

NUESTRA VOZ

REVISTA DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES



Cada año que finaliza,
es motivo para agradecer.

Cada año que comienza es
invitación a seguir
compartiendo nuevos
aprendizajes.

*Feliz Navidad y
Próspero 2019*



FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES



Nuevo Accu-Chek® FastClix.
Ahora más pequeño y fácil de usar.

6
LANCETAS

Más simple. Se usa con un solo click.
Menos dolor. El pinchazo no vibra.
Único. Con cartucho de 6 lancetas.

COMISIÓN DIRECTIVA 2018

PRESIDENTE

Laufer, Judit (ADiLu)

VICE-PRESIDENTE

Luna, Jorge (DiEVi)

SECRETARIA

Romo, Andrea (ADiLu)

PRO-SECRETARIO

Lingiardi, Pedro (GADiF)

TESORERA

Villar Lucrecia (ADiLu)

PRO-TESORERA

Ichazo, Norma (ARoDia)

VOCALES TITULARES

1º Arce, Nicolás (AViADi)

2º De la Plaza, Marcela (ADiLu)

3º Flageat, Norberto (DiEVi)

4º Panozzo Menegay, Marcos (ACAD - Concordia)

5º Fernández, Norma (LEADi)

VOCALES SUPLENTE

1º Gali, Christian (DiEVi)

2º Illanes, Nélica (ADDC)

3º Fernández, Noelia (LEADi)

ÓRGANO DE FISCALIZACIÓN TITULAR

1º Devolder, Gustavo (AViADi)

2º Ciappini, Mabel (DiEVi)

3º Merindol, María Rosa (ACarDi)

ÓRGANO DE FISCALIZACIÓN SUPLENTE

1º Echaniz, Eliana (ACarDi)

2º Juárez, Matías (GADiF)

COMITÉ DE ASUNTOS LEGALES

Director Dr. Christian Gali (DiEVi)

COMITÉ CIENTÍFICO

Director: Dr. Gabriel Lijteroff (AMadu)

SUB-COMISIONES FAD**ACTIVIDAD FÍSICA**

Director: Prof. Nicolás Arce (AViADi)

APOYO A NUEVAS ASOCIACIONES

Director: Cdr. Gustavo De Volder (AViADi)

ASUNTOS INTERNACIONALES

Director: Dr. Gabriel Lijteroff (AMadu)

EDUCACIÓN

Directora: Prof. Judit Laufer (ADiLu)

EVENTOS

Pedro Lingiardi (GADiF)

FINANZAS

Dra. Marcela de la Plaza (ADiLu)

PRENSA Y DIFUSIÓN

Director: Ezequiel Giardelli (ACarDi)

RED SOLIDARIA

Director: Dr. Christian Gali (DiEVi)

SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Tec. Mariela Bertini (AsDi)

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

“Cuando el objetivo parezca difícil, no cambies de objetivo; busca un nuevo camino para llegar a él”
Confucio

El pasado 15 de diciembre la FAD llevó a cabo su última reunión presencial de Comisión Directiva.

¡¡¡Una jornada de muchas horas compartidas entre los dirigentes de las Asociaciones Miembro que, con tanto compromiso, viajaron desde tan lejos para decir Presente!!! ¡¡¡Vaya, entonces, un agradecimiento a todos!!!

Muchos temas tratados y todos ellos enlazándose para dar por finalizado un año lleno de acciones concretadas. Esto mostró, una vez más, a una FAD referente que trabaja por el bienestar de las personas con diabetes y sus familiares de manera incansable, responsable, comprometida con su rol en la sociedad; sin distinguir lugar en el país.

¡¡¡FAD tiene como propia esta distinción que la hace única porque es Federal!!!

Ya, en el último número de este 2018 queda por despedirnos como familia FAD de un año en el que logros y puntos de mejora se han dado y se seguirán dando la mano: FAD es una Organización abierta al aprendizaje.

Y siendo una FAD pujante, ya estamos preparados para dar la bienvenida a un nuevo ciclo de acciones que fortalecerán lo que ya tenemos construido.

A Uds., que han sido protagonistas de nuestros encuentros, que nos han ayudado respondiendo a nuestras necesidades y a todos los que nos han seguido con la lectura durante las distintas ediciones de Nuestra Voz, en nombre de la Comisión Directiva de FAD, les doy las gracias por apoyarnos, por confiar en nosotros.

Esto nos motiva a seguir “haciendo camino”.

¡¡¡Felices Fiestas y un Año próximo recargado de muchos éxitos!!!

Judit



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



LOS DESAFÍOS ESTÁN PARA CUMPLIRLOS...

Un relato de lo que fue la edición 2018 del ascenso al Cerro Champaquí (Pcia de Córdoba); el “Champachallenge”, una travesía que se ha transformado en todo un culto a la superación personal para las personas con diabetes.

Sabíamos que era complicado lograr que personas de distintas partes del país confluyan en un punto, en un determinado momento, y para hacer una actividad tan específica...

Sin embargo arrancamos esta aventura sólo con la idea de querer lograrlo. Y así nos pusimos a proyectar, organizar y darle forma a lo que sería armar un grupo (sólido y con una fuerte impronta de equipo) donde distintas personas con diabetes tipo 1 participarían del ascenso al Cerro Champaquí (localizado en el oeste de la provincia de Córdoba, con una altura de 2884 msnm) con la modalidad de Trekking.

Teníamos ideas fuertes. Por un lado conmemorar, con un grupo de F.A.D, el DIA MUNDIAL DE LA DIABETES haciendo cima durante el mes de noviembre. Por otro lado, demostrar que la diabetes no es un impedimento para lograr los objetivos que uno planifica en la vida, si estás educado, controlado y sobre todo acompañado por el equipo médico. Pero también desde la Subcomisión de Actividad Física de la Federación Argentina de Diabetes se diagramó esta actividad pensando que debería ser una actividad en equipo, en un entorno natural y buscando determinada exigencia física, y que además nos sirva como experiencia institucional y práctica que nos brinde información sobre parámetros y distintas variables del tratamiento (alimentación, automonitoreo, ajustes de dosis de insulinas) en la realización de actividad física intensa, en condiciones distintas a las que habitualmente pueden experimentar los participantes en el marco de un maravilloso paisaje natural.

La previa requirió muchas charlas entre el grupo de coordinación (entre los que se encontraban los profesores Cecilia Modi, Jorge Luna y el atleta Federico Gronda), la presidencia y la tesorería de la FAD, pudiendo entre todos articular e interactuar para lograr un objetivo común que fue llegar a la travesía de la forma más segura y cómoda posible.

Fueron convocados dos médicos para acompañar la travesía. La Dra. María Pía Santucci y el Dr. Martín Monla que realizaron esta tarea en forma voluntaria y gratuita, con un desempeño altamente satisfactorio y un altísimo nivel de respuesta por parte del grupo. Ambos estuvieron a disposición del equipo y

del guía de montaña las 24 horas durante los 3 días que duró la actividad. Para guiar al grupo en la montaña, se contactó a Jorge González, quien es guía de montaña y tiene una vasta experiencia en el Cerro Champaquí.

El criterio de selección de los participantes, se basó en:

- *Personas físicamente activas, participando actualmente de distintos tipos de actividad física (integrantes de grupos de running, monitores de gimnasios, profesores de educación física, deportistas y personas con experiencias previas de ascensos a otras cumbres).*
- *Pacientes con diabetes tipo 1, con alto grado de educación diabetológica (con un apto médico que contempla su control metabólico óptimo y general) y sin complicaciones crónicas.*
- *Integrantes de asociaciones pertenecientes a FAD y que durante el último tiempo hayan tenido una participación activa dentro de eventos nacionales, regionales o locales.*
- *Personas con alto grado motivacional y todos mayores de edad.*

Considerados todos estos puntos y su evaluación, los 19 participantes seleccionados fueron:

Matías Sangrá - 33 años - Moreno (Bs.As.) 15 años con diabetes.

Camila Gamito - 27 años - Olivos (Bs. As.) 2 años y medio con diabetes.

Agostina Legnoverde - 20 años - Gral Rodríguez (Bs.As.) 10 años de diabetes

Pedro Miguel Ferreyra - 32 años - Formosa - 6 años que tiene diabetes.

Ceci Modi - 52 años - Capital Federal - 38 años con diabetes.

Eli Echaniz - 25 años - Carcarañá (Sta. Fe, hoy en CABA) 16 años con diabetes.

Angie Castañeda - 28 años - Concordia (Entre Ríos) 22 años con diabetes.

Ezequiel Rodríguez Regoli - 28 años - Santa Fe - 23 años con diabetes.

Juan Manuel González - 27 años - Formosa (vive en CABA) 13 años de diabetes.

Alejandro Vicentín - 31 años - Concordia (Entre Ríos) 18 años con diabetes.



Héctor Marquiegui - 43 años - Luján (Bs.As.) 30 años de diabetes y 7 con celiacía

Federico Cortese - 32 años - Pilar (Santa Fe) 26 años con diabetes.

Matías Sánchez - 42 años - Concordia (Entre Ríos) 30 años en diabetes.

Christian Gali - 38 años - Capital Federal - 33 de diabetes.

Agustín Blanco - 32 años - Mercedes (Bs.As.) 28 años con diabetes.

Ary Kruk - 33 años - Capital Federal - 17 años con diabetes

Emanuel Vaccari - 27 años - Santa Fe Capital - 11 años con diabetes.

Federico Gronda - 46 años años - Funes (Santa Fe) 31 con diabetes.

Nicolás Arce - 39 años - Viedma (Río Negro) 20 años con diabetes.

Y fue así que, durante los días 23, 24 y 25 de noviembre realizamos (haciendo cumbre el día 24) esta actividad consistió en un trekking con una distancia estimada total de 40 Km de montaña, con paradas de hidratación, alimentación y autocontrol (a demanda, pero coordinadas) en 3 etapas consecutivas distribuidas en 3 días: (viernes, 13 kms en 8 horas total de marcha; sábado, 14 kms -7 de ascenso y 7 de descenso en 9 horas y media total de marcha; y finalmente el domingo fueron 13 kms en 6 horas totales de marcha).

Contamos con el auspicio del Laboratorio ABBOTT y todos los participantes fueron equipados con FREE STYLE LIBRE que nos permitió ahorrar tiempo en las paradas de control de glucemia, además de la practicidad de su uso para este tipo de

actividades. También TRINI colaboro con barras de cereal y caramelos para esta actividad.

Fueron muchas horas y muchos kilómetros de caminar en grupo (en equipo) ayudándonos unos a otros y asistiéndonos en las hipoglucemias. Seguimos al pie de la letra cada una de las indicaciones de los médicos y del guía, lo que nos permitió movernos con seguridad y superar los obstáculos que se nos presentaban. Nos movíamos en grupo, en bloque, como si todos fuésemos uno solo, a pesar de ser 19 personas de distintas partes del país, cada uno con sus particularidades.

Pude ver y notar la felicidad en cada rostro al llegar a la cima, cada uno con su desafío personal a cuesta, dejando afectos y familias a muchos kilómetros, con la mochila cargada de motivaciones y retos íntimos, para lograr el gran objetivo que era la cumbre, sin dificultades. Así fue, sin dificultades recorrimos una hermosa experiencia de vida.

De esto se trata, de rescatar a pesar de la adversidad, todo lo bueno que se puede hacer y se puede lograr si en nuestras vidas tenemos una actitud positiva y de superación, buscando pequeñas cimas todos los días.

Prof. Nicolás Arce
Director de la Subcomisión
de Actividad Física – FAD
Presidente de A.Vi.A.Di



INDICADO A PARTIR DE 4 AÑOS*

EN CUALQUIER
MOMENTO Y
LUGAR

Sistema Flash de Monitoreo de Glucosa

Con el sistema FreeStyle Libre contará con toda la información necesaria para mejorar su tratamiento.

Para más información ingrese a:
www.freestylelibre.com.ar




FreeStyle
Libre
SISTEMA FLASH DE MONITOREO DE GLUCOSA

*Un adulto mayor de 18 años de edad es responsable de la supervisión, gestión y ayuda del niño en el uso del sistema FreeStyle Libre y la interpretación de sus resultados.
ENSAYO ORIENTATIVO PARA LA AUTODETECCIÓN DE GLUCOSA EN LÍQUIDO INTERSTICIAL O DE GLUCOSA Y CETONAS EN SANGRE. SIN VALOR DIAGNÓSTICO. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.
FreeStyle, Libre y otras marcas comerciales son marcas registradas por Abbott Diabetes Care Inc. en varias jurisdicciones.

 **Abbott**

ADC 678.16

MI EXPERIENCIA

Hace un par de meses se me invita a participar de este desafío, desafío que sinceramente sacó a flote lo mejor de mí que tenía guardado. Mezcla de ansias, miedos, dudas, expectativas y muchas otras emociones difíciles de controlar. De los 22, creo no haber sido el único que se sentía así. Porque el desafío no era solo para los 19 con diabetes, también para los dos médicos y el guía que debían cuidarnos.

En esos dos meses no lidie sólo con la diabetes, sino también con mi vida. La vida en sí me ponía obstáculos y la diabetes hacia que estos parecieran más altos de lo que eran. Igual, un día a la vez, luché contra ellos. Mí abandonado estado físico, mi estado económico, mi estado anímico, mis glucemias... uno a uno, un día a la vez.

Sabía que esta era una oportunidad única, más allá de que mis amigos y familiares opinaban igual, yo me preguntaba *¿por qué era yo una de las 19 personas con diabetes elegidas?* Me preguntaba a mí mismo que *¿veían ellos en mí para estar tan seguros de que yo podía?*

Empecé caminando, luego caminando y trotando, después caminando, trotando y agregando ejercicios; aun cuando llovía, en medio del barro, salía a entrenar. Esa fuerza de voluntad no era sólo mía, era la suma de la voluntad que cada uno le ponía al grupo, al equipo.

Cuando empezamos el primer día, con esas pesadas mochilas, veía en el rostro de mis compañeros el reflejo del mío. Entre el guía, los dos doctores y los 19 dulces, esos 22 nos convertimos en un solo ser. Por cada vez que di la mano para ayudar a subir, me ayudaron 21 veces, si alguien paraba, parábamos todos, nadie debía quedar atrás.

Fuimos para demostrar que con "Diabetes se puede", y quizás esto no es tan así. Con diabetes las cosas cuestan mucho más, la diabetes hace que la mochila sea más pesada pero que en la vida no añada peso, la única forma de que el viaje sea más ameno es llevarla entre todos, encontrar esa mano que cargue tu cantimplora, que te empuje para no retroceder, esa palabra de aliento.

ESTE VIAJE AGREGÓ MUCHO A MI VIDA, ME LLENÓ DE NUEVAS METAS, ME QUITÓ TANTOS MIEDOS... PERO LO MÁS IMPORTANTE ES QUE ME REGALÓ 21 HERMANOS NUEVOS PARA LOS CUALES LA VIDA NO CREO ME DÉ TIEMPO A AGRADECER POR TANTO.

La única forma de poder seguir es en grupo, es en equipo... es en FAMILIA.

FAMILIA, pero no sólo la de sangre, sino esa que dicen que amontona el viento. Hoy estoy seguro que la DIABETES no es PESO, sino que es VIENTO.

Sin diabetes no creo que hubiese estado allá arriba, el 24 de Noviembre, al medio día, a 2700 msnm; sin diabetes creo que no me hubiese atrevido a tanto.

Este viaje agregó mucho a mi vida, me llenó de nuevas metas, me quitó tantos miedos... pero lo más importante es que me regaló 21 hermanos nuevos para los cuales la vida no creo me dé tiempo a agradecer por tanto.

Dando una mano para ayudar a subir, recibiendo otra para no quedarnos atrás, no importa cuántas veces caigamos... lo importante es que tan alto, entre todos, podemos llegar!

Pedro Miguel Ferreyra
Participante del
Champachallenge 2018





Cada vez que somos elegidos,

la ciencia y técnica aplicadas
alcanzan nuestra meta:



restablecer y preservar la
salud de los pacientes.

MI EXPERIENCIA

Una mezcla de sensaciones se cruzaron en mí el día que recibí la convocatoria para la segunda travesía al Cerro Champaquí organizada por FAD; alegría, emoción, dudas y, porque no, un poco de temor de sentir si estaba preparado para este nuevo desafío, no solo física sino también emocionalmente. Llegué a pensar que era mucho y que no podría, pero también me di cuenta que era parte de un grupo selecto que teníamos la oportunidad de poder hacerlo (yo, por segunda vez) y esto me remontó 13 años atrás, y todo lo que en este tiempo había pasado en mi vida desde aquella primera travesía. Sin duda “el Champa” había marcado en mi vida un antes y un después; coseche grandes amigos, forme una familia, recorrí miles de kilómetros para llegar a encuentros educativos y acumulé millones de anécdotas que, al mirar para atrás tenían un mismo comienzo: aquella travesía del 2005.

Me di cuenta que no solo FAD sino también el cerro, me estaban dando una nueva oportunidad para llegar a la cumbre, y fue en ese momento que me dispuse a hacerlo.

Tan solo 2 meses habían pasado de ser padre por segunda vez, y era por eso que la primera aprobación que necesitaba era la de Natalia, mi pareja, que tenía que quedar sola en esos días de la travesía con los chicos; y ella fue la primera en apoyarme y creo que lo hizo porque sabe lo importante que fue el primer ascenso, no solo para mí, sino también para nosotros como familia.

Faltaban 45 días para el comienzo de la travesía y lo único que conservaba, de aquella primera vez, era el peso y más bien por una cuestión genética que por mérito deportivo. Fue así que comencé a entrenar -dentro de mis posibilidades laborales-, porque 13 años después las ganas son las mismas, pero es distinto el kilometraje del cuerpo.

A los pocos días de aceptar, tuve la grata noticia que esta vez no sería solo yo; desde mi ciudad, también vendrían Angie Castañeda y Alejandro Vicentin y esto me motivaba aún más, por lo que enseguida conformamos el “*Team Concordia*”. Por nuestras obligaciones laborales no podíamos entrenarnos juntos, pero manteníamos un contacto permanente para saber cómo estábamos para el desafío; y esa era una parte importante en la planificación. La otra parte fundamental fue mi Dra. Carolina Gómez Martín, que se transformó en pilar esencial para lograr nuestro objetivo y a quien, casualmente, compartimos los tres participantes que estaríamos de Concordia.

A medida que se acercaba el momento de partir, nuestra ansiedad era más y más grande, pero pudimos manejarla para que no nos juegue en contra. Después de un largo y complicado viaje con muchas escalas y trasbordos, llegamos a tiempo el día 23 de Noviembre a Villa General Belgrano para encon-

trarnos con el resto del grupo y así comenzar la subida, aunque virtualmente había “arrancado” en un grupo de whatsapp en el que todos estábamos en contacto.

Y así fue que comenzó nuestra travesía tan esperada. En algún momento llegué a pensar que la montaña era más alta o que tenía más piedras que 13 años atrás, pero tenía un objetivo claro y una mochila cargada de ganas, no solo mías sino también de todas las personas que me daban fuerzas para lograrlo. Es por eso que cada uno de aquellos momentos duros, cada dolor, cada vez que me faltó el aire y el cansancio valió inmensamente la pena, en comparación con el regalo que me estaban dando a mis 42 años y por lo que me sentí, siempre, un privilegiado.

Muchas cosas son imposibles de explicar de esos días, solo los que vivimos la experiencia podemos entender y rescato las palabras de uno de mis compañeros de travesía y amigo **Fede Gronda**: “*siempre quedará en cada uno de nosotros esa mirada cómplice de los que llegamos a la cumbre*”. Porque solo aquellos que lo experimentan pueden entender el esfuerzo y el sacrificio de dar un paso más, así como el valor de la mano que te ayuda y la palabra de aliento, saber que si paraba uno, parábamos todos, porque la cumbre de cada uno no estaría completa sino llegábamos todos.

Al llegar a la cumbre, en lo primero que pensé fue en mi familia, seres queridos y amigos y por un momento sentí que “todos llegamos”, porque ellos también estaban allí. No pude dejar de recordar a mi querido amigo **Jorge Luna**, que fue quien confió en mí, allá por el 2005, y recuerdo como si fuera hoy sus palabras “*Matu, ¿te animas a venir al Champa?*”; yo no sabía ni que era, pero si él me lo decía, malo no podía ser y al que le estaré siempre agradecido de haber marcado esta huella en mi vida.

Hoy, otra vez agradezco a todos mis compañeros de travesía, a FAD como institución, pero muy especialmente a mis grandes motores que, cuando faltaban las fuerzas, me hacían seguir y me repetía dentro mío... *por Benjamín, por Lautaro, por Natalia y por mí.*

Matías Sánchez
Participante del
Champachallenge 2018



MINIMED® 640G CON SISTEMA SMARTGUARD®

LA PRIMERA MICROINFUSORA DE INSULINA INTEGRADA CON MONITOREO CONTINUO DE GLUCOSA



MEJOR CALIDAD DE VIDA

Menos inyecciones que con las MID y flexibilidad en la configuración de la administración de insulina.

TRATAMIENTO PERSONALIZADO

Calcula automáticamente y recomienda las dosis correctas de insulina para manejarla de una manera más práctica y precisa.

PROTECCIÓN AVANZADA

Ayuda a prevenir más del 80% de los episodios de hipoglucemia sin aumento significativo de la hiperglucemia.

Centro de Educación Medtronic Diabetes

Santos Dumont 3429 piso 5to CABA, Tel: 5277-2099

www.medtronicdiabeteslatino.com - www.facebook.com/MasCercaArgentina



Finaliza otro año y se renueva el compromiso de seguir transformando la información en educación y la educación en prevención.

Desde FAD, saludamos muy especialmente a nuestros sponsors que, al igual que nosotros, mantienen su compromiso en ser una mano de ayuda al paciente con diabetes.

Por un nuevo año, juntos, entre todos.

2019

FELIZ AÑO NUEVO

SIN USTEDES ALLÍ, NOSOTROS AQUÍ... ¿PARA QUÉ?

Pasan los años, los eventos, las gestiones, pero siempre –absolutamente siempre– quedan las instituciones. Y en este caso, las asociaciones que hacen al crecimiento y desarrollo de una federación que se siente madre de todas ellas, son las que nutren al trabajo voluntario de quienes formamos FAD.

Desde los rincones más inhóspitos del país, desde el norte y hasta el sur, cruzando de este a oeste el territorio nacional, allí, donde un paciente con diabetes o un familiar interesado en captar una pizca de información para transformarla en educación, allí queremos estar. Y cada año vamos logrando extendernos, trazar lazos, armar redes para llegar a más y más personas.

Y justamente las redes sociales y la comunicación virtual nos juegan a favor. Lo que sucede en Salta, por ejemplo, es replicado de inmediato en Río Gallegos. En un instante, en un click. Basta con publicar una acción, una noticia o simplemente un saludo, para que todo un país esté al tanto de nuestros movimientos. Y es allí donde queremos agradecer a todas las **Asociaciones Miembro de FAD**, que trabajan arduamente para alcanzar, no

sólo a sus integrantes, sino a otras personas que tal vez sin conocerse personalmente, sienten que tienen cosas en común. Que son pares, que les pasa y sienten lo mismo, que comparten... que son nuevos/viejos amigos. Y en el medio de toda esa magia que nos regala la tecnología... ¡estamos nosotros!

En época de hashtags, de arrobar personas, de historias en Instagram o de etiquetar al otro, FAD se aggiornó y se puso a tono con la comunicación que, hoy por hoy, maneja la gente. Pero además de estar presente en todas las redes sociales, hoy llegamos al **N° 64 de la Revista Nuestra Voz** (20 ediciones consecutivas e ininterrumpidas desde aquel abril del 2015), con formato digital y una única tirada en papel que coincide con el ya clásico Congreso de Villa Giardino. Veinte números seguidos, no es poco y marca un record en FAD. Vamos por más, sin perder el norte, enfocados a quien recibe este material como información segura y de alto contenido científico. Juntos, siempre. Porque, sin ustedes ahí, nosotros acá, ¿para qué estaríamos?

Ezequiel Giardelli
Director de Prensa y Difusión FAD



SERVIER

Comprometida con
el progreso terapéutico

En beneficio del paciente

Para mayor información de nuestros productos: escanee el código QR o diríjase a nuestra página web: www.servier.com.ar

Servier Argentina S.A.
Av del Libertador 5930 piso 8,
C1428ARP, C.A.B.A., Argentina.
Tel.: 0800-777-SERVIER (7378437)

LA DIABETES Y LAS FIESTAS

En esta etapa del año, las despedidas y las fiestas familiares, causan preocupación en la persona con diabetes por el miedo al descontrol.

Y, en verdad, no debemos permitir que esa preocupación arruine los festejos y la felicidad del encuentro. Por suerte, en nuestro país, favorecidos porque caen en verano, la comida central suele ser algún tipo de carne (matambre arrollado, vitel tone, o lechón, que se sirven fríos; o bien asado, pollo, parrillada o alguna carne caliente), y como sabemos, tienen muchas calorías pero no aportan hidratos de carbono por lo que no son causantes de descontrol glucémico.

El acompañamiento tradicional puede ser **variedad de ensaladas multicolor**. Una buena idea es incursionar en variantes originales (agridulces combinadas con frutas frescas, o bien ensaladas utilizando vegetales que no usamos todos los días: palmitos, champiñones, palta, aceitunas, legumbres). También sabemos que estos alimentos de origen vegetal y todos los condimentos y salsas para los aderezos, son prácticamente libres de hidratos de carbono.

Entonces ¿cuál sería el problema para las glucemias? **La mesa dulce y la mayoría de las bebidas.**

Ajustar la porción de algunos alimentos no implica un menú diferente.

Algunos tips que nos ayuden a manejar el tema lo mejor posible:

La mesa dulce: es muy tentadora y, salvo las frutas secas, llena de azúcares simples (mantecol, chocolates, turrone) y de almidón (pan dulce, budín). Seamos SELECTIVOS. ¿Qué significa? Elegir qué es lo que más me gusta (sin importar las calorías ni los hidratos) pero comer PORCIÓN PEQUEÑA DE LOS MAS RICO DE LA MESA DULCE. Comiendo sin pensar si vale la pena, si realmente es un placer... sumamos calorías e hidratos sin control. Además, otro detalle importante: evitemos el postre si nos gusta mucho lo que viene después, o viceversa: disfrutemos del postre preferido y evitemos la mesa dulce o elijamos frutas secas que debieran presentarse con su cascara para tener la necesidad de detenernos en usar el rompenueces!

Las bebidas: justamente por el clima de tanto calor se toma muchísimo líquido por lo que es fundamental ASEGURAR la presencia de AGUA HELADA, SODA, LIMONADA SIN AZUCAR, GASEOSAS DIETÉTICAS, AGUAS SABORIZADAS SIN AZÚCARES. A veces, vamos a pasar la fiesta a casa de un familiar y, si no nos ocupamos, en la mesa siempre habrá GASEOSAS COMUNES, CERVEZA, VINO, pero jamás una linda jarra de vidrio con agua, menta y jengibre o limonada casera con edulcorante o agua con hielo, simplemente. Vamos a sentir sed (la noche es larga,

hace calor, la comida es más condimentada que lo habitual) NO DEBO SACARME LA SED CON ALCOHOL... y mucho menos con líquidos con azúcar! El azúcar de un líquido no permanece más que segundos en el estómago y producen hiperglucemia en pico a los cinco minutos!!!

Hasta acá, no parece demasiado importante el desafío que representan las fiestas para la persona con diabetes; por lo pronto en el país de la carne, en el mes de más calor del año... Por eso el tema básico es la bebida para acompañar la comida y que permita disfrutar de un vaso de cerveza, de una copa de vino, o de una copa de champagne en el brindis.

Dos temas para terminar: ¿Y después? Esto es fundamental: no desarmemos la organización de la casa en cuanto a la comida habitual. Festejemos, compartamos comidas diferentes, pero no nos desorganicemos todo el mes; no compremos pan dulce para desayunar cualquier día, *volvamos lo más rápido posible a nuestra rutina de alimentación saludable.*

Y el alcohol, ¿baja la glucemia? Tal cual, el alcohol aporta muchas calorías pero tiende a disminuir el valor de azúcar en sangre. Por eso no quiero terminar el comentario sin recomendarles un postre DE LUJO para una persona con diabetes: el famoso "Don Pedro" (una sola bocha de helado de crema, muchas almendras y nueces, todo rociado con whisky)... no me creen? Hagan la prueba... No olvidemos que las personas con diabetes educadas saben que, de las decisiones en la vida cotidiana, dependerán de los resultados del automonitoreo!!!

Recordemos que la diabetes es una enfermedad crónica, dos días de glucemias descontroladas ni siquiera son capaces de modificar la HEMOGLOBINA GLUCOSILADA. Y ese es el valor con el que el médico y el paciente evalúan como va el tratamiento.

¡Festejemos la vida pero cuidándola, con una glicosilada de 7 o menos!

¡¡¡MUY FELICES FIESTAS!!!

Marcela de la Plaza
Medica especialista en
Nutrición



EL SABOR DEL ENCUENTRO

Del 7 al 9 de diciembre pasado, se llevó a cabo un nuevo encuentro regional para jóvenes con diabetes. Las experiencias de vida siguen siendo el común denominador que motiva reunirlos.

Por la mañana del viernes 7 de diciembre, al clima que jugaba a favor y las ansias de comenzar una nueva jornada, se asomaban las ganas para arrancar con todas las pilas el "7° Encuentro Regional de Jóvenes con Diabetes" en la ciudad de Luján, (Pcia. de Buenos Aires) y organizado por las asociaciones ADILU y DIEVI, donde a su vez se recordó con mucho entusiasmo los diez años del primer encuentro que se realizó, para jóvenes, gracias a la Dra. Marcela de la Plaza la cual fue "madrina" del mismo.

A lo largo del día, entre llegadas, reencuentros, abrazos, sonrisas y muchas ganas de comenzar la jornada; de a poco fueron armándose las primeras carpas donde pasarían las noches.

La jornada del día viernes, arrancó por la tarde con la bienvenida a todos los presentes a cargo de uno de los presidentes de las asociaciones que organizaban dicho encuentro (ADILU: Héctor Marquiegui; DIEVI: Christian Gali). Luego de esto, se realizó un momento de cine para todos, donde se proyectaron fragmentos de una película vinculados a una joven con diabetes. Luego de haber visto la misma -con mucho interés-, se instaló un ida y vuelta, a modo de debate, con la Dra. Marcela de La Plaza, la cual evacuó inquietudes y dudas sobre distintos temas, como por ejemplo, hipoglucemias, insulinas, comidas, etc.

En la parte de la cocina, tuvimos el placer de tener la gran ayuda de Silvina Rausch armando los distintos menús, donde la comida fue muy variada y rica; sin olvidar, que el sábado se contó con la ayuda especial de la Sra. Mabel Ciapini.

Entre carcajadas, charlas, música y juegos de cartas, se fue cerrando la primera noche del encuentro. Ya el sábado 8, asomaba el sol anunciando otro espectacular día que ayudaría a aprovechar cada momento. Luego del desayuno, se tuvo una charla teórica sobre Educación Física a cargo del profesional



Agustín Blanco, acerca de los momentos de la actividad que se realizan, recomendaciones de vestimenta y que hacer en casos de hipoglucemias e hiperglucemias. La charla se cerró con un poco de actividad física donde participaron todos los jóvenes que allí estaban, controlándose las glucemias, tanto antes como después de la misma.

A su vez, durante todos los días, y en distintos momentos que se aprovecharon entre talleres y demás, se brindaron distintos tipos de opciones de colaciones para mantener los niveles de glucemias de todos. Antes del almuerzo, aprovechando el lindo día y la sombra, se armó una ronda entre todos y se dio una charla sobre nutrición y opciones saludables de distintas comidas en el día.

Por la tarde, donde de a poco iba cayendo el sol, una de

las profesionales comenzó con el taller de psicología, donde participaron todos y se buscó que cada uno pudiera contar experiencias y emociones de su vida, referidas a la diabetes. Se cerró con un momento de diversión donde se dividieron los chicos en grupos y se armaron escenas mostrando realidades que les han tocado vivir o que les suceden día a día referido a la diabetes, amigos, familia, comidas, e hipoglucemias. Luego, para descansar un poco, se jugó un partido de fútbol -sin distinción de género-, donde todos se divirtieron y gastaron muchas energías, que luego con la merienda, las recobraron. Para relajar un poco el cuerpo, se "tiraron" todos entre los árboles para escuchar y debatir en el taller sobre Legales y nuevas tecnologías a cargo de los profesionales Christian Gali (abogado) y Juan Manuel González (médico).

Para cerrar la jornada, y como en cada uno de los encuentros, el momento del fogón marca el "cierre", donde todos reflexionan sobre momentos de su vida, de lo que los encuentros marcan y dejan en cada uno de los chicos, las ansias de pensar en el próximo, de reencontrarse y conocer nuevas personas. Estos momentos es donde todos pensamos lo mismo, CON DIABETES SE PUEDE!

Y llegó, rápido, ese "último día", con algunas caras de cansancio, pero sonrientes por todo lo vivido. Como broche final, se realizó un mini-taller donde todos hablaron sobre distintas emociones y sensaciones que dejó el encuentro, a cargo de la psicóloga.

Luego vino la entrega de certificados a todos los asistentes, colaboradores, coordinadores y organizadores que estuvieron presentes en el encuentro. Y se cerró el día, con un rico asado, entre risas, charlas, inquietudes y con muchas ganas de volver a vernos. Como sucede siempre, este encuentro sirve para regresar con muchas pilas renovadas y ya pensar en el próximo momento donde esas sonrisas y abrazos vuelvan a ser la excusa de intercambio para seguir educándonos en diabetes.

Agostina Legnoverde
A.Di.Lu
Miembro de Red Juvenil FAD





PROGRAMA DE PACIENTES JUNTOS POR LA DIABETES

Creado para acompañarte en las indicaciones que tu médico te ha dado, respecto al control y tratamiento de tu diabetes.

Tu médico es tu referente, asegurate de seguir sus indicaciones y visitarlo periódicamente.



0800-888-8342

Línea de atención gratuita.
Lunes a Viernes de 9 a 18 hs



Educación Personalizada

Programa de seguimiento personal por un equipo de educadoras licenciadas en Nutrición.

WWW.JUNTOSPORLADIABETES.COM.AR

14 DE NOVIEMBRE DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

La mayor campaña de concientización en el mundo acerca de la enfermedad, fue un llamado a la acción para que juntos logremos mayor visibilidad sobre la “Prevención en Diabetes”.

La Diabetes concierne a cada familia, lema elegido por la Federación Internacional de Diabetes (IDF) para la campaña que durará 2 años y cuyo objetivo es el aumentar la concientización acerca del impacto que la diabetes tiene sobre la familia.

Federación Argentina de Diabetes (FAD), miembro de IDF, adhirió a la planificación de acciones para el logro del objetivo sumando su voz, creando espacios de aprendizaje con actividades abiertas y gratuitas a la comunidad para recibir información y promover acciones en educación, siempre pensando en que un paciente educado es aquel que está en condiciones de tomar el control de su tratamiento. Y es así como las asociaciones presentes en Reunión de Comisión Directiva, llevada a cabo el 15 de diciembre pasado, y otras que enviaron sus comentarios, informaron de todas aquellas actividades que con tanto esfuerzo hicieron para que este mes de noviembre, se convirtiera en un mes azul y que no éste no fuera uno más en el calendario.

En un breve detalle, FAD y sus asociaciones miembros dicen **“Acá estamos, para informar, para acompañar, para orientar, para prevenir”**.

- *Presencia FAD en Ciudad de Buenos Aires: Jornada en la que FAD, convocada por Laboratorio Novo Nordisk, participó junto con organizaciones médicas, otras de pacientes, autoridades de Gobierno de CABA para hacer controles de glucemia, tensión arterial, perímetro de cintura, altura, índice de masa corporal.*

- *Presencia de FAD en Plaza Irlanda junto a otras organizaciones: médica de SAD, de pacientes Lapdi y autoridades de Gobierno de CABA en: Jornada para participar en familia. Se repartió información sobre Prevención en Diabetes.*

- *FAD en la Cima: Ascenso al Cerro Champaquí, actividad sponsorada por Laboratorio Abbott, con participantes desde distintos puntos del país y con un promedio de edad de 33 años y con 20 años de evolución de la enfermedad.*

- *Presencia FAD con su Actividad de “Cuando el Cine asoma con Diabetes”. actividad sponsorada por Laboratorio Novo Nordisk - Presencia en medios de difusión. Y las horas de esta jornada fueron avanzando y nosotros, presentes en la reunión, nos sentíamos orgullosos de todo lo que se informó en adhesión a la campaña, como también de todo lo que dentro de las organizaciones se hace en el día a día y durante todo el año. Y a la hora del cierre de este bloque de informes, un aplauso para todos, sintiendo que repasábamos lo que nuestras voces pudieron promover en la comunidad:*

¡¡¡Hablemos de Diabetes, Hablemos de Prevención!!!

VENI A PARTICIPAR CON NOSOTROS

DIA MUNDIAL DE LA DIABETES

FECHA: **Viernes 16 de Noviembre** Horario: **9 am**

Lugar: **Hipolito Yrigoyen 77 (Club de Monte Grande)**

14 de noviembre
Dia Mundial de la Diabetes

MES PARA COMPROMETERSE AÚN MÁS CON UNO MISMO

FAD UNIDAD DE DIABETES Y OTRAS ENFERMEDADES METABÓLICAS Diabetes Argentina

UCES
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y SOCIALES
NOVA ARRIBA

PROYECTO DE VINCULACIÓN CON EL MEDIO SOCIOCOMUNITARIO
~Mes de la Diabetes~

Charla abierta y degustación
“Cocina saludable. Recetas adaptadas.”

Jueves 1º de noviembre de 2018, a las 20 hs.
UCES Centro Av. Santa Fe 402

Destinado a personas con diabetes, prediabetes, diabetes y personas sin diabetes.

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA

Informes e inscripción:
UCES Centro Av. Santa Fe 402, Tel.: (02343) 30-2206, de 9 a 12 y de 16 a 18 hs. info@ucses.edu.ar

ucses.edu.ar [f](#) [ucses@facebook.com](#) [ucses@twitter.com](#) [@ucsesoficial](#)

Continúa en la página 19.

Desde 1923 **mejorando**
la calidad de vida de los pacientes.



Brindamos una amplia gama de
terapias y un constante apoyo a medida
que las necesidades cambian.

Lilly | DIABETES

Bienvenidas las acciones que tan cerca estuvieron de las necesidades de nuestra gente en otros puntos del país

AAD - Asociación Concordiense de Ayuda a las personas con Diabetes - Entre Ríos: Controles glucémicos y concientización; participación en caminata.

APOYAR - Asociación Civil - La Plata - Prov. de Buenos Aires- Iluminación de la Catedral de La Plata: Charla en escuelas y presencia en plazas para difundir folletería informativa. Notas en medios radiales.

ACARDI - Asociación Carcarañense de Diabetes - Carcarañá. Prov. de Sta. Fe: Controles de glucemia con información acerca de la enfermedad, propuesta a la comunidad de decorar sus vidrieras de azul, charla sobre Asuntos Legales, charla en escuelas, iluminación de frente de edificio público y adhesión de otros acciones dentro de este edificio. Acto conmemorando el DMD con asistencia de autoridades y números musicales.

ADDC - Asociación de Diabetes Departamento Castellanos - Prov. de Sta. Fe: Actividades con estudiantes de áreas de nutrición y comunicación para degustación de platos saludables, preparación de afiches con información acerca de diabetes; detecciones de glucemias; se colaboró con el colegio de podólogos. Jornadas informativas con la participación de sus médicos asesores.

ADILU - Asociación de ayuda a personas con Diabetes de Luján - Prov. de Bs.As: Notas en canales de televisión; jornada informativa para mayores de 35 años con diabetes junto con Dievi; iluminación de la Catedral de Luján; detecciones de glucemias en escuela primaria con debidas autorizaciones de sus padres; jornada ofrecida por su médica asesora en Gral Las Heras.

AMADU - Asociación Manos Dulces - Monte Grande - Prov. de Bs. As: Charla abierta a la comunidad a cargo de profesionales. Actividad de "Cine y Diabetes".

AVIADI - Asociación Viedmense de Ayuda a personas con Diabetes - Viedma - Río Negro: Jornada recreativa en familia, iluminación de azul de edificios emblemáticos. Charla Taller: "Preven-

ción de ACV y polineuropatía en pacientes con Diabetes".

ARODIA - Asociación Roquense de personas con diabetes- Gral Roca - Río Negro: Fondos de ojos a cargo de especialistas, detecciones e informes sobre diabetes. Suelta de globos. Alumbrado de azul monumentos. Taller sobre alimentación y nutrición. Concurso de barriletes en colores celeste y blanco, haciendo partícipe a las familias para llevarla adelante.

ASADD - Asociación de Apoyo y Difusión de la Diabetes: 1er. Encuentro Regional de Padres.- Villa María - Córdoba.

DIEVI - Diabetes es Vida - CABA: Jornada para diabetes tipo 2 junto a la Asociación ADILU.

GADIF - Grupo de Ayuda a las personas con Diabetes de Formosa - Formosa Capital: Caminata e iluminación de azul de monumentos de la Ciudad.

LEADI - Liga Entrerriana de Ayuda a Personas con Diabetes - Paraná - Entre Ríos: Charlas a cargo de profesionales. Declaración de Interés Provincial de parte del Ministerio de Salud a la jornada del 14 de noviembre. Presencia de 25 ONG que conforman la Red de Redes de la cual participa Leadi con actividad física, baile con disfraces alusivos, suelta de globos con deseos dentro.

PANDIS - Grupo de Padres, Adolescentes y Niños Diabéticos de Salta: Talleres y charlas, expo-diabetes, actividad física y stands en plazas, iluminación del Cabildo, participación en el 3° Encuentro Provincial de Salta. Capacitación a profesionales.

Aclaración: Estas son algunas de las muchas acciones realizadas durante el mes de noviembre, pero no todas. Se hicieron muchas más, pero a la hora de cierre de esta edición todavía no habían sido informadas.

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





RECOMENDADA POR LA FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES.



CREMA CORPORAL PARA PERSONAS CON DIABETES

HIDRATA Y HUMECTA LA PIEL

EFICACIA CLÍNICAMENTE COMPROBADA (*)

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



Mellitus Derm

Calidad al servicio de tu piel

info@mellitusderm.com.ar

LANZAMIENTO PROXIMAMENTE.



DIAGNÓSTICOS MÁS PRECISOS Y CONFIABLES

iPro 2
CGM Profesional

Estudio médico retrospectivo que **mide de forma continua la glucosa**, identifica variabilidad glucémica y permite definir patrones.

Permite **ajustar el tratamiento** de manera individualizada ayudando a un **mejor control**.

Provee de forma **clara y ordenada** en difentes reportes toda la información recolectada.

Centro de Educación Medtronic Diabetes

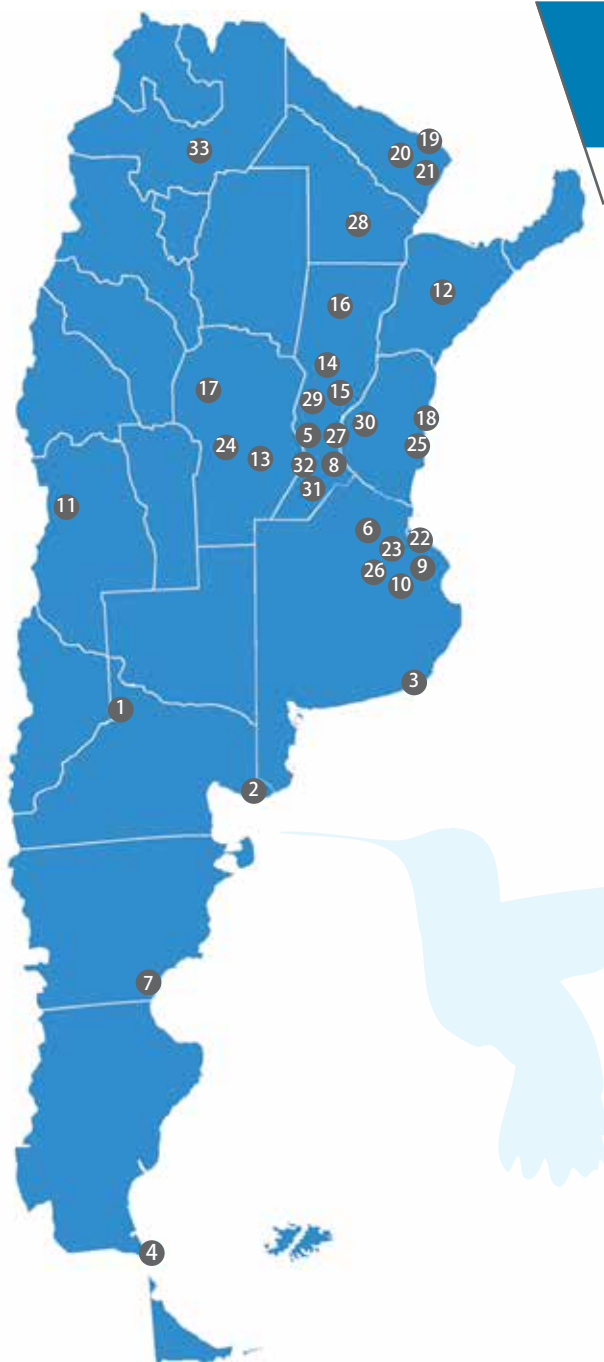
Santos Dumont 3429 piso 5to CABA, Tel: 5277-2099

www.medtronicdiabeteslatino.com - www.facebook.com/MasCercaArgentina

© 2018 Medtronic. Medtronic, el logo de Medtronic, y Otros, son, encorajante, marcas registradas de Medtronic. Todas las demás marcas son marcas registradas de una compañía de Medtronic. Covidien es una compañía que forma parte del grupo Medtronic.

Medtronic

MAPA DE LAS ASOCIACIONES



REFERENCIAS

1. **ARODIA**, General Roca (Río Negro)
2. **AVIADI**, Viedma (Río Negro)
3. **NIÑOS Y JÓVENES C/DM**, Mar del Plata (Buenos Aires)
4. **ASPEDI**, Río Gallegos (Santa Cruz)
5. **AADIS**, Sunchales (Santa Fe)
6. **ADILU**, Luján (Buenos Aires)
7. **ACADIA**, Comodoro Rivadavia (Chubut)
8. **FRADI** (Rosario)
9. **DIEVI**, CABA
10. **ADD**, Buenos Aires
11. **AMADI**, Mendoza
12. **ADIV-CORR** (Gobernador Virasoro - Corrientes)
13. **ASADD**, Villa María (Córdoba)
14. **ADDC**, Rafaela (Santa Fe)
15. **ASDI**, Santa Fe
16. **ASADI**, Sunchales (Santa Fe)
17. **FUNGAD**, Villa Carlos Paz (Córdoba)
18. **ACAD**, Concordia (Entre Ríos)
19. **ACAD**, Clorinda (Formosa)
20. **ADIFOR**, Formosa
21. **GADIF**, Formosa
22. **APOYAR**, La Plata (Buenos Aires)
23. **ADILHE** (Las Heras - Buenos Aires)
24. **ADU**, San Francisco (Córdoba)
25. **CADISS**, San Salvador (Entre Ríos)
26. **AMADU**, Monte Grande (Buenos Aires)
27. **ACARDI**, Carcarañá (Santa Fe)
28. **ACHASODIA**, (Chaco)
29. **ADET**, El Trébol (Santa Fe)
30. **LEADI**, Paraná (Entre Ríos)
31. **ADIC**, Asociación de Diabéticos Casilda (Santa Fe)
32. **ADIC**, Asociación Diabéticos del Departamento Caseros (Santa Fe)
33. **PANDIS**, Salta

QUIÉNES SOMOS

NUESTRA 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
Dra. María Lidia Ruiz Morosoni
Dra. Lorena Lequi
Prof. Nicolás Arce
Dr. Christian Gali Nigro
Dr. Daniel Croatto

Render Foto y Video
Carlos Ortega

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

Diseño y diagramación

imago dg!



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.

