

NUESTRA VOZ

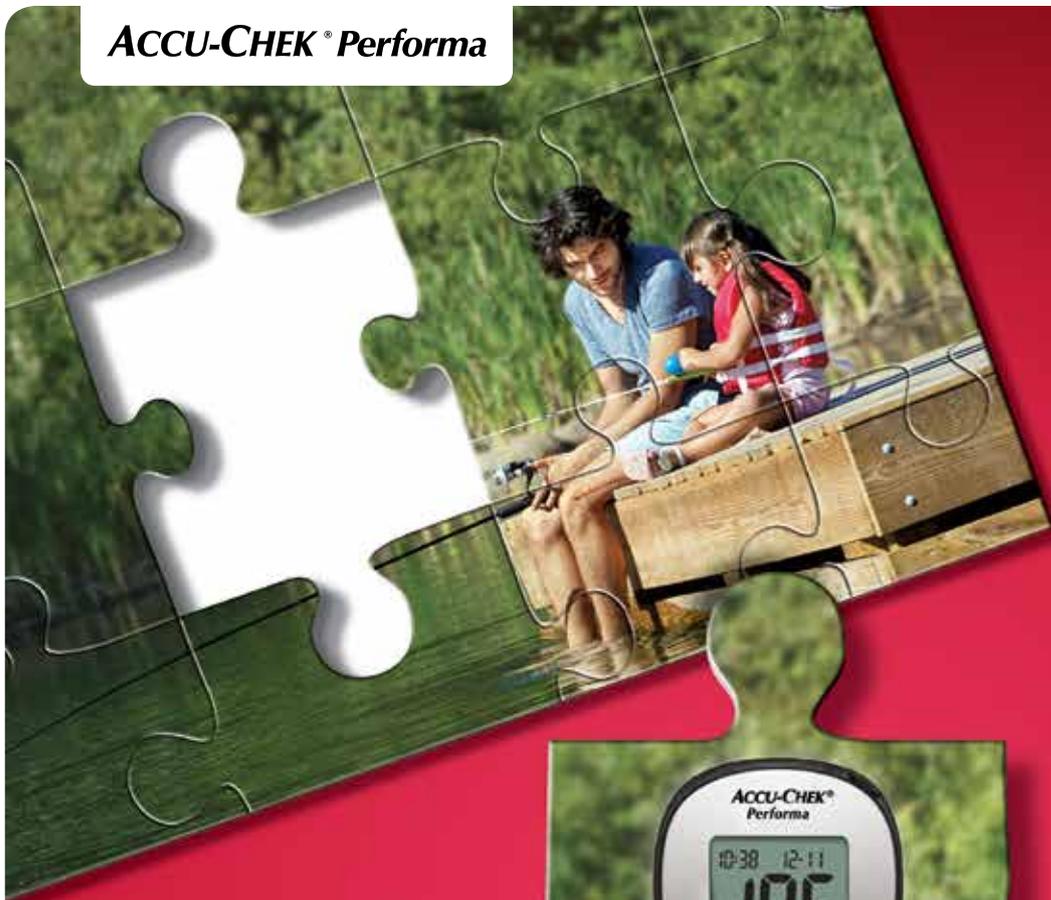
REVISTA DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES



**UNIDOS POR
LA DIABETES**

ACCU-CHEK® Performa

Roche



SIN CODIFICACIÓN

Nuevo Accu-Chek® Performa Fácil, preciso y confiable.

El medidor Accu-Chek® Performa se adapta a tu rutina con la precisión en la que puedes confiar.

Sienta lo que es posible.

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

www.accu-chek.com.ar

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

Ensayo orientativo para la autodetección de la glucemia sin valor diagnóstico.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.
Lea atentamente las instrucciones de uso.
Aprobado por ANMAT: Accu-Chek Performa: C.007720

ACCU-CHEK®

COMISIÓN DIRECTIVA 2016

PRESIDENTE

Prof. Judit Laufer - D-ORG

VICEPRESIDENTE

Prof. Jorge Luna - DIEVI

SECRETARIO

Sra. Karina Gil - D-ORG

PRO- SECRETARIO

Sr. Marcos Panozzo Menegay - ACAD

TESORERO

Lucrecia Villar - D-ORG

PRO- TESORERO

Dr. Christian Gali - DIEVI

VOCALES TITULARES

1° Prof. Nicolás Arce - AVIADI
 2° Prof. Andrea Romo - ADILU
 3° Sr. Norberto Flageat - DIEVI
 4° Sr. Pedro Lingiardi - GADIF
 5° Prof. Augusto Liñán - ADIFOR

VOCALES SUPLENTE

1° Dra. Marcela De La Plaza - ADILU
 2° Sra. Norma Ichazo - ARODIA
 3° Sra. Gabriela Pereyra - ADDC

ORGANO FISCALIZADOR

1° Cdor. Gustavo De Volder - AVIADI
 2° Sra. Alicia Mabel Ciappini - DIEVI
 3° Sr. Ezequiel Coletta - D-ORG

ORGANO FISCALIZADOR SUPLENTE

1° Sra. Alicia Schnyder - CADISS
 2° Dr. Carlos Markmann - BRIGANTE

COMITÉ DE ASUNTOS LEGALES

Directora: Dra. Romina Gali - DIEVI
 Dr. Christian Gali - DIEVI

COMITÉ CIENTÍFICO

Director: Dr. Gabriel Lijteroff

SUB COMISIONES FAD**ACTIVIDAD FÍSICA**

Director: Prof. Nicolás Arce - AVIADI

APOYO A NUEVAS ASOCIACIONES

Director: Cdor. Gustavo Devolder - AVIADI

ASUNTOS INTERNACIONALES

Director: Dr. Gabriel Lijteroff - AMADU

EDUCACIÓN

Directora: Prof. Judit Laufer - D-ORG

EVENTOS

Sr. Pedro Lingiardi - GADIF

FINANZAS

Dra. Marcela De La Plaza (ADILU)
 Dr. Gabriel Lijteroff (AMADU)

PRENSA Y DIFUSIÓN

Director: Ezequiel Giardelli - D-ORG

RED SOLIDARIA

Director: Dr. Christian Gali Nigro - DIEVI

SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Tec. Mariela Bertini

T.I.C.

Director: Ezequiel Coletta - D-ORG

Para recibir información de cómo ser
 Asociación o Grupo en Formación
 Miembro de FAD, enviar mail a:
nuevasociaciones@fad.org.ar o bien a:
presidencia@fad.org.ar

¡¡¡Bienvenidos!!!

Una nueva edición de la Revista Nuestra Voz:
 la Importancia de tenerla.

¿Cuál es la importancia de una revista de Salud como es
 Nuestra Voz?

Seguramente coincidirán conmigo en que la respuesta la encontraremos a medida que vayamos recorriéndola.

Se vuelve importante el tenerla porque todas las ediciones comparten numerosos temas relacionados con Diabetes, escritos por especialistas destacados en el área que nos lo dedican para conocer más y mejor en la enfermedad.

Se vuelve importante porque brinda un espacio para difundir: encuentros presenciales- vivenciales, testimonios de quienes conviven con DM y/o su cronicidad, acciones que realizan nuestras Asociaciones en los distintos puntos del país, presencia de publicidad que apoyan nuestro accionar.

Se vuelve importante el tenerla porque las ediciones de Nuestra Voz, hechas de manera ininterrumpida poseen características comunes y trayectorias semejantes, una a una sostienen el pilar fundamental que desde FAD se pregona: Transformar la Información en Educación y la Educación en Prevención. Y esto se logra con seguimiento y continuidad.

Se vuelve importante el tenerla porque brinda un servicio a la Comunidad, poniendo al alcance de todos, oportunidades para la motivación y con ella, el Querer Hacer en Diabetes.

Y para no demorarlos más y puedan comenzar con la lectura de esta nueva edición, les comparto el slogan de la Campaña de IDF de este año: Ojos en la Diabetes: "Actuar hoy para cambiar el mañana". Deseo que los aportes vertidos en nuestras páginas colaboren para el logro.

Los espero en la próxima edición, allá por el mes de diciembre en el que acciones por el Día Mundial de la Diabetes serán el eje del próximo número.

Un abrazo feliz de estar siempre en contacto.

Judit Laufer

Prof. Judith Laufer
 Presidente FAD
 Directora Sub-comisión de Educación FAD.
judit.laufer@fad.org.ar





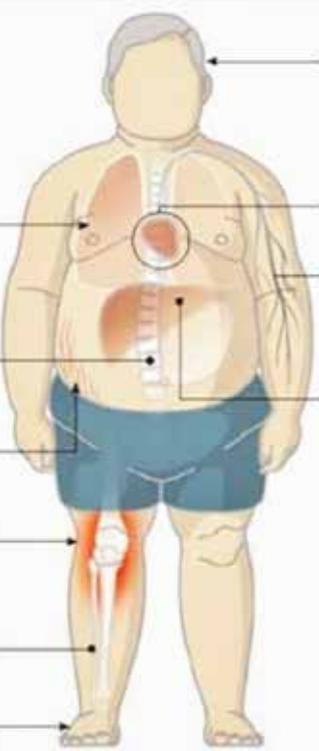
SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS

Lo que pasa en la infancia no siempre queda en la infancia

Durante los últimos 20 años el sobrepeso y la obesidad infantil vienen aumentando progresiva y rápidamente en todo el mundo y no sólo es epidemia en los países desarrollados, sino también en los países en desarrollo. En nuestro país, los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud realizadas por el Ministerio de Salud de la Nación, muestran que la anemia, la baja talla, las inadecuaciones alimentarias, el sobrepeso y la obesidad constituyen los problemas nutricionales más relevantes en niños menores de 5 años. Algunos otros datos que ilustran una situación preocupante son: 53.4 % presentaron exceso de peso (35.4% sobrepeso y 18% obesidad). 25.3% siempre utiliza sal, solamente 4.8% consumen al menos 5 porciones semanales de frutas y verduras, 54.9% refirió realizar un bajo nivel de actividad física. Si a estos

datos le sumamos una revisión de la encuesta anterior realizada en el año 2000, donde la prevalencia de obesidad fue del 10.4% y de sobrepeso del 31.5%, ponemos en evidencia que la problemática en referencia va en aumento planteando la necesidad de realizar un diagnóstico oportuno y precoz para de esta forma implementar intervenciones preventivas tempranas ya que la prevención sigue siendo la mejor herramienta de tratamiento.

La obesidad en general y la obesidad de la infancia en particular, predisponen y/o causan muchas enfermedades, tales como hipertensión, colesterol alto, asma, trastornos del sueño, enfermedades del hígado, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y coronarias, accidente cerebrovascular y cáncer. Peor aún, muchas patologías relacionadas con la obesidad conside-

ALIMENTOS RECOMENDABLES PARA NIÑOS	NO ACONSEJABLES	COMPLICACIONES POSIBLES EN CHICOS CON OBESIDAD
 <p>Cereales, sus derivados y legumbres secas Aportan hidratos de carbono y fibra.</p>	 <p>Fiambres, embutidos</p>	 <p>Disminución de la autoestima</p> <p>Depresión</p> <p>Apnea de sueño</p> <p>Acentuación de desviaciones en columna</p> <p>Estrías en la piel</p> <p>Aumento de lesiones en articulaciones</p> <p>Dolores óseos</p> <p>Pie plano</p> <p>Desarrollo puberal acelerado y crecimiento de talla</p> <p>Hipertensión</p> <p>Aumento del colesterol malo y de los triglicéridos</p> <p>Aumento del nivel de glucosa en sangre; un problema para el hígado y riesgo de diabetes</p> <p>A largo plazo, la obesidad podría asociarse con enfermedades cardiovasculares, mal de Alzheimer y osteoporosis.</p>
 <p>Verduras y frutas Son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de minerales.</p>	 <p>Gaseosas</p>	
 <p>Leche, yogur y queso Ofrecen proteínas completas de alto valor y son fuente principal de calcio.</p>	 <p>Productos salados</p>	
 <p>Carnes y huevos Ofrecen las mejores proteínas y todas aportan gran cantidad de hierro.</p>	 <p>Alimentos fritos</p>	
 <p>Aceites, semillas y frutas secas Son fuente principal de energía y vitamina E. Los aceites son necesarios.</p>	 <p>Golosinas</p>	
 <p>Azúcar y dulces Brindan energía, pero no aportan sustancias nutritivas indispensables.</p>		

Fuente: Debora Setton (Hospital Italiano). Ministerio de Salud y Ambiente

Clarín

Obesidad infantil



Internet, los juegos de consolas y la televisión derivan en que los chicos sean **SEDENTARIOS**

COMENZAR el día con un buen desayuno

- Aporta energía para aumentar la concentración, la memoria y la capacidad física y mental
- leche, pan, manteca y queso



BEBER
6 a 8 vasos
diarios de agua



SUMAR a las comidas
2 raciones de verduras
y 3 frutas de distintos colores

HACER
actividad física
40 minutos



- La actividad física regular previene enfermedades cardiovasculares, neuromusculares y metabólicas y garantiza procesos saludables de crecimiento, maduración y desarrollo

FACTOR DE RIESGO DE :

Sobrepeso, colesterol, hipertensión y diabetes tipo 2.

radar exclusivamente en la edad adulta están ahora siendo vistas en niños con una frecuencia cada vez mayor. Por ejemplo, la diabetes tipo 2, también llamada diabetes del adulto, ahora aparece en niño a temprana edad. Por otro lado la posibilidad de que un niño con obesidad se convierta en un adulto obeso es de hasta el 80% y esta es una de las causas que justifican que los esfuerzos de prevención comiencen en la niñez.

MUCHAS PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON LA OBESIDAD CONSIDERADAS EXCLUSIVAMENTE EN LA EDAD ADULTA ESTÁN AHORA SIENDO VISTAS EN NIÑOS CON UNA FRECUENCIA CADA VEZ MAYOR.

La **genética** es, sin duda, un factor importante condicionante para la obesidad infantil. La probabilidad de que un niño con uno de sus padres obesos se convierta en un adulto obeso es tres veces mayor que en los que no tienen padres obesos. Sin embargo, los niños obesos, en general, reflejan interacciones complejas de la genética y otros factores, tales como el medio ambiente, sociales y factores de comportamiento, que afectarán a la ingesta y al gasto de energía. La tendencia al aumento de la obesidad en los niños podría ser el resultado de cambios culturales y ambientales relacionados con la inactividad física en las sociedades contemporáneas asociadas a un modelo tecnológico que genera patrones de conducta pasiva estableciendo así factores de riesgo. Así mismo los cambios alimenta-

rios con la emergencia de alimentos procesados y comidas rápidas ha incrementado significativamente el ingreso calórico. Últimamente, el desequilibrio entre la ingesta de energía y el gasto es el factor determinante de las altas tasas de obesidad. Es difícil prevenir la obesidad infantil desde el punto de vista genético; sin embargo, es obviamente más eficaz prevenir la enfermedad mediante la adopción de más ejercicios físicos y alimentos adecuados en cantidad moderada.

Factores que pueden influir en el sobrepeso:

- Ser hijo de madre con diabetes previa al embarazo o diabetes gestacional
- Tener bajo peso (menos de 2,5 kg) o alto peso (mayor de 4 kg) al momento del nacimiento.
- Recuperar peso rápidamente en los primeros meses de vida.
- Iniciar suplementos de alimentación (papillas y/u otras comidas) antes de los 6 meses.
- Alimentación con leches industrializadas en los primeros 6 meses de edad
- Ser hijos de padres con obesidad
- Tener en la familia antecedentes de diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades vasculares cardíacas y cerebrales
- No realizar actividad física
- Estar más de 2 horas por día frente a una pantalla (computadora, tv, tablets, celulares, etc)
- Comer más de dos veces fuera de casa.
- Consumir frecuentemente bebidas azucaradas
- Consumir poca leche (menos de dos raciones por día)



Como sabemos cuándo un niño tiene sobrepeso?

En numerosas ocasiones y tal cual lo demuestran estudios realizados en nuestro país, los padres pueden tener un concepto diferente a los médicos de lo que se considera exceso de peso, la mayoría de las veces considerando que el peso de sus hijos es normal cuando en la realidad se encuentra elevado. Para determinar esto es necesario relacionar la estatura del niño con el peso. A esto se lo denomina índice de masa corporal y de acuerdo a la edad y el sexo existen tablas que permiten determinar si existe o no alteraciones en el peso. La consulta periódica con el pediatra permite detecciones tempranas de estas alteraciones pudiendo intervenir precozmente mejorando así significativamente los resultados que si el problema evoluciona por mayor periodo de tiempo.

Como podemos tratar la obesidad y el sobrepeso en los niños?

La medida más eficaz para tratar las alteraciones de peso en los niños es que estas nunca se produzcan. El factor más importante para lograr un cambio es la motivación. Si las alteraciones de peso ya están establecidas, se recomienda aplicar el tratamiento lo más temprano posible, favorecer la alianza con el paciente y su familia, evitar las críticas y estimular los logros. La participación familiar es importante para mejorar los resultados a largo plazo. Se contraindican las dietas de descenso rápido. Por el contrario, los cambios deben ser graduales, pequeños y permanentes. Es indispensable identificar las acciones y conductas que favorecen la obesidad en el ámbito de la escuela y el hogar, con el fin de modificar el ambiente y favorecer la adquisición de hábitos saludables.

Deberíamos priorizar la importancia de definir programas de intervención familiar, escolar y comunitaria destinados a la adquisición de estilos de vida saludables y de contar con educación física, alimentos saludables y agua potable en las escuelas.

Las industrias alimentarias debería disminuir el contenido energético de los alimentos y el tamaño de las porciones, y los establecimientos de comidas rápidas deberán ofrecer opciones saludables con menor densidad calórica y mayor cantidad de fibras sin estimular el consumo de raciones de gran tamaño.

El Estado debería promulgar leyes que protejan la salud de la población infantil mediante la regulación de la industria alimentaria.

Bibliografía.

Guía Alad "Diagnóstico, Control, Prevención y Tratamiento del Síndrome Metabólico en Pediatría".

Consenso Sobre Factores de Riesgo de Enfermedad Cardiovascular en Pediatría. Sedentarismo de los autores Mónaco M, Gil S, Muzzio de Califano G.

Guías de Práctica Clínica para la Prevención, el Diagnóstico y el Tratamiento de la Obesidad de las autoras Piazza N, Casavalle P, Kovalskys I y colaboradores.

Daniel Croatto

Médico recibido en la UNR. Especialista en clínica médica. Con formación en diabetes en el Hospital Clínicas General San Martín. Master en factores de riesgo cardiovascular de la Universita de Barcelona. Actualmente Director Médico de Consultorios Santa Rosa-Rafaela (Centro de atención en diabetes y enfermedades metabólicas). Miembro titular de la Sociedad Argentina de Diabetes. Miembro adherente de la Sociedad Argentina de Hipertensión.

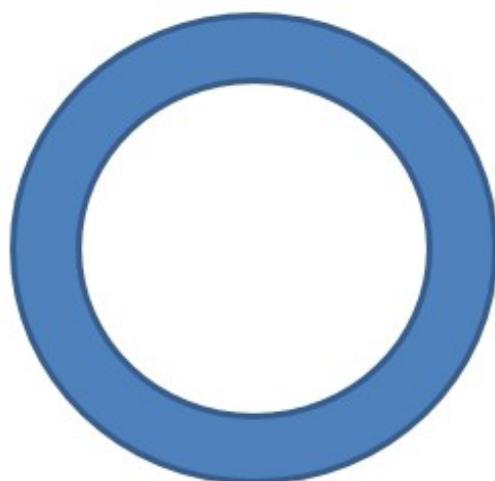


día mundial de la **diabetes**

14 de noviembre

DIABETES

en la *Ciudad*



martes 15 de noviembre / 18 a 21 hs.

Salón Presidente Perón (Perú 130 PB – CABA)

**Charlas Abiertas y Gratuitas a la Comunidad
a cargo de Reconocidos Especialistas**

Cierre musical

Organiza: **Federación Argentina de Diabetes**



Legislatura Porteña

CIUDAD AUTONOMA DE BUENOS AIRES



PARADIGM® VEO™

SIGNIFICA INNOVACION EN EL CONTROL DE LA DIABETES

Paradigm® Veo™ es única por muchas razones.

Protección contra hipoglucemias.

Monitoreo continuo de glucosa.

Más flexibilidad y mejor calidad de vida las 24 horas del día.

Conozca más:

www.medtronicdiabeteslatino.com



Medtronic
Further. Together

EDUCANDO HACIA EL FUTURO

Luego del éxito que fue el Encuentro Nacional de Jóvenes, desarrollado en Carcarañá, los miembros de esta pujante asociación Acardi, pusieron en marcha la “Primera Jornada de Niños con Diabetes y Familiares

El pasado sábado 17 de septiembre, ACARDI (Asociación Carcarañense de Diabetes) de la ciudad de Carcarañá – Santa Fe-, llevó adelante la “Primera Jornada de Niños con Diabetes y Familiares” junto a CEDyN de la ciudad de Rosario; anhelo éste que venía de un tiempo atrás y el cual pudo realizarse este año gracias a la colaboración de la localidad, el equipo médico del Centro de Diabetes y Nutrición y los profesionales de ACARDI, como también gracias a colaboradores de otras asociaciones como ADIFA (Arequito), ADIC (Casilda), DIEVI (Capital Federal), ADET (El Trébol), AS-SAD (Villa María).

La jornada se realizó en el predio del Parque Sarmiento de Carcarañá y comenzó con el recibimiento a los asistentes en un acto de apertura donde se hizo presente la Intendente de la Ciudad de Carcarañá Verónica Schuager, la Presidente de FAD Judith Laufer, el Director de CEDyN, Lucas Rista y la Presidente de nuestra Asociación, María R. Merindol.

Con un nutrido cronograma de actividades pensadas para los niños, que fueron divididos en grupos por coordinadores, y también talleres para los familiares, se empezó a vivir un día repleto de emociones y trabajo.

Los niños hicieron un reconocimiento del espacio natural que posee el Parque, y a la vez pudieron disfrutar de actividad aeróbica en el bosque aprendiendo, simultáneamente, sobre alimentación. Luego realizaron una receta saludable: Panques Frutales, los que se servirían en el almuerzo brindado por las instituciones organizadoras. Para terminar la actividad del día se realizó un Taller Lúdico, donde pudieron pintar y jugar.

Los Familiares, por su parte, tuvieron también un Taller práctico de Nutrición, donde elaboraron la guarnición del almuerzo; Taller de Psicología y el Taller de Legales, en el cuál se abordó la Ley N°26914 específica sobre Diabetes, a cargo de abogados invitados.

Fue una Jornada muy constructiva y provechosa, donde más de veinte familias compartieron sus historias y experiencias de vida, teniendo niños con diabetes desde 2 a 12 años, quienes a pesar del día nublado, no dejaron de aprender y jugar, haciendo nuevas amistades con otros niños con diabetes. Sin dudas una Jornada llena de emociones, alegría y aprendizaje.

CON UN NUTRIDO CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PENSADAS PARA LOS NIÑOS, QUE FUERON DIVIDIDOS EN GRUPOS POR COORDINADORES, Y TAMBIÉN TALLERES PARA LOS FAMILIARES, SE EMPEZÓ A VIVIR UN DÍA REPLETO DE EMOCIONES Y TRABAJO.



Un momento de crecimiento para ACARDI y CEDyN. Un logro más como Asociación, un logro más en este camino de Educación, Prevención y Acompañamiento. Una meta cumplida, y con mucho más por seguir realizando.

María Rosa Merindol
Presidente de Acardi (Carcarañá - Santa Fe)





EL EDEMA MACULAR DIABÉTICO

En nuestro país tenemos una incidencia cercana al 10% de los pacientes diabéticos que padecen edema macular diabético. Un dato alarmante y para tener en cuenta.

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

Se estima que para el año 2035 serán 592 millones los afectados de diabetes, o sea, un crecimiento del 55 %.

A nivel mundial cada 5 segundos alguien es diagnosticado de diabetes. Cada 10 segundos alguien muere a causa de la diabetes. Y cada 30 segundos alguien pierde un miembro a causa de la diabetes.

UN BUEN CONTROL METABÓLICO Y UN CONTROL OFTALMOLÓGICO ANUAL ES FUNDAMENTAL PARA PREVENIR UNA PERDIDA VISUAL IMPORTANTE, INCLUSO EVITAR LA CEGUERA.

En Argentina tenemos una incidencia de 9,6% de los pacientes diabéticos que padece como complicación edema macular diabético.

Nuestro gran problema es que la mitad de la población no sabe ni siquiera que es diabética.

El edema macular diabético es la primera causa de ceguera en pacientes en edad laboral.

Afecta alrededor de 30% de los pacientes con diabetes tipo 1

después de los 25 años de enfermedad y 25,4 % de los diabéticos tipo 2 (insulino requirientes) y 14% del grupo en tratamiento con hipoglucemiantes orales (The Wisconsin Epidemiologic Study of Diabetic Retinopathy (WESDR)).

El cuadro fisio-patológico consiste en una alteración de la microvasculatura retinal (daño de los pericitos) que lleva a ruptura de la barrera hemato-retinal aumentando su permeabilidad y por consiguiente generación de edema y daño de los fotorreceptores si esto se perpetua en el tiempo. Todo esto atribuido principalmente a la generación de VEGF y factores inflamatorios.

El tratamiento convencional de este cuadro reside en el control de la enfermedad de base, la estabilización de los parámetros metabólicos y el oportuno tratamiento oftalmológico.

Un buen control metabólico y un control oftalmológico anual es fundamental para prevenir una pérdida visual importante, incluso evitar la ceguera.

Dra. Gabriela Gay
Medica oftalmóloga
MN 136576



SUPERANDO FRONTERAS

EN EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES



ARGLA111104



Estamos comprometidos en el desarrollo de soluciones integrales de tratamiento, tecnología y servicios adaptados a las necesidades de los pacientes con diabetes.

Unidos abriremos el camino para lograr este objetivo, permitiendo a las personas con diabetes aprovechar la vida diaria al máximo.

SANOFI DIABETES  Juntos superando fronteras.

Mayor información disponible a petición: sanofi-aventis Argentina S.A.
Av. Int. Tomkinson 2054 (B1642EMU), San Isidro, Pcia. De Bs. As., Argentina,
Tel: (011) 4732-5000. www.sanofi-aventis.com.ar



TODOS SOMOS UNO (PARTE I)

Luego del “XXI Encuentro Nacional de Diabetes” organizado por FAD en las sierras cordobesas, una mirada hacia lo que fue este evento de características únicas en Latinoamérica.

Villa Giardino. Córdoba. Desde hace más de una década, crece año a año. El desarrollo que ha tenido es tan notable, que muchos ya buscan en las redes el destino para agendarlo en su calendario personal. Al punto que ya decir solamente “Giardino” es suficiente para quien ya fue una vez y quiere volver. Así es la realidad, hoy, de esta localidad a nivel turístico en la provincia mediterránea y el país. Pero casi en paralelo, también lo es para FAD en esta relación de complicidad que mantiene desde hace ya un tiempo, con el único fin de reunir -en un espacio embellecido por el marco natural de las sierras- a toda la gran familia “dulce” de los cuatro puntos cardinales en un enriquecedor encuentro de vivencias, emociones y aprendizaje. Así es GIARDINO para todos: los que dan y los que reciben, los primerizos y los ya habituales, pequeños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Todos se transforman en uno, todos somos uno.

Han pasado ya varias ediciones de este encuentro nacional donde centenares de personas de todas las edades y todas las provincias, se reúnen al sol del aprendizaje, a recargar energías a mitad de año como para seguir hasta que el almanaque se deshoje totalmente y así volver a repetir la aventura de prepararse, mental y emocionalmente, para un nuevo re-

encuentro y seguir en lo sucesivos años sumando amigos, conocidos, familiares, compañeros de vida... todos, actores de nuestros tiempos.

Este 2016 ha sido particularmente especial, por la visita y convivencia junto a los más de 700 participantes, del presidente de la Federación Internacional de Diabetes (IDF), Dr. Ammar Ibrahim, quién, además de ofrecernos una destacada plenaria sobre el cuidado de pie diabético, compartió charlas, espacios y más de un mate con profesionales, dirigentes de asociaciones y participantes que se acercaban a saludarlo, sacarse una foto o consultarle sobre diversos temas. Una visita de lujo.

La participación de los médicos, como es costumbre, en las plenarias y los talleres grupales siempre es garantía que los resultados del trabajo planificados sea altamente positivo. Pero igual de importante y trascendente es el aporte de los coordinadores: verdaderos voluntarios que ponen a disposición su tiempo y conocimientos para apuntalar al paciente que llega con miles de dudas y temores y, en el afán de absorber la mayor cantidad de información, a veces se olvida u omite preguntar a los médicos y recurren “al o la cordi” que en todo momento está a mano.



ASÍ ES Y SON ESTOS ENCUENTROS: PURA ADRENALINA, MUCHA CONTENCIÓN, ESFUERZO DENODADO Y SATISFACCIÓN ABSOLUTA DE FORMAR PARTE DE ESTE VOLUNTARIADO QUE HEMOS ELEGIDO PARA “HACER, JUNTOS, MÁS Y MEJOR EN DIABETES”.

Y entre controles y monitoreos, talleres, plenarias, caminatas y clases aeróbicas al aire libre, y noches de diversión... un comité organizador que se carga al hombro todos y cada uno de los detalles. Desde personalizar las acreditaciones y distintivos, armar las mesas en el comedor para los grupos, correr para que no falte ni un cable, ni el proyector y un micrófono para los disertantes, hasta las colaciones preparadas y separadas por cantidades para cada grupo o empaquetar los obsequios a los profesionales, armar los diplomas, bañarse y producirse para el acto final, todo en tiempo record. Y quedarse siempre “un ratito más” por las noches para controlar que hasta el último se vaya a dormir.

Así es y son estos encuentros: pura adrenalina, mucha contención, esfuerzo denodado y satisfacción absoluta de formar parte de este voluntariado que hemos elegido para “Hacer, juntos, Más y Mejor en Diabetes”.



Ezequiel Giardelli
Director de Prensa y Difusión FAD





8 AÑOS DE ENCUENTRO PARA NUESTROS JÓVENES 8 AÑOS DE COMPARTIR DULZURA

El fin de semana largo de octubre, se desarrolló un nuevo evento en un lugar que ya se ha convertido en un clásico: Concordia es sinónimo de MAEVIA. El lugar de los jóvenes.

Noche de Viernes... y van llegando, expectantes algunos, ansiosos otros, los participantes del "VIII Encuentro Regional de Jóvenes con Diabetes" en Concordia, localidad de la Provincia de Entre Ríos.

Es que Maevia es una ocasión de reencuentro, de vivir nuevas experiencias, compartir y fundamentalmente de aprender y educarse en Diabetes.

Cena, tranquila y calma, ambiente que genera este lugar a la vera del Lago Salto Grande, respirando la paz que se siente en el aire. Luego de la cena, una amena charla entre los pibes que asoman la nariz por primera vez en un encuentro y aquellos que ya son experimentados. Una mágica interacción que asegura su fruto durante el resto del encuentro. Luego de un rato, todos a descansar esperando que asome el nuevo día, el sábado, el comienzo de las actividades.

Entonces, al otro día arrancó la cosa. Luego de una breve presentación donde cada uno tiró un "yo soy... y tengo diabetes", escuchamos una breve explicación de las normas de convivencia y las palabras de bienvenida de los dirigentes y médicos que nos acompañarían durante todo el encuentro. Además, la división de grupos para la organización de las actividades.

Las palabras de la Prof. Judit Laufer, la presidente de la Federación Argentina de Diabetes (FAD), quien llegara desde Buenos Aires para acompañarnos durante el evento, dieron lugar al primer taller del día. La Lic. María Noel Escobar, habló de Alcohol y Diabetes, qué hacemos cuando salimos, tomamos, mezclamos. Algunos se atreven a contar, otros más callados

ahí se quedan. ¿Las dudas? ¡¡¡Despejadas!!! Mediante una actividad basada en una trivía a la que cada uno aportaba para resolver y contestar. Luego, el Lic. Diego Fernández nos contó la diferencia entre Alimentación Saludable y Alimentación Equilibrada y sus beneficios.

Seguidamente fue el turno del Dr. Carlos Giménez, odontólogo, quien nos explicó los cuidados para mantener una adecuada salud bucal y su importancia en las personas con diabetes. Cepillo en mano pudimos auto aplicarnos una protección de flúor.

Y ya llegó la hora del almuerzo, Ensalada y Guiso de Legumbres, especialidad del chef.

Promediando la hora de la siesta arrancamos la caminata tan esperada. Partiendo desde la Fundación, fueron 6 km disfrutando del paisaje, compartiendo vivencias, otra vez una de las bases de estos eventos. En todo momento el apoyo de la camioneta por si algún problema surgía. Merendamos a la orilla del Lago, en el camping Las Palmeras, donde además realizamos una competencia para ver qué grupo cumplía todas las prendas planteadas por el equipo de actividad física. El jurado, compuesto por los profesionales, debatió y eligió el mejor grupo. Seguían sumando puntos para el Gran Premio.

Cansados pero con la fuerza que da la juventud, una vez llegados de la caminata, la Lic. Florencia Larrocca planteó las consignas de Taller de Psicología, "**¿Nos Estamos Comunicando Bien Con Nuestra Diabetes?**" Elegimos actividades de cada caja, expresamos sensaciones ante la escucha de temas musicales y trabajamos sobre lo inesperado y sobre cómo resolver situaciones con las herramientas con que contamos.

Ya preparados para la "Circus Party Sweet", como describía la invitación, comenzaron a sumarse las caracterizaciones de los distintos participantes. Clima alegre combinado con las pizzetas integrales resumieron una hermosa fiesta temática.

Agotados por la Travesía y la movida del día, algunos se retiraron a descansar, otros a matear y compartir y a esperar el domingo... de despedida.

El nuevo día arranca tempranito con una "búsqueda del tesoro" coordinada por la Prof. Josefina Sánchez y con las pistas encontradas, el Dr. Christian Gali nos contó los pormenores de los aspectos legales relacionados a la Diabetes. La actividad llamada "**Legales En Movimiento**" tuvo la particularidad que los desafortunados se "condenaban" con un tortazo.

Promediando la mañana la Dra. Carolina Gómez Martín y la Dra. Cecilia Pereira coordinaron el último taller educativo del Encuentro llamado "¿Pincharme? ¿Dónde? ¿Cómo?". Otra vez, a través de exposiciones de cada grupo sobre los temas planteados las profesionales despejaron cada duda y cada participante se expresó a su manera.

Y como lo lindo dura poco, llegamos al taller de Cierre, siempre emotivo, donde cada uno expresa qué y cómo se sintió. Lágrimas, agradecimientos, promesas de cambio son solo algo de lo señalado por la palabra que cada uno escribió pensando en lo vivido en estos tres intensos días.

Luego del almuerzo de despedida, donde los pollos a la parrilla se transforman en los protagonistas, cada grupo recibió su certificado de participación y un souvenir para recordar su

paso por esta experiencia que, para la mayoría, es única e irrepetible pero que pide bis. Se entregaron los premios al mejor equipo según la puntuación obtenida en todo el encuentro. Destaca el premio a la mejor caracterización, Matías Toledo, el mejor payaso.

Y así, llegando a su fin un encuentro más nos encuentra despidiendo a cada pibe, recibiendo un "nos vemos en la próxima" y dejando escapar alguna que otra lagrimita.

Solo resta comentar que todo esto es posible gracias al gran equipo de Asociación Concordiense de Ayuda al Diabético (ACAD): profesionales, cocineros, dirigentes, coordinadores, Comisión Directiva y un gran etcétera que resulto una vez más en una experiencia de educación riquísima y en favor de la calidad de vida de cada participante.

Desde la Asociación, el éxito de esta actividad nos llena de fuerzas para seguir trabajando en la continuidad de este y otros proyectos que van naciendo. Ojala podamos volver a estas páginas el año que viene en nuestro noveno año de encuentro. El 8º terminó y lo hizo "Pum para arriba".

Marcos Panozzo Menegay
Presidente
Asociación Concordiense de
Ayuda al Diabético



NUEVA
CREMA
HIDRATANTE
Y NUTRITIVA

El Monje Negro

Crema Hidratante y Nutritiva para pies y manos con pieles sensibles y agrietadas

DIABETES

Recomendada por:
F.A.D.
FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES

Recomendada por:
FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES

MALTODEXTRINA
La novedosa fórmula a base de este principio activo, hace de esta crema un producto de calidad.

NIACINAMIDA
La niacinamida es una forma de vitamina B3 que ayuda a elevar el contenido de agua en la piel.

ALOE VERA
Reconocido hidratante, rejuvenecedor y relajante.

UNICA CON MALTODEXTRINA, NIACINAMIDA Y ALOE VERA

La fórmula está diseñada para mejorar el aspecto de la piel de personas con y sin Diabetes

CONT. NETO 400ml.

stevia es
Trini

la línea más completa
de productos endulzados
con STEVIA



Acompañando tu vida y la de tu familia

Nos encantaría que compartas con nosotros comentarios y anécdotas relacionadas con nuestra línea de productos :




RECOMENDADA POR LA FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES.

CREMA CORPORAL PARA PERSONAS CON DIABETES
HIDRATA Y HUMECTA LA PIEL
EFICACIA CLÍNICAMENTE COMPROBADA (*)

Mellitus Derm
Calidad al servicio de tu piel
info@mellitusderm.com.ar
LANZAMIENTO PROXIMAMENTE.

(*) Test Cosmetoclínico en pieles de personas con diabetes.

EN PRIMERA PERSONA

Norma ya es parte de esta gran familia. Una de las caras visibles, no sólo de su asociación, sino de los grandes encuentros. Amable, dedicada y servicial, nos cuenta su experiencia de vida.

La diabetes convive conmigo, hace 16 años. O al menos desde que yo lo sé; quizás un poco más. Esta enfermedad me era “conocida” a través de familiares directos y personas a mi alrededor que la padecían.

Creo que el “debutar” (cuando el médico confirma el diagnóstico) impacta a todos y a cada uno de diferente manera. Salir de esto es importante; no digo fácil, pero sí importante.

Mi experiencia ante lo que genero al compartir con las personas que quiero (familia, amigas, amigas médicas y conocidas) es muy positiva, ya que por poco no me dan el pésame.

Esto, y lo que veía en personas con diabetes, me ayudó a reflexionar y preguntarme: “¿qué me dice Dios con esto?”. Una nueva experiencia en mi persona, para algo y para otros... Una “mochila” a llevar para siempre conmigo; el 90% de su peso, de la carga que le imponga, dependerá de mí.

Comencé, entonces, a buscar cursos, talleres o charlas donde aprender más sobre mi “nueva amiga”, ya que ponérsela de enemiga no tiene sentido.

Y así fui descubriendo personas maravillosas entregadas a esta labor, como lo hay para otros servicios que tan bien nos hacen. Varios son los lugares y amigos en el caminar que me hicieron consciente que el peso de mi “mochila” sólo se alivia al compartirla, que lo grupal es esencial, que la coherencia en el decir y hacer van de la mano, que ayudando a mis hermanos me ayudo a mi misma y tanto que voy aprendiendo en este compartir...

Un desafío grande en nuestra vida; por eso practico “un cambio por vez”, aunque no siempre lo cumplo, y entonces vuelvo a empezar hasta que se hace costumbre y así a otra cosa. Es un ejercicio que valoro y da mucha satisfacción.

Y de igual forma me pasa al concurrir a los encuentros de FAD; despiertan en mí deseos de búsqueda y aprendizaje que me energizan en el andar. Juntarnos, compartir, celebrar la vida nos y me dan una fuerza enorme para regresar a mi región, a mi grupo y abrazar al que llega a nuestra sede con un: ¡Sí, Se Puede!

VARIOS SON LOS LUGARES Y AMIGOS EN EL CAMINAR QUE ME HICIERON CONSCIENTE QUE EL PESO DE MI “MOCHILA” SÓLO SE ALIVIA AL COMPARTIRLA.

Norma Fernández
A.RO.DIA.





LA RED DE LEGALES

Un análisis en conjunto de temas que se tocan en varias oportunidades.
De cómo recurrir a una ayuda solidaria y, a la vez, a un asesoramiento legal.

Así, como dice el título. Y siendo aún dos áreas de la FAD que parecen ser muy diferentes (por un lado la RED Solidaria FAD y el Comité de Asuntos Legales), no es casual que varias veces se complementen. A continuación podremos darnos cuenta el cómo funciona el trabajo en equipo de estas dos áreas.

Nos escribe una persona la cual en ese momento carece de algún insumo, ya sean insulinas, tiras reactivas, u otro. El mail entra por el área de la RED FAD e inmediatamente tomamos el contacto con la persona para poder sacarla del inconveniente que esta padeciendo, ya que sabemos lo terrible que es la falta de un medicamento.

En ese mismo instante, le preguntamos a la persona, si tiene una obra social, y desde luego tenemos dos respuestas para ello.

Cuando no tiene Obra Social, tenemos que buscarle cómo ayudarlo y cómo conectarlo con el sistema de Salud Pública para que la persona pueda evitar inconvenientes de conseguir los insumos al futuro, y lograr que no tenga que volver a depender de la ayuda de esta RED. Entonces lo asesoramos, y le decimos que La ley de diabetes no abarca sólo las coberturas médicas, sino también abarca el sistema público de salud. A tal punto que si un paciente necesita Bomba Infusora de insulina, el hospital debe otorgársela, y no es excusa que no tenga recursos por ser asistencia pública. Desde luego en este caso hay muy pocas probabilidades de que el Hospital Público cumpla con la Ley, y es allí donde interviene la parte legal y mediante una Acción de Amparo el sistema debe cumplir, y cumple.

Ahora bien... qué pasa cuando el paciente cree no tener Obra Social o considera que la misma no puede cumplir por no tener recursos, o porque se trata de una mutual. En estos casos que mencionamos, nuestra RED FAD recibe muchos mails y la gente está también en faltante de alguna medicación, también al extremo que le queda la misma para 48 hs. Esto es diferente al caso anterior porque los pacientes tienen la esperanza y la creencia que la cobertura le va a cumplir y no lo abandonara, exponiendo su vida, y sin embargo lo hace. Entonces el paciente ingresa a nuestra RED FAD, porque considera que no hay nada que pelear y que la cobertura tiene razón. Desde la RED, solucionamos el inconveniente e inmediatamente empezamos a trabajar en el paciente averiguando

si tiene cobertura médica, y desde luego nos dice que sí y que entienden que no cumplen porque éstas no pueden, y el paciente no tiene recursos más de lo que puede pagar para comprar medicamentos que, muchos de ellos, son muy costosos. Entonces acá se deriva al Área de Asuntos Legales y, una vez solucionado el inconveniente, se trabaja hasta que el paciente logre obtener los beneficios completos de la cobertura médica, llegando así a una solución definitiva y que el paciente no tenga que depender si esta RED consigue o no la medicación.

Además de estos casos mencionados, se suma un tercero: las personas que poseen Monotributo. Habitualmente, estos pacientes desconocen que, más allá de pagar las cargas impositivas, hay un beneficio que es la Obra Social.

Conforme a la Ley 24.977 -la cual regula el sistema de monotributistas-, la misma establece que se debe otorgar una Obra Social autorizada por la Superintendencia de Salud de la Nación, que también desde el año 2015 incluye el denominado "Monotributo Social", el cual está destinado para personas con requisitos establecidos por el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación.

Es importante destacar que, dentro del régimen de Monotributistas, se encuentran inscriptas todas las Obras Sociales, y que se puede elegir entre cualquiera de ellas, siempre que estén inscriptas en la Superintendencia de Servicios de Salud de la Nación, órgano encargado de regular a las Obras Sociales y Prepagas (www.sssalud.gov.ar).

Entonces, luego de lo expuesto, vemos que nuevamente interviene el Área de Legales para asesorar al paciente y haga valer ante su obra social los derechos que le corresponden como a cualquier beneficiario de una Obra Social.

Por ello, y a modo de conclusión, si bien la RED Solidaria y el Comité de Legales son dos áreas independientes dentro de la FAD, más de una vez se verán "concatenadas", es decir que ambas estarán muchas veces vinculadas entre sí.

Dr. Christian Gali Nigro
T°100 F°973 – CPACF
Director de la RED FAD
Co-Director del Comité de Asuntos Legales



MUCHO POR HACER, TANTO POR RECORRER...

En el marco de las actividades por el Día Mundial de la Diabetes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, la FAD representará a sus asociaciones en una serie de eventos que abarcarán los primeros 15 días de noviembre.



día mundial de la diabetes
14 noviembre

Comienza “el mes de la diabetes” y con él mucha actividad. Muchas acciones, propias y en conjunto, donde la FAD estará presente en pos de acercar a la comunidad todas las herramientas con las que cuenta para una mayor concientización y mejores métodos de prevención, dentro de su programa de educación diabetológica.

El viernes 4 se desarrollará la última jornada del “IV Ciclo de Charlas Abiertas a la Comunidad” en CABA, siempre en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA), con un panel de exitosos y reconocidos profesionales que disertarán sobre “Sexualidad y Diabetes”. La Dra. Zulema Stolarza (Presidente de la SAN) y el Prof. Dr. Carlos Markmann (docente, además, de esa Casa de Altos Estudios) abordarán un tema interesante y delicado para el paciente con diabetes. Luego, la presidente de nuestra Federación, Judit Laufer, tendrá a cargo el cierre del ciclo, no sin antes realizar un repaso sobre las generalidades en la enfermedad.

Del 7 al 11, junto con Lapdi y Novonordisk, se trabajará en la “Semana de la Diabetes” mediante un Ciclo de Charlas en Universidad Católica Argentina (UCA), mientras, en paralelo, tendrá presencia en el Pre-Congreso y Congreso de la Sociedad Argentina de Diabetes (SAD) que se llevará a cabo en el Hotel Hillton.

El jueves 10, llevaremos a los Legisladores Porteños el Circuito Azul-Unidos por la Diabetes a la sesión ordinaria habitual de la Legislatura de CABA, para que lleven en su solapa el símbolo que nos identifica en todo el mundo.

El domingo 13, en Plaza Vaticano (Teatro Colón), invitados por SAD, también estaremos presente.

El lunes 14, en la esquina de Av. Belgrano y Alicia Moreau de Justo, se montará un stand de Campaña de detección precoz de factores de riesgo. Actividad en conjunto con Lapdi.

El martes 15, desde las 18 y hasta las 21 hs., en el Salón Pte. Perón

MUCHAS ACCIONES, PROPIAS Y EN CONJUNTO, DONDE LA FAD ESTARÁ PRESENTE EN POS DE ACERCAR A LA COMUNIDAD TODAS LAS HERRAMIENTAS CON LAS QUE CUENTA PARA UNA MAYOR CONCIENTIZACIÓN Y MEJORES MÉTODOS DE PREVENCIÓN...

de la Legislatura Porteña (Perú 130 CABA) se llevará a cabo una Jornada de Charlas Abiertas y Gratuitas a la Comunidad, con la presencia del Dr. Gabriel Lijteroff, la Dra. Marcela de la Plaza y los Profesores Jorge Luna y Cecilia Modi. En la misma, contaremos con la presencia de la industria que habitualmente apoyan las acciones de FAD. Para el cierre, un show musical de primer nivel dará el marco ideal a un hecho histórico para nuestra institución.

Por fuera de las actividades en Ciudad de Buenos Aires, el día sábado 5, FAD estará presente en Villa María (Córdoba) participando, también, en Charlas de Educación en Diabetes y Legales para Padres de niños con diabetes. Viajarán hasta allí, la Prof. Judit Laufer y el Dr. Christian Gali, quien también formará parte de una charla en San Carlos de Bariloche (Di-B) los días 18 y 19. También habrá un ciclo de Cine y Diabetes, con día, lugar y horarios a confirmar.

Y para cerrar la agenda, del 26 al 28, en Villa Marista (Luján – Pcia. Bs. As.) tendrá lugar el Encuentro Regional de Jóvenes con Diabetes, organizado en conjunto por Dievi y Adilu.

Una cartelera nutrida que invitamos a engrosar con lo que cada Asociación Miembro este organizando por esta fecha. Estaremos receptando la información para difundir en prensa@fad.org.ar

FreeStyle te acompaña, siempre

¿Descubriste nuestro **nuevo** sitio web?

www.abbottdiabetescare.com.ar

¿Te comunicaste a nuestra línea exclusiva?

Comunicate sin cargo por consultas relacionadas al uso o funcionamiento de nuestros productos.

0800-800-6334

Lunes a Viernes de 9 a 18 hs.

¿Visitaste nuestro centro de atención al paciente?

Consultorio de atención personalizada LAPDi

Tucumán 1584 PB 1CABA

Lunes a Viernes de 12 a 19 hs.



Tu compañero
en la Diabetes



ADC 56616



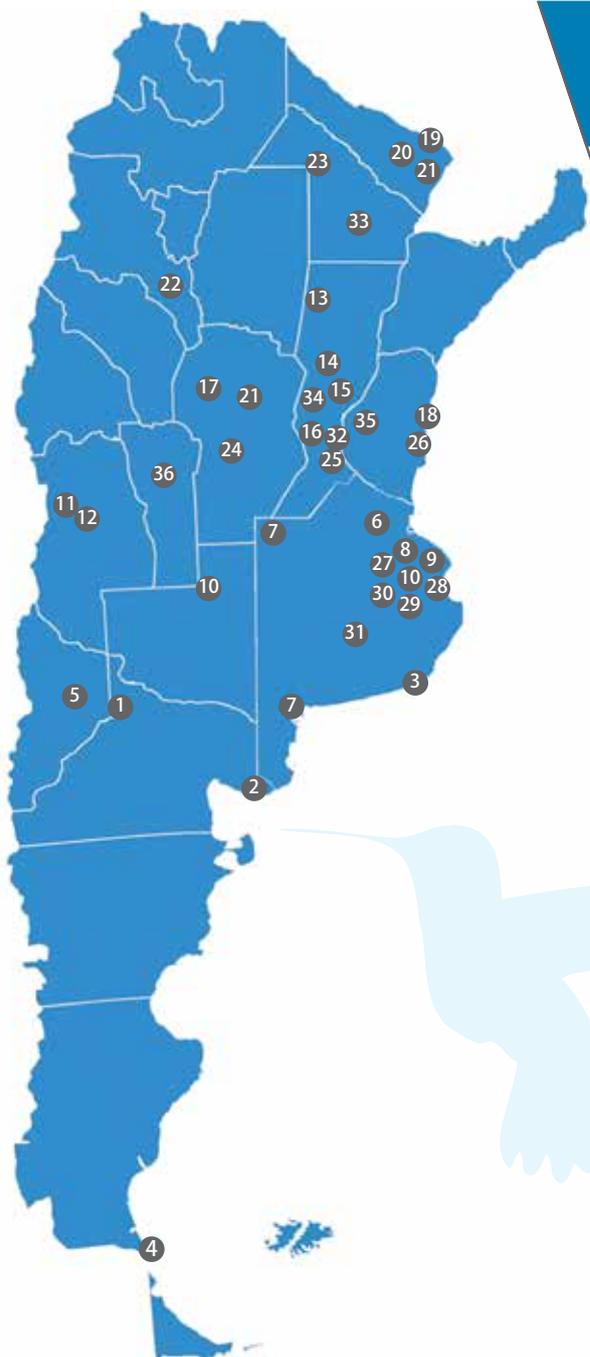
FreeStyle
Optium

Sistema de monitoreo de glucosa y cetonas en sangre

ENSAYO ORIENTATIVO PARA LA AUTODETECCIÓN DE GLUCOSA Y CETONA. SIN VALOR DIAGNÓSTICO.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Abbott Laboratories Argentina S.A. 0800-800-6334
FreeStyle y las marcas relacionadas son marcas comerciales de Abbott Diabetes Care Inc. en diversas jurisdicciones.

 **Abbott**

MAPA DE LAS ASOCIACIONES



REFERENCIAS

1. **ARODIA**, General Roca
2. **AVIADI**, Viedma
3. **NIÑOS Y JÓVENES C/DM**, Mar del Plata
4. **ASPEDI**, Río Gallegos
5. **CIDIN**, Neuquén
6. **ADILU**, Luján
7. **ADN**, 9 de Julio
8. **DIABÉTICOS ORG**, CABA
9. **DIEVI**, CABA
10. **LIPADI**, Santa Rosa
11. **AMADI**, Mendoza
12. **ANADIM**, Mendoza
13. **ADE**, Esperanza
14. **ADDC**, Rafaela
15. **ASDI**, Santa Fe
16. **ASADI**, Sunchales
17. **FUNGAD**, Carlos Paz
18. **ACAD**, Concordia
19. **ACAD**, Clorinda
20. **ADIFOR**, Formosa
21. **GADIF**, Formosa
22. **ADDA**, Andalgalá
23. **ADICHA**, Resistencia
24. **ADU**, San Francisco
25. **AGADI**, Galvez
26. **CADISS**, San Salvador
27. **AMADU**, Monte Grande
28. **ASODIAB**, CABA
29. **AD**, Chivilcoy
30. **CLUB DE DIABETICOS**, Chivilcoy
31. **ADA**, Azul
32. **ACARDI**, Carcarañá
33. **ACHASODIA**, Chaco
34. **ADEL**, El Trébol, Santa Fe
35. **LEADI**, Paraná
36. **Movimiento por la Diabetes**, San Luis

QUIÉNES SOMOS

NUUESTRA VOZ es una publicación de la Federación Argentina de Diabetes (FAD), sin fines de lucro y de distribución gratuita para socios y adherentes a la FAD. Los editores no se responsabilizan por el contenido de las notas firmadas ni por las opiniones vertidas en las entrevistas. El contenido de las publicidades es exclusiva responsabilidad de los anunciantes. Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización de la fuente.

Directora
Judit Laufer

Jefe de Redacción
Ezequiel Giardelli

Colaboración
Dr. Daniel Croatto
Dra. Gabriela Gay
Dr. Christian Gali
María Rosa Merindol
Marcos Panozzo Menegay
Norma Fernández

Sugerencias
prensa@fad.org.ar
www.fad.org.ar

Diseño y diagramación

imago dg

DISEÑO GRÁFICO + IMPRENTA DIGITAL

f imagodg
Gral. Mansilla 2491 - CABA
11 4964 0493



Nosotros corremos con diabetes
Equipo Profesional de Ciclismo

team
novo
nordisk

Nosotros somos Team Novo Nordisk

La misión del Equipo es **inspirar**, **educar** y **empoderar**
a todas las personas afectadas por la diabetes.

Seguí al Team Novo Nordisk en:

f t y i teamnovonordisk



© 2018 Novo Nordisk