

VIVIR BIEN

la vida

Año 8 - N.º 19 - Julio / Septiembre 2013



Novedades
"Accu-Chek Responde"
más cerca de la gente

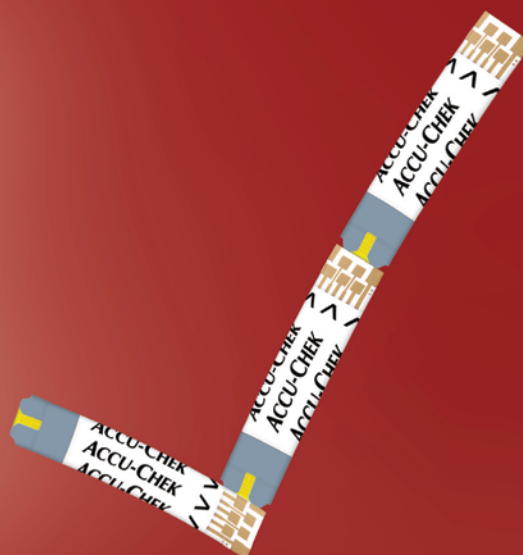
Medicina
Diabetes gestacional:
obstáculos y desafíos

Recetas
Tres platos ideales para
esta temporada

Por el camino de la superación

Esfuerzo y compromiso, dos elementos claves en la vida de Emanuel Vaccari, un joven preparador físico de la provincia de Santa Fe.

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.
- 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



Estimados lectores:

Nos encontramos una vez más para compartir la segunda edición de Vivir Bien la Vida de este 2013, que no se detiene y nos presenta otro semestre cargado de actividades que apuntan a seguir generando conciencia sobre los alcances de la diabetes en el mundo.

Durante estos meses nos aguardan varios e importantes acontecimientos, como el Congreso de la Federación Argentina de Diabetes (FAD), en Córdoba, para pacientes y sus familias, o el de la IDF, para profesionales, que este año será en la ciudad australiana de Melbourne y recibirá también a jóvenes argentinos con diabetes. Uno de ellos nos cuenta cómo y por qué fue seleccionado para vivir esa experiencia.

En esta edición, la N.º 19, también abordaremos temas como diabetes gestacional y automedicación, y los invitamos a conocer Tandil, uno de los destinos turísticos más buscados a la hora de pensar en un descanso corto. Y como siempre, también los invitamos a disfrutar de los mejores platos presentados por nuestra cocinera.

Esperamos que disfruten de cada una de las notas y les agradecemos por seguir eligiéndonos. Para quienes hacemos Vivir Bien la Vida, es un verdadero honor trabajar por y para ustedes.

Los saludamos muy cordialmente.

¡Buena lectura!

Marcelo Farachio
Responsable Diabetes Care
Cono Sur

s u m a r i o

VIVIRBIEN *la vida*

Año 8 - Nº 19 - Julio / Septiembre 2013

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

Consejo Editorial Laboratorios Roche
(Diabetes Care)
Carlos Andrés Sánchez
Natalia Maidana Berón

Dirección Editorial
Sebastián Maggio

Coordinación General
Benjamín Tapies

Arte y diseño
Rodrigo Lascano
Jesse Lunazzi

Impresión
Arcángel Maggio

Agradecimientos
Emanuel Vaccari
Dra. Susana Salzberg
Dr. Pablo Arias
Eduardo Lagomarsino
Uki Capellari

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

www.vivirbienlavidacom.ar

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. Toda la información contenida o referenciada en esta revista se publica únicamente a título informativo. En ningún caso dicha información deberá ser considerada como un consejo médico profesional de parte de Roche ni sustituye de modo alguno el asesoramiento, diagnóstico, indicación o consejo profesional de un médico calificado. Por favor, ante cualquier duda o preocupación consulte a su médico.

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

06 • NOVEDADES "Accu-Chek Responde", más cerca de la gente

10 • PERSONAJE "No me arrepiento de tener diabetes"

16 • TURISMO El encanto y la magia de Tandil

20 • HÉROES Cuatro heroínas que le ganan a la vida

22 • EDUCACIÓN La automedicación, una enemiga de la diabetes

26 • RECETAS Tres deliciosos platos de la temporada

30 • MEDICINA Diabetes gestacional: obstáculos y desafíos

34 • ANTICIPO Día mundial de la Diabetes



26

Diversos alimentos aplicados de manera novedosa, y muy sabrosa

La cocina siempre nos permite deleitarnos con sus infinitas combinaciones. Los invitamos a descubrir tres deliciosas recetas.

Tandil, el encanto mágico de sus tierras silenciosas

A menos de cuatro horas de Buenos Aires, los apacibles pagos de Tandil se refugian en el aire puro de las sierras. La combinación es perfecta: actividades al aire libre y una deliciosa gastronomía.



16



30

Diabetes gestacional: obstáculos y desafíos de la maternidad

La alteración de la glucosa durante el embarazo puede derivar en un cuadro de diabetes. Los especialistas recomiendan estudios para las mujeres que tengan algún factor de riesgo.

"Accu-Chek Responde": un servicio que permite estar cada vez más cerca de los usuarios

Tanto por teléfono como por *e-mail*, por Facebook o personalmente, Roche brinda atención especializada a sus clientes y despeja dudas de los productos de la línea Accu-Chek.

Un *Call Center* o Centro de atención de llamadas es una herramienta de comunicación y relación con las personas, gestionado por personas, que en combinación con los recursos físicos y tecnológicos necesarios y disponibles brindan un servicio único y personalizado. Bajo esa premisa y con el objetivo de mejorar la vida de los pacientes con diabetes, entrenarlos en el manejo de equipos y ofrecerles un soporte posventa para despejar las dudas que puedan aparecer, desde hace trece años Roche ofrece el servicio al cliente "Accu-Chek Responde", que brinda atención personalizada y telefónica para los usuarios de la familia de productos Accu-Chek.

Romina Matera es responsable para América Latina del *Contact Center*, además de gerenta de Servicios de Marketing para la división Diabetes Care Argentina, y conoce muy de cerca este servicio, que ya funcionaba cuando ella entró a trabajar en la división, pero que fue creciendo y adaptándose a las necesidades de las personas con diabetes que los eligen. "El servicio al cliente "Accu-Chek Responde" es un fiel reflejo de lo que buscamos día a día, que es mejorar la vida de los pacientes con diabetes. En todos estos años fuimos creciendo y cambiando internamente para ajustarnos más a sus requerimientos", comenta Matera.

Al ser la diabetes una patología crónica con la que las personas tienen que aprender a convivir,

las necesidades en cada caso varían y para eso está el *Call Center* también, para facilitar el camino, acompañar al paciente y ayudarlo a comprometerse con el tratamiento, porque "lo más importante es que logre mejorar su calidad de vida", destaca Romina.

Lorena Arostegui es la jefa de Atención al Cliente y cuenta que la mayor satisfacción es que cada día decenas de personas llamen al *Call Center* o vayan personalmente hasta la oficina de la calle Arenales para despejar dudas, y que salgan satisfechos y adecuadamente contenidos. En palabras de Arostegui, "el compromiso con la satisfacción de los usuarios de nuestros productos y su entorno es lo que nos motiva y nos hace crecer día a día, año tras año".

El fin que persiguen desde "Accu-Chek Responde" es que quienes los eligen puedan realizar el contacto con facilidad y puedan acceder a respuestas claras. Con ese objetivo y haciendo uso de todas las innovaciones en comunicación, además de los medios convencionales, brindan el servicio mediante varios canales de contacto. "Tenemos una línea gratuita 0800, página web, Facebook, *mail*, comunicación por cartas y la posibilidad de que se acerquen a nuestras oficinas para solicitar asistencia presencial con un especialista, tanto de automonitoreo como de la línea de Infusion System", detalla Romina.

El Centro de atención al cliente "Accu-Chek Responde" recibe por día alrededor de 130 llamadas





Lorena Arostegui, Atención al Cliente, y Romina Matera, Responsable para América Latina del *Contact Center*.

a las líneas gratuitas, y aproximadamente unos 25 pacientes llegan al centro de atención personalizada. Por mes, de acuerdo con las cifras ofrecidas por Matera y Arostegui, las llamadas llegan a 3800, los pacientes que buscan atención personalizada son unos 500 y hay cerca de 400 consultas que llegan por otros canales de contacto. Al ser tan grande la afluencia de público que se inclina por la atención personalizada, se buscó para el centro de atención al cliente una locación céntrica, a fin de que los usuarios puedan llegar con facilidad, y allí se cuenta con las comodidades necesarias para atenderlos adecuadamente. Por el lado de los profesionales, el equipo de especialistas se entrena de forma constante para poder ofrecer la mejor asistencia al público que lo requiera y ajustarse a todo lo que el cliente necesite.

“Las consultas o visitas son por dudas que surgen a la hora de utilizar nuestros productos por primera vez, pero también pueden provenir de aquellos pacientes que los utilizan desde hace años y prefieren comunicarse o visitarnos para evacuar cualquier tipo de duda, como para sentirse más contenidos”, describe Arostegui.

Por su parte, Matera también enumera algunos de los principales motivos de consulta: “Las preguntas más frecuentes están relacionadas con dudas sobre los mensajes que arroja el medidor en la pantalla y que le indican al paciente falta de batería, lector sucio o vencimiento de la tira. También las consultas son respecto de la garantía y los talleres sobre diabetes y automonitoreo”.

Tanto Matera como Arostegui comentan que el medidor por el cual más consultas reciben es el Accu-Chek Performa, y que los errores más fre-

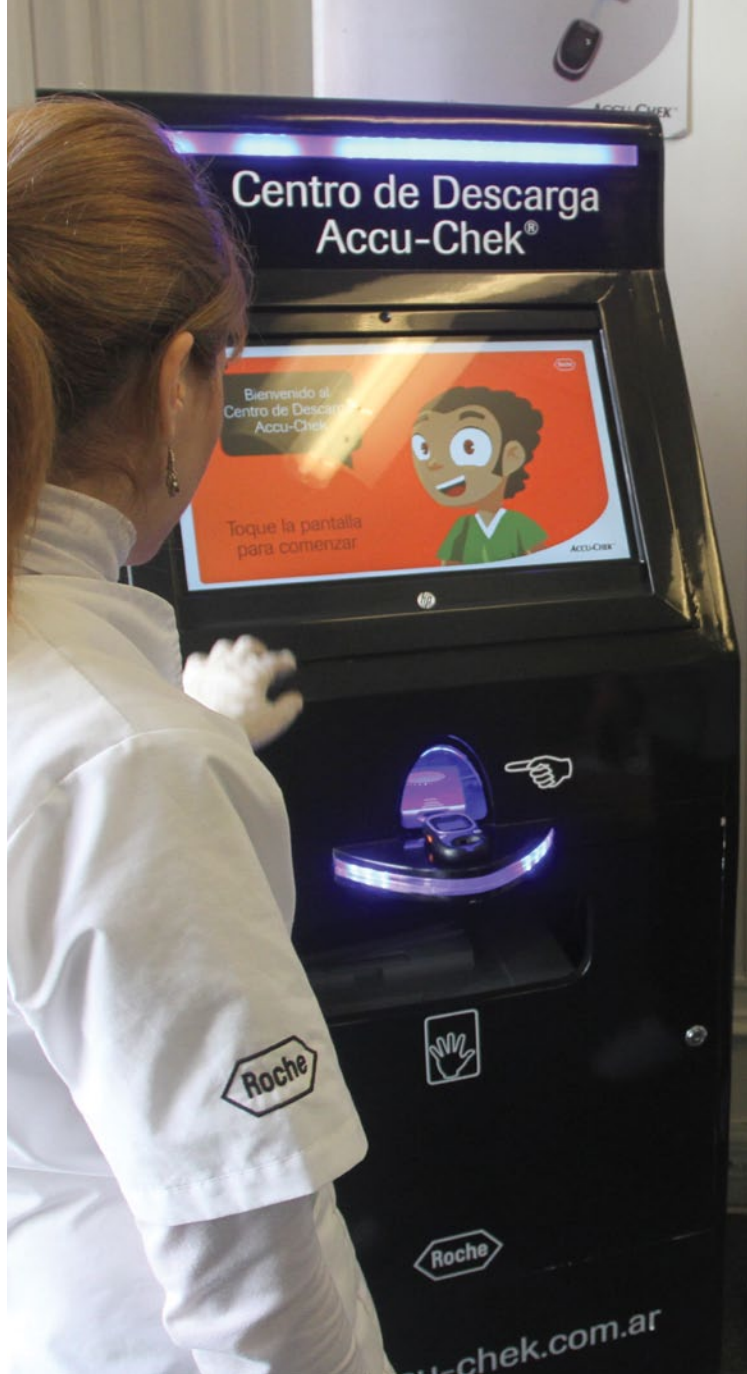
“El equipo de especialistas se entrena de forma constante para poder ofrecer la mejor asistencia al público”

cuentas que cometen los usuarios son colocar la pila del medidor al revés o poner en lugar erróneo la muestra de sangre. Aunque recuerdan que hay errores de lo más graciosos, como cuando llamó un paciente que había comprado un Accu-Chek Performa Nano creyendo que era un celular y no sabía cómo utilizarlo.

Además de brindar información relacionada con los productos Accu-Chek y Accutrend, ya sea de medidores o infusores que actualmente se comercializan como de líneas anteriores, el servicio de “Accu-Chek Responde” ofrece material sobre diabetes, da soporte técnico a los productos Accu-Chek, entrena en el uso correcto de los equipos, indica cómo y dónde se pueden bajar los datos del medidor mediante software en formato de gráficos, para facilitar su lectura, y brinda información sobre charlas planificadas acerca de diferentes temas relacionados con la diabetes.

Con la mira siempre puesta en la excelencia y el mejor servicio, al Centro de atención al cliente “Accu-Chek Responde” no le alcanza con estar certificado bajo las normas ISO: el objetivo es mejorar constantemente el nivel de servicio, y para esto cuenta con una medición mensual que se hace mediante encuestas.

“Contamos con varias encuestas que nos sirven para medir la satisfacción de nuestros clientes y tenemos el orgullo de que siempre dan buenos indicadores, entonces eso significa que estamos haciendo las cosas bien, pero además, esos sondeos sirven para saber en qué tenemos que mejorar, ya que siempre se puede subir la meta”, reflexiona Arostegui. **V**



“ACCU-CHEK RESPONDE”

Para más información, se puede llamar de forma gratuita al centro “Accu-Chek Responde” de lunes a viernes de 9 a 17 al 0800-333-6081/6365 (opción 2 para llamadas de medidores y accesorios de la línea Spot Monitoring) y al 0800-999-9093 para la línea de Infusion System. Para acercarse personalmente, el centro de atención a los usuarios es en Arenales 2189 1.º piso, Capital Federal, allí se atiende de lunes a viernes de 9 a 17, por orden de llegada.

“No me arrepiento de tener diabetes”

Sin miedo ni vergüenza, Emanuel Vaccari, un joven preparador físico de Santa Fe, nos cuenta cómo logró transformar su rebeldía y negación adolescente en el compromiso y la militancia que hoy lo llevan a representar a miles de jóvenes argentinos con diabetes en el congreso que la IDF realizará en diciembre en Melbourne, Australia.

La ciudad australiana de Melbourne fue escogida en 2011 como la mejor del mundo para vivir, por sus altos niveles de calidad de vida, y además fue seleccionada como uno de los lugares favoritos para conocer por los turistas. Este año también fue elegida como sede del Congreso Mundial de Diabetes que cada dos años realiza la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés) y del que participan especialistas y empresas de todo el mundo vinculadas con la patología. El centro de convenciones de Melbourne se transformará, del 2 al 6 de diciembre, en la gran usina de conocimiento y actualización de información que, sin dudas, se verá reflejada en el tratamiento de pacientes con diabetes y en sus familias.

Australia y la IDF también recibirán a Emanuel Vaccari, protagonista de esta historia, quien fue seleccionado para ser la voz de miles de jóvenes con diabetes de Argentina en el congreso.

Emanuel tiene 21 años, es preparador físico y el menor de los cuatro hijos que Alicia y Alberto Vaccari tuvieron y criaron en Santa Fe. Y aunque de vez en cuando todavía se preguntan –Alberto, sobre todo– por qué le tocó a su hijo tener diabetes (tipo 1), considerando que no hay ningún rastro genético en la familia, no dejan de sentir orgullo por todo lo que logró Ema desde que le diagnosticaron la afección, a los 14 años.

Pero comencemos por el principio. Su debut no fue de los más duros o traumáticos, con internación y terapia intensiva incluida, pero sí presentó los síntomas de un desajuste metabólico característico de la diabetes: pérdida de peso repentino, mucha sed y seria afición a lo dulce, entre otros. Y aunque no acusó ni acusa recibo

por sus oscilantes glucemias, confiesa que la incertidumbre fue grande.

Ni él ni su familia tenían idea de cómo iba a tratarlo su nueva compañera, salvo Melina, su hermana mayor, médica, que en aquel entonces era estudiante. Fue ella quien guio a todo el grupo.

Su primera hipoglucemia severa la tuvo en su casa, mientras dormía, a los 3 meses del diagnóstico. El episodio ocurrió en el living de su casa, mientras dormía en el sofá (que se había transformado en su lugar mientras pintaba su habitación). Por los síntomas cae al piso y los ruidos alertan a su perra, esta comienza a ladrar y despierta a la familia, que cree que entraron a robar.

El resto de esta historia mínima es conocida: ambulancia, hospital, y comenzar el camino hacia el aprendizaje para prevenir y tratar una hipoglucemia.

“Eso fue después de que ya me habían diagnosticado la diabetes tipo 1. Me atendía con un médico que no me había explicado bien las cosas... me dio la insulina, pero no me había explicado cómo usarla ni los riesgos de hacerlo mal. Por suerte, mi hermana, con su experiencia en las guardias a medida que iba viendo casos, me guiaba”, comenta Emanuel, mientras sigue atento a lo que sucede en las redes sociales, para terminar de armar un plan de sábado a la noche. Es lógico, tiene 21 años, muchos amigos y quiere aprovechar al máximo su estadía en Buenos Aires, a donde arribó para esta entrevista y otros menesteres...

“Después de eso me empiezo a atender con Ciro (Busso), ahí empiezo a entender un poco y a caminar más derecho”, comenta, abriendo así un capítulo de su vida, el de la militancia en diabetes, que más adelante desarrollará.



MILITAR POR LA DIABETES

Llena de esperanza ver que para los jóvenes como Emanuel, lo más importante no es el bienestar personal, sino el de la comunidad. También es sorprendente que a su edad ya haya entendido que trabajar por lo que uno cree no es fácil, ya que aunque el fin sea común, no siempre los intereses de las personas son los mismos. Es por eso que hace un tiempo dejó la asociación donde comenzó su trabajo social en diabetes, pero lejos de abandonar la causa, se sumó a militar en otra organización en la que siente que puede ser mucho más útil. "Hace un tiempo, con Fede Cortese –otro chico con diabetes–, estamos ayudando en la ADDC Rafaela, en donde el año que viene, por ejemplo, va a ser el encuentro de jóvenes. A los encuentros yo los veo como una segunda casa y parte de eso se lo agradezco siempre a Lorena Lequi, presidente de la asociación, por todo lo que hizo por mí, pero ella siempre me dice: 'no, todo es tu esfuerzo'".

Como adolescente, adoleció de todo, fue rebelde y transgredió límites. "Hasta que me sentó mi hermana y me dijo: 'Las cosas son así, si no te cuidás por vos, hacelo por los viejos, que están preocupados', y ahí entendí", confiesa Emanuel. Y aclara que no es el preferido de su hermana mayor, pero sí con la que mejor se lleva, y reconoce que es su responsabilidad, ya que se define como un hermano 'muy molesto'. Ellas son Luciana (maestra jardinera) y Natalia (profesora de Educación Física), segunda y tercera, respectivamente, en la línea de sucesión de los Vaccari.

Uno de los pocos momentos de seriedad de la charla con este hermoso jovencito ocurrió cuando hablamos –pregunta obligada– de cómo fue para la familia aceptar que el hijo más chico, el único varón, tenía una afección crónica. Según nos contó, su papá Alberto, que dirige una empresa de agroquímicos, no se expresaba mucho, pero su culpa se resumía en la frase que más repiten los padres de chicos con diabetes: "por qué no me tocó a mí". En el caso de Alicia, docente de Educación Especial, jubilada, su actitud tampoco difiere de la de todas las madres, que es estar encima de los hijos, tengan o no diabetes. El único tema era que Emanuel era un adolescente con todas las letras...

"Yo agradezco tener diabetes porque así comencé a conocer gente, a viajar y a aprender cosas que tal vez, de otra manera, nunca las hubiera aprendido", resume cuando las preguntas se centran en él y sus sensaciones.







¿Cómo se vincula Emanuel con el aprendizaje en diabetes? A través de Ciro Busso, médico especialista en diabetes, expresidente de la Federación Argentina de Diabetes (FAD) y de la Asociación Santafesina de Diabéticos (ASDI). Ciro llegó a su vida a sus 15 años, y se podría decir que no solo se transformó en su guía, sino que lo rescató: "el médico que me atendía no me dejaba hacer deportes, ir a la escuela, y yo en ese momento hacía vóley y quería hacer todo lo contrario". Ese médico solo lo trató unos meses, pero durante ese lapso todo era prohibiciones, sin explicaciones claras. "Un día lloré de bronca y decidí no ir más", revive indignado. Fue su mamá quien, gracias a un folleto de la farmacia del barrio, lo conecta con la asociación ASDI y su médico, que era Ciro.

El Dr. Ciro lo educó en diabetes y fue él quien lo incentivó a participar del primer encuentro de jóvenes de la FAD, el que se hizo en Luján en 2009. Un año después Emanuel ya caminaba derecho... "Antes de eso, mis glucemias eran un electrocardiograma", comenta y se ríe, pícaro, asumiendo que el mal seguimiento y la adolescencia forman un combo explosivo que puede dejar secuelas. Los resultados de ese primer encuentro con chicos de su edad, con situaciones similares –o no– se hicieron notar enseguida. En la siguiente consulta, sus glucemias eran un espectáculo.

"El click definitivo llegó después de ese encuentro, un tiempito después. Primero vi dos cosas: que con un aparato y una insulina podés seguir adelante, podés vivir mejor; luego, pude entender que teniendo diabetes vivís de otra manera, pero que si otras personas lo hacen –vivir mejor–, ¿por qué no lo podés hacer vos?". Así lo vivió y así comenzó a transitar el fin de su adolescencia rebelde, y empezó a crecer en su interior la necesidad de sentirse útil. "En el primer encuentro, al escuchar a una de las chicas contar su experiencia, que el papá la maltrataba y que mató a la madre, entendí que hay gente que se queja porque tiene diabetes, a pesar de tenerlo todo en su vida, y que hay casos como los de esta chica, a la que le pasó lo peor y sigue adelante... ¡eso es increíble! En ese contexto, decir 'tengo diabetes' es una estupidez. Por eso no me arrepiento de tener diabetes", dice Emanuel, y lo repite convencido de que si pudiera volver a elegir, elegiría su condición.

Así, en ese encuentro, también comenzó a interesarse por participar, desde adentro, de este tipo de actividades organizadas por asociaciones sin fines de lucro. El intercambio de experiencias con otros chicos de su edad hizo mella en él. Ya en el encuentro de Esperanza 2010, hablando con Christian Gali (abogado integrante de la FAD), con 17 años, le dice que le gustaría ayudar, en lo que fuera, y pide pista para participar de los encuentros de la FAD como organizador. Desde ese momento empieza a vivir la diabetes desde otro lugar,



desde el compromiso, no solo con su salud, sino con la comunidad.

"Vivir la experiencia desde la organización fue muy fuerte, el primer encuentro que viví como coordinador y organizador lo viví de una manera muy especial, que vengan chicos a contarte cosas, que depositen la confianza en vos es algo increíble. De ahí en más, encuentro al que voy, estoy para ayudar, y lo que vivo es impagable", expresa con un brillo especial en los ojos.

Comencé la entrevista conversando con un chico del que tenía las mejores referencias, siempre tratamos de contar historias ejemplificadoras, pero tener la posibilidad de presenciar el paso de la adolescencia a la madurez no es un evento del que se pueda ser parte muy a menudo, y la verdad que es una experiencia muy gratificante. Emanuel, sin buscarlo, se transformó en un arquetipo muy buscado, pero poco común en esta época: el del joven sano, solidario y comprometido con el bien de los que lo rodean.

"Es importante no tener miedo ni vergüenza de contar lo que te pasa a tu entorno, a tus amigos, porque siempre tu experiencia puede servir a otros. Cuando conozco a amigos nuevos y les cuento cosas de mi vida, en confianza tal vez me cuentan que su abuelo o abuela tienen diabetes y que no hacen las cosas bien. Entonces yo les digo que no los van a cambiar, pero que seguro los pueden acompañar y eso es lo importante". Felicitaciones Alicia y Alberto, Emanuel ya es un gran hombre. **IV**

IDF Y EL VIAJE A AUSTRALIA

"Un día, yo estaba lavando la camioneta y me llega un mensaje de "la Loly" –Lorena Lequi, diabetóloga y presidente de la ADDC Rafaela– donde me dice que abra el correo, que tenía un mail de la Federación Internacional de Diabetes (IDF) en el que se convocaba a las asociaciones miembros de todo el mundo a inscribir a los jóvenes que quisieran participar (selección por medio). Me bajo la inscripción y me dicen desde la IDF que me hacía falta un aval de la FAD y que el 31 de marzo cerraba la inscripción. Por suerte y aunque se hizo todo con muy poco tiempo, el 2 de abril me avisan desde la IDF que mi solicitud había sido aprobada. Dos semanas después me confirman que había quedado seleccionado junto con Isabel, de Diabeticos.org, para participar. Vamos a trabajar mucho allá, vamos a tener capacitaciones y tenemos que realizar un trabajo de campo para presentar en 2015, así que es toda una experiencia". Pero como es un joven y una oportunidad como esa no llega todos los días, con la ayuda de sus padres y a modo de recompensa, se quedará en Australia 10 días más. Te lo merecés, Emanuel.

Tandil, el encanto mágico de sus tierras silenciosas

A menos de cuatro horas de la ajetreada Buenos Aires, los apacibles pagos de Tandil se refugian en el aire puro de las sierras. La combinación es perfecta: actividades al aire libre y una deliciosa gastronomía regional para compartir la mesa con amigos.

Texto: Elisabeth Tuanis - Fotos: Ariel Mendieta

Tandil es una ciudad que crece y prospera de forma ordenada, y, a su vez, mantiene el ritmo de pueblo. En los días soleados, los tandilenses cambian la siesta por paseos en las sierras o por una picada con amigos en cualquier bolichito bien puesto.

En esta región de las sierras bonaerenses, la buena mesa –sobre todo, los sabores regionales de quesos y chacinados– y la vida al aire libre son las protagonistas. El visitante puede disfrutar del perfume de lo agreste y de las comodidades que ofrece la ciudad, de la adrenalina de los deportes extremos y del descanso en su máxima expresión. Cualquier época del año es buena para disfrutar de sus bondades.

La ciudad

La mejor vista de la ciudad, tanto de día como de noche, se disfruta desde el mirador del Parque Independencia, a 280 metros de altura, donde está el Castillo Morisco donado por la colectividad española en conmemoración del centenario de Tandil (1923). Por el mismo motivo, la colectividad italiana donó la portada de granito de estilo romántico que está a la entrada del parque (en auto). Se puede llegar a la cima por medio de un camino peatonal arbolado y bajar al lago del Fuerte por una escalinata que atraviesa un paisaje prácticamente inalterado. El parque está ubicado en la avenida Avellaneda y Rondeau, a diez cuadras del centro y a 1000 metros de distancia del lugar original donde, en 1823, se emplazó el Fuerte de la Independencia, que dio nacimiento a la ciudad de Tandil.

El dique y lago del Fuerte es un espacio de recreación para caminar, andar en bicicleta y practicar deportes náuticos o probar suerte con los pejerreyes. En el extremo sur, el Balneario del Sol cuenta con piletas para bañistas, terrazas para tomar sol, una confitería y muchas parrillas. Está situado a dos kilómetros del centro (avenida Saavedra Lamas y avenida O. Zarini) y linda con las faldas de los cerros, donde se levanta la muy pintoresca Villa del Lago. La rotonda del lago –al sur del dique– lo comunica con distintos paseos y lugares, como por ejemplo el cerro la Cascada, la Reserva Natural Sierra del Tigre y el cerro El Centinela.

El monte Calvario, sobre la avenida Monseñor de Andrea, concentra a los visitantes durante los cuatro días de Semana Santa y convoca más allá de las creencias religiosas. Las esculturas de piedra de las distintas estaciones del vía crucis y la imponente cruz de mármol francés con el Cristo clavado tienen un gran valor artístico.

El Centinela

El complejo del cerro El Centinela es el más tradicional de Tandil y queda justo en el borde de la ciudad y cerca del centro. Al pie del cerro, una aerosilla de 48 asientos dobles asciende 630 metros en unos nueve minutos y ofrece una vista inigualable del valle de Tandil, el monte Calvario y el Parque Independencia. Más cerca, bajo los pies del pasajero, se aprecian las cavas del Centinela, que son los huecos que quedaron tras la extracción de piedras por laboriosos picapedreros, cuando las canteras eran la fuente central de ingresos en la zona.



La base del cerro tienta con un restaurante, uno de los mejores lugares de Tandil para probar las comidas regionales y la repostería casera. También allí se decide entre las distintas alternativas para recorrer los valles: cabalgatas guiadas para visitar plantaciones de frutas y aromáticas; el Camino del Aventurero, que sortea puentes y troncos; los paseos en bicicleta todoterreno; las caminatas nocturnas para mirar las estrellas desde el corazón del pinar. Para valientes hay más opciones, como la tirolesa o un descenso en rapel por las paredes de roca.

A pocos pasos de la entrada del complejo, se encuentra El Centinela, una roca gigante que se yergue sobre una pequeña base al filo de un hueco de una antigua cantera (mide siete metros de alto y pesa más de 70 toneladas) y le da el nombre al cerro. Pero la piedra famosa de Tandil es otra. Aunque se cayó hace casi 90 años, La Movediza sigue siendo un emblema de la ciudad. Hoy, en su lugar, hay una réplica. La original era una piedra de 300 toneladas al borde de un precipicio que mantenía un extraño equilibrio, oscilando levemente, lo que dejaba perplejos a todos los que la veían. Más allá de la curiosidad que despierta esta atracción, la verdadera razón para visitarla es disfrutar de un mágico atardecer desde el mirador.

Época de Quesos

Dentro de las tantas opciones que tiene la ciudad para degustar tablas y picadas, Época de Quesos es la mejor. El salón principal exhibe un gran mostrador antiguo y una variedad de productos como dulce de leche, mermeladas, cervezas, especias y los afamados embutidos y quesos regionales. Los demás ambientes, uno más lindo que el otro, son para sentarse y pedir a la carta.

La vida en esta vieja esquina –ubicada en la intersección de las calles San Martín y 14 de Julio– comienza alrededor del año 1860. En aquellos tiempos, el periplo entre Buenos Aires y el Fuerte Independencia de Tandil se hacía en carreta y demoraba entre tres y cuatro meses. La entonces llamada Posta del Centro procuraba el descanso para los viajeros: en el sótano se acomodaban los arrieros, y en el almacén se despachaban bebidas. En el patio, otrora atravesado por el arroyo Blanco, pastaban y bebían los caballos. Más tarde, el rancho funcionó como almacén de ramos generales durante décadas. En los años 90, Teresa Inza reabrió las puertas del antiguo almacén con aires renovados y hasta el día de hoy mantiene viva la historia y la belleza del lugar, declarado Monumento Histórico por la Municipalidad. **V**

CAMINO DE LOS PIONEROS

Este circuito recorre 3400 metros que llevan a la cima del cerro El Mate. Incluye miradores naturales con hermosas vistas panorámicas a los valles serranos –como el Mirador de los Pioneros–, manantiales y espacios para el descanso. El camino conmemora a los pioneros de Tandil y en su recorrido se pueden apreciar los vestigios de la actividad de los picapedreros: antiguos frentes de canteras explotados con técnicas manuales, corrales y postes de piedra, bancos de trabajo y caminos hacia las cumbres de las sierras. El paseo se puede realizar en auto, en bici o a pie.





DATOS ÚTILES

Tandil es una de las ciudades con mayor oferta de hotelería y gastronomía de la provincia de Buenos Aires. Se puede optar entre una gran variedad de campings, hoteles, posadas, cabañas en las afueras de la ciudad, así como también alojamientos boutiques de alta gama. Esto hace de Tandil un destino al alcance de todos los presupuestos.

Cómo llegar

En bus: las empresas que viajan a Tandil son muchas, entre ellas Zenit, TAC, Río Paraná, Mercobus, El Rápido, Estrella Cóndor y Andesmar.

Terminal de Tandil: Av. Buzón 650; tel.: (0249) 4432092

Dónde dormir

Posada El Molino: Don Bosco 1436; tel.: (0249) 4434765; contacto@posadaelmolino.com.ar; www.posadaelmolino.com.ar. **Apart Hotel y Spa Posada de los Pájaros:** Av. Don Bosco s/n; tel.: (0249) 4432013; www.posadapajaros-spa.com. **Cabaña La Escondida:** R. Natural Sierra del Tigre; tel.: (0249) 4430522; info@escondida.com.ar; www.escondida.com.ar

Dónde comer

Época de Quesos

San Martín y 14 de Julio; tel.: (0249) 4448750; tandil@epocadequesos.com; www.epocadequesos.com

Complejo Cerro El Centinela

Av. Avellaneda 1762; tel.: (0249) 4448933; www.ce-roelcentinela.com.ar

Servicios turísticos

Excursiones 4 X 4

Cuatriciclo: Av. Avellaneda 982; tel.: (0249) 4435654

Travesías 4x4: Palacios 2190; tel.: (0249) 4424912

Cabalgatas

Gabriel Barletta: Avellaneda 673; tel.: (0249) 4427725

El Penacho (Los Heredia): Av. Don Bosco s/n (pasando la entrada a la cascada, dos cuadras a mano derecho sobre la avenida); tel.: (0249) 4447015

Rapel, tirolesa y escalada

Inti-Yarykuna: Av. G. Taborin, frente al dique viejo; tel.: (0249) 4447252

Kumbre: Alvear 488; tel.: (0249) 4434313

Complejo Cerro El Centinela

Av. Avellaneda 1762; tel.: (0249) 4448933; www.ce-roelcentinela.com.ar

Más información

www.turismo.tandil.gov.ar



Cuatro heroínas que se superan día tras día

Zoe, Judit, María Florencia y Cecilia muestran que la diabetes las hizo más fuertes y que junto a sus familias pudieron salir adelante y lograr todo lo que se propusieron.



Zoe Odyniec – 26 años – Hotelería

Aprendió a vivir con su diabetes desde los 11 años. Hoy tiene 26, vive sola desde hace seis años y trabaja en la administración de un hotel 4 estrellas en San Telmo. Su vida hoy es como la de cualquier otra joven independiente. Aunque Zoe recuerda que hubo una época en la que no fue tan así, ya que ella era muy chica y dependía de sus padres para casi todo lo que tuviera que ver con su diabetes.

"Ellos estaban ahí para todo, hasta que pasó el verano, tenía que empezar el colegio y mis padres ya no iban a estar más conmigo. En ese momento decidí dar un paso muy importante porque nunca iba a tener una vida normal si cada vez que tuviera que corregirme iba a necesitar de ellos... Fue así como aprendí a administrarme la insulina", cuenta Zoe.

La joven comenta que tuvo varios episodios difíciles que enfrentar, pero que siempre salió adelante, aprendiendo de los errores y repitiendo los aciertos. Hoy sabe que su diabetes no la define, que ella es Zoe, que tiene diabetes, y que con los cuidados necesarios lleva adelante una vida completamente normal. "Hay que adaptarse a vivir con la diabetes, pero es también ella la que se adapta a la vida de uno, el secreto está en encontrar el equilibrio para salir adelante", recomienda la joven.



Judit Laufer – 59 años – Docente

"Ingresar en el mundo de la diabetes de la mano de un hijo no es fácil". La que habla es Judit Laufer, de 59 años, madre de Ary, de 27, que tiene diabetes desde los 16 años. En aquella época, Judit era coordinadora de ciclo en escuela primaria y capacitadora docente en Matemáticas, y renunció a sus proyectos para dedicarse a armar "el gran rompecabezas": los pilares del tratamiento de su hijo. Al comienzo fue difícil, porque Ary era un adolescente ya listo para vivir como tal, y debió volver a ponerse debajo del ala familiar, posponiendo su autonomía. En la tarea de ayudar a su hijo, Judit tuvo mucho que aprender, ya que, como no había antecedentes de diabetes en la familia, el significado de la enfermedad llegó a través de Ary.

"Necesité apoyo porque muchos eran los fantasmas que sobrevolaban, necesitaba corroborar que las decisiones que tomaba eran las correctas, ya que se trataba de la salud de mi hijo", detalla Judit.

Como madre de un hijo con diabetes, Judit considera que el aprendizaje es un proceso que lleva tiempo, pero se logra. Hoy Ary lleva una vida plena, trabaja y convive con su novia, y Judit pudo capitalizar todo el aprendizaje sobre la diabetes realizando tareas de voluntariado y ofreciendo charlas en la Federación Argentina de Diabetes (FAD).



María Florencia Fontana – 24 años – Acompañante terapéutica

El debut con la diabetes de María Florencia Fontana, de 24 años, fue violento: despertó de un coma a los 5 años después de un mal diagnóstico, y la médica que la trató toda la infancia y parte de la adolescencia le contó que a partir de ese momento tendría que pincharse el dedo y colocarse insulina. Casi no tiene registro de su vida anterior a la diabetes, pero sí recuerda bien su buena predisposición al tratamiento. “Siempre fui muy dócil, incluso recuerdo que aprendí a inyectarme a los 6 años, gracias al primer campamento para niños y adolescentes con diabetes al que asistí”, cuenta María Florencia.

La joven hace hincapié en la importancia de conocer la enfermedad para entenderla, y destaca que una parte vital del tratamiento es la educación diabetológica, la relación entre los pares, los talleres para padres y los campamentos, muy útiles para superar obstáculos vinculados a la enfermedad y salir fortalecida.

Después de la adolescencia –el momento “más difícil” que le tocó atravesar a María Florencia–, hoy tiene una vida normal: además de trabajar y seguir estudiando, hace dos años que está de novia con Marcos, quien también tiene diabetes tipo 1 desde los 7 años y quien le enseñó a aplicarse la insulina sola, por primera vez en aquel campamento, a los 6 años.



Cecilia Modi – 44 años – Profesora de Educación Física

“¿Y esto cuándo termina?”, le preguntó Cecilia Fernanda Modi –hoy profesora de Educación Física– cuando solo tenía 11 años a la doctora que le aplicó por primera vez la insulina. Después de 33 años como paciente, Cecilia sabe que la insulina es para siempre, pero que de esta manera, llevando además una alimentación sana, realizando actividad física y los controles correspondientes, puede tener una vida plena y completamente normal.

“Con mi familia siempre tuvimos gusto por la actividad física y la vida al aire libre, por esta razón eso no fue problema en el tratamiento de mi diabetes, solo tuve que aprender a prevenir hipoglucemias, monitoreándome la glucemia antes de la actividad física, y a hacer más colaciones. Nunca me privé de nada”, indica Cecilia.

Después de una adolescencia algo tímida, la vida hizo que Cecilia conociera muchas personas que le contagiaran las ganas de participar activamente en los eventos de la Federación Argentina de Diabetes (FAD) como coordinadora de grupos o como disertante en eventos.

“A una persona que está debutando con su diabetes le diría que se acerque a una asociación, que participe de charlas educativas, que se acerque a grupos donde hay otras personas con la misma problemática, se aprende mucho de los otros, es bueno relacionarse”, destaca Cecilia. **V**



La automedicación, enemiga del paciente con diabetes

El consumo de medicamentos sin control médico es un flagelo que crece en el mundo. Para una persona con diabetes, puede traer consecuencias graves a la salud. Cuáles son los fármacos contraindicados y cuáles los riesgos adicionales de esta práctica, incluso cuando se tiene un resfrío o una gripe.

El año pasado, en nueve puntos de Capital Federal, la Confederación Farmacéutica Argentina (COFA) realizó una interesante experiencia. Bajo el nombre "Nodolem 400", la entidad repartió muestras de un supuesto medicamento contra el dolor. Para sorpresa de quienes recibían el producto, al abrirlo se encontraban con un caramelo y una sugestiva leyenda: "¡Peligro! Si esto fuera un medicamento, estarías poniéndote en riesgo". La iniciativa permitió poner de relieve el aumento en el país del consumo de fármacos sin supervisión profesional, fenómeno denominado 'automedicación', una práctica peligrosa que avanza en todo el mundo.

El uso de medicamentos sin la correspondiente prescripción médica o el consejo de un farmacéutico, aun tratándose de los catalogados como OTC (*Over The Counter*, según la definición en inglés) o "de venta libre", es un complejo problema de salud pública, que requiere de programas de educación y control. En este sentido, los especialistas alertan que las personas con enfermedades de base, como la diabetes, están más expuestas a las consecuencias de este fenómeno, que por falta de estadísticas confiables es difícil de cuantificar.

Para el paciente con diabetes, el consumo de medicamentos debe estar supervisado por el médico, ya que el uso de algunos hipoglucemiantes (antidiabéticos) sin control puede derivar en complicaciones para la salud. Lo mismo ocurre si se utilizan otros fármacos, que pueden interactuar en el organismo. Por esto, Vivir Bien la Vida consultó a médicos y farmacéuticos, para que expliquen los cuidados que se deben tener a la hora de tomar cualquier remedio.

Tendencia en aumento

La experiencia de la COFA de 2012 sirvió para establecer algunas cifras sobre el tema de la automedi-

cación, que por lo general son difusas y muy variables. Según las conclusiones del trabajo realizado por la entidad farmacéutica, "la sociedad argentina tiene una preocupante cultura de autoconsumo y consumo sin control profesional". En este contexto, las cifras estiman que el 44 % de los encuestados recibió la recomendación de un familiar para tomar algún medicamento en el último mes, mientras que un 13 % lo recibió de un conocido. "Solo el 37 % lo tomó por recomendación de un profesional de la salud", alertó la COFA en su informe, al que tuvo acceso este medio. "El problema es una percepción, porque en realidad no hay cifras oficiales sobre el alcance y los efectos de la automedicación. Los pacientes deben saber que antes de medicarse, deben consultar a un médico", le explicó a VBV Eduardo Lagomarsino, profesor titular de la Cátedra de Farmacia Clínica de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UBA.

Más allá del problema de las cifras –que varían–, lo que no deja lugar a duda es el avance de esta práctica, y la necesidad de alertar a los pacientes, en especial a aquellos que tienen alguna enfermedad de base. Es que como recuerda Lagomarsino, "las personas que tienen una patología de base, como diabetes u otras, son los grupos más sensibles ante esta problemática, los que pueden sufrir mayores consecuencias".

Los peligros de la automedicación son variados y dependen del tipo de medicamento que se consume y de si el paciente sufre alguna patología, o si está bajo algún tratamiento. En este sentido, Lagomarsino alerta que en los pacientes con diabetes, un problema puede surgir cuando se consume algún hipoglucemiante oral, entre ellos la metformina, el más popular de los fármacos contra la diabetes. "Una persona que toma algún hipoglucemiante oral debe tener mucha precaución si toma los denomi-



nados antiinflamatorios no esteroideos (AINE), lo mismo que un paciente cardíaco que toma anticoagulantes”, afirma el especialista.

El riesgo de la automedicación no solo está relacionado con los medicamentos de venta libre, que las personas pueden adquirir sin receta, sino que en muchos casos se consumen antibióticos y otros remedios sin la prescripción médica. Como asegura Lagomarsino, “las reacciones entre medicamentos pueden ser múltiples, incluso los nuevos fármacos generan efectos nuevos. Por eso es vital el tratamiento supervisado siempre”.

Doble riesgo

Si bien los especialistas afirman que la automedicación en pacientes con diabetes no se da frecuentemente (ya que se la considera una enfermedad “importante”, lo que genera conciencia en el cuidado), en el caso de que ocurra, puede traer peligrosos efectos en la salud. “Hipotéticamente, una persona que toma medicamentos antidiabéticos orales sin control médico puede sufrir complicaciones muy serias cuando estos medicamentos actúan aumentando la secreción de insulina, como ocurre con los medicamentos de la familia de las sulfonilureas, como la glibenclámda, glimepirida y otros”, le dijo a VBV el Dr. Pablo Arias (MN. 58252) presidente de la Sociedad Argentina de Diabetes (SAD). Los efectos adversos más comunes detectados son hipoglucemias o disminución de los niveles de glucosa y azúcar en sangre.

CUIDADOS PARA LAS ENFERMEDADES DEL INVIERNO

Según datos de distintas entidades, los medicamentos de venta libre crecieron en el país un 200 % desde 2001 a la fecha, y se creó así un mercado en expansión permanente. Muchos de los fármacos más consumidos suelen estar vinculados con los problemas habituales del invierno: resfriados, gripes o problemas en las vías respiratorias. Incluso en casos leves, el paciente con diabetes debe ser prudente con lo que consume. “Creo que el consejo general debe ser no tomar ningún medicamento sin prescripción médica y comunicarse con el equipo médico antes de consumir cualquier medicamento”, destacó Pablo Arias, presidente de la Sociedad Argentina de Diabetes (SAD). El especialista admite que “en la práctica ningún paciente llama al médico para preguntarle si puede tomar una aspirina porque le duele la cabeza, o un antiespasmódico si tiene cólicos intestinales, estas situaciones deberían ser previstas en la consulta por parte del médico”. Por eso, otra vez la información previa funciona como un gran soporte para evitar males mayores. Para los resfriados, la guía de la *American Diabetes Association* (ADA) editada en el país por la editorial Albatros recomienda tomar acetaminofeno (paracetamol) para los dolores y la fiebre, descansar e hidratarse, además de controlar más seguido el nivel de glucosa en sangre. Como siempre, concluye que toda acción debe ser consultada con el médico de cabecera.

Arias ratifica que los problemas más serios aparecen cuando hay otras complicaciones de base (problemas renales o hepáticos, por ejemplo), por lo que siempre hay que tener cuidado. “Algo tan simple como un jarabe para la tos puede modificar el grado de control (por la cantidad de azúcar que contiene). El listado de medicamentos es muy largo, los más comúnmente asociados a desajustes importantes en el control son los corticoides”, graficó Arias, quien es además profesor de la cátedra de Fisiología Humana de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario.

En cuanto a la metformina, muchas personas la toman sin indicación médica (cuando hacen un desajuste en la dieta, por ejemplo) o aumentan la dosis sin consultar al médico. En el segundo caso, Arias recuerda que “en general no ocurre nada si el paciente no tiene complicaciones hepáticas o, sobre todo, renales. Pero si la dosis es muy elevada y existen estas complicaciones, puede sobrevenir una alteración muy importante del medio interno denominada aci-

dosis láctica, que requiere la internación urgente en terapia intensiva para su correcto manejo, y que, aun así, puede llevar a la muerte”, reconoció el especialista y titular de la SAD.

En los pacientes que se aplican insulina, si bien Arias descarta el uso sin control médico, sus consecuencias pueden ser importantes, sobre todo si se aplica una dosis distinta a la prescrita. Para evitar eso, juega un rol muy importante el autocontrol. “Entrenamos a los pacientes para que lo hagan, al menos con las dosis de insulina que deben administrarse antes de las comidas. Si no es en este marco, las consecuencias sobre el control glucémico pueden ser muy importantes, y los pacientes pueden sufrir una hipoglucemia grave o una pérdida del control metabólico hasta llegar a la descompensación cetoacidótica, dependiendo de si se administra insulina en exceso o si reduce mucho la dosis que se administra”, remarcó Arias.

Consumo desmedido

La buena información y el correcto control de la diabetes alejan cualquier tipo de problema a la hora de consumir medicamentos, pero el contexto actual impone una fuerte presión para que se extienda el consumo de medicamentos. En este sentido, la publicidad juega un papel importante, ya que puede empujar a una persona a tomar algún producto pensando que será beneficioso. Como reconoce Lago-marsino, “muchas publicidades, como las de sales estomacales, no explican quién puede tomar esos productos, cómo hacerlo, solo muestran una imagen muy linda, gente bonita en casas bonitas, pero sin proporcionar mayor información”.

En algunos casos, la publicidad puede incluso violar la ley y considerarse engañosa. El seguimiento de es-

tos casos está a cargo del denominado Programa de Monitoreo y Fiscalización de Publicidad y Promoción de Productos Sujetos a Vigilancia Sanitaria, un espacio creado en 2011 dentro de la ANMAT. Pero para algunas entidades, como la Asociación de Agentes de Propaganda Médica (AAPM), “es insuficiente” este organismo de control.

Esta información, en el caso de la diabetes y de otras enfermedades, es la clave –y la llave– para una mejor calidad de vida. “Los pacientes que están bajo control médico deberían conocer bien cuáles son los medicamentos que toman y sus efectos, ya que la educación diabetológica forma parte esencial del tratamiento”, concluyó Arias. 



¿EL FIN DE LOS MEDICAMENTOS?

La automedicación es parte de un proceso mucho más complejo y peligroso, como es la medicalización de la vida cotidiana. La creencia de que existe un fármaco para cada problema que enfrentamos nos lleva a hacer un uso inadecuado e irracional de los medicamentos, que potencian los peligros antes descriptos.

En este escenario, el consumo sin control de antibióticos favorece la resistencia bacteriana, es decir, fomenta la aparición de bacterias asociadas a distintas enfermedades que no pueden ser combatidas con los fármacos tradicionales. Esto crea el fantasma de enfermedades incurables y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), trae “la amenaza

de hacer retroceder a la humanidad a la época anterior al descubrimiento de los antibióticos”.

Tuberculosis, malaria, gripes y gonorrea son algunas de las enfermedades que ya registran cepas multi-resistentes, que no pueden ser combatidas con los tratamientos conocidos. La OMS dice que la automedicación y el consumo innecesario de antibióticos y otros fármacos “crea condiciones favorables a la aparición, propagación y persistencia de microorganismos resistentes”.

Ante esta realidad, la OMS llamó a los gobiernos a “fomentar el suministro y el uso racional de los medicamentos esenciales, informando y desalentando el consumo irracional o la automedicación”.



Diversos alimentos aplicados de manera novedosa, y muy sabrosa

POR LA CHEF UKI CAPELLARI

RECETAS ADAPTADAS POR LA LICENCIADA

EN NUTRICIÓN ADRIANA BUSTINGORRY - M.N. 1726

La cocina siempre nos permite deleitarnos con sus infinitas combinaciones, haciendo que los alimentos nos sorprendan. De esta manera quedamos invitados a abrir nuestro paladar hacia nuevos platos elaborados de diversas maneras.

Budín de brócoli y coliflor con entrepiso de batatas (8 porciones)

Ingredientes:

Batatas medianas, peladas 1,5 unidades
 Albahaca fresca, picada 6 hojas grandes
 Aceite de oliva 2 cucharadas
 Flores de brócoli 1 paquete mediano
 Coliflor 1 paquete mediano
 Aceite de oliva 2 cucharadas
 Ajo picado 1 diente
 Harina integral 30 g
 Leche descremada 250 cc
 Huevos enteros 2 unidades
 Claras de huevo 4 unidades
 Ciboullete picada 2 cucharadas
 soperas al ras
 Jamón cocido magro 120 g
 Queso unttable descremado 50 g
 Sal (**), pimienta y nuez moscada a gusto

(**)Se recomienda el uso de sales modificadas reducidas en sodio. El uso de pimienta y nuez moscada es opcional, según tolerancia digestiva.

NOTA: se sugiere una porción de dos rebanadas de budín para controlar el tenor graso y proteico de la preparación. Complementar la cantidad de carbohidratos acompañando con vegetales crudos surtidos o pan integral/salvado y un postre.

Preparación

Preparar un molde de budín inglés mediano forrándolo con papel manteca que cubra la base y rociándolo bien con rocío vegetal para que no se pegue. Cortar la batata en trozos y hervirla en agua con un poquito de sal hasta que esté bien tierna. Colarla y hacer un puré, debe quedar firme. Sazonarlo y condimentarlo con nuez moscada y un poquito de albahaca fresca picada más dos cucharadas de aceite de oliva. Cocinar las flores de brócoli y la coliflor por separado hasta que estén crocantes en agua hirviendo con un poquito de sal. Colar y trozar un poco a cuchillo. En una sartén colocar las otras dos cucharadas de aceite de oliva, agregarle el ajo y cocinar unos segundos, agregar la harina integral y tostar un poquito, incorporarle de a poco la leche removiendo y evitando que se hagan grumos. Sazonar y condimentar con nuez moscada. Una vez que hierve, agregar el brócoli. Remover, apagar el fuego y dejar enfriar hasta temperatura ambiente. Entonces incorporarle dos de las claras de huevo y uno de los huevos, previamente batidos. Para la preparación de coliflor, mezclar las flores con la ciboullete picada, el jamón picado y el queso unttable. Además incorporar las dos claras de nieve restantes y el otro huevo, todo mezclado y batido previamente como en la preparación anterior. Armar el budín poniendo en la base del molde la preparación de coliflor, luego armar una capa que cubra lo anterior con todo el puré de batatas y sobre este la preparación de brócoli. Darle unos golpes al molde para que baje y ensamble todo el budín. Llevar a cocinar a horno moderado durante 40 o 45 minutos a baño de María. Retirar, entibiar y servir.



Pastel individual de carne y choclo

(4 porciones)



Ingredientes:

Carne magra de ternera,
cortada a cuchillo 600 g
Morrón rojo grande,
en daditos 1 unidad
Morrón verde grande,
en daditos 1 unidad
Cebolla de verdeo 3 unidades
Cilantro picado 1 cucharada sopera
Perejil picado 1 cucharada sopera
Pimentón dulce 2 cucharaditas de té
Comino ½ cucharadita de té
Sal (**) y pimienta negra
Rocío vegetal

Cubierta:

Choclo natural hervido
y desgranado 2 unidades
Cebolla pelada
y rallada a mano 1 unidad
Perejil picado 1 cucharada sopera
Harina de maíz 2 cucharadas
soperas al ras
Sal (**) y pimienta, nuez moscada a gusto

(**) NOTA: Se recomienda el uso de sales modificadas reducidas en sodio. El uso de pimienta y nuez moscada es opcional, según tolerancia digestiva.

Preparación

En una cacerola mediana rociada con rocío vegetal rehogar la cebolla de verdeo con ambos morrones, salar un poquito. Cuando las verduras rompan la firmeza inicial agregar la carne cortada a cuchillo, remover y hacer una primera condimentación con la mitad del cilantro, la mitad del perejil, un poco de comino y un poco de pimentón dulce. Remover y dejar cocinar a fuego moderado a suave semitapado durante 20 o 25 minutos, removiendo de vez en cuando. Una vez listo, dar la segunda condimentación igual que la anterior. Apagar el fuego, echarle un poquito de pimienta y reservar.

Para la cubierta del pastel, mezclar los granos de choclo con la cebolla y su jugo, el perejil picado y la harina de maíz. Sazonar esta preparación.

Armado el pastel en molde individual rociado con rocío vegetal, colocando la base de relleno de carne y tapando el total de su superficie con la mezcla cobertura de choclo.

Calentar bien a horno moderado durante 15 minutos, aproximadamente.

NOTA: Se recomienda el consumo de una porción por comensal para controlar el tenor graso y proteico. Complementar la cantidad de carbohidratos acompañando con vegetales crudos surtidos y un postre.



Gelatina cremosa de frutillas

(8 porciones)



Ingredientes:

Gelatina de frutilla light 1 sobre de 8 porciones
 Gelatina sin sabor..... 1 sobre
 Frutilla frescas 500 g
 Claras de huevo 2
 Queso untable light 200 g
 Edulcorante en polvo..... 2 cucharaditas

Tip nutricional: elegir cualquier edulcorante no calórico, excepto aquellos a base de aspartamo porque con el calor de cocción pierden el sabor dulce.

NOTA: Este postre también se puede hacer con frutos rojos sin azúcar.

Preparación

Mezclar la gelatina sin sabor con la de frutilla e hidratarlas con 500 cc de agua fría. Llevar a calentar y mantener tibio. Reservar unos minutos mientras se hace el resto de la preparación.

Lavar y limpiar las frutillas del cabito, cortarlas en trocitos y llevarlas a una licuadora. Licuar muy bien. Incorporar el queso blanco y el edulcorante, licuar solo unos segundos más. Aparte batir las claras a nieve sobre baño de María y luego volcarlas a la licuadora también. Homogeneizar con unos segundos más de licuado.

Verter toda la preparación en un bol e incorporar por último el preparado de ambas gelatinas que se hizo al comienzo. Mezclar con batidor de mano para unir bien las partes y verter en un molde con la forma deseada.

Llevar primero al freezer 15 minutos y luego bajarlo a la heladera hasta que enfríe y endurezca bien.

NOTA: la porción de esta preparación no tiene aporte significativo de carbohidratos, por eso se puede repetir y es ideal para acompañar comidas a base de harinas como pastas, tartas, cazuelas de legumbres y cereales.

Diabetes gestacional: obstáculos y desafíos de la maternidad

La alteración de la glucosa durante el embarazo puede derivar en un cuadro de diabetes, con consecuencias en la salud de la madre y del niño. Los especialistas recomiendan estudios para las mujeres que tengan algún factor de riesgo. Cómo afecta esta situación a la madre adolescente.

Por Diego Lanese

Uno de los temas que más preocupan a las mujeres con diabetes cuando desean ser madres es saber cómo podría impactar el embarazo en su afección y su cuerpo. Un momento de tantos cambios fisiológicos afecta el normal cuidado de la diabetes, y esto puede generar algún problema en el desarrollo de la gestación. Además, el embarazo puede ser el principio del camino en la enfermedad. Es que muchas mujeres desarrollan picos de glucemias anormales, incluso nunca antes detectados, lo que termina en una alteración que deriva en el inicio de la diabetes.

Este fenómeno, llamado diabetes gestacional, tiende a complicarse si la madre es adolescente. Y la maternidad adolescente es una realidad mundial de la cual la Argentina no escapa: se estima que una menor de 16 años es madre cada cinco minutos en el país (ver recuadro). Una combinación explosiva que los especialistas conocen y deben controlar.

"La diabetes gestacional es una alteración del metabolismo de la glucosa, que se manifiesta por la elevación del azúcar en la sangre durante el embarazo, generalmente a partir de la segunda mitad de la gestación", explica la doctora Susana Salzberg (MN. 47225). Con esta definición, la especialista nos abre el camino para conocer detalles acerca de estos dos fenómenos complejos, como son la diabetes durante el embarazo y

las complicaciones que surgen cuando este se produce a corta edad.

Ser madre con diabetes

Por ser asintomática, la diabetes gestacional es de difícil diagnóstico. "La madre no presenta síntomas, por lo cual para diagnosticar diabetes gestacional es imprescindible buscarla a través de estudios durante el embarazo", sostuvo Salzberg en diálogo con VBV. "Estos estudios –explica– se realizan en el laboratorio: análisis de sangre en ayunas (glucemia), y si es normal, es necesario hacer otro llamado 'prueba de sobrecarga a la glucosa' o 'curva de tolerancia a la glucosa'".

Estos estudios buscan detectar el inicio de la enfermedad. "Es importante señalar que el diagnóstico de diabetes gestacional se hace con valores de glucemia diferentes que en la población no embarazada", advierte Salzberg. Y agrega: "Se considera que una mujer tiene diabetes gestacional cuando en cualquier momento del embarazo presenta dos glucemias en ayunas mayores o iguales que 100 mg/dl".

"Si la glucemia en ayunas es menor de 100 mg/dl, en la segunda mitad del embarazo (entre la semana 24 y 28) es necesario hacer una curva de tolerancia a la glucosa, que consiste en una extracción de sangre en ayunas y otra a las 2 horas después de tomar un líquido azucarado", destacó la doctora.



CUIDADOS PARA EL NIÑO

Una vez detectada la diabetes gestacional, el médico debe comenzar un plan de monitoreo, tanto de la madre como del bebé, quien durante la gestación estará siempre vigilado, para saber la evolución de su estado de salud.

Durante este período, la cardiotocografía en reposo es uno de los exámenes más comunes, un estudio muy sencillo que sirve para escuchar los latidos cardíacos del bebé (monitor fetal electrónico) sobre el abdomen de la madre.

Una vez nacido, el bebé con tamaño superior a los 4 kilos puede mostrar problemas derivados de la diabetes gestacional. Es que las estimaciones médicas indican que sin los controles adecuados, en las últimas 12 semanas de un embarazo con diabetes gestacional el feto depositará 60 % más tejido graso que el feto normal (1).

"Pero el peso del recién nacido relacionado con la diabetes no es –en palabras de Susana Salzberg– una verdad absoluta. Cuando un recién nacido pesa más de 4 kilos y a la madre no se le hicieron los estudios mencionados durante el embarazo, se podría sospechar que tuvo glucemias altas durante la gestación", reconoce la especialista. "Pero las sospechas deben sumarse a otras –agrega–, ya que hay otras causas que pueden favorecer un mayor aumento de peso fetal". Lo cierto es que las estimaciones indican que uno de cada mil embarazos en la Argentina se complica por la diabetes (2).

1 -El dilema del hijo de madre diabética. Evolución, pasado, presente y futuro. Eduardo Halac, José Olmas y Cristina Ottino.

2 -Diabetes y embarazo. Néstor Serantes.



"Se confirma el diagnóstico –prosigue Salzberg– cuando el valor de la glucemia a las dos horas es mayor o igual que 140 mg/dl. Si el resultado es menor de 140 mg/dl y tiene factores predisponentes, es conveniente repetir el estudio entre las semanas 31 y 33 de la gestación".

Como para otros problemas relacionados con la diabetes, algunas mujeres deben tener mayores controles, ya que integran los denominados grupos de riesgo. Salzberg enumera que "tienen mayor riesgo las que presentan uno o más de los factores predisponentes, entre ellos, diabetes gestacional en un embarazo anterior, obesidad, antecedentes familiares de diabetes, antecedentes de hijos con peso al nacer mayor de 4 kilos, historia de niños fallecidos

en embarazos anteriores sin causa justificada, o mujeres con síndrome de ovario poliquístico".

Drama adolescente

Según los datos de la Dirección de Estadísticas del Ministerio de Salud de la Nación, en la Argentina poco más del 15 % de los nacimientos corresponde a madres de entre 15 y 19 años. Este fenómeno viene en aumento en los últimos tiempos, por lo que los especialistas reclaman mayor contención tanto social como sanitaria para estas madres adolescentes. Es que quedar embarazada a temprana edad no solo es un problema social, sino que puede generar graves inconvenientes de salud. Estos problemas se incrementan si la joven tiene posibilidades



de padecer diabetes. Diversos estudios demuestran que los riesgos de padecer la llamada diabetes gestacional se incrementan si la futura madre es menor de 20 años. Uno de los estudios más serios al respecto fue realizado en Cuba, en el Hospital Docente Ginecobstétrico Ramón González Coro, de La Habana. Allí, un equipo médico analizó los casos de 140 madres adolescentes con diabetes, y comparó diversos estudios maternos y perinatales con los de 242 adolescentes que no padecían esta afección y 482 embarazadas no adolescentes. Según concluyen, en el grupo de las adolescentes con diabetes se dieron mayor cantidad de casos de partos anticipados (denominados "a pretérmino"), mayor morbilidad perinatal (riesgo de muerte inmediatamente anterior o posterior al nacimiento) y mayor número de bebés nacidos con peso superior a 4 kilos. Además, se detectó un aumento de la frecuencia de malformaciones congénitas.

Estudios como el cubano dejan al descubierto un fenómeno complejo y de difícil abordaje, que se profundiza con el crecimiento de la tasa de embarazo en niñas (es decir, en menores de 15 años), tal vez la cara más dramática de esta realidad.

La combinación de los factores de riesgo, la juventud de la madre y la ausencia de controles complica la gestación y la salud de la mujer y de su hijo, además de acarrear otros problemas. Por ejemplo, en la revista europea *Diabetologia* se acaba de publicar un trabajo realizado en Suecia, en el que se afirma que el fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de diabetes gestacional. Todos estos datos se deben tener en cuenta para cuidar la salud en un momento tan trascendental y para asegurarse un futuro sin complicaciones, tanto para la madre como para el hijo. **V**

UNA MADRE ADOLESCENTE CADA 5 MINUTOS

Cuando una joven de 15 o 16 años se entera de que está embarazada, la noticia suele generar un cimbrazo en ella y en todo su entorno familiar. Las niñas suelen abandonar la escuela, afrontar nuevas obligaciones, y se convierten en madres mucho antes de estar preparadas. En la mayoría de los casos, el embarazo no deseado potencia deficiencias de base —sociales, económicas, educativas y sanitarias—, y a las chicas les resulta muy difícil planificar su futuro.

Este flagelo está muy relacionado con las condiciones sociales de las menores. En 2008, un trabajo del Instituto para el Desarrollo Social Argentino (IDESA) demostró que 8 de cada 10 embarazos adolescentes se dan en hogares pobres. Sobre la base de estos datos de la Encuesta Permanente de Hogares del INDEC, el trabajo indagó en las causas profundas de este flagelo y en sus consecuencias más visibles. Así, se determinó que cerca del 10 % de las mujeres de entre 15 y 24 años (unas 340000) es además jefa de familia y ya tiene un hijo o más de uno.

Las estadísticas oficiales indican que al año casi 115000 adolescentes se convierten en mamás, es decir, una cada cinco minutos. La realidad de estas chicas incide, y mucho, y son las provincias con los menores niveles socioculturales las que tienen la más alta incidencia de este fenómeno. Así, si en Chaco los embarazos adolescentes alcanzan el 24,07 % de los nacimientos totales, en Capital Federal se ubican en el 7,08 %. En tanto, en el Gran Buenos Aires, esta tasa es del 13,16 %. Comparada con otros países, la tasa general de embarazos en menores de 19 años es alta. En Estados Unidos, por ejemplo, estos casos apenas alcanzan el 10 % de todos los nacimientos, una tasa que disminuyó en un 40 % entre 1990 y 2005.

14 de noviembre: la fiesta de todos

Cada año, la fecha reúne a las entidades de todo el país y pone en el centro de la escena el trabajo silencioso de miles. Para este 2013, habrá actos conjuntos, caminatas y mucha solidaridad. Los protagonistas cuentan lo que significa ese día en su vida.

Hasta 1921, cuando se logró aislar la insulina, la diabetes era una enfermedad mortal, y se cobraba la vida de un paciente en menos de seis meses. Pero el trabajo del fisiólogo inglés Frederik Grant Banting abrió un nuevo mundo para el tratamiento de la enfermedad, una etapa de mejoras que llega hasta hoy. Grant Banting había nacido un 14 de noviembre de 1891, y para homenajearlo, la Federación Internacional de la Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidieron en 1991 conmemorar el Día Mundial de la Diabetes esa fecha. Desde ese momento, la jornada se convirtió en un momento de reflexión, de compromiso, y también de alegría, donde todas las entidades del país suman su granito de arena para mejorar la vida diaria de los pacientes. Aunque falta bastante, VBV consultó a las principales instituciones, para conocer cómo se preparan para este momento único, que pone en relieve lo hecho durante el año y une –aún más– su trabajo con la gente. Como cada año, este 14 de noviembre habrá mucha actividad en cada rincón del país, incluso antes o después de esa fecha. El 12 de noviembre, por ejemplo, la Federación Argentina de Diabetes (FAD) organiza un festival musical, donde estarán invitadas todas las entidades del país. La cita será a las 19 en el Teatro IFT, ubicado en Boulogne Sur Mer 549, en la Ciudad de Buenos Aires. “Para mí, el 14 de noviembre es un día de esperanza”, dice Christian Gali, secretario de la FAD. Además de esperanza, Gali habla de “un día de reflexión, de tomar conciencia de los cuidados necesarios, no solo ese día, sino todos”.

En Córdoba, la Nueva Asociación de Diabetes (NADIA) realizará controles de glucosa aleatoria y distribución de material informativo en distintos puntos de Río Cuarto. “Cuando se comparte lo que se tiene con y entre pares, la vida misma toma tonalidades diferentes y surge la motivación, que es el puntal de todo tratamiento”, se entusiasma Nydia Farhat, de NADIA. Para esta entidad, “la vinculación frecuente entre pares y en las ONG de dia-

betes nos resignifican en el compromiso personal y familiar de querernos y, en consecuencia, de cuidarnos”. Por último, en Entre Ríos, la Asociación Concorriense de Ayuda al Diabético (ACAD) también prepara un gran festejo para esa jornada. Como reconoce Marco Panozzo, “esa fecha es especial, nos gusta ayudar a los pacientes, y ese día más todavía”. Por eso, los controles cotidianos se multiplican el 14, algo que reconforta a Panozzo. “En lo personal, espero ese día para compartirlo con otras instituciones, porque estamos todos en lo mismo: ayudarnos”. **V**



ACCU-CHEK® Combo

Roche



Accu-Chek® Combo

Tu dúo interactivo.

Rápido, fácil y confiable.

Servicio de Atención al Cliente

Accu-Chek® Responde
0800-999-9093

Ensayo orientativo para el autocontrol de la glucemia sin valor diagnóstico.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.
Lea atentamente las instrucciones de uso.

ACCU-CHEK®

Diseño innovador. Tecnología insuperable.



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

- Marcadores pre y posprandiales que ayudan a sus pacientes a descubrir el efecto que tienen los alimentos en su glucemia
- 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 muestra de sangre

Sienta lo que es posible.

Para obtener más información, ingrese en www.accu-check.com.ar
o comuníquese al 0800-333-6365 ó 0800-333-6081