Año 7 - N° 15 - Enero / Junio 2012

## Novedades

Guillermo Lobo: Información confiable en Internet

## Medicina

Terapia por micro-infusor de insulina

## Recetas

Lo mejor del otoño en la cocina

# Más que un Ironman

Federico Gronda, el triatlonista rosarino que desde los 15 años desafía a la diabetes



## Diseño innovador. Tecnología insuperable.







### 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 o comuníquese al 0800-333-6365 ó 0800-333-6081

**ACCU-CHEK®** 

## editorial



#### Estimados lectores,

Les damos la bienvenida y los invitamos a acompañarnos una vez más, en un nuevo año y en esta nueva edición de Vivir Bien la Vida.

Comenzamos un ciclo llenos de energía, con el objetivo de afianzar nuestro vínculo con cada uno de ustedes, quienes año a año nos eligen y nos recomiendan a la hora de aprender y mantenerse informados sobre el tratamiento, el control, la prevención y las complicaciones asociadas a la diabetes.

Y como de comunicación se trata, en este número contamos con una nota a un reconocido periodista científico, que nos cuenta su experiencia con el manejo de información sobre diabetes en Internet y nos brinda algunos consejos sobre el uso de esta herramienta. Además, podrán disfrutar la historia de vida de un deportista muy afortunado y conocer las últimas novedades en tecnología aplicada al tratamiento, entre otros temas abordados. Queremos agradecerles nuevamente el apoyo que nos brindan a través de estos años. Esperamos que toda la información que compartimos dé sus frutos y que estos redunden, en última instancia, en una mayor calidad de vida para todos.

¡Buena lectura!

Marcelo Farachio Responsable Diabetes Care América del Sur habla hispana

## sumario

# VIVIRBIEN

Año 7 - N° 15 - Enero / Junio 2012

Es una revista publicada por

Productos Roche S.A.Q. e I.

Consejo Editorial Laboratorios Roche

Sergio Silvani

Natalia Maidana Berón

Dirección Editorial

Sebastián Maggio

Coordinación General

Leslie B. Drabble

Arte y diseño

Nicolás Seguí Damián Arzani

Arcángel Maggio

#### Agradecimientos

Dra. María Lidia Ruiz Lic. Adriana Bustingorry Norberto Flageat Federico Tajano

#### 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.

Sienta lo que es posible.

#### **ACCU-CHEK®**

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



- 06 NOVEDADES Información confiable en Internet.
- 12 PERSONAJE Más que un Ironman, un lucky man
- $16\,\cdot\,$  FAD "La fuerza de las personas con Diabetes"
- 19 FAMOSOS El poder de la imagen
- 20 TURISMO El descubrimiento de Córdoba
- $26\, \cdot\,$  RECETAS Aromas, colores y texturas otoñales
- $30\, \cdot \,$  MEDICINA La terapia por micro-infusor de insulina
- 34 TECNOLOGÍA Productos de vanguardia



#### Información confiable en Internet

El periodista y conductor de TN Ciencia, Guillermo Lobo, cuenta su experiencia con el manejo de información sobre diabetes en Internet y destaca las opciones para informarse en la Web.

#### El descubrimiento de Córdoba

La de las estancias, la de los jesuitas, la de los inmigrantes. La de bellos paisajes y deportes extremos. La otra Córdoba, la esotérica y cercana al cielo.



# 19

#### Randy Jackson

"El diagnóstico de mi diabetes fue una bendición, en un sentido extraño. Fue un llamado de atención, me hizo controlar mi salud"

## El desafío de encontrar información confiable en Internet y no rendirse en el intento

El periodista y conductor de TN Ciencia, Guillermo Lobo, cuenta su experiencia con el manejo de información sobre diabetes en Internet, destaca la cantidad de opciones que hay para informarse en la Web y da algunos consejos para evitar caer en engaños o confusiones.

I problema de Internet es que hay demasiado disponible". Para Guillermo Lobo, periodista y conductor del programa TN Ciencia, el problema de buscar información relacionada con la diabetes en la Web no recae en la falta de datos, sino en la sobreinformación. Desde este punto de vista, por las miles de entradas que aparecen cuando uno coloca la palabra "diabetes" en Google, este buscador llegó para complicarlo todo. Existen centenares de sitios web que ofrecen información relacionada con la salud, y muchos de ellos están repletos de mitos y de afirmaciones que nunca fueron comprobadas. Por eso, el desafío de los usuarios de buscadores de Internet es poder identificar fuentes confiables para que aquello que encontramos en la Web nos informe responsablemente y despeje las dudas que tengamos, y no para que nos genere un dolor de cabeza o una preocupación innecesaria. Guillermo Lobo tiene experiencia en este sentido y, por su trabajo, consulta Google y demás buscadores con mucha frecuencia. El periodista reconoce que aunque Google generó una revolución en cuanto al acceso a la información, es importante tener prudencia y ser cuidadoso respecto de los sitios que se consultan. Y destaca que Internet no lo es todo.

"Antes de que apareciera Google, nosotros éramos analógicos. Conocíamos a la Federación Internacional de Diabetes, a la Sociedad Argentina de Diabetes, y sabíamos que eran fuentes sumamente confiables. Pero con la abundancia de información, el problema recayó en cómo separar lo bueno de lo no bueno, lo útil de lo no útil. Por eso, lo más importante es que la información provenga de varias fuentes; también es importante que haya pasado por un proceso de evaluación científica para garantizar la validez de los contenidos (referato), y eso solamente lo dan los diabetólogos, endocrinólogos, nutricionistas o médicos clínicos", apunta Lobo. El periodista reconoce que la información que puede encontrarse en las páginas web de la Federación Internacional de Diabetes, de la Sociedad Argentina de Diabetes (SAD) o del National Health Institute es muy sólida, por lógica, pero que también son muy útiles, y que recién ahora se están estructurando, las informaciones que provienen de las asociaciones de pacientes con diabetes. No obstante, Lobo precisa que muchas veces la información confiable tiene un lado poco amable: puede llegar a ser muy complicada para aquellos que no son médicos. Por lo tanto, la persona puede suponer que se trata de algo muy interesante, pero es prácticamente imposible decodificar esa información. Por eso, el



"El problema está cuando llega el paciente a la consulta con una información que cree cierta y piensa que el médico no le está prestando suficiente atención a su tema, eso hace que se sienta defraudado, cuando, en realidad, lleva información que no es correcta"



periodista cree que la mejor página es la que combina información dura con pedagogía, con una explicación que permite entender esa información tan técnica. En ese caso, Lobo destaca que es muy útil lo que está haciendo la SAD, ya que la información para la gente común está en el cuarto ítem. Sin embargo, aunque reconoce que el público de la SAD es en su mayoría médico, cree que sería bueno que colgaran información más atrayente y no tan técnica, con números y datos de interés para la gente común.

"Veo que las páginas de asociaciones de pacientes ponen como primer tema el conocimiento de las leyes, que está buenísimo, porque es fundamental saber que uno tiene derecho a acceder a la insulina, a las tiras reactivas, a los hipoglucemiantes, pero la información de prevención de la diabetes está en el segundo o en el tercer lugar, y tendría que estar en el primero, porque la idea también es ayudar a prevenir la enfermedad; todas estas son cuestiones que todavía están en proceso de formación", advirtió.

El periodista de TN Ciencia comenta que otro de los fenómenos que trajo aparejado el boom de Internet es que obliga a los médicos a estar muy actualizados. Como los pacientes entran mucho a Internet para consultar acerca de lo que les pasa, puede suceder que encuentren un paper que el médico todavía no ha leído.

"El problema está cuando llega el paciente a la consulta con una información que cree cierta y piensa que el médico no le está prestando suficiente atención a su tema, eso hace que se sienta defraudado, cuando, en realidad, lleva información que no es correcta. Por ejemplo, se están haciendo en forma no regular experimentos con células madre en páncreas, entonces van muchos pacientes a su médico y le dicen: 'Doctor, encontré esta información en Internet y me lo quiero hacer', y cuando el médico dice que no, aparece un conflicto, que solo el tiempo, sumado a una mayor información y una comunidad médica más abierta, nos ayudará a aliviar", puntualiza.



#### NOVEDADES

#### Experiencia personal

Lobo comenta que en su trabajo intenta no abusar de las consultas en la Web, porque "Internet está haciendo que gastemos menos zapatos, nos está haciendo caer en el sedentarismo periodístico". Y destaca que las mejores historias las encontró caminando por los hospitales, hablando con el doctor Litwak en el Hospital Italiano y con el doctor Carlos López en la Maternidad de San Isidro.

"En 1996, cuando no estaba Google, quien me dijo que la epidemia de diabetes iba en aumento fue un cardiólogo argentino que trabajaba en un hospital de Carolina del Norte, en Estados Unidos. Aunque no estaba Google, él me dio una información muy importante, por eso hoy esa información tan relevante también la busco en los consultorios y en los pasillos de los hospitales. Lo que hace Google es darme una información rápida, pero la mejor historia la sigo encontrando cuando recorro los hospitales, yo trato de hacer un mix, es uno más el otro", cuenta Lobo. V

## RECOMENDACIONES PARA IDENTIFICAR INFORMACIÓN NO CONFIABLE

Para evitar la consulta de fuentes no confiables, a la hora de buscar una información en Internet es muy útil hacerse una serie de preguntas:

- 1 ¿Cuál es el origen de la información? Es fundamental que todo sitio web que ofrece información relacionada con la salud nombre la fuente de donde extrajo la información que cita.
- 2 ¿Quién escribió la información?
  Existen muchos sitios de salud en Internet que dan información proveniente de otras fuentes.
  Si la persona o la organización responsable del sitio web no es el autor de esa información, es importante que la fuente original sea identificada. Si el texto no fue escrito por un profesional de la salud, ¿fue revisado por un médico u otro experto?
- 3 Si en el artículo se dan datos de estadísticas, ¿provienen de una fuente confiable?
- 4 Si en la información también hay vertidas opiniones, ¿son de una fuente calificada?





#### BUSCANOS EN FACEBOOK Y TWITTER

Vas a encontrar notas, consejos, recetas, amigos con quien compartir experiencias y mucho más...



Facebook: www.facebook.com/accuchekar



Twitter: www.twitter.com/accuchek\_ar

#### LA PÁGINA WEB DE ROCHE

Andrés Sánchez -junto a Romina Romero- es una de las personas que trabajan en Roche en el desarrollo de la página www.accu-chek.com.ar, de Facebook www.facebook.com/accuckekar y de Twitter www.twitter.com/accuchek\_ar , que están disponibles para informar y responder a las consultas de los pacientes. El proyecto surgió de un grupo de trabajo que vio el potencial de las redes sociales como fuente de información. El principal objetivo fue ofrecer a las personas un lugar para compartir sus inquietudes y experiencias, y que a la vez pudieran acceder a contenidos útiles para el día a día.

El grupo de trabajo está integrado por miembros de las distintas áreas de Roche, para que cada uno pueda dar su perspectiva desde el lugar donde se desenvuelve diariamente. En la actualidad, además de Sánchez y Romero, también trabajan en el sector de soporte para responder a las consultas Lorena Arostegui, que es la jefa del call center que tiene Roche para los usuarios de Accu-Chek, y la licenciada Adriana Bustingorry, una nutricionista especializada en diabetes.

Los contenidos ofrecidos son de dos tipos: los disparadores, que se suben vía Twitter y que también son reflejados en Facebook, y los tips sobre educación o las recetas de cocina preparadas por la chef Uki Capellari. Las redes sociales también se usan para informar sobre las charlas de diabetes y los talleres de cocina que se realizan en conjunto con obras sociales en la Capital Federal y el Gran Buenos Aires. Con respecto al uso de la información que maneja la Web, esta es chequeada de antemano por profesionales de la salud. La mayoría de los contenidos son generados por Roche y por expertos contratados para cada artículo específico, ya sean médicos, chefs , nutricionistas o periodistas.

## MÁS QUE UN IRONMAN, UN LUCKY MAN

El deporte, la familia y el trabajo son los pilares que sostienen y de nen a Federico Gronda, un triatlonista rosarino que, además, desde los 15 años también desafía a la diabetes.

s una tarde sofocante, de esas a las que los rosarinos se están acostumbrando a fuerza de varios veranos en los que el termómetro no da tregua.

En una jornada similar, pero 24 horas antes y en Entre Ríos, Federico Gronda -acompañado de su esposa Virginia y sus pequeños hijos Juan y Sol- disputó el Triatlón de Gualeguay, evento del que volvieron felices, no por haberlo ganado, sino por haber participado.

Pero fue en su casa, en Rosario, y siempre acompañado por su familia, donde Federico contó su historia, la que hace referencia, más que a la vida de un Ironman, a la de un lucky man: un hombre afortunado. Porque Federico, que tiene 39 años y es arquitecto de profesión y triatlonista de vocación y corazón, es, además, una persona con diabetes tipo 1 desde su adolescencia.

Y es su esposa quien primero da fe de la fortuna que rodea a su compañero: "Él no reniega de tener diabetes, es de esas personas que siempre están viendo lo positivo de todo, de la gente y de las situaciones. Encuentra cosas positivas en la diabetes, como el hecho de haber hecho muchos amigos y conocido a muchas personas gracias a ella". Virginia es odontóloga y decoradora, pero hoy dedica la mayor parte de su tiempo a cuidar a sus hijos: Juan, de 4 años y 8 meses, un deportista en potencia y un gran conversador -que ni bien entrás a su casa te invita a jugar a la pelota y a andar en karting o en bicicleta-, y Sol, una pequeña princesa todo terreno, de año y medio, que sigue constantemente a su hermano. Es un acuerdo familiar.

Federico Gronda es el mayor de tres hermanos varones. Reconoce haber tenido padres muy presentes en toda su niñez y adolescencia, que lo han apuntalado absolutamente en todo. Y aunque tuvo que trabajar para costearse los estudios, ellos siempre lo ayudaron.

Pero fue Federico, a quien le diagnosticaron diabetes a los 15 años, el que decidió que esto no sería un impedimento, sino algo más en su vida.

"Tuve mucha suerte en el sentido de que nunca he tenido complicaciones, siempre fui bastante obediente en un montón de cosas y, aunque la adolescencia fue por ahí medio complicada, después de un par de años uno asume este tipo de cosas. Me pasa que tal vez no me acuerdo de cuando no tenía diabetes; es como si toda la vida la hubiera tenido. Tampoco extraño nada: mi vida hubiese sido exactamente igual si no tuviera diabetes. Empecé a practicar deportes antes de enfermarme, y lo seguí haciendo porque me gusta, y encima, me hace bien", comenta sereno, como quien no se cansa se reafirmar sus convicciones de vida, seguro de que está dando un mensaje positivo para quien lo necesite. Y lo hace. "Si cada vez que me hago un estudio, por el hecho de hacer deporte los resultados salen bien, lo voy a seguir haciendo".

También fueron sus padres quienes lo llevaron a la Fundación Rosarina de Ayuda al Diabético (FRADI). Es a esta fundación, que con los años se transformó en una entidad de alcance regional, a la que Federico le debe gran parte de su educación diabetológica y de su compromiso con todas las causas y actividades que convocan a personas con diabetes (como las que lleva adelante esta asociación y la Federación Argentina de Diabetes), así como con toda persona que lo necesite. "Aunque con los años, la familia y el trabajo, no solo se me dificulta llevar un ritmo de entrenamiento, sino que tampoco puedo dedicarle el tiempo que antes le dedicaba a FRADI, siempre estoy para una charla, una actividad o para ayudar a alguien que recién está empezando con su diabetes", nos cuenta nuestro entrevistado.



Federico comenzó su vida deportiva poco antes de su debut en diabetes, pero lejos de abandonarla, se zambulló en ella. Ese mismo verano se lanzó a remar en kayak con un amigo y fue de Santa Fe a Rosario en 2 días y medio, actividad deportiva que repitió en varias oportunidades más (Coronda-Diamante, ida y vuelta en 3 días; San Javier-Coronda, en una semana; Coronda-Diamante por la isla, caminando; Rosario-Victoria, ida y vuelta en 5 días), hasta que cumplió los 20. A partir de ese momento empezó con las carreras de aventura de pruebas combinadas, en las que se rema, se pedalea y se corre. Pueden durar desde 3 hasta 24 horas.

En el 2000, hizo la travesía Junín de los Andes-Bariloche en bicicleta de montaña (650 km), y en 2001 fue desde Bariloche hasta Esquel (más de 650 km). Con el nuevo milenio comenzó su etapa más competitiva y aquella en la cual descubrió que era un hombre que siempre estaba "en el lugar indicado, en el momento indicado". "En el 2000 empecé a entrenar con profe y a planificar las carreras. Hicimos los circuitos YPF Cross Series y los HITEC, que eran carreras de aventura. En ese momento conozco a Fernando Marzano, y fue una cosa del destino tremenda. Él fue el primero que me conectó con el Aventis Running Tour, antes que lo comprara Sanofi (el laboratorio). Me lo encuentro en una carrera en la que nos fue rebien, la YPF Cross, que es de aventura y que se organizaba con el Club de Corredores. Nosotros, con mi cuñado Ramiro y con otro chico, competíamos en el equipo de a tres, creo que salimos terceros o cuartos de 150 equipos, todos de Buenos Aires. Tardamos como 5 horas, todos embarrados, se corría en mountain bike . Termino de correr una carrera y, mientras estoy armando la bicicleta, tratando de sacarle un poco el barro, escucho que alguien que está detrás habla del tema de las personas con diabetes, que tenían que armar algo. Me doy vuelta y veo a alguien que estaba en la misma que yo, entonces le pregunto si tenía diabetes. Esta persona me dice que no, pero que estaba armando un proyecto para presentar un equipo con un par de chicos con diabetes, 'porque el año pasado hicimos el cruce de los Andes con un chico con diabetes', me dice. Y le pregunté si era Jorge Luna (profe de la FAD) y me dijo que sí. Le dije que yo también tenía diabetes y cuando vio mi clasificación (creo que había quedado cuarto), me llamó y nos pusimos a hablar. Y me dijo



que lo llamara para hacer de nuevo el cruce de los Andes. Al año siguiente, hicimos el cruce de los Andes y Villa La Angostura".

A partir de ahí comenzó a correr, auspiciado por diferentes empresas (laboratorios), hasta que llegó el proyecto "Bandera al Cielo", encabezado por otro Ironman, Abayubá Rodríguez.

"Con ellos corrí en 2003 los 27 km de Villa La Angostura, y en 2004 el cruce de los Andes. Es una carrera en tres etapas donde hicimos un total de 100 km en tres días, acampando en la montaña. Después corrimos cinco ediciones seguidas del Tetratlón Chapelco, la carrera de aventura más linda de todas, y ahí, ya con el proyecto de "Bandera al Cielo", en 2007 hicimos la vuelta a la isla de Florianópolis (150 km) en postas de ocho personas". Paralelamente, en 2003 empezó a correr triatlón; en 2006 salió subcampeón del circuito entrerriano en categoría mountain bike , y en 2008, campeón. A partir de entonces comenzó a correr en categorías (mayores) de bici de ruta y, hasta el momento, lleva ocho temporadas consecutivas del Circuito Entrerriano de Triatlón, disciplina a la que hoy está abocado de lleno. El Ironman es un uno de los más difíciles y pesados eventos deportivos de triatlón del mundo. Todo triatleta sueña con, al menos una vez, convertirse en un Ironman, en especial, en Hawái. Consta de 3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de pedestrismo (carrera a pie o maratón). La carrera tiene un tiempo límite de 17 horas y un tiempo promedio de 12 horas. Federico reconoce que nunca corrió esa carrera entera y tiene sobre ella su concepto formado: "El Ironman no deja de ser una carrera, una marca que organiza carreras. En tres ocasiones yo corrí medio Ironman. Hay gente que corre un Ironman solamente para tatuarse



'IM' en la pierna; para otras, es el desafío de su vida. Para correr el Ironman necesitás mucho tiempo de entrenamiento y dinero. Tenés que entrenar durante 4 meses, 4 horas por día, mínimo (en dos turnos dobles de dos horas o de una hora y media), todos los días dobles turnos. Bueno, yo en este momento, con todo lo que ya hago, no puedo hacer eso. Cuando yo corro medio Ironman, lo corro por lo general en final de temporada de triatlón; entonces, con un mes que entrene con ese volumen, ya me ajusto. La distancia de medio Ironman es 1900 m de natación, 90 km de bicicleta y 21 km corriendo, es la mitad de un Ironman. Es una carrera exigente, tenés que tener, principalmente, mucha cabeza.

El Ironman que todos quieren correr se hace todos los años en Floripa, Brasil, y es uno de los más populares de Sudamérica, además de ser uno de los más convocantes y glamorosos. En Entre Ríos se corre uno, pero con 70 personas como mucho.

"Me gustaría correrla en algún momento, más adelante, cuando esté un poco más acomodado tanto familiar como económicamente, pero no por ahora", confiesa este rosarino que desde el 2000 se gana la vida como arquitecto (se graduó en la Facultad de Arquitectura, Planeamiento y Diseño de la Universidad Nacional de Rosario). Por la mañana trabaja en la Dirección Provincial de Vivienda y Urbanismo, y por la tarde, en su estudio particular de arquitectura.

La construcción de su propia casa, que demanda muchos sacrificios, es una etapa que Federico reconoce

como turbulenta, por lo que no puede pretender entrenar doble turno, como lo hacía un año atrás. "Hoy, si llego a entrenar una vez por día, me tengo que sentir contento, conforme. En los resultados deportivos se nota. El otro día, en una carrera tuve que abandonar, se nota; cuando vos estás entrenado, estás bien. Pero bueno, lo hago porque me gusta, lo tomo de otra manera, voy con toda la familia, disfrutamos, disfruté de la carrera, lo tomé con calma, no me volví loco, si me pasan, no me preocupa. Lo hago también por mi salud, o sea, yo hoy en día esto no lo hago para ganarle a nadie, no vivo del triatlón. De hecho, al contrario: el triatlón hace que yo viva mejor con mi diabetes, pero no soy un profesional. Si no gano una carrera, mi familia va a estar bien".

Con 15 ascensos al cerro Champaquí (Córdoba) y un intento fallido de ascenso al volcán Lanín -del que solo desistió por el mal tiempo y porque priorizó la tranquilidad de su esposa, que estaba esperando a su primer hijo- entre sus principales aventuras, Federico Gronda no solo corrobora con creces que es un lucky man, sino que la diabetes no es un impedimento, todo lo contrario: es un desafío que se vive todos los días, en familia, y del que se aprende todo el tiempo.

"Mis dos hijos son la primera razón por la que entreno todos los días de mi vida, y la que me da fuerzas para salir a correr, a nadar o a pedalear. Ellos, conjuntamente con Virgi, son todo para mí, ellos son la mejor síntesis de lo que significa el deporte y la familia para mí, son el gran desafío de mí vida". V

## "La fuerza de las personas con Diabetes"

Faltan pocos meses para el 19 Encuentro Nacional de Diabetes, que como casi una tradición se realizará en agosto en Villa Giardino, Córdoba. En esta nota, un repaso por los puntos más destacados de ese esperado evento que tiene como objetivo no sólo informar y educar sino generar un cambio de vida en todos los asistentes.

orberto Flageat, presidente de la Federación Argentina de Diabetes (FAD), es tal vez uno de los mejores interlocutores con quien conversar sobre el próximo Encuentro nacional de personas con diabetes. No sólo porque desde 2010 está al frente de esta asociación organizadora del Encuentro sino porque es el segundo presidente

en la extensa historia de la FAD que no es médico. Y eso, dice él, ya marca un giro de 180 grados. Al igual que el que se pretende que los asistentes al evento protagonicen en sus vidas. "Es todo trabajo hacia las personas con diabetes. Es un mega evento educativo que apunta, y así lo he comprobado, a marcar un cambio en la vida de toda la gente que concurre", sintetiza Flageat.





Es que en este Encuentro -que se desarrolla a lo largo de tres días de agosto en Villa Giardino, Córdoba- los participantes trabajan sobre varios aspectos del tratamiento, como la alimentación, la actividad física, las normas de higiene y los conocimientos médicos y legales. Uno de los objetivos principales es que "la gente aprenda a manejar su enfermedad", afirma Norberto. Y agrega: "Esperamos que las personas adquieran toda la información necesaria para que lleguen lo más sanas posibles al final del camino".

Estas metas no son exclusivas de la FAD, sino que están en línea con la Federación Internacional de Diabetes (IDF). Esta organización propone que sea el paciente -munido de la información necesaria- quien tome las decisiones en su vida relacionadas con su enfermedad, que sea él quien realice las correcciones y que dialogue frente a frente con el profesional médico. "Por eso la IDF ya no le habla al médico sino a la persona con diabetes", resume el presidente de la FAD.

Y por eso el Encuentro está organizado para dotar a los participantes de todas las claves que "hacen la vida más llevadera, más amable", dice Flageat. "La teoría del que no sabe es que la diabetes es muy restrictiva, que se sufre mucho con la alimentación, por

#### **EL ABC DEL ENCUENTRO**

Se desarrolla en tres días, 17 al 20 de agosto, en el Hotel Luz y Fuerza de Villa Giardino, Córdoba. Asisten más de 800 personas.

Se trabaja en talleres y reuniones plenarias. Los grupos se organizan por edad (desde niños  $\alpha$  adultos mayores) y tipo de diabetes.

Dirección para información y reservas: presidenciafad@gmail.com

Dirección web de la FAD: www.fad.org.ar

ejemplo. Pero en estos tres días se aprende que se puede comer de todo, sabiendo cuánto, cuándo y cómo hacerlo. Y esto ayuda a no estar enojado con la vida", concluye Norberto.

Otro aspecto del Encuentro que ayuda mucho a la calidad de vida son las amistades y los nuevos vínculos que se crean a lo largo de los tres días que se comparten en Villa Giardino. Organizados en grupos por edad y tipo de diabetes -y liderados por un médico diabetólogo y dos coordinadores- los asistentes trabajan juntos en talleres y reuniones plenarias. Pero además desayunan, almuerzan, meriendan, cenan



y comparten fiestas. "Ese grupo con el que trabajas crea un fenómeno de pequeñas comunidades y la gente queda vinculada entre si", relata Flageat. Así, las relaciones y los intercambios de experiencias que se dan en los salones y pasillos del Hotel Luz y Fuerza, ponen su importante granito de arena para el buen manejo de la diabetes. Y para que todas las personas con esta patología puedan ser protagonistas, como Norberto Flageat.

Por todas estas razones, el Encuentro es uno de los eventos más esperados por todos y todas. Sobre todo por quienes viven en pequeñas ciudades del interior del país. "Mucha gente del interior no tiene acceso a las últimas novedades que hay en cuanto al tratamiento", aclara Flageat. Y en este espacio de aprendizaje no sólo se ponen al día con los nuevos avances sino que pueden sacar buen provecho de las charlas que brindan los profesionales extranjeros invitados.

Son muchos los médicos de otros países que a lo largo de las distintas ediciones de este evento han participado compartiendo sus saberes y novedades. Y lo han hecho, y lo siguen haciendo, con mucha alegría y dedicación, porque saben que el Encuentro Nacional de Diabetes es único en América Latina. Como relata Flageat, "en Brasil hay dos grandes organizaciones sobre diabetes, en Colombia están muy avanzados en los tratamientos, pero no hacen nada como esto". Un Encuentro, esperado por todos, que hace mucho por sus asistentes.

"El objetivo de la FAD es poner la diabetes en la consideración de todo el mundo, para que deje de estar en un cono de sombras", cuenta Norberto Flageat. Por ello todos los años realizan el Congreso o Encuentro Nacional de Diabetes, los encuentros juveniles y se suman a la celebración del Día Internacional de la Diabetes. Pero además de esos grandes acontecimientos, quienes integran la FAD trabajan día a día para cumplir ese y otros importantes objetivos.

Entre las muchas acciones que han realizado en los últimos años se encuentran el haber capacitado a 500 policías metropolitanos para que puedan distinguir a una persona con hipoglucemia de alguien intoxicado con drogas o alcohol; entregaron banners en las escuelas para que los docentes sepan qué hacer ante un episodio con un niño con diabetes y organizaron charlas y jornadas a la comunidad. También ayudaron a que muchas personas pudieran hacer valer sus derechos (por ejemplo, reclamando medicación o cobertura médica no prestada) y lograron el compromiso para que se revise el decreto sobre porcentajes y gratuidad de los insumos para personas con diabetes. Además, trabajaron con el Ministerio de Salud en la redacción del documento que la presidenta Cristina Fernández de Kirchner llevó a la Organización Mundial de la Salud sobre enfermedades no transmisibles.

## El poder de la imagen

Dos estrellas de la música, el cine y la TV declaran a viva voz que tienen diabetes. Y al hacerlo, ayudan a otros y dan el ejemplo.



#### Elizabeth Perkins

A los 44 años, mientras interpretaba a una sobreviviente de un cáncer de seno en la serie Weeds, a Elizabeth Perkins le diagnosticaron diabetes tipo 1. Como si ficción y realidad se mezclaran -aunque se trate de dos enfermedades distintas-, la actriz pasó su primer año y medio con diabetes, chequeando su glucosa e inyectándose insulina en la intimidad de su trailer de rodaje del famoso programa. Luego, nutriéndose de su experiencia personal, en el set se ponía en la piel de Cecilia Hodes, una mujer que estaba luchando contra una gran enfermedad. A pesar de que tardó más de un año en hacer público su diagnóstico y de que se sintió muy sola en los primeros tiempos, hoy, con la alegre sonrisa que la caracteriza, Elizabeth Perkins dice: "En realidad, ahora soy más feliz que lo que era antes del diagnóstico". Además, puede afirmar con orgullo: "Tengo diabetes y tengo control de mi enfermedad".

Por eso, esta actriz que saltó a la fama por su papel en la taquillera película Big, quisiera ser grande (con Tom Hanks), siguió adelante con su carrera, no solo en varias temporadas de la aclamada Weeds, sino en numerosos films para cine y TV.



#### Randy Jackson

En 2001, cuando le diagnosticaron diabetes tipo 2, Randy Jackson, reconocido productor musical y muy famoso por ser uno de los jueces de American Idol, se sorprendió. A pesar de que su padre también había tenido esta enfermedad, Jackson nunca pensó que podía tocarle a él. De hecho, confundió los síntomas con una gripe y fue al médico luego de varios días de sentirse mal.

Hoy, más de una década después, confiesa: "El diagnóstico de mi diabetes fue una bendición, en un sentido extraño". Y agrega: "Fue un llamado de atención, me hizo controlar mi salud". Tal vez el estilo de vida que llevaba, que comenzó a cambiar cuando el doctor le informó que tenía diabetes, hizo que esta gran celebridad se abocara a sumar su conocida imagen a campañas de concientización sobre esta enfermedad. Además de querer que todos sigan sus votos en el show que busca al próximo ídolo de la música, Jackson quiere que toda la sociedad sepa de qué se trata la diabetes, qué hay que hacer para prevenirla y cómo tener una vida plena, tal como él lo hace desde 2001: controlando su glucemia, haciendo deporte y comiendo de manera más saludable.

## El descubrimiento de Córdoba

La de las estancias, la de los jesuitas, la de los inmigrantes. La de bellos paisajes y deportes extremos. La otra Córdoba, la esotérica y cercana al cielo. Un viaje que descubre la esencia generosa de una provincia a la que nada parece faltar.

a provincia de Córdoba rinde tributo a su historia social, cultural y religiosa... y al cuartetazo y al fernet con cola. También a sus bellezas naturales, que abundan en esta provincia emplazada en el centro geográfico del país. Su capital, apodada "la Docta", es un derroche de arquitectura de todos los estilos posibles y una de las urbes más importantes de Argentina. Por su parte, los cordobeses, dueños de un humor que combina alegría, inteligencia y picardía en proporciones iguales, garantizan un feliz viaje.

#### Córdoba capital

El punto de partida para recorrerla es la Plaza San Martín, génesis de esta bellísima ciudad, fundada en 1573. La plaza está circundada por los emblemáticos edificios que representaban el poder en la época colonial: la Catedral -con su mezcla de estilos renacentista, neoclásico y barroco americano-; en su retaguardia, el monumento al General Jerónimo Luis de Cabrera, fundador de Córdoba; y el Cabildo, prolífico centro cultural en nuestros días y primera institución virreinal impuesta por España en América. Separando los edificios antedichos se encuentra el Pasaje Santa Catalina, callejuela con renovados aires tradicionales. También se ubican allí la Casa Rosa de la familia Tejeda, edificación del siglo XVII, en cuyo interior hoy funciona el Museo de Arte Religioso -con obras de la talla del pintor cordobés Caraffa- y el oratorio del Obispo Mercadillo, una joyita de la arquitectura colonial donde vivió durante muchos años el primer prelado de la ciudad de Córdoba.

La calle 27 de Abril hacia el oeste conduce al arroyo La Cañada. En el camino se advierte la peatonal Obispo Trejo, rebosante de actividad comercial; el bellísimo edificio de la Lotería de Córdoba; la Torre Ángela, que con sus 30 pisos es el edificio más alto del centro; y la Plaza Italia. Cruzando el arroyo, que divide la ciudad en dos mitades, el Palacio de Justicia y la Municipalidad se erigen en frente de la plaza Paseo del Marqués de Sobremonte.

#### La Manzana Jesuítica

En 1599 llegaba la Compañía de Jesús a Córdoba, con su misión evangelizadora y educativa en el horizonte americano. En 1767 era expulsada por el rey Carlos III de España. El sistema cultural, social, religioso, económico y territorial que habían logrado los jesuitas era tan próspero que el rey temió por su poder. Pero la suerte estaba echada, los jesuitas legaron una valiosa herencia a la ciudad de Córdoba: una de las primeras y más prestigiosas universidades de América Latina –fundada en 1613–, el fastuoso templo de la Compañía de Jesús –el más antiguo del país–, la primera imprenta que tuvo el Virreinato del Río de la Plata, situada en el sótano del Museo San Alberto, y el Colegio Máximo, ahora denominado Colegio Nacional Monserrat.

La Manzana Jesuítica, situada a dos cuadras de la Plaza San Martín, trascendió sus muros y se levanta como Patrimonio Cultural de la Humanidad, junto con las estancias jesuíticas en el interior de la provincia.

#### La primogénita

De alguna manera había que sustentar el funcionamiento de la Manzana Jesuítica. Con tal fin, la Orden adquirió seis estancias productivas, de las cuales Caroya es la más antigua (procurada en 1616). Ubicadas a 44 km al norte de la ciudad de Córdoba (por RN 9), estas tierras producían maíz, trigo, frutas, vino, miel y algarrobo. La casona, la capilla, el perchel, el tajamar, los restos de un molino y las acequias resisten el paso del tiempo. En la estancia pasaban sus vacaciones



los estudiantes del Monserrat. Entre otros tantos insignes, Juan José Paso, Nicolás Avellaneda y los hijos del Virrey Liniers descansaron en el frondoso jardín, bajo la sombra perfumada de olmos, naranjos y palmos.

En 1876, durante la presidencia de Avellaneda, la estancia albergó inmigrantes italianos venidos de Friuli. Baúles de viaje, ruecas para hilar y un enorme tonel con prensa para uvas atestiguan su paso. Un par de años más tarde, los friulanos organizaron la colonia, hacia el este. Construyeron sus casas, y con canales de riego y mucho trabajo, convirtieron los montes de las inmediaciones en sembradíos y frutales. En nuestros días, Colonia Caroya es una ciudad lineal atravesada por la Avenida San Martín, arteria de nueve kilómetros, cubierta de centenarios plátanos. Las tradiciones friulanas se mantienen: se produce el famoso vino frambua, y los chacinados, en especial el salame, superan la excelencia.

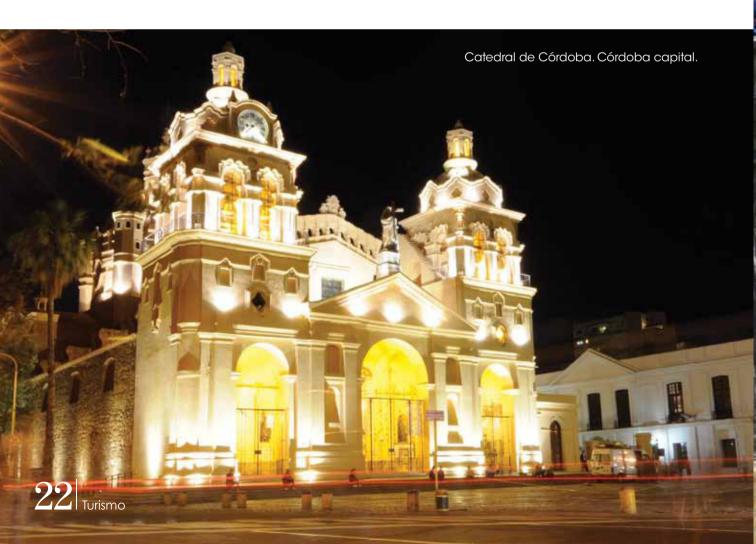
#### Por los pliegues de las sierras

Cuatro kilómetros al norte de Caroya, por la RN 9, la ciudad de Jesús María fue poblado indígena y sede de la estancia jesuítica que le dio el nombre y que hoy funciona como museo. En torno a la ciudad, las

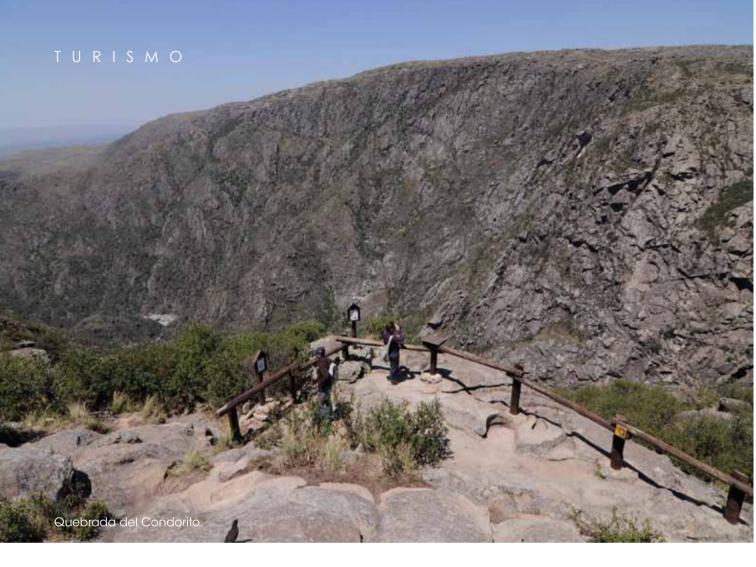
estancias combinan sus quehaceres de campo con el ecoturismo. Conocida por ser sede del Festival Nacional de la Doma y el Folclore, Jesús María festeja la historia y la tradición gauchesca con un festival aclamado mundialmente.

La RN 9 continúa rumbo norte, empalma con la RN 60 y luego con la RP 17, hacia el oeste. De a poco, el terreno se empina y proliferan los arbustos y pastos altos. En el camino, el Valle de Ongamira deja sin aliento a los visitantes: grutas, cerros eternos y cuevas con morteros comechingones invitan a transitar el escenario de la última resistencia aborigen. Desde aquí hasta Capilla del Monte (donde comienza el Valle de Punilla, que se extiende hasta Villa Carlos Paz) restan 21 km (RP 17 y RP 38). En total, desde Jesús María, se han recorrido 89 km.

A tres kilómetros del centro de Capilla del Monte, el cerro Uritorco atrae a miles de personas cada año, con su atractivo ascenso de hermosos paisajes. Pero además, el avistaje de ovnis y de extrañas luces en el cielo (en décadas pasadas) lo puso en la mira de metafísicos y esotéricos. No sorprende entonces que, en la encrucijada de sus calles, Capilla del Monte anuncie por igual, mediante carteles de madera, "Miel", "Pan casero" o "Chamán".







#### La Cumbre

La ruta continúa (RP 38 sur) en un ir y venir de dobleces de montaña, que ponen a punto la adrenalina. Y es lógico, porque el destino es el enclave más elevado de las sierras del Valle de Punilla. En unos 20 minutos aparece el desvío a la izquierda, señalado con un cartel a escala humana, que conduce a La Cumbre. Esta ciudad invita al puro relax, con un microclima renombrado por ser considerado terapéutico. Las casonas de estilo inglés, que emergen entre la espesura vegetal y las calles laberínticas en las laderas de los cerros, remiten a aquel capítulo de la historia en que el ferrocarril que unía Córdoba con Cruz del Eje atrajo a ingenieros y técnicos desde su Inglaterra natal. En la Casa-Museo de Manuel Mujica Lainez, los amantes de la literatura se regocijan en las habitaciones donde el escritor puso sus mejores cuentos en tinta. El balneario municipal de El Chorrillo, la capilla San Roque, el Cristo Redentor y el Golf Club completan el abanico de los imperdibles.

Para los que no sufren de vértigo, en Cuchi Corral, a 18 km de La Cumbre, se puede volar como un pájaro. Este paraje es un lugar de culto para el parapente y en él remontan vuelo principiantes y profesionales de todo el mundo.

#### Villa Carlos Paz

La RP 38 continúa rumbo sur y atraviesa las localidades de Villa Giardino, Huerta Grande, La Falda, Valle Hermoso, Cosquín, Tanti y Bialet Massé, hasta llegar a Villa Carlos Paz (61 km). La seguidilla de teatros y restaurantes en las avenidas General Paz y 9 de Julio confirman a esta espléndida ciudad como la reina de la noche. Durante el día, la protagonista es la avenida Cárcano, que comunica una serie de balnearios sobre el río San Antonio.

Carlos Paz se encuentra a 40 km de Córdoba por autopista. Pero antes de retornar a la capital, el Parque Nacional Quebrada del Condorito y su emblemático ángel alado, el cóndor andino, merecen una visita. Para llegar hay que transitar 52 km por el Camino de las Altas Cumbres, que une Villa Carlos Paz con Mina Clavero. En medio de las Sierras Grandes de Córdoba, en una extensa planicie de altura e imponentes quebradas, los paisajes del Parque son el lugar ideal para coronar la visita mirando al cielo. V

#### DATOS ÚTILES

Cómo llegar: Aerolíneas Argentinas y LAN vuelan a Córdoba diariamente. Las tarifas arrancan en \$ 753 ida y vuelta. Desde la Terminal de Retiro hay diversas empresas que cubren el trayecto todos los días con varias frecuencias, a partir de \$ 250 (solo ida) en semicama y \$ 330 en suite.

#### DIRECCIONARIO

#### Restaurantes

La Mamma (pastas). Av. Figueroa Alcorta 272, Córdoba: tel: (0351) 421 2212.

reservas@lamammarestaurante.com.ar. www.lamammarestaurante.com.ar



Macadam (un restaurante de lujo que se dedica al rescate emotivo de la cocina friulana). San Martín 3210, Colonia Caroya, Córdoba; tel. (03525) 469 9777 Tomás (parrilla / asadores criollos). 25 de Mayo 462, La Cumbre, Córdoba; tel. (03548) 452 840

#### Paseos

City tour, Córdoba. Desde la esquina de las calles Independencia y San Jerónimo (al lado de la Catedral) parte un micro londinense de dos pisos que hace un city tour por los sitios más importantes e históricos del centro de la ciudad. El micro parte a las 11:00 y 17:00 h, pero es recomendable confirmar los horarios en la Oficina de Turismo e Informes, ubicada a la vuelta del Cabildo.

Manzana Jesuítica. El Servicio de Guías de Turismo de Córdoba ofrece diversos recorridos guiados. Deán Funes 25; tel.: (0351) 155931700.

#### Estancia jesuítica Colonia Caroya

Dir.: Sector oeste de la planta urbana de la ciudad, Colonia Caroya, Córdoba; tel.: (03525) 462300.

Trekking, rapel y cabalgatas. El paisaje cordobés es ideal para animarse a la aventura. Emprenatur. Tel.: (0351) 155054826. emprenatur@gmail.com

#### Bodega La Caroyense

Esta bodega, casi centenaria, es un lugar bellísimo para recorrer. Av. San Martín s/n, Colonia Caroya.

Estancia jesuítica Jesús María

Dir.: Museo Jesuítico Nacional Jesús María. Pedro de Oñate s/n;

5220 Jesús María, Córdoba; tel.: (03525) 420126; mjn-jm@coop5.com.ar



Cuevas de Ongamira. La empresa Senderos ofrece varios circuitos para conocer el mundo de los comechingones y el legado de los jesuitas. Tel.: (03548) 452481; jjcomechjesuit@hotmail.com

City tour, Villa Carlos Paz. Frente al edificio principal de la Dirección Municipal de Turismo, en la plazoleta Club Argentino de Servicios, varias empresas ofrecen sus recorridos en micro por la villa turística. Av. San Martín y Belgrano.

#### Más info

Agencia Córdoba Turismo, tel.: (0351) 4348260 / 64; www.cordobaturismo.gov.ar.

Casa de Córdoba en Buenos Aires. Callao 332; tel.: 4373 4277.



## Aromas, colores y texturas otoñales

POR LA CHEF UKI CAPELLARI
RECETAS ADAPTADAS POR LA LICENCIADA
EN NUTRICIÓN ADRIANA BUSTINGORRY - MN 1726

Tres platos nutritivos y muy sabrosos para una estación intermedia como el otoño. Un omelette de rápida preparación acompañado de un perfumado risotto al funghi, y una torta que puede poner punto □nal al menú o bien disfrutarse en la clásica hora del té.

#### Omelette de camarones y vieiras (o langostinos y berberechos) (4 porciones)



#### Ingredientes:

Cebolla de verdeo, picada Camarones o langostinos, limpios y sin cáscara	2 unidades 200 g
Vieiras o berberechos, limpios	200 g
Huevos	2 unidades
Claras de huevo	6 unidades
Palta, madura y en dados	1 mediana
Jugo de limón	1 cucharada
Aceite de oliva	2 cucharaditas
Perejil, picado fino	1 cucharada
Cilantro, picado en el momento	1 cucharadita
Sal y pimienta, blanca (*)	a gusto
Rocío vegetal	

(\*) En caso de restricción de sodio, se puede reemplazar por sales modificadas bajas en sodio. El uso de la pimienta es opcional y según tolerancia digestiva.

#### Preparación

En una sartén rociada con rocío vegetal, saltear la cebolla de verdeo y los mariscos limpios, en ese orden, para tiernizar, apenas por unos minutos. Retirar del fuego y una vez fríos, sazonar y condimentar con el limón, el aceite de oliva, el perejil y el cilantro; reservar. Mezclar los huevos enteros con las claras y romper bien el ligue, pero sin hacer demasiada espuma; sazonarlos y cocinar el omelette al punto deseado del huevo, en mitad de cocción colocarle la preparación de los mariscos y el verdeo, y a último momento, los daditos de palta. Envolver como omelette y servir la porción correspondiente. Se aconseja hacer la preparación en dos tandas de cocción o en dos sartenes, ya que su rendimiento es para 4 porciones. Se recomienda acompañar con una guarnición de tomates cherry, morrón rojo finamente picado y apenas un poco de cebolla cruda, si se desea.



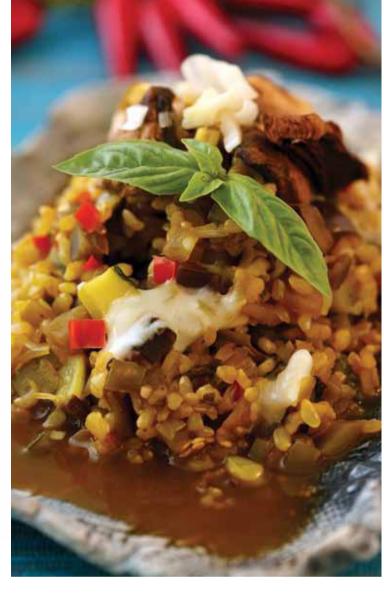
## Risotto con hongos y vegetales (6 porciones)



#### Ingredientes:

Hongos secos	15 g
Caldo de verduras light, caliente	700 cc aprox.
Cebolla común, picada finita	2 unidades
Arroz yamaní	300 g
Vino blanco, seco	50 cc
Morrón rojo, en daditos pequeños	1 unidad
Morrón verde, en daditos pequeños	1 unidad
Berenjena, pelada en daditos	1½ unidad
Champiñones frescos u hongos	200 g
Portobello, en cuartos	
Albahaca, fresca picada	2 cucharadas
Zucchini, en daditos	1 unidad
Aceite de oliva	1 cucharadita
Queso tipo port salut,	80 g
descremado en hebras	
Azafrán molido (o en hebras)	1 cápsula
Sal y pimienta, en grano de molinillo (*)	a gusto
Semillas de chía,	a gusto
para espolvorear al servir	
Rocío vegetal	

(\*) En caso de restricción de sodio, se puede reemplazar por sales modificadas bajas en sodio. El uso de la pimienta es opcional y según tolerancia digestiva.



#### Preparación

Lavar y remojar los hongos secos cubriéndolos con un poco del caldo light. Una vez hidratados, picarlos a chuchillo tipo juliana.

En una cacerola mediana rociada con aceite vegetal rehogar la cebolla a fuego suave, agregar el arroz y sellarlo sin que se quemen los granos. Volcarle el vino blanco y remover un poco hasta que se vaya el olor a alcohol. Incorporar entonces los morrones de ambos colores, luego de unos minutos la berenjena, luego los champiñones y hongos secos y por último los zucchini. Sazonar. Remover suavemente e incorporar la mitad de la albahaca picada y el azafrán disuelto en parte del caldo. Ir agregando el caldo de a dos cucharones por vez, removiendo en forma envolvente para lograr el punto crocante del arroz, y a su vez la cremosidad típica del plato. Cuando el arroz esté a punto, apagar la cocción, agregar el queso y el resto de la albahaca envolventemente. Dejar descansar por un minuto y servir espolvoreado con semillas de chía y, si se desea, el apio picado.

#### Bizcochuelo marmolado con crema cheese de frutos rojos (12 porciones)

#### Preparación

Bizcochuelo: Precalentar el horno a 170°. Poner rocío vegetal y colocar papel manteca en la base de un molde redondo de 24 cm de diámetro. Sobre el papel volver a poner rocío vegetal.

Mezclar la harina con el almidón, el edulcorante en polvo, la sal y el polvo de hornear. Tamizar todo junto. También unir la margarina con el aceite.

Batir las claras con los huevos y la miel a punto blanco con batidora eléctrica, agregar la ralladura de limón y la esencia, incorporar cuidadosamente a la mezcla de sólidos, siempre con movimientos suaves y envolventes. Durante la incorporación de los sólidos, agregar intercaladamente las grasas. Separar una mitad de la preparación y a esta, agregar de la misma manera, suavemente, el cacao diluido.

Colocar en forma irregular ambas preparaciones en el molde para provocar el marmolado y leudar durante 40 minutos. Retirar, dejar perder el primer calor y llevar sobre rejilla para enfriar. Se puede comer solo o relleno, con las preparaciones que se detallan en la siguiente columna.

#### Ingredientes:

Huevos enteros grandes	3 unidades
Claras de huevo	6 unidades
Miel	30 g
Harina 0000	160 g
Almidón de maíz	50 g
Edulcorante en polvo	3 cucharadas
Polvo de hornear	3 cucharaditas
Margarina light derretida	30 g
Aceite de girasol alto oleico (*)	20 cc
Ralladura de cáscara de limón	1 unidad
Esencia de vainilla	3 cucharaditas
Cacao en polvo, amargo	25 g
(diluido en 60 cc de leche descremada)	
Pizca de sal	

(\*) Se puede reemplazar por aceite de maíz.



#### Crema de frutos rojos:

Para esta crema, mezclar los quesos con el edulcorante y luego los frutos rojos, con movimientos suaves. Finalmente incorporar la gelatina sin sabor de la misma manera. Verter esta preparación en la capa del bizcochuelo que se desee.

#### Ingredientes:

<b>5</b>	
Queso untable, light	_ 250 g
Queso tipo Finlandia, light	_ 75 g
Edulcorante en polvo	2 cucharada
Frutos rojos, al natural o congelados	_ 200 g
Gelatina sin sabor (hidratada en	2 sobres
el jugo de los frutos rojos o en agua)	

#### Crema suave de chocolate:

Disolver en la leche el almidón de maíz y la esencia, por último, agregar el trocito de margarina y remover. Llevar a baño de María o a microondas por tiempos de un minuto y medio, removiendo cada vez que se retira del calor; lograr que rompa el hervor con cualquiera de los dos métodos de cocción. Una vez listo, retirar, quitar el primer calor e incorporar el cacao y el edulcorante. Entibiar con film por encima, para que no se haga película y rellenar con ella otra capa del bizcochuelo.

#### Ingredientes:

Leche descremada	300 cc
Almidón de maíz	25 g
Margarina light	25 g
Esencia de vainilla	2 cucharaditas
Cacao en polvo, amargo	30 g
Edulcorante en polvo	2 cucharadas

## La terapia por micro-infusor de insulina, una llave para la libertad

Accu-Chek Combo administra una dosis continua de insulina que permite alcanzar un mejor control glucémico. Pero los bene cios van mucho más allá: se mejora el estilo de vida, porque este tratamiento proporciona exibilidad en los horarios y permite no estar todo el tiempo pendiente de la diabetes.

ibertad de acción, beneficios para la salud y mejoras en el estilo de vida. La terapia por micro-infusor de insulina es un método terapéutico alternativo para las personas con diabetes que están bajo un tratamiento intensivo con insulina y que, en ese caso, deben usar una jeringa o una lapicera de insulina y medir con regularidad su nivel de azúcar en sangre.

El micro-infusor fue desarrollado para sustituir esas inyecciones. La clave está en que ahora la aplicación de insulina es constante y, por eso, el control de la diabetes lo tiene cada uno. No hay que depender de las inyecciones, y es por esta razón que se es más libre, porque no es necesario planear de antemano qué actividades se van a hacer ni qué comida hay que comer, porque el micro-infusor se encarga de eso.

La doctora María Lidia Ruiz destaca que los beneficios de la aplicación constante de insulina por sobre el tratamiento tradicional con insulina en múltiples dosis recaen en que se mejora el control glucémico a través de la distribución de insulina durante las 24 horas, de manera individualizada. Esto hace que disminuyan las incidencias de hipoglucemias y se con-

siga un mejor estilo de vida, porque este tratamiento proporciona flexibilidad en los horarios. Asimismo, Ruiz apunta que al disminuir el requerimiento de insulina, en algunos pacientes esa situación posibilita descender de peso.

#### El micro-infusor, un imitador del páncreas

El páncreas de una persona no diabética libera regularmente pequeñas cantidades de insulina en el cuerpo para regular los niveles de glucosa en sangre. Después de las comidas, el páncreas administra una cantidad adicional de insulina.

La terapia por micro-infusor de insulina es un tratamiento que imita la acción del páncreas, al darle al cuerpo un suministro continuo de insulina y dosis adicionales, en caso de ser necesarias. En cambio, la terapia convencional basada en inyecciones de insulina, aunque intenta imitar el ritmo natural del páncreas, en algunas personas con diabetes no logra cumplir ese objetivo.

Por ejemplo, una inyección de insulina de acción prolongada puede no lograr adaptarse a las necesidades



La doctora María Lidia Ruiz explica que la mayoría de los pacientes que han iniciado esta terapia por una indicación adecuada del médico mejoran claramente su calidad de vida al estabilizar su control metabólico.

cambiantes del cuerpo durante el día. Por eso, los que usan esta técnica pueden verse obligados a planificar las comidas en función de los horarios de las inyecciones.

Las tres o más dosis diarias de insulina que recibe una persona durante la terapia de inyecciones intensivas no son comparables con la precisión de las 480 dosis diarias (una dosis cada tres minutos) que administra el micro-infusor Accu-Chek Combo de Roche. El ritmo de administración de la insulina basal puede ajustarse según las necesidades metabólicas de cada cuerpo, y esto permite dormir, hacer ejercicio y comer con una mayor flexibilidad y tranquilidad.

Los bolos de insulina o correcciones pueden programarse desde el dispositivo antes de las comidas y compensar la ingestión de hidratos de carbono teniendo en cuenta la glucemia preprandial y situaciones especiales como actividad física posterior, infecciones, etc. "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 por medio de los bolos, en cantidad apropiada 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 la ocurrencia de hipoglucemias", explica la doctora Ruiz. Con este sistema de infusión continua de insulina el paciente tendrá mayor flexibilidad a la hora de comer, evitando esquemas rígidos. Si bien deberá seguir controlando sus comidas y haciendo ejercicio, el uso de un micro-infusor de insulina le permitirá manejar con mayor espontaneidad y facilidad situaciones tales como la ingesta en diferentes horarios, cronogramas

irregulares de trabajo, niveles variables de actividad

física, niveles de glucemia alterados por medicación, infecciones o cambios hormonales.

Las dosis precisas de insulina que se pueden conseguir con un micro-infusor pueden obtener una menor fluctuación de los niveles de azúcar en sangre, un menor riesgo de tener problemas de salud más complicados y mejores valores de hemoglobina glicosilada. Los profesionales de la salud indican que incluso una mejora del 1 % en la hemoglobina glicosilada reduce muchísimo el riesgo de sufrir complicaciones.

Con este tratamiento, la posibilidad de hacer una vida más parecida a la que llevan las personas sin diabetes está más cerca. Las personas con diabetes que deben inyectarse insulina tienen que estar siempre preparadas, y la terapia de infusión continua puede ayudarlas a estar preparadas sin tener que soportar la incomodidad de las inyecciones. Ya no hay que dejar lo que se estaba haciendo para inyectarse la insulina, sino que el microinfusor Accu-Chek Combo posibilita la automatización de la terapia y el mantenimiento del ritmo de vida.

La doctora María Lidia Ruiz explica que la mayoría de los pacientes que han iniciado esta terapia por una indicación adecuada del médico mejoran claramente su calidad de vida al estabilizar su control metabólico, disminuir las hipoglucemias, poder adaptar los horarios de ingesta o de ejercicio a su vida cotidiana y evitar los múltiples pinchazos que, en muchos casos, generan dificultades para la persona con diabetes y para su familia. No obstante, la doctora Ruiz hace hincapié en que esta terapia no es para todos, y que hay que tener en cuenta algunos criterios a la hora de seleccionar a los pacientes adecuados para este tratamiento.

Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA), los mejores candidatos para la prescripción de esta



terapia son las personas que han demostrado tener habilidad para cumplir con los cuidados que demanda su diabetes, que incluyen el automonitoreo, los ajustes con insulina y la comprensión del conteo de hidratos de carbono en su alimentación.

"La estabilidad emotiva, la postura del paciente frente a la propuesta, la realización y el registro del automonitoreo glucémico y el haber mantenido una buena relación con el equipo de salud son, entre otros, los factores que se deben considerar para llevar adelante una terapia con bomba", explica la doctora Ruiz.

#### Los "premios" del tratamiento

Los profesionales de la salud indican que como ventaja de esta terapia existe un aumento de la energía y una disminución de los cambios de humor. Como el cuerpo recibe dosis frecuentes y precisas de insulina durante todo el día, reduce el peligro de sufrir hipoglucemias durante la noche, un problema habitual en la terapia convencional.

Además, gracias a este micro-infusor se pueden prevenir las hipoglucemias relacionadas con el ejercicio físico, ya que se programa el dispositivo para reducir -por un tiempo- la administración de insulina antes, durante y/o después de la actividad física. También, gracias a la terapia con micro-infusor, es posible dormir hasta tarde o asistir a una cena no planeada, porque lo que hace el dispositivo es que uno tenga el control y gracias a esto existen más posibilidades de elegir lo que se quiere hacer en cada momento. Eso da más libertad y mejora la calidad de vida, tanto de las personas con diabetes como la de su familia.

## Cámara mágica

Lytro es una cámara fotográfica que, a diferencia de una cámara convencional, capta el campo de luz completo. Esto le permite capturar el color, la intensidad y la dirección de toda la luz, para poder enfocar tus fotos, luego de tomarlas, en cualquier lugar de la imagen y en cualquier momento.



## Cardio-Reloj

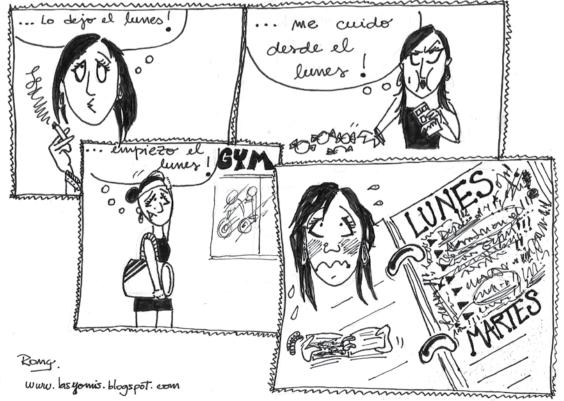
Este reloj posee un acelerómetro 3D que mide la temperatura corporal y sensores de respuesta galvánica de la piel. Juntos proporcionan información de cómo su rendimiento se ve afectado por la actividad del día. Estos factores sumados a su ritmo cardiaco completan la información necesaria para su bienestar.



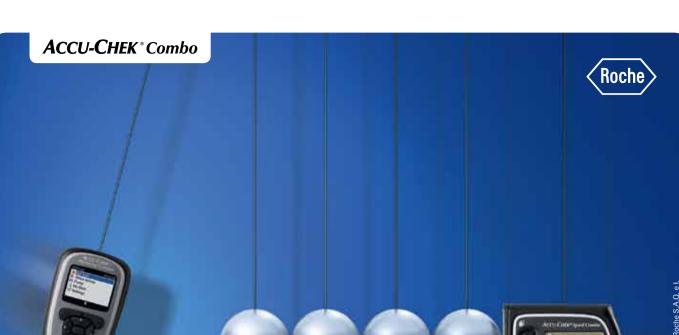
HUMOR

## "MI BARBA TIENE 3 PELOS...¡MI AGENDA 1 DÍA!"

POR ROMY



34 Tecnología



Accu-Chek<sup>®</sup> Combo Tu dúo interactivo. Rápido, fácil y seguro.

Servicio de Atención al Cliente

Accu-Chek® Responde

0800-333-6365

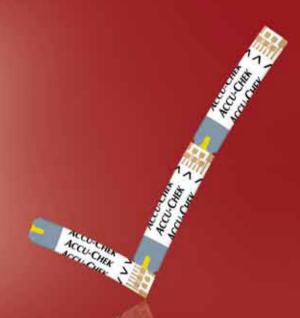
₿ 0800-333-6081

**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** o comuníquese al 0800-333-6365 ó 0800-333-6081

**ACCU-CHEK®**