

# VIVIR BIEN

*la vida*

Año 8 - Nº 20 - Octubre / Diciembre 2013

## Novedades

El emprendimiento educativo  
del Dr. Gabriel Lijteroff

## Medicina

Dudas y certezas sobre  
los tratamientos naturales

## Recetas

Frescos y deliciosos  
platos primaverales

## Una mujer todoterreno

Profesional, estudiante, deportista y fotógrafa. Así es Mercedes Howlin,  
una joven que disfruta la vida con pasión y alegría.

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](http://www.accu-chek.com.ar)  
o comuníquese al 0800-333-6365 ó 0800-333-6081

# e d i t o r i a l

---



Estimados lectores:

Se está terminando otro año cargado de actividades, de mucho trabajo, pero también de grandes satisfacciones que hemos compartido con todos ustedes.

En esta, la última edición del año, podremos revivir el 7° Congreso Nacional de Diabetes y los 40 años de la FAD. Podrán conocer las actividades que las distintas asociaciones del país están preparando para celebrar el Día Mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre, recorrer el mejor circuito turístico de El Calafate y Ushuaia, y desasnarse sobre los llamados "tratamientos naturales" en diabetes.

Conocerán a una extraordinaria profesional, llena de energía y rodeada de amor, que los alegrará con su historia, y una vez más podrán deleitarse con las recetas de nuestra experta en cocina sana.

Además, conocerán el funcionamiento y los resultados de uno de los más nobles emprendimientos educativos de la Argentina: la escuela de alfabetización para personas con diabetes, que funciona en la localidad de Monte Grande.

Nuestro único y gran deseo es que disfruten todas y cada una de las notas de la edición N° 20 de *Vivir Bien la Vida*, y así poder seguir contando con ustedes, que en definitiva, son nuestro mayor tesoro.

Que terminen muy bien este 2013 y tengan un mejor 2014.

Los saludamos muy cordialmente.

¡Buena lectura!

**Marcelo Farachio**

Responsable Diabetes Care  
Cono Sur

---

# VIVIRBIEN

*la vida*

Año 8 - Nº 20 - Octubre / Diciembre 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 Tapiés

Arte y diseño  
Jesse Lunazzi  
Rodrigo Lascano

Impresión  
Arcángel Maggio

Agradecimientos  
Dr. Gabriel Lijteroff, Dra. María Lidia Ruiz, Dr. Jorge  
Alonso, Mercedes Howlin, Marco Panozzo, Nydia  
Farhat, Uki Capellari,

## Fe de Erratas

En la nota "Formas de motivar y fomentar el autocui-  
dado", publicada en la edición N.º18, el nombre de  
la especialista es Catalina Saragossi, no Caragossi.

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](mailto:argentina.vivirbien@roche.com)

[www.vivirbienlavidacom.ar](http://www.vivirbienlavidacom.ar)

Vivir Bien la Vida es una publicación gratuita. Los editores no se respon-  
sabilizan por el contenido, opiniones y mensajes vertidos en los artículos.  
Prohibida su reproducción total o parcial. Toda la información con-  
tenida 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 Aprender para sanar
- 10 • PERSONAJE La vida y el amor no tienen freno
- 14 • TURISMO Calafate + Ushuaia
- 18 • HÉROES Un objetivo en común: superarse todos los días
- 20 • ANIVERSARIO La FAD festeja sus 40 años
- 22 • EDUCACIÓN De congresos y otras actividades
- 24 • RECETAS Frescura en sabores y colores para épocas de mayor temperatura
- 28 • MEDICINA Dudas y certezas sobre los tratamientos naturales contra la diabetes
- 32 • EVENTOS Día Mundial de la Diabetes
- 34 • AGENDA Entidades sin descanso



24

## Frescura en sabores y colores para épocas de mayor temperatura

Si de variedad se trata, esta exquisita ensalada seguida por un salmón rosado y un budín de fruta nos la demuestra. Un festival mediterráneo con ingredientes que reconfortan los cinco sentidos.

## Calafate + Ushuaia

Dos ciudades de la Patagonia austral que contienen las perlas más codiciadas del sur argentino: el Calafate, con sus gigantes de hielo, y Ushuaia, la ciudad más austral del mundo, donde los Andes se abrazan con el mar.



14



28

## Dudas y certezas sobre los tratamientos naturales contra la diabetes

Se muestran como una alternativa para los pacientes, aunque no existe evidencia científica que los avale. Por eso las sociedades científicas y de ayuda a la persona con diabetes no los recomiendan.

# Aprender para sanar

En Monte Grande, Gabriel Lijteroff y su equipo multidisciplinario crearon la primera escuela para pacientes analfabetos con diabetes. Ya pasaron más de 80 personas, que hoy, además de saber leer y escribir, mejoraron notablemente su calidad de vida.

**L**a maestra Cristina pasa entre los bancos, mientras los alumnos hacen, silenciosos, la tarea. En el pizarrón, las letras se combinan para abrirles un nuevo mundo: el de la lectura. Entre susurros, algunos se piden ayuda. La imagen es la de cualquier aula, en algún rincón del país. La diferencia es que esta se encuentra en el corazón del Hospital Santamarina de Monte Grande, y los alumnos son adultos mayores analfabetos, que además tienen diabetes. Allí, a menos de 30 kilómetros del Obelisco, más de una docena de personas participan de una experiencia única: el primer primario pensado para personas con diabetes. La iniciativa, nacida en el año 2000, ya les enseñó a leer y escribir a más de 80 pacientes, que además de la ayuda pedagógica se llevan un abanico de herramientas para controlar su diabetes. Los resultados son inmejorables, ya que no solo logran integrarse a la sociedad, sino que también ordenan su salud a través de una motivación colectiva que emociona.

"A mí me cambió la vida", dice Elsa, una paciente que llegó a la escuela de la mano de Gabriel Lijteroff, reconocido especialista en diabetes y uno de los principales impulsores de la iniciativa. Desde hace tres años, Elsa forma parte de este grupo, por el cual pasaron desde su creación casi 90 personas, que hoy saben leer y escribir y mejoraron mucho el control de la enfermedad. "Uno se defiende más, cambia como persona, toma valor para hacer las cosas", resume Elsa.

## Primeros trazos

Hace ya varios años que Lijteroff dirige la Unidad de Diabetología del Santamarina, ubicado en el partido bonaerense de Esteban Echeverría. Desde allí lanzó la experiencia del primario. Lo hizo en el 2000, cuando se avecinaba la crisis. "Este proyecto empezó porque detectamos que muchos pacientes que parecían rebeldes, que no iban a la consulta o no tomaban el medicamento como se lo indicábamos, en realidad

eran analfabetos totales o funcionales. Por eso realizamos un protocolo para detectar esos casos y nos sorprendimos por la cantidad de gente que encontramos", le explica a *Vivir Bien la Vida* este mendocino de nacimiento, que adoptó este distrito del conurbano como su nueva casa.

No saber leer y escribir es un problema cuando se padece diabetes, como recuerda Lijteroff, expresidente de la Federación Argentina de Diabetes (FAD). "El analfabetismo constituye un escollo terapéutico, es decir, la persona no se puede hacer los controles necesarios porque no sabe los números, y no puede hacerse el automonitoreo, ni tiene acceso a los materiales de lectura. Tampoco pueden ponerse la insulina, dependen de un tercero", afirma nuestro entrevistado. "El resultado de este obstáculo podía verse frecuentemente en la guardia del Santamarina: muchas descompensaciones por hipoglucemia", agrega.

El aumento de los eventos de emergencia fue uno de los indicadores para Lijteroff, que empezó a notar cierto patrón en estos pacientes, como el ausentismo en las consultas. "Los que tuvimos la suerte de aprender a leer y escribir no sabemos la aventura que es tomar un colectivo, que tiene el mismo color pero muchas letras, con el riesgo de subir y aparecer en cualquier lado", describe. Esos riesgos hacían que nuestros pacientes fueran "doblemente vulnerables", por su situación de salud y social.

Así nació la idea de generar una escuela primaria que entregara un título oficial y que además integrara a esos pacientes. Para eso, la iniciativa cuenta con un amplio abanico de apoyos. Para empezar, la escuela 713 se encargó de oficializar el título y de poner la maestra. Además, la Municipalidad de Esteban Echeverría dispuso de profesores de Educación Física, para que puedan hacer actividad física, que si bien no está en el plan de cualquier primaria para adultos, para estos alumnos es fundamental. Todo esto complementado con educación diabetológica y nutricional.



“Estos fueron los pilares de esta experiencia, pero con el tiempo nos dimos cuenta de que necesitábamos un atractivo especial, a nadie le gusta orbitar alrededor de una enfermedad. Allí comenzamos a dar manualidades, tejido, baile, para que la gente sintiera que venía a pasar un momento grato, porque pienso que se aprende de la alegría”, se entusiasma el especialista, que suelta una frase que considera clave: “No hay educación sin motivación. Educarse es cambiar de conducta, y para eso trabajamos”.

**Con letra propia**

Como las otras maestras que pasaron, Cristina Isi, la actual docente a cargo del curso, cumple un rol fundamental. Todos los días, no solo recibe a sus alum-

nas para enseñarles letras y números. También recibe sus historias, sus miedos, sus preocupaciones y sus problemas. “Ellas se van dando cuenta de sus logros, cómo van mejorando. Pero más allá de esos logros intelectuales, lo importante es el grupo que se formó, de amistad. Cuando hay un problema, vienen y lo cuentan, y las compañeras opinan y se van apoyando, dando ánimo para seguir”, comenta Cristina a VBV. El rol contenedor de la maestra se complementa con la idea de entregar una educación práctica, basada en los problemas reales de las alumnas. “La educación la dimos focalizada al problema, cuando los alumnos aprenden a sumar no lo hacen con cualquier cuenta, tomamos un folleto de supermercado y sumamos el precio de la yerba, más el del arroz y los fideos, y vemos cómo da la suma. Trabajamos con cuestiones concretas que les sirvan para su vida diaria”, subraya Lijteroff. Muchas alumnas llegan cuando la enfermedad –y la vida– las puso al límite. El caso de Paulina es uno de ellos. Con casi 70 años, llegó al hospital con un dedo del pie muy comprometido. Durante las curaciones, vio el cartel de la escuela, y motivada por su hija, se decidió a sumarse. “Vino sin saber escribir y ahora tiene un cuaderno espectacular”, la elogia la docente.

**TRABAJO DE EQUIPO**

Es muy difícil caminar por el Hospital Santamarina junto a Gabriel Lijteroff. Cada dos pasos, alguien lo saluda, lo llama, le agradece. Como Mary, una exalumna de la escuela, egresada en 2004, que se lo cruza en la puerta del hospital. “El doctor nos ayudó mucho, después de pasar por la escuela uno aprende a ser solidario, no solo con el compañero, sino en el barrio, con sus vecinos”, nos dice.

Lijteroff es la “alma mater” de este proyecto. Pero junto a él existe un gran equipo, que cada día pone su trabajo y su esfuerzo para llevarlo adelante. Como la docente especializada en adultos Cristina Isi, quien hoy está al frente de la clase.

Además, la licenciada en Nutrición Julianna Gazzini colabora con la información sobre alimentación y dicta distintos cursos para mejorar la dieta diaria de los alumnos. Para reforzar esta idea, la escuela logró que la Municipalidad de Esteban Echeverría incluyera en sus planes sociales una bolsa de alimentos especialmente armada para pacientes con diabetes. Supervisada por Gazzini, incluye edulcorantes en vez de azúcar, legumbres en lugar de fideos, leche descremada y otros elementos que deben incluirse en la alimentación de los pacientes. La ayuda está destinada a personas en situación de vulnerabilidad social, una decisión que está en manos de la psicóloga Graciela Lofiego, a cargo de las encuestas sociales.

El equipo se completa con la psicóloga Graciela Álvarez y un plantel médico integrado por las doctoras Andrea Miranda, Gladys Mamani y Yael Yerba. A ellos se suman los profesores de los talleres y los profesores de educación física, que aporta la comuna.





## TAMBIÉN UNA SECUNDARIA

Los buenos resultados de la experiencia en primaria empujaron a Gabriel Lijteroff y todo su equipo a plantearse un nuevo desafío: tener una secundaria para adultos orientada a personas con diabetes. Desde el año pasado, a través del plan oficial FINES II, comenzó el curso destinado a pacientes con diabetes que quieran terminar la secundaria.

El curso se hace en el Rotary Club de Luis Guillón, localidad vecina a Monte Grande, y en su primera camada contó con la nada despreciable suma de 23 alumnos. Como ocurre con los alumnos de la primaria, quienes se embarcan en este desafío tienen una ayuda extra: la empresa local de transporte permite viajar gratis en las líneas municipales.

Los primeros que se anotaron fueron casi todos egresados de la primaria, dispuestos a cumplir el ciclo de la educación formal y diabetológica. "Muchos se enganchan con el estudio y siguen con la secundaria. Para nosotros es una experiencia terapéutica, para los pacientes es una experiencia de vida", destaca Lijteroff.

Otra caso impactante es el de Deolinda, una mujer de origen portugués que llegó casi sin saber leer ni escribir, y con un antecedente terrible: su hermana, también diabética y analfabeta, murió por administrarse insulina de más. Hoy es una de las alumnas más aplicadas, y sobre todo, venció el miedo a la insulina y se hace sus propias aplicaciones.

En este caso, la educación se vuelve un estímulo fundamental para que las personas se apliquen en su tratamiento. Y los resultados se ven de inmediato. Como grafica el diabetólogo, "cada numerito que se anotan es un gol para ellas, el poder escribir esos números lo ven con un gran orgullo".

Además, dedican parte del tiempo a la educación nutricional, para poder realizar una alimentación balanceada y acorde con su cuadro clínico. Así, aprenden recetas sanas, también a incorporar semillas como la quinoa o el mijo; todas estas herramientas para mejorar su calidad de vida.

"El grupo se va armando, se cuentan sus historias, sus vivencias, se van integrando hasta pasar a ser de un alumnado a un grupo, personas que tienen diabetes y se apoyan. En muchos casos les sirvió para conocer sus derechos, o salir de una situación de maltrato", cierra Lijteroff.

## Resultados a la vista

Aunque se dispersan un poco, las alumnas de la señorita Cristina siguen con sus tareas. La presencia de Lijteroff es siempre motivo de alegría. "Mire doctor, mire los estudios", se apura Elsa, con una sonrisa que delata que esos papeles tienen buenos resultados. "Con el tiempo descubrimos que se redujeron drásticamente los ingresos a la guardia por descompensación, porque aprendieron a controlarse solos. Además, hubo menos ausentismo en las consultas, y al saber los números, podían tomar a la hora adecuada el medicamento", dice Lijteroff. Esos buenos resultados fueron publicados en 2007 en la revista de la FAD.

"Muy bien, Elsa, están perfectos", le regala Lijteroff, y el aula aplaude. Porque el logro de uno es en parte de todos, y así lo sienten alumnos y docentes. "La educación grupal fue una gran motivación, ver que otra persona se preocupa por uno, más allá de la familia, fue fundamental. Cuidarse la salud para no fallarle al compañero es un concepto que nos ayudó muchísimo. Se formó como una pequeña familia", afirma Lijteroff. **V**

# La vida y el amor no tienen freno

Mercedes Howlin es una mujer imparable. Trabaja, estudia y cuida su cuerpo con ejercicio y el alma tomando fotografías. Planea casarse y formar una familia con el amor de su vida. Mercedes también tiene diabetes.

**E**sta es una historia de amor. No como aquella de Jorge Luis Borges en *El Amenazado*, donde le "duele una mujer en todo el cuerpo", es más bien una de esas en las que la fuerza de voluntad y las ganas de vivir plenamente se imponen sobre cualquier adversidad. Su protagonista se llama Mercedes Howlin, y es una bella mujer con rostro de niña, de 28 años, que nació y se crio en la arbolada ciudad de Monte Grande, al sur del conurbano bonaerense, pero que por cuestiones laborales, hoy vive en el barrio porteño de Belgrano. Mercedes es licenciada en Marketing. Actualmente trabaja como Analista de Marketing en una importante compañía global de tecnología. Asimismo, estudia Psicología, y en su tiempo libre hace Pilates y sale a capturar imágenes con sus cámaras fotográficas. Después de 7 años de noviazgo con Flavio Romanelli, planean casarse el 8 de noviembre de 2014. Esta extraordinaria mujer todoterreno es, también, una persona con diabetes.

Descubrió que lo era al inicio de su adolescencia, a los 13 años. "Un día me levanté con dolor de cabeza. Como mi abuela tenía diabetes, mi mamá me llevó a hacerme unos análisis, y no salió nada", cuenta Mercedes, con su sonrisa transparente que contagia. Pero la mamá de esta joven y su instinto maternal insistieron para que repitieran los análisis y ahí llegó el diagnóstico de diabetes tipo 1.

"Me dijeron que tuve suerte porque no pasé por nada, que tenía diabetes y debía empezar a cuidarme". Así de clara y sencilla era la nueva situación para aquella niña que lo aceptó con mucha filosofía.

Desde el comienzo fueron al Hospital de Clínicas. De pequeña, y un poco más, se atendió con una médica pediatra Especialista en Nutrición Infantil. "Era chica, y se venía la época de los cumpleaños de 15, entonces la mesa dulce era un tema. Cuando pedía una gaseosa light enseguida venía la pregunta '¿estás a dieta?', no tengo diabetes', y nada, era educar a mis amigas, com-

pañeros, sus padres, profesores. No fue como un gran cambio porque yo ya era grande".

Tampoco la amedrentó la angustia de sus abuelos y el típico comentario "por qué no me pasó a mí" de quien se siente culpable, aun sin serlo, por la enfermedad de un ser querido. Y eso que era muy mimada y hasta malcriada por ellos y por sus papás.

A sus 20 había llegado la hora de un cambio general. Aunque llevaba bien su tratamiento, no podía seguir atendiendo con una especialista en Diabetes infante juvenil. Cambió de médica, de metodología de tratamiento y de pensamiento, pero todo siguió bien. "Encontré a mi nueva doctora, Cristina Grossman (MN 57573), con ella estuve supertranquila desde el principio. De entrada me hizo también cambiar de insulina, de método. Comencé a usar el conteo de carbohidratos y en función de eso me aplicaba. Eso me dio mucha más libertad. Entonces ahí me di cuenta de que estaba bueno el cambio". Otro muro derribado.

"Tranquila, viví tu vida pero cuidate", fue la frase con la que Cristina Grossman, nutricionista especialista en diabetes, conquistó definitivamente a su paciente, a quien comenzó a atender en el Clínicas, para luego hacerlo en la ciudad de los árboles (Monte Grande), de donde también ella es oriunda. Trabaja en equipo con una nutricionista y una psicóloga. Ellas apuntalan el tratamiento de Mercedes. "Cristina forma grupos, y como yo hacía mucho que tenía diabetes, me ponía a exponer -sonríe-, me daba mucha vergüenza porque no me parecía que tuviera mucho que contar, porque para mí todo ya era muy normal".

Mercedes aprovecha sus consultas para volver al barrio, visitar a sus padres, Claudia y Santiago, paisajista y empleado jerárquico de la empresa EDESUR, respectivamente. También a su hermano Martín, que habiendo obtenido su título de Licenciado en Administración de Empresas, decidió tomarse un tiempo para viajar por Irlanda. Ellos, junto a Flavio, su novio, futuro marido y padre





### VIAJAR A NUEVA ZELANDA, EL PRIMER DESAFÍO

"Toda la vida tuve muchas ganas de vivir afuera, en un país de habla inglesa, para perfeccionar mi inglés y poder aplicarlo a futuro, en el trabajo", cuenta Mercedes Howlin, representando con sus gestos la adrenalina que sintió al armar el viaje de su vida, a Nueva Zelanda. Nunca pensó en la diabetes como un impedimento hasta que, haciendo los trámites para la visa, le avisan que podía ingresar medicamentos solo por 3 meses (y ella se iba un año). "Llamé a las embajadas de los dos países y les expliqué, así que le pedí a mi médica que me hiciera una carta para dar cuenta de mi condición y bueno, nada, llevé insulina para un año, y si me detenían lo explicaría mostrando mi historia clínica. En fin, pude entrar con todo y cuando saí del aeropuerto quebré en llanto. Esta fue otra anécdota que mi doctora me hizo exponer en grupo". Desafío superado.

de sus hijos, conforman el universo del que Mercedes emerge con toda su luz.

"Al principio fueron como muy rígidos mis papás, hasta controlaban las compras y leían todos los rótulos de los envases". Aunque para ella, a sus 13 años, fue un pesar tener que ir con sus padres

al supermercado a comprar su comida, porque como adolescente tenía planes mejores que ese, hoy lo agradece porque sabe que fue parte de un aprendizaje, no personal sino familiar, ya que era una forma de cuidarla, de amarla.

En el secundario fue muy contenida, una de sus profesoras tenía a su hija con diabetes, entonces la guiaba. Tenía una catequista que siempre estaba dispuesta a hablarle y a escucharla. Y el colegio se aseguró de que no le faltara nunca una coca light ni alimentos adecuados. Tampoco tuvo problemas para encarar su vida laboral. Con la valentía que la caracteriza, no dudó ni por un momento en declarar su condición en cada formulario que presentó. Ya a sus 24 años, con su título abajo del brazo, decidió viajar al exterior con Flavio (ver recuadro).

Trabaja en relación de dependencia, también *free lance*, estudia su segunda carrera y se cuida en cuerpo y alma haciendo ejercicios y practicando *hobbies*. Ahora también está inmersa en un proyecto que la tiene supermotivada: el viaje a Melbourne, Australia, como una de las jóvenes con diabetes que representará a la Argentina en el Congreso Mundial de Diabetes de la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés). Será del 2 al 6 de diciembre de este año.

## FLAVIO, EL AMOR Y UNA FUTURA FAMILIA

**“Me dijeron que tuve suerte porque no pasé por nada, que tenía diabetes y debía empezar a cuidarme”**

“Yo no tenía idea de este congreso, entonces mi doctora me reenvía un mail y me dice ‘me parece que esto te va a encantar a vos, que ya hiciste una experiencia en el exterior’, y empecé a leer y sí, me encantó. Me remotivó ser parte de todo esto”. Desde el primer momento supo que no podría pagarse el pasaje, así que comenzó a movilizarse. Hasta que desde IDF le informan que no solo la eligieron para participar, sino que le financiaban los pasajes. “Me moví por todos lados, mi doc también. Estoy muy emocionada, es la primera vez que Argentina participa, voy a ser parte de esa historia y está buenísimo”, concluye con la misma sonrisa con la que comenzó a contar su historia, pero con un brillo especial en sus ojos: el del amor por la vida. **V**

En el amor, Mercedes intentaba superar su regla de “los tres meses” con los novios: “lo hablaba con mi papá y él me decía que no les ocultara mi diabetes. La primera vez que salí con Flavio, luego de preguntarme si estaba a dieta porque usaba edulcorante, le dije ‘no, tengo diabetes’. Quise ahorrar tiempo, que me dijera si le molestaba mi condición, así la cortábamos de una, ahí, y yo no sufría. Pero me respondió ‘ah, sos insulinodependiente’, y me dijo que su abuela también lo era, y comenzamos a hablar de su tratamiento”. Nunca más se separaron. Flavio tiene 28 años y es músico. Se apoyan y se siguen incondicionalmente. La acompaña a sus consultas. Aprendieron de la mano a vivir mejor. Es su complemento: ella es polvorita y él, su oasis. Juntos cumplieron el sueño de conocer Europa y juntos también formarán una familia, luego de casarse el año que viene. Pensando en esa posibilidad, Cristina Grossman se adelantó y hace unos meses cambió la insulina de Mercedes, prescribiéndole la única apta para mujeres embarazadas. Nada puede frenar la vida.



## Calafate + Ushuaia

Dos ciudades de la Patagonia austral que contienen las perlas más codiciadas del sur argentino: el Calafate, con sus gigantes de hielo, y Ushuaia, la ciudad más austral del mundo, donde los Andes se abrazan con el mar.

**A**l sudoeste de la provincia de Santa Cruz, el Parque Nacional Los Glaciares cuenta con uno de los paisajes más espectaculares de nuestro país. Es el emblemático glaciar Perito Moreno, que surge de las aguas del lago Argentino y se impone como una catedral de hielo. Queda a una hora de viaje desde El Calafate.

"Son testimonio remanente de los últimos dos millones de años y presenciaron el fantástico episodio del nacimiento de la humanidad", recuerda la placa colocada por la UNESCO frente al glaciar. En 1981, el Parque Nacional Los Glaciares fue incorporado a la lista del Patrimonio Mundial no solo por su belleza subyugante, sino por su interés glaciológico y geomorfológico. Ubicado en la región conocida como los Andes Australes, el parque comprende un escenario de montañas, lagos y bosques. El hielo y la nieve ocupan más de la mitad de su superficie, y los glaciares integran el gran campo de hielo Patagónico –el más grande del mundo después de la Antártida–.

Desde el mirador emplazado frente al glaciar, el Perito Moreno despliega su imponente fachada de cuatro kilómetros de ancho. Sus crestas de hasta 70 metros superan la altura del Obelisco. Detrás, su gélido lomo serpentea en forma de lengua por el valle que lo contiene. La superficie que ocupa el glaciar es de 195 kilómetros cuadrados, casi la extensión de la ciudad de Buenos Aires.

Si bien es cierto que "el famoso" es el glaciar Perito Moreno, el Upsala impresiona por su magnitud. Este último, con 50 kilómetros de largo y 10 de ancho, es el más extenso de la cuenca atlántica. Le sigue en tamaño el glaciar Viedma, con casi 600 kilómetros cuadrados de superficie sobre el lago homónimo.

Para aventureros está la opción de colocarse los grampones y caminar sobre el glaciar Perito Moreno (también se puede hacer trekking por el Viedma). La expedición incluye varios guías habilitados por grupo; ellos van asegurando los pasos con cuerdas y piquetas, que demarcan el camino. Es que la masa de hielo, que desde la distancia parece homogénea, es en realidad una sucesión de grietas, quebraduras, puentes, pendientes y cavernas heladas. Al cabo de cuatro o cinco horas –lo que dura el recorrido–, los expedicionarios son testigos de la inconmensurable belleza y de la importancia que estos gigantes de hielo esconden en su suelo.

### Ushuaia, tierra de extremos

Conocida como "la Ciudad del Fin del Mundo", Ushuaia amalgama la magia eterna de los parajes indómitos con aires de ciudad pujante y de buen vivir. Está situada sobre el extremo sur de la Isla Grande de Tierra del Fuego, donde también los Andes caen al mar.

Esta ciudad, la más austral del mundo, descansa a orillas de las gélidas aguas del Canal de Beagle, donde por miles de años, los yámanas –los primeros pobladores– surcaban sus aguas en pequeñas canoas hechas con varillas y planchas de corteza de lenga. Esta comunidad de eximios navegantes vivía de la recolección de moluscos y de la caza de lobos marinos. Vale la pena visitar el Museo Yámana (ubicado en la calle Rivadavia 56), que muestra con fotos, maquetas y objetos la historia que ellos no pudieron contar.

Ushuaia es una ciudad de extremos por el clima, por su exuberante naturaleza y también porque todo, o casi todo, queda al norte. "La isla" –así la llaman los ushuaienses– se asienta en una bahía idílica entre picos



filosos y desafiantes que no la pierden de vista: al este, el monte Oliva y el monte Cinco Hermanos; y al oeste, la cadena montañosa del monte Martial. Las imponentes cumbres con nieves eternas e impresionantes colores le dan un marco precioso, a la vez que la protegen de los fuertes vientos invernales, y toda esa magnífica puesta en escena de la naturaleza se refleja invertida sobre el espejo de agua que a sus pies reposa.

Como de extremos se trata, los cortos días del invierno, con escasas seis horas de luz solar, contrastan con un verano que durante varios días impide la total oscuridad del cielo –incluso durante la noche, con una penumbra débil, pero constante–. Es durante esos breves meses de estío que clarea sobre las 4:30 de la madrugada, y la luz trasciende el ocaso hasta pasadas las 11 de la noche. Cada estación se avecina con una sinfonía de colores propia y despierta un aura de encanto y misterio, con tonos que van al ritmo del calendario solar. La primavera y el verano son un festival de verdes; el otoño enciende una gama brillante de ocre y dorados, el rojo intenso de los bosques de lengas y el plateado de los ñires, hasta que la llegada de la nieve cubre el paisaje con un blanco puro y silencioso.

También las actividades que se desarrollan en la isla varían de acuerdo a la época del año. Caminatas y contemplación de la naturaleza, flotación en canoas y pesca con mosca de grandes truchas en el río Grande, trekking por las cadenas montañosas y avistamiento de aves son propias de los meses más cálidos del año, que aquí van de octubre a abril. El resto del año, los protagonistas son la nieve y el Festival Internacional Gastronómico “Ushuaia a Fuego Lento” (en agosto): la mejor ocasión para probar las delicias de la cocina fueguina, como la trucha, la merluza negra, los mejillones, la centolla y el cordero, solo para empezar.

Durante todo el año, es posible abordar el Tren del Fin del Mundo, que hasta 1947 trasladaba a los reclusos del presidio de Ushuaia a los bosques aledaños en procura de leña para la cocina y calefacción, y tam-

bién para recoger la materia prima necesaria para la construcción de calles, caminos, plazas y puentes (trabajos que ellos mismo hacían en beneficio de toda la comunidad). Cuenta la historia que al presidente Roca, siguiendo el ejemplo de Francia en Argelia y el de Inglaterra en Australia, se le ocurrió como buena idea crear una colonia en Ushuaia para los presos más peligrosos. La idea de Roca se hizo realidad en 1896, y también la pesadilla de los confinados al fin del mundo. Hoy, el antiguo penal funciona como museo, a pocas cuadras del centro de la ciudad (sobre la calle Yaganes y Gobernador Paz), y el tren parte de la Estación del Fin del Mundo y termina su recorrido de ocho kilómetros dentro del Parque Nacional Tierra del Fuego. Ubicado a 12 kilómetros de la ciudad, el Parque Nacional Tierra del Fuego califica como una visita imperdible en cualquier momento del año. Hay que dejarse llevar por los senderos para descubrir una geografía multiforme y variopinta, casi de ensueño: bosques centenarios y profundos valles surcados por ríos de colores imposibles imprimen un encanto místico a esta remota comarca de la Patagonia argentina.

Creado en 1960, el Parque Nacional preserva árboles y pájaros raros, y la imponencia propia de la más extrema latitud sur dentro de sus casi 70.000 hectáreas. Caminatas de duración e intensidad variables son la mejor manera de recorrerlo. Durante el verano, una buena opción es acampar dentro del parque, en el sector habilitado, y aventurarse a fondo durante varios días por sus senderos, aprovechando el buen tiempo y los días casi eternos.

Tan al sur como es posible, un azul profundo delinea el largo abrazo donde se juntan el océano Pacífico con la cordillera de los Andes y su imponente bosque andino-patagónico. De pie, en el último pedazo de tierra firme del continente y de cara al mar, se ve la curvatura de la tierra en la gélida línea del horizonte. Pequeñas islitas que se pierden mar adentro también entran en la escena: es, tal vez, lo más parecido al fin del mundo. El principio de un nuevo viaje. **V**





## DATOS ÚTILES

Tanto LAN como Aerolíneas Argentinas tienen vuelos desde Buenos Aires a Calafate, y de Calafate a Ushuaia. Para mayor información, ingresar en [www.lan.com](http://www.lan.com) o en [www.aerolineas.com.ar](http://www.aerolineas.com.ar).

### CALAFATE

#### Dónde dormir:

Hotel de Campo Kau Yatún: Estancia 25 de Mayo, El Calafate; tel.: (02902) 491059; [reservas@tremun-hotels.com.ar](mailto:reservas@tremun-hotels.com.ar); [www.kauyatun.com](http://www.kauyatun.com)

Casa de Grillos B&B: Los Cóndores 1215, El Calafate; tel.: (02902) 491160; [info@casadegrillos.com.ar](mailto:info@casadegrillos.com.ar); [www.casadegrillos.com.ar](http://www.casadegrillos.com.ar)

#### Qué visitar:

- Parque Nacional Los Glaciares  
[www.losglaciares.com](http://www.losglaciares.com)
- Trekking sobre el Perito Moreno  
[www.hieloyaventura.com](http://www.hieloyaventura.com)
- Trekking sobre el glaciar Viedma  
[www.patagonia-aventura.com](http://www.patagonia-aventura.com)

#### Más información:

Secretaría de Turismo: Coronel Rosales s/n esq. Av. del Libertador, El Calafate; tel.: (02902) 491090 / 491466; [info@elcalafate.tur.ar](mailto:info@elcalafate.tur.ar); [www.elcalafate.tur.ar](http://www.elcalafate.tur.ar)  
Atención al público todos los días de 08:00 a 20:00

### USHUAIA

#### Dónde dormir:

Los Cauquenes Resort & Spa: De la Ermita 3462, Barrio Bahía Cauquén, Ushuaia; tel.: (02901) 441300; tel.

en Buenos Aires: 47352648; [reservas@loscauquenes.com](mailto:reservas@loscauquenes.com); [www.loscauquenes.com](http://www.loscauquenes.com)

Hotel Austral: 9 de Julio 250, Ushuaia; tel.: (02901) 422223; [info@hotel-austral.com.ar](mailto:info@hotel-austral.com.ar), [reservas@hotel-austral.com.ar](mailto:reservas@hotel-austral.com.ar); [www.loscauquenes.com](http://www.loscauquenes.com)  
La Casa de Tere B&B: Rivadavia 62, Ushuaia; tel.: (02901) 422312; [bb.tere@speedy.com.ar](mailto:bb.tere@speedy.com.ar), [bb.tere@hotmail.com.ar](mailto:bb.tere@hotmail.com.ar); [www.lacasadetere.com.ar](http://www.lacasadetere.com.ar)

#### Qué visitar:

Parque Nacional Tierra del Fuego. Informes: San Martín 1395, Ushuaia; (02901) 421315; [tierradelfuego@apn.gov.ar](mailto:tierradelfuego@apn.gov.ar); [www.tierradelfuego.org.ar/pntf/](http://www.tierradelfuego.org.ar/pntf/)  
Acceso: si bien el parque está abierto todo el año, la temporada más propicia es de octubre a abril.  
Puntos de interés: bahía Lapataia, laguna Negra, Castorera, lago Acigami o Roca, Cascada del Río Pipo.

El Tren del Fin del Mundo: Estación del Fin del Mundo, ruta 3 kilómetro 3042, Ushuaia; (02901) 431600 / 437696; [comercial@trendelfindelmundo.com.ar](mailto:comercial@trendelfindelmundo.com.ar); [www.trendelfindelmundo.com.ar](http://www.trendelfindelmundo.com.ar)  
Museo Yámana: Rivadavia 56, Ushuaia; (02901) 422874; [www.tierradelfuego.org.ar/mundoyamana](http://www.tierradelfuego.org.ar/mundoyamana)  
Ex Presidio del Fin del Mundo y Museo Marítimo: Yaganes y Gobernador Paz, Ushuaia; (02901) 437481 / 436321 / 431367; [museomaritimo@infovia.com.ar](mailto:museomaritimo@infovia.com.ar); [www.museomaritimo.com](http://www.museomaritimo.com)  
Museo del Fin del Mundo: Av. Maipú 465 y Av. Maipú 173, Ushuaia; (02901) 421863 / 422551; [www.tierradelfuego.org.ar/museo](http://www.tierradelfuego.org.ar/museo)

#### Más información

[www.turismoushuaia.com](http://www.turismoushuaia.com)

## Un objetivo en común: superarse todos los días

Alejandro, Gastón, Marisol y Rocío son otros cuatro ejemplos de cómo afrontar el difícil momento del diagnóstico de la diabetes, y cómo salir adelante con optimismo y entusiasmo.



### Alejandro Vicentin – 26 años – Electricista

"Se me vino el mundo abajo". Así definió la sensación que tuvo Alejandro cuando a los 13 años le dijeron que tenía diabetes. Es que la primera imagen que se le vino a la cabeza fue la de su vecina, que a causa de la enfermedad estaba en silla de ruedas. "Me imaginaba como ella en unos años más, fue un impacto muy grande", recuerda. Casi de inmediato, su doctora le recomienda internarse unos días, para hacerle los controles necesarios y estabilizar tanto su cuerpo como su espíritu. Allí recibió una visita que cambió su vida: la de una familia amiga de su padre, cuyo hijo, casi de su misma edad, hacía un año que sabía que tenía diabetes. "Cuando lo vi bien, que podía hacer una vida normal, me levantó el ánimo, cambié la imagen de mi vecina por la de él", sostiene. A los dos meses, Alejandro iba a su primer campamento para pacientes en Paraná, Entre Ríos, donde se encontró con muchos chicos en su misma situación, y se fue adaptando a su nueva realidad. Así, terminó la secundaria sin problemas, y pasó de un pueblo chico como Villa Clara a una ciudad grande como Santa Fe capital. "En el ámbito laboral nunca fui discriminado", confiesa. Por su experiencia, considera que lo mejor que puede hacer una persona es mantener la tranquilidad. "Hay que aprender y estudiar, interesarse en el tratamiento. Es necesario buscarle la vuelta para seguir con la vida", resume.



### Gastón Robinson Fabro – 30 años – Empleado

Cuando a Gastón le diagnosticaron diabetes, a los 16 años, la idea que tenía de la enfermedad era muy lejana. Apenas un abuelo, que había padecido el tipo 2 de la enfermedad, aparecía en su universo cercano. Pero cuando su médico le confirmó el diagnóstico, comenzó un mundo nuevo. "Es algo raro, que te digan que te tenés que colocar insulina es algo fuera de lo común. Te sentís diferente", recuerda. Como todo adolescente, entrar al mundo de la diabetes fue difícil, y vivió su momento de rebeldía, pero su médico fue el sostén para que no perdiera el rumbo. "Un día entré al consultorio y me dijo que si no me comprometía con lo que tenía que hacer, no volviera más. Y aprendí, me golpeé, pero volví", cuenta. Ya encaminado, se comenzó a relacionar con otros jóvenes a través de la Comisión Juvenil de la FAD, quienes lo integraron y le fueron haciendo más fácil su nuevo camino. Hoy, a los 30 años, trabaja con normalidad en un comercio de la localidad santafecina de Malabrigo, y aprendió que tener diabetes no es ninguna limitación. Por eso, les repite a los chicos "que no se sientan diferentes, que van a aprender un montón de cosas que otros no saben, como comer bien". Porque desde su experiencia, lo principal es "no tener miedo".



#### **Marisol del Carmen Sánchez – 33 años – Profesora**

En sus inocentes 10 años, Marisol llegó a desear tener diabetes, para lograr un poco de la atención que tenía su hermano mayor, que ya había recibido el diagnóstico de la enfermedad. Pero cuando se confirmó su cuadro, se dio cuenta de que “no estaba tan bueno”. A medida que pasaron los años, a Marisol le costó llevar “esa nueva mochila”, hasta que a los 14 años comenzó a ir a varios encuentros de pacientes. Ahí aprendió que “o uno hace algo con la vida, o la vida al final le cobra los descuidos”. Con 22 años de paciente, hoy puede decir que no tiene consecuencias graves, y desde la Asociación Concordiense de Ayuda al Diabético (ACAD) busca llevar ese mensaje optimista a más personas.

Como profesora en secundarios, suele hablar con sus alumnos del tema. “Los chicos te ofrecen un mate dulce, entonces les explico que no puedo, y de paso les cuento cómo me controlo, lo que puedo hacer y lo que no”. Gracias a esas charlas, Marisol –que enseña Derecho y Economía– descubrió a un alumno con diabetes, a quien embarcaron en la actividad colectiva. “Fue buenísimo, ya está participando, lo llevamos al último encuentro de Villa Giardino. Porque cuando uno se interesa es más fácil de llevar que cuando uno se pone en contra. Hay que hacerse amigo de la enfermedad”, se entusiasma.



#### **Rocío Carricajo -17 años – Estudiante**

En febrero de 2008, a un día de irse de vacaciones, sonó el teléfono en la casa de Rocío Carricajo. Un rato antes, la jovencita de 12 años había ido a hacerse unos controles de rutina, recomendados por su otorrinolaringólogo. Del otro lado de la línea, una bioquímica le informó que los resultados “no eran buenos”. Rocío tenía diabetes. “Fue raro acostumbrarme a tener que medirme antes de cada comida o controlar los horarios que tenía que cumplir para inyectarme”, reconoce, aunque admite que “no fue difícil, sabía que era por mi bien”.

Sus primeros pasos con diabetes coincidieron con el inicio de la secundaria, dos nuevos mundos que se unieron en uno. “Me parece que mis papás tenían más miedo”, se ríe. Sus compañeros y profesores sabían de su situación y la ayudaron en todo. Tanto es así que muchas amigas saben cómo manejar una hipoglucemia, y se animan a retarla cuando se tiente de más con alguna golosina.

Desde su primer encuentro en Giardino (en 2010), mejoró mucho su forma de encarar el tratamiento. “Me di cuenta de que el que venía haciendo no era el correcto o lo mejor para mí. No sabía lo que era la insulina rápida o medirme después de las comidas”, reconoce. Hoy, esas cosas son parte de su rutina, como ir a jugar al vóley o estudiar. Por eso, recomienda no aislarse, compartir las experiencias y “convivir con personas que viven día a día lo mismo que vos. Te entienden mejor que nadie y sin darte cuenta te están ayudando”, concluye. **■**

# Cuarenta años trabajando por una vida plena

La Federación Argentina de Diabetes cumplió 40 años, y qué mejor lugar para celebrarlo que el 7° Congreso Nacional, junto a toda su gente. Videos, recuerdos y homenajes de una organización que hace historia.

**P**ara el equipo de la Federación Argentina de Diabetes (FAD), organizar el 7° Congreso Nacional de Villa Giardino tuvo un sabor especial: cumplían 40 años y había que festejarlo ahí, con su gente y de la mejor manera.

Este encuentro, en el que se reunieron los profesionales de la salud que trabajan con diabetes, los pacientes y sus familias, tuvo una apertura muy especial y emotiva: además de ser el momento de presentar el congreso, a los especialistas y a los coordinadores, se celebraron los 40 años de la FAD.

Para ello, sus comités prepararon durante meses un video recopilatorio y testimonial de todos esos años, en los que lucharon incansablemente por mejorar la vida de las personas con diabetes. Por el recuerdo y las imágenes pasaron todos sus presidentes y equipos, que supieron ponerle el cuerpo a la tarea monumental de enseñar a vivir –y a convivir– con esta patología que los une. Uno de ellos, uno de los más queridos y el que nunca falta en una anécdota de médicos o pacientes fue Ciro Busso. Este médico diabetólogo de Santa Fe supo guiar el rumbo de la Federación entre 1988 y 2006, y si bien no pudo estar presente en los festejos, lo hizo a través de una carta que compartió con todos y que fue publicada en la revista *Nuestra Voz*, una de las herramientas de comunicación que él ayudó a construir y que hoy es un estandarte de la FAD. “¡Cuántos momentos vividos! ¡Cuántos tropiezos y esfuerzos! ¡Cuántas veces nos hemos levantado siguiendo esa luz que nos atraía y nos devoraba!”, expresa Ciro, recordando 15 años de

grandes logros, pero también de grandes sacrificios. Pasaron 40 años desde aquella primera reunión de agosto de 1973, en la que se esbozaba una organización que llegaría a tener 120 asociaciones miembros en todo el país, y por la cual pasarían cientos de personas a las que los uniría el mismo compromiso.

Hoy el barco es comandado por Norberto Flageat, el tercer presidente que no es profesional de la salud, pero sí un experimentado paciente que no dudó en aceptar la conducción y encararla con toda la sabiduría de quien vivió siempre la experiencia desde el otro lado. Rodeado de un grupo experimentado, en el que se repiten caras y nombres de otras gestiones, se vislumbra una muy especial: la de la Dra. Marcela de la Plaza, vicepresidente de la Federación, cargo que ocupó junto a Ciro Busso y que no abandonará mientras se lo sigan asignando.

Marcela es especialista en Nutrición y una gran relacionista pública, que siempre logra que, en mayor o en menor medida, las empresas apoyen y se comprometan con la causa. “Yo llegué a la FAD en 1989 y no me fui nunca más”, cuenta Marcela, que siempre acompañó la gestión, primero como secretaria, luego como vicepresidente de los Dres. Ciro Busso y Gabriel Lijteroff, del Profesor de Educación Física, Jorge Luna, y del actual presidente, el Sr. Norberto Flageat. Más que vicepresidente, Marcela es un gran pilar de la Federación.

El congreso de Villa Giardino 2013 fue el séptimo, que sumado a los diecinueve encuentros nacionales ya realizados dan un saldo más que positivo a favor de la lucha contra la diabetes.



Norberto Flageat, actual presidente de la FAD.

“El congreso de Villa Giardino 2013 fue el séptimo, que sumado a los diecinueve encuentros nacionales ya realizados dan un saldo más que positivo”

Durante estos jóvenes 40 años pasó de todo. El país pasó de la democracia a un gobierno de facto, volvió a la democracia y vivió nuevamente tiempos convulsionados; sucedieron tragedias y muchas alegrías. Es la vida de la Argentina, y en ese contexto nació y se desarrolló la FAD, que fiel reflejo de su país, pasó por todo tipo de crisis y vivió cientos de alegrías.

Comenzó con cerca de 30 asociaciones y hoy convoca a más de 800 personas cada año. Su trabajo social es tan importante que sus encuentros fueron declarados de interés por la Comisión de Acción y Salud Pública de la Cámara de Diputados de la Nación, la Comisión de Salud y Deportes de la Cámara de Senadores de la Nación y auspiciado por la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés). ¡Muy felices 40 años, FAD! Y que cumplan muchos más. ▀



Las actividades de la FAD congregan a personas de todo el país.



Cada vez más jóvenes se suman a las actividades de la FAD.

# De congresos y otras actividades

Villa Giardino, Córdoba, recibió una vez más a la familia de la FAD, que además de celebrar su séptimo Congreso Nacional, festejó sus 40 años trabajando por una mayor calidad de vida de las personas con diabetes.

Imagínense un salón abarrotado de gente, de todas las edades, escuchando atentamente a un panel de expositores compuesto por una médica especialista en Nutrición y tres profesores de Educación Física. Hasta ahí, nada fuera de lo común, ¿verdad? Pero si a esa situación la musicalizamos con el tema "Provócame", del puertorriqueño Chayanne, lo que tenemos es más de 500 personas bailando, divirtiéndose y haciendo actividad física de manera espontánea. Eso fue lo que sucedió de un momento a otro en medio de la conferencia plenaria "Estilos de vida en diabetes", que inauguró las actividades para pacientes y familiares dentro del 7° Congreso Nacional de Diabetes, que se realizó del 16 al 19 de agosto en Villa Giardino, Córdoba.

Fue el séptimo congreso que realizó la Federación Argentina de Diabetes (FAD), organización que en este 2013 festeja 40 años luchando para mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes

de todo el país (ver recuadro), con el objetivo de seguir capacitando a todos aquellos profesionales que trabajan con pacientes con diabetes.

Para ellos hubo cursos de Nutrición, Enfermería, Podología, Educación Física; además de capacitación para abogados y dirigentes de organizaciones. Todos estos temas fueron abordados por especialistas que pertenecen a la FAD o por aquellos especialmente invitados para hacerlo. Tal el caso del taller "Hablando de voluntariado en las Organizaciones de la Sociedad Civil", a cargo la Dra. Gloria Cotrino Trujillo, que viajó al Congreso desde su Colombia natal. Gloria expuso, entre otros temas, los resultados de las experiencias de intercambio que realizaron y realizan los profesionales de la salud, tanto argentinos como colombianos, que trabajan con diabetes.

Pero dentro del congreso también hubo –y muchas– actividades para los pacientes y sus familias, como talleres grupales y plenarias para jóvenes y





adultos, en las que se trataron temas como detección y resolución de emergencias (hipo e hiperglucemias, por ejemplo), complicaciones asociadas a la diabetes poco frecuentes (osteoartropatía, disfunciones digestivas y diabetes en adultos mayores), cuidado del organismo, vivir y convivir con la diabetes, entre otros. Durante los cuatro días que duró el Congreso, profesionales, pacientes y familiares convivieron como una gran familia perfectamente ensamblada: se levantaban y desayunaban temprano, se separaban para participar del grupo que les correspondía (armados en función del tipo de diabetes y las edades, además del grupo de padres). Allí se contaban experiencias, discutían y conversaban; luego se reunían todos nuevamente para los controles y el almuerzo, y más tarde volvían al trabajo, para terminar la jornada cenando, compartiendo experiencias vividas y disfrutando de las actividades recreativas nocturnas.

Siempre juntos, conteniéndose, alentándose, entre amigos, compañeros de ruta, en familia. Eso es un encuentro de la FAD.

#### La Fiesta Accu-Chek, un clásico de los encuentros de la FAD

La agenda de actividades de cada encuentro o congreso que la Federación Argentina de Diabetes realiza desde hace más de 30 años siempre incluye actividades recreativas y diversión.

Dentro de ese rubro, entre las actividades nocturnas de los viernes y la fiesta de disfraces de los domingos, se encuentra la Fiesta Accu-Chek de los sábados, que ya va por su cuarta edición y se ha convertido en un clásico muy esperado por la familia de la FAD. Música y baile, shows y juegos hacen de la fiesta organizada por el equipo de Accu-Chek una de las más esperadas por chicos y grandes. ▣



# Frescura en sabores y colores para épocas de mayor temperatura

POR LA CHEF UKI CAPPELLARI

RECETAS ADAPTADAS POR LA LICENCIADA EN NUTRICIÓN

ADRIANA BUSTINGORRY (MN1726)

Si de variedad se trata, esta exquisita ensalada seguida por un salmón rosado y un budín de fruta nos la demuestra. Un festival mediterráneo con ingredientes que reconfortan los cinco sentidos.

Para estar muy livianos y bien nutridos. ¡A disfrutarlas!

## Ensalada sabrosa y veraniega con aderezo de yogurt (4 porciones)

### Ingredientes:

Lechuga crespa verde..... 1 planta chica  
 Lechuga crespa morada ..... 1 planta chica  
 Pepino fresco pelado ..... 2 unidades medianas  
 Tomates cherry ..... 250 g  
 Queso camembert o brie..... 80 g  
 Tomates deshidratados ..... 12 unidades  
 Palmitos enlatados..... 8 unidades  
 Nueces tostadas ..... 100 g  
 Aceitunas verdes light ..... 80 g

### Salsa aderezo:

Perejil picado fresco..... 1 cucharada sopera  
 Jugo de limón fresco..... 2 cucharadas soperas  
 Aceite de oliva ..... 4 cucharadas soperas  
 Yogurt natural descremado ..... 2 unidades  
 Queso untable descremado..... 2 cucharadas soperas  
 Sal (\*\*) y pimienta blanca molida a gusto

(\*\*) Se recomienda el uso de sales modificadas con bajo contenido de sodio. El uso de pimienta y nuez moscada es opcional, según tolerancia digestiva.

TIP NUTRICIONAL: para lograr aceitunas light "caseras", poner las aceitunas comunes en remojo 24 horas y cambiarle el agua hasta 4 veces, de esta manera se reduce el contenido de sodio en más del 50 %.

### Preparación

Lavar y secar ambas plantas de lechuga, reservar. Pelar y cortar en rodajas finas los pepinos. Cortar los tomates cherry a la mitad longitudinalmente. Cortar el queso en triángulos, de manera que queden dos por porción o 20 g. Reservarlo en la heladera.

En un poco de agua hidratar los tomates deshidratados. Colar y reservar.

Cortar a lo largo tiras de los palmitos, picar grueso las nueces tostadas. Descarozar las aceitunas escurridas. Una vez listos los ingredientes, preparar el aderezo de la ensalada. Mezclar en el siguiente orden los ingredientes en un bol y emulsionarlos muy bien: la sal, la pimienta blanca molida, el perejil, luego el jugo de limón y el aceite de oliva. Si se quiere, se puede preparar el día anterior este aderezo para que tome más sabor.

Amar la ensalada en un bol mediano para 4 personas o en forma individual en un plato con cierta hondura. Cortar las hojas de ambas lechugas con la mano en trozos medianos e ir intercalándolas con todos los ingredientes, por arriba deberán quedar suspendidos los triángulos de queso y las nueces espolvoreadas. Servir con el aderezo puesto o aparte para cada comensal.

NOTA: esta ensalada de estilo mediterráneo nos da un buen aporte de grasas "cardio-saludables" omega 3 y 9, y es ideal para acompañar y complementar la cantidad de carbohidratos con un plato de pastas.







## Budín horneado de frutas de estación

(8 porciones)



### Ingredientes:

Duraznos frescos .....	4 unidades
Ciruelas frescas .....	6 unidades
Huevos enteros .....	2 unidades
Leche en polvo descremada.....	60 g
Edulcorante en polvo.....	3 cucharadas soperas al ras
Coco rallado .....	4 cucharadas soperas
Esencia de vainilla .....	2 cucharaditas de té
Nueces y almendras picadas.....	140 g
Copos de maíz sin azúcar.....	170 g
Claros de huevo.....	4 unidades
Polvo royal.....	2 cucharaditas de café
	Rocío vegetal

**TIP NUTRICIONAL:** cualquier edulcorante sirve para cocinar, excepto aquellos a base de aspartamo, porque con el calor de la cocción pierden el dulzor.

### Preparación

Precalentar el horno a 170 °C.

Rociar un molde tipo savarín bajo con rocío vegetal y espolvorearlo con dos cucharadas soperas de copos de maíz triturados con la mano (cantidad extra a los 170 g que se piden en la receta). Reservar.

Pelar y descarozar los duraznos y cortarlos en láminas; a las ciruelas, partirlas al medio, quitarles el carozo y, sin pelar, cortarlas en láminas también. Reservar en la heladera.

En un bol batir con batidora eléctrica los huevos enteros con la leche en polvo, se formará como una crema, evitar los grumos. Mezclar aquí el edulcorante en polvo, el coco rallado, la esencia de vainilla, las nueces y las almendras picadas, los copos de maíz sin azúcar medio trozados y, por último, la fruta. Mezclar todo muy bien.

Batir entonces las claras a punto de nieve firme y agregarlas a la preparación intercalando con el polvo royal, que se espolvorea por arriba mientras se termina de mezclar.

Volcar en el molde, dar unos golpecitos suaves para acomodar la preparación y hornear durante 40 o 45 minutos. Retirar, dejar enfriar sobre rejilla con el molde, llevar a heladera y una vez frío, desmoldar con la ayuda de una espátula que permita ingresar aire entre el molde y la preparación.

**NOTA:** La porción sugerida de esta receta es ideal para reemplazar los hidratos de carbono de la fruta del postre.

# Dudas y certezas sobre los tratamientos naturales contra la diabetes

Se muestran como una alternativa para los pacientes, aunque no existe evidencia científica que los avale. Por eso las sociedades científicas y de ayuda a la persona con diabetes no los recomiendan. Pero son parte de la cultura popular, y en muchos casos cuentan con la confianza de la gente. “Nada más natural que una buena alimentación”, dicen los especialistas.

Por Diego Lanese

**E**l uso de plantas con fines medicinales se remonta al inicio mismo de la historia del hombre, que desde sus orígenes encontró en la naturaleza una fuente de recursos para cuidar su salud. Las grandes civilizaciones de la antigüedad usaron productos naturales para tratar enfermedades, y se estima que el primer registro escrito de estas prácticas se remonta a 5000 años atrás, cuando los sumerios descubrieron las propiedades curativas del orégano, el tomillo y el laurel. Hoy en día, la fitomedicina tiene un amplio reconocimiento, y en muchos países se enseña en universidades, casi a la par de los métodos científicos más avanzados.

Pero no todos los tratamientos naturales son efectivos ni seguros, en especial cuando pretenden tratar enfermedades complejas. En el caso de la diabetes, la oferta de curas naturales abunda, incluyendo variadas combinaciones que prometen resultados poco menos que milagrosos. Es que casi a diario nos encontramos con promesas de tratamiento y hasta de cura de la enfermedad, algo que la ciencia no puede decir, y que sin embargo, algunos productos a base de hierbas aseguran hacer.

Según la Asociación Argentina de Fitomedicina, hay unas 1200 especies con propiedades hipoglucemiantes, de las cuales solo la mitad han sido estudiadas clínicamente. Este dato en sí mismo nos debería alertar sobre el peligro de recurrir sin mayores precauciones a cualquier tratamiento que promete ser efectivo. Por eso, *Vivir Bien la Vida* consultó a especialistas en la temática, a fin de ofrecer un panorama que los pa-

cientes puedan tener en cuenta a la hora de recurrir a estas alternativas.

## En la naturaleza

Los fitomedicamentos son productos de origen vegetal basados en principios activos de plantas medicinales, y pueden ser presentados en cápsulas, comprimidos o jarabes. Con una o varias plantas como base (generalmente no más de cuatro), los fitomedicamentos pueden ser de venta libre o bajo receta (con una indicación específica, avalada por ensayos clínicos). “Si bien constituyen un tratamiento natural, se diferencian de una simple tisana en que guardan un grado de evidencia mayor y cuentan con procesos extractivos y de control de calidad diferentes”, le dijo a VBV Jorge Alonso, médico recibido en la UBA (MN 67.640), especialista en estos tratamientos. Con una dilatada trayectoria en la materia, Alonso es presidente de la Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina y uno de los grandes defensores de estos tratamientos. “La fitomedicina es una disciplina que ya se enseña en la Facultad de Medicina de la UBA”, afirma. Precisamente Alonso dirige los cursos de posgrado de la actividad.

El espectro de dolencias que se tratan con estos medicamentos es amplísimo, e incluye a la diabetes. Lo más común del caso es que en algunos pacientes se usen plantas medicinales en el tratamiento de la diabetes tipo 2, que requiere de hipoglucemiantes orales. “Las plantas medicinales pueden emplearse en los pri-



meros tramos de la enfermedad, cuando se detectan hiperglucemias, es decir, cuando la enfermedad está en sus inicios”, destaca Alonso. “En concreto –afirma–, el tratamiento requerirá una fórmula fitoterápica adecuada al paciente, sin olvidar la actividad física ni la dieta. Otra posibilidad es incorporar algún fitomedicamento hipoglucemiante cuando la enfermedad está instalada, pero no responde adecuadamente a los hipoglucemiantes orales sintéticos”. En estos casos, el especialista advierte que el paciente deberá estar bajo vigilancia de un médico tratante, “para hacer este tipo de modificación”.

Los defensores de los fitomedicamentos afirman que muchos fueron probados en ensayos clínicos serios. En materia de diabetes, Alonso realiza una lista de los productos que, según explica, “tienen investigación en modelos animales y han dado buenos resultados”. Estos son la pezuña de vaca, el sarandí, las hojas de higuera, las hojas de eucalipto, las hojas de arándanos,

la gymnema (planta de la India), la galega (planta de donde derivó la metformina, el hipoglucemiante químico más empleado) y las semillas de fenogreco, entre otros.

### No tan seguros

En julio de este año, ante el avance de los productos a base de plantas que prometen “curas naturales” de la diabetes, la Agencia Estadounidense del Medicamento (FDA, según sus siglas en inglés) emitió un alerta sobre los riesgos de estos tratamientos, y comenzó el proceso para prohibir su oferta y comercialización. En el país, la proliferación de la oferta vía Web (ver recuadro) popularizó aún más algunas hierbas usadas por generaciones pasadas.

“Es un tema complejo”, admite María Lidia Ruiz, médica del Servicio de Diabetes del Hospital de Clínicas de la ciudad de Buenos Aires. “Lo primero que tiene que saber la gente es que ninguna sociedad científica en el país recomienda el uso de estos tratamientos, porque no hay evidencia científica de su eficacia”, subraya Ruiz (MN 77.885) en diálogo con VBV.

Lo cierto es que muchos pacientes llegan al consultorio del médico con la idea de usar algunas de estas curas naturales, por lo general recomendada por un familiar o conocido. “Lo interesante es que popularmente se asocia lo natural con algo que no tiene efectos adversos, por eso muchas personas prefieren esos tratamientos naturales a lo que les recetan los médicos”, reconoce Ruiz. Cuando recibe a alguna persona con esa tendencia, su estrategia es tratar de convencerla. “Siempre les planteo a los pacientes que continúen con la medicación dada por el médico, con el plan alimentario, la actividad física, porque muchos de esos tratamientos que se dice que ayudan a controlar la diabetes hacen algún efecto hipoglucémico, pero no se conoce la interacción con otras medicaciones, por ejemplo. Por eso siempre hay que comentarle al médico de cabecera que está tomando estos productos”, rescata.

Ruiz tiene una larga trayectoria en trabajo en Atención Primaria de la Salud, en lugares donde la cultura popular juega un rol importante. Por eso, afirma que no se puede “ir del todo contra estas costumbres”, pero sí “educar al paciente para que, más allá de si quiere consumir algún producto herbario, nunca deje la medicación ni el tratamiento que le da el médico”.

Muchos de los productos que se recomiendan para controlar la diabetes, recuerda Ruiz, tienen efectos diuréticos, por lo cual ayudan en algunos casos a bajar la glucosa. Por eso, muchos médicos, sobre todo en el interior, no se oponen a que se usen estos productos, aunque siempre acompañados de los pilares del control diabético: la buena alimentación y el monitoreo constante.

### EN BUSCA DE UNA INSULINA NATURAL

Desde hace unos años, naturistas y especialistas en fitomedicamentos se entusiasman con crear una especie de “insulina natural”, a partir de una planta denominada *Momordica charantia*.

Esta planta, conocida como “melón amargo” o “cundeamor chino”, está presente en la geografía americana, desde Centroamérica hasta el sur de Brasil y el litoral argentino (en especial, Misiones), y según algunos estudios, podría generar efectos similares a la insulina. “Su fruto contiene unos principios activos denominados momorchantarinas, que se han empleado tradicionalmente en diabetes desde hace mucho tiempo”, recuerda a VBV Jorge Alonso. El especialista asegura que “la estructura química de la momorchantarina es muy similar a la de la insulina, por lo que se estima que en breve tiempo podría obtenerse insulina mediante la aplicación de biotecnología, haciendo unas simples sustituciones en la fórmula estructural química”.

Pese al entusiasmo, Alonso reconoce que “por ahora no ha culminado este procedimiento”, y la insulina natural es una promesa sin mayores certezas.

En tanto, en un ensayo de 2010 realizado en Malasia, se determinó que hay pruebas insuficientes para recomendar *Momordica charantia* en el tratamiento de la diabetes tipo 2 (1). Los autores de dicho ensayo aseguran que “se requieren estudios adicionales para determinar que *Momordica charantia* tiene las mismas propiedades que la insulina”.

1- Cheow Peng Ooi, Zaitun Yassin, Tengku-Aizan Hamid. “*Momordica charantia* para la diabetes mellitus tipo 2”.



### Buscar un equilibrio

Entre defensores y detractores, existe una zona gris, de convivencia, donde muchos pacientes acuden para mejorar su condición, pero otros tantos pueden perderse entre la maraña de ofertas. Es que no solo los tratamientos naturales inundan Internet o los medios audiovisuales, sino que en el boca a boca suelen llegar a casi todas las casas. En estos casos, Ruiz destaca que "no todos los pacientes con diabetes son iguales, y no todas las diabetes son iguales. Por lo tanto, si una persona recomienda algo que a ella le funcionó, puede suceder que en otra persona eso mismo produzca efectos adversos. Por eso siempre hay que hablarlo con los médicos".

En lo que coinciden todos es en la necesidad de recurrir al profesional antes de tomar algo, sea un medicamento o un tratamiento natural. "Se pueden combinar ambas cosas, siempre bajo la estricta vigilancia de un profesional de la salud", concluye Alonso.

Para Ruiz, esta combinación también es posible, pero reforzando la idea de la evidencia científica. "Muchos de los productos son vegetales o legumbres, que se pueden incorporar a la dieta, pero sin descuidar el tratamiento, siempre aclarando que no hay evidencia científica para recomendarlo", afirma.

En definitiva, los pacientes deben evitar ser engañados, tanto por curas milagrosas como por consejos de dudoso origen, porque como grafica la doctora Ruiz, "desde lo natural, lo fundamental es la buena alimentación, que es la base para controlar la diabetes. Más natural que esto no hay". **V**

### PELIGRO ON LINE

Internet suele ser una fuente muy consultada, y por lo general, si el paciente no está informado, una fuente de malentendidos. Por eso, tanto quienes defienden la fitomedicina como quienes la ponen en duda desconfían de lo que allí se ofrece. "Muchas de las cosas que se compran vía Internet carecen de un control de calidad adecuado, y en muchísimos casos, existen adulteraciones o sustituciones, debido precisamente a esa falta de control", subraya Jorge Alonso, especialista en medicina naturista.

En igual línea, María Lidia Ruiz confirma sus dichos: "Nosotros no avalamos ningún tratamiento milagroso, esos que prometen la cura de la diabetes, porque la gente los toma pensando que con eso alcanza. Debería haber leyes más duras para regular mejor, y que no jueguen con las expectativas del paciente".

Sobre el control de la oferta virtual, la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) prohíbe la venta de cualquier fármaco por Internet, y la ley 26.567 declara la venta exclusiva de medicamentos en farmacias habilitadas.

En cuanto a los fitomedicamentos, desde 1998 hay una legislación específica, que se empezó a complementar con los países del Mercosur. En 2003, por primera vez se incorporaron fitomedicamentos al sistema público de salud. Fue en Misiones, en donde se recomendó el uso del ambay (problemas respiratorios), la carqueja (problemas hepáticos), la congorsosa (problemas de gastritis) y la caléndula (problemas de piel).

# Esperando el 14 de noviembre, tiempo de balance

Las entidades de todo el país calientan motores para la gran fecha. Mientras preparan las actividades, hacen un repaso del año que transcurrió, con sus alegrías y sus decepciones. También aprovechan para pasar parte de cómo está el país en materia de prevención de la diabetes, y las iniciativas que se vienen.

**E**l escritor francés Gustave Flaubert aseguraba que “se llegan a hacer cosas hermosas a fuerza de paciencia y de larga energía”. La frase le sienta a la perfección al momento que viven las entidades que nuclean a pacientes con diabetes y sus familias, que, como cada año, preparan la gran fiesta que se celebra el 14 de noviembre, cuando el planeta conmemora el Día Mundial de la Lucha contra la Diabetes. Contra reloj, en el país se preparan actividades de todo tipo (ver recuadro), siempre con el doble objetivo: celebrar entre los pares un nuevo año de trabajo y sumar cada vez a más personas en la tarea de concientizar sobre la necesidad de darle pelea a este mal.

## Panorama actual

Según los últimos datos, se estima que en la Argentina hay 2,5 millones de personas con diabetes. Esto es, para el Ministerio de Salud de la Nación, el 8,5 % de la población. En la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, encargada por la cartera sanitaria en todo el país, se deja constancia de que “solo un 50 % de los pacientes conocen su condición”.

El trabajo del Ministerio de Salud concluye que “la pre-

valencia de diabetes a nivel nacional se ha incrementado en forma significativa, en particular en la región noroeste” (1).

Esta suba, que es una tendencia mundial, viene movilizan- do desde hace años a las sociedades de pacientes y profesionales para mejorar los controles y la atención de las personas afectadas. Para esto, es fundamental el marco legal que con los años se fue construyendo, ya que permite llegar con tratamientos y educación a más argentinos. En el país, la ley 23.753, conocida popularmente como “ley de diabetes”, es el marco legal para la atención integral de la enfermedad, ya que hace referencia no solo a la entrega de tratamientos, sino además a la necesidad de generar los canales de información para la divulgación de la enfermedad.

En cuanto a esta ley, una de las entidades del país lanzó este año una intensa campaña para reformar algunos puntos. Se trata de la Nueva Asociación de Diabetes (NA-DIA), de Río Cuarto, Córdoba. Nydia Farhat, presidenta de dicho organismo, señala que la ley en vigencia “está desactualizada y no refleja la realidad de quienes tienen esta enfermedad”. Este desfase hace que muchas obras sociales no cubran los insumos necesarios, o que entreguen algunos que por el tiempo no son lo más recomendado





para las personas. Como ejemplo, afirman que la ley habla de cobertura de jeringas, cuando ahora se usan para la aplicación de insulina las llamadas "pens" o lapiceras.

### Mirar para atrás

Ante la proximidad de esta fecha, muchos aprovechan para hacer balance, no solo del año que pasó, sino con una retrospectiva mayor.

Este año, por ejemplo, la FAD cumplió 40 años, toda una vida al servicio del paciente, y cada año su trabajo se ensancha más. Nacida un agosto de 1973 (en realidad, en noviembre de 1972 se firmó el acta constitutiva, pero recién al otro año comenzó a funcionar formalmente), la FAD nació con un lema movilizador: "Educar al paciente con diabetes, prevenir complicaciones agudas y crónicas, optimizar el tratamiento y garantizar la protección jurídica". Cada entidad tiene su 14 de noviembre preferido, cada paciente tiene un recuerdo personal de ese día. Muchos recuerdan cuando en 2007 se iluminó de azul el Obelisco y varios edificios emblemáticos del país, en una iniciativa mundial para concientizar sobre la enfermedad. Ese día, dicen muchos, sintieron que se daba un paso adelante en la pelea, y que estar en el centro de la capital del país era llegar con su voz a lo más alto.

En cada rincón del país hay alguna entidad que empieza a hacer planes, y balances de sus acciones. "El avance tiene que ver fundamentalmente con la educación, y cómo la información que vamos adquiriendo la difundimos. Creo que en eso juegan un rol importantísimo las redes sociales", sostiene Marco Panozzo, de la Asociación Concordiense de Ayuda al Diabético (ACAD). Y agrega: "El trabajo que venimos haciendo lo sentimos cada vez más importante, cuando arrancamos tenía-

### PARA AGENDAR

Al cierre de esta edición, las entidades planificaban las actividades para este 14 de noviembre, que tendrá este año un condimento especial, ya que será el cierre de la campaña "Prevención y educación de la diabetes", iniciada en 2009 por la Federación Internacional de Diabetes (IDF), para concientizar sobre el tema. Entre las cosas que ya se pueden adelantar, habrá una variada oferta para apoyar la causa y divertirse.

-10 de noviembre: Desafío Urbano en Tiempo Real 2. En el marco del Día Mundial de la Diabetes, CUI.D.AR llevará a cabo por segundo año consecutivo esta actividad. Para mayor información ingresar a [www.cuidar.org](http://www.cuidar.org).

-12 de noviembre: Festival musical de la Federación Argentina de Diabetes (FAD). En el Teatro IFT, Boulogne Sur Mer 549, en la Ciudad de Buenos Aires. A partir de las 19.

-14 de noviembre: Jornada de controles de glucosa aleatoria y distribución de material informativo en Río Cuarto, Córdoba, a cargo de la Nueva Asociación de Diabetes (NADIA). Por la noche, la jornada cerrará con un festival de cuarteto en la plaza principal de la ciudad.

mos una actividad y hoy tenemos un millón de cosas". Con la esperanza renovada, los sueños intactos, las entidades caminan esperanzadas hacia este nuevo 14 de noviembre. **V**

(1) Informe completo disponible en [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar).

# Entidades sin descanso

El calor y las vacaciones no paran la actividad de las entidades dedicadas a cuidar y ayudar a los pacientes con diabetes.

**L**uego de festejar el 14 de noviembre, las entidades de pacientes y familiares no descansan. Con la llegada del calor, en todo el país comienzan los campamentos y encuentros de verano, otra oportunidad de afianzar los lazos entre quienes trabajan diariamente contra la diabetes.

## NOVIEMBRE

### -Festival de música de la FAD

El 12, a partir de las 19, se realizará el Festival musical de la Federación Argentina de Diabetes (FAD) en el Teatro IFT, Boulogne Sur Mer 549, en la Ciudad de Buenos Aires.

### -Encuentros en Concordia

La Asociación Concordiense de Ayuda al Diabético (ACAD) organiza el sábado 16 un encuentro con profesionales locales, para debatir la problemática de la enfermedad. Participarán como invitados especialistas nacionales. En lugar a confirmar.

## DICIEMBRE

### -Asamblea Anual Ordinaria de la FAD,

Sábado 14, a las 9.30 hs. Durante la actividad se realizará el informe del ejercicio del año y se presentarán los proyectos de trabajo para el 2014. Participarán los miembros

de Comisión Directiva de la FAD y las entidades socias. También pueden participar (sin voz, ni voto) las entidades que se asocien o que quieran conocer las actividades de la FAD. Se entregarán revistas *Nuestra Voz*.

## FEBRERO

### -7.º Campeonato de Educación Diabetológica NADia

Entre el viernes 7 y el domingo 9 de febrero de 2014, la entidad con base en Río Cuarto realiza su tradicional encuentro destinado a niños y adolescentes. Desde la Asociación, informaron que habrá actividades para todos los gustos, como pileta, deportes, recreación, vida en la naturaleza, actividad campamentil y adecuación de la vida con diabetes a esta realidad.

## Marzo

### -Encuentro Nacional de Jóvenes

14, 15 y 16 en la localidad de Rafaela, provincia de Santa Fe. La organización del evento estará a cargo de la subcomisión juvenil de la FAD, integrada por jóvenes que están participando de la futura dirigencia de las asociaciones miembro de la FAD. Durante tres días se realizarán talleres y actividades diurnas. Para mayor información ingresar a [www.fad.org.ar](http://www.fad.org.ar) o escriba a [presidencia@fad.org.ar](mailto:presidencia@fad.org.ar). **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®**

Una vez que se inserta, no se cambia más.  
 Accu-Chek® Performa y Accu-Chek® Performa Nano:\*  
 ahora se inician con 1 simple paso.



**Quite el chip codificado blanco.  
 Inserte el chip de activación negro y déjelo allí. Para siempre.**

¿Qué podría ser más fácil?

- Simplifica las mediciones de rutina ya que permite codificar el medidor una sola vez... y para siempre
- Permite ahorrar tiempo ya que agiliza el aprendizaje
- Ayuda a garantizar la seguridad mediante la obtención sistemática de resultados precisos

**Sienta lo que es posible.**

Para mayor información, comuníquese al **0800-333-6365** ó **0800-333-6081**

[www.accu-chek.com.ar](http://www.accu-chek.com.ar)

Productos Roche S.A.Q e I.  
 Rawson 3150 - Ricardo Rojas  
 Tigre - Buenos Aires

\* También disponible para Accu-Chek Performa Combo.

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®**