imposible revertir las complicaciones provocadas como consecuencia de haber mantenido



**“El beneficio que se logra es mayor que el que obtienen aquellas personas que al principio no anduvieron bien y luego de algunos años comenzaron a cuidarse”**



**“Yo me siento mucho mejor, pero también es importante hacer bien las cosas, seguir una dieta y hacer ejercicio. Con la insulino terapia pude lograr que se estabilicen mis glucemias y sentirme bien”**

un tratamiento inapropiado y con la glucemia en niveles tóxicos, sin que se corrigiera a tiempo con la aplicación de la insulina.

Pero actualmente, por fortuna, todo cambió: los pinchazos casi no se perciben y además existen los inyectores, llamados “lapiceras”, precisos y fáciles de utilizar. El aumento del peso y las hipoglucemias se limitan con una correcta estrategia de aplicación de la insulina y los cuidados alimentarios pertinentes, que son siempre fundamentales en el tratamiento de la diabetes.

“Con respecto a los pinchazos, al principio tenía miedo, no quería, pero es como todo y cuando uno aprende se da cuenta de que es fácil, no duele y el miedo se va... Me sorprendió, porque es más sencillo de lo que uno se imagina”, cuenta Susana. **V**

## La importancia de la educación

La educación es un pilar fundamental del tratamiento y se debe dirigir tanto al equipo de salud como al paciente, su entorno y la comunidad.

Los profesionales que asistan al paciente con diabetes tienen que saber acerca del tratamiento con insulina y cuándo conviene derivarlo para que otro equipo o especialista, entrenados, puedan iniciar la aplicación del medicamento.

El doctor Costa Gil recomienda que “no se debe asustar a la persona con diabetes con dichos como o cumple con el tratamiento o le pongo insulina, que parece una amenaza de algo muy malo o penoso, cuando en realidad la insulina ha salvado un sinnúmero de vidas, desde el día que se descubrió”.

Hoy es creciente el concepto sobre la “autogestión de la diabetes”, en la que el propio paciente, una vez entrenado, aprende en su actividad cotidiana a tomar decisiones sobre las dosis y cuando debe aplicarse los diferentes tipos de insulina. En este sentido, la responsabilidad se centra en cada individuo y el equipo de salud asume la función de enseñar cómo hacerlo, controlar su resultado y sugerir los cambios que se requieran.

“Cuando los profesionales están convencidos de esta manera de actuar, educan a su paciente y aplican correctamente la insulina, hacen que las personas con diabetes se sientan más libres, felices y muy bien por haber retomado el buen control de la afección”, indica el doctor Costa Gil.

# Una huella imborrable

James Brown y Mijail Gorbachov, nacidos con apenas 2 años de diferencia pero en distintos continentes, dejaron una marca inolvidable en la historia.



## James Brown

Nació el 3 de mayo de 1933 en Barnwell, Carolina del Sur, en medio de la Gran Depresión ocurrida en EE.UU en esos años.

La infancia de James fue algo distinta a la de los niños de su época. Sus padres eran muy pobres. Vivían sin electricidad ni agua en los bosques cercanos a Barnwell. Sus padres se separaron cuando James tenía cuatro años, y él continuó viviendo con su padre.

Cuando era un adolescente, James dejó de ir a la escuela para trabajar y así poder ayudar a su familia. Trabajaba lavando autos, puliendo zapatos y lavando platos. A los 16 años fue arrestado y sentenciado a cumplir de 8 a 16 años de cárcel por robo de autos. Fue en la prisión en donde James se empezó a interesar por la música.

Brown intentó lanzar su carrera musical a principios de los 50, formando diferentes bandas y realizando presentaciones. En 1958 sacó el single "Try Me" que llegó al número 1 en el ranking R&B. Este fue el comienzo de una gran carrera.

En 1963, el álbum Live at the Apollo se convirtió en el primer disco en la historia en vender más de un millón de copias. Luego vinieron éxitos como "I feel good", "It's a man's world" y "Papa's Got a Brand New Bag", que le valió un premio Grammy. James Brown es una de las tantas personas cuya diabetes no impidió que alcanzara sus sueños.



## Mijail Gorbachov

Mijail Sergueievich Gorbachov nació en Privolnoje, Stavropol, Rusia, en 1931. Fue el último dirigente de la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas. Procede de una familia campesina rusa de la región del norte del Cáucaso, estudió Derecho en la Universidad de Moscú (1950-55). Allí se casó con Raisha Maximovna Titorenko y se afilió al Partido Comunista.

De regreso a su región de origen, realizó una rápida carrera política, ascendiendo a cargos de responsabilidad regional en las Juventudes Comunistas y en el Partido. Completó su formación con estudios de Agronomía en los años 60, lo cual le permitió obtener su primer gran éxito político al afrontar la catastrófica sequía de 1968. Fue entonces cuando saltó a la política nacional, resultando elegido miembro del Sóviet Supremo (1970), del Comité Central del Partido (1971; secretario de Agricultura en 1978) y del Politburó (1980). Esta rápida ascensión culminó con su elección como secretario general del Partido Comunista de la URSS tras la muerte de Chernenko (1985), por un estrecho margen de votos; obtenía así el máximo poder de la declinante potencia soviética, que se completaría con su nombramiento como presidente del Sóviet Supremo y jefe del Estado (1988).

Gorbachov es un hombre que ha alcanzado grandes logros y a pesar de haber sido diagnosticado con diabetes tipo 2, dejó una huella imborrable en la historia.

## Kinect: tu cuerpo es el control

Kinect es un accesorio de Microsoft que a simple vista parece una webcam, pero su lente no sólo capta tu imagen sino que la convierte en información para que tu personaje en la consola realice todo tipo de movimientos. Simplemente te ubicás frente al dispositivo y realizás los movimientos para que tu cuerpo virtual se ponga en marcha.



## ¿Esquiar usando GPS y Google maps?



La gente de Zeal Optics y Trascend ha trabajado en conjunto para el desarrollo de las Zeal Trascend GPS Goggles, unas gafas especiales para esquiadores que cuentan con GPS y otras opciones de telemetría. Brinda actualizaciones dinámicas del camino elegido, permite recopilar datos como velocidad, altura de la superficie, cantidad de metros recorridos y tiempo total de actividad.

## Mouse táctil, ¿adiós al doble click?

La corporación Redmond ha presentado su nuevo ratón que incorpora una superficie táctil y permite prescindir de los incómodos botones. Fue bautizado como Microsoft Touch Mouse. Este periférico se pondrá a la venta en junio en Estados Unidos y tendrá un precio de 80 dólares.



## Atrix 4G: el nuevo smartphone

Motorola patea el tablero de los smartphones y presenta el ATRIX 4G. Este nuevo producto incorpora increíbles características para un teléfono inteligente: su doble núcleo a 1 GHz, memoria RAM de 1GB, pantalla HD de 960x540 pixeles, Wi-Fi, Bluetooth, conexión HDMI y cámara trasera de cinco megapíxeles capaz de grabar vídeo en 720p.



**ACCU-CHEK® Combo**



Accu-Chek® Combo  
Tu dúo interactivo.  
Rápido, fácil y seguro.

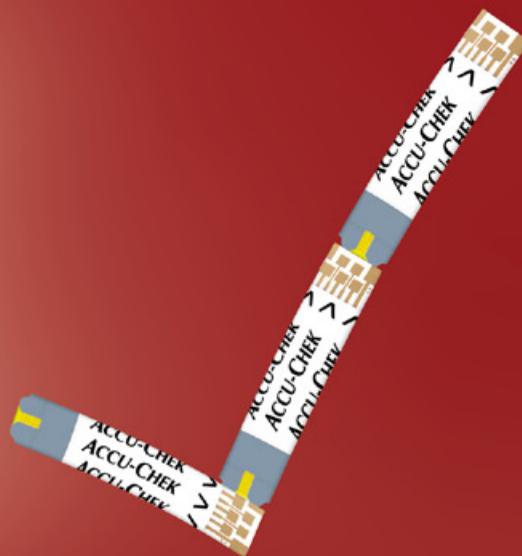
ACCU-CHEK y ACCU-CHEK COMBO son marcas registradas de Roche. © 2010. Productos Roche S.A.Q. e.l.

Servicio de Atención al Cliente  
Accu-Chek® Responde  
 **0800-333-6365**  
 **0800-333-6081**

Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

**ACCU-CHEK®**

# Con tiras grandes, la medición es más fácil



## Accu-Chek® Performa. Diseñado para facilitar la medición.

- Tiras reactivas más grandes que facilitan la manipulación y la dosificación: sólo se necesita una pequeña muestra de sangre.
- Se evita el uso de tiras reactivas vencidas.
- Bordes antideslizantes y pantalla de gran tamaño que facilita la lectura de las mediciones.

### Sienta lo que es posible.

Para obtener más información, ingrese en [www.accu-chek.com.ar](http://www.accu-chek.com.ar)  
o comuníquese al 0800-333-6365 ó 0800-333-6081