

NUESTRAVOZ

REVISTA DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES



DIABETES Y ADOLESCENCIA

Lo que te sería útil conocer

SORPRENDENTEMENTE INGENIOSO

El sistema **Accu-Chek® Guide** fue diseñado para facilitar las pruebas de glucosa, su exactitud superior brinda resultados en los que podés confiar.



Accu-Chek® Guide
te acompaña en el control de la diabetes



Para obtener más información visitá:
www.accu-chek.com.ar
ó comuníquese al **0800-333-6365**

Ensayo orientativo para la autodetección de la glucemia, sin valor diagnóstico. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Accu-Chek y Accu-Chek Guide son marcas registradas de Roche. 2020. Autorizado por ANMAT: Accu-Chek Guide Certificado N° 008576. Roche Diabetes Care Argentina S.A. Rawson 3150 (B1610BAL) - Ricardo Rojas Tigre - Buenos Aires

COMISIÓN DIRECTIVA 2018 - 2020

PRESIDENTE

Laufer, Judit (ADiLu)

VICE-PRESIDENTE

Luna, Jorge (DiEVi)

SECRETARIA

Romo, Andrea (ADiLu)

PRO-SECRETARIO

Gali, Christian (DiEVi)

TESORERA

Villar Lucrecia (ADiLu)

PRO-TESORERA

Ichazo, Norma (ARoDia)

VOCALES TITULARES

1° Arce, Nicolás (AViADi)

2° De la Plaza, Marcela (ADiLu)

3° Flageat, Norberto (DiEVi)

4° Panozzo Menegay, Marcos (ACAD - Concordia)

5° Fernández, Norma (ARoDia)

VOCALES SUPLENTE

1° Illanes, Nélica (ADDC)

2° Fernández, Noelia (LEADi)

ÓRGANO DE FISCALIZACIÓN TITULAR

1° Devolder, Gustavo (AViADi)

2° Ciappini, Mabel (DiEVi)

3° Merindol, María Rosa (ACarDi)

ÓRGANO DE FISCALIZACIÓN SUPLENTE

1° Echaniz, Eliana (ACarDi)

2° 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

Directora: Lucrecia Villar (ADiLu)

ASUNTOS INTERNACIONALES

Director: Dr. Gabriel Lijteroff (AMadu)

EDUCACIÓN

Directora: Prof. Judit Laufer (ADiLu)

FINANZAS

Directora: Dra. Marcela de la Plaza (ADiLu)

REVISTA NUESTRA VOZ

Equipo de Redacción

RED SOLIDARIA

Director: Dr. Christian Gali (DiEVi)

SECRETARIA ADMINISTRATIVA

COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

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

En la búsqueda de una mirada que nos permita continuar con una propuesta interesante como lo es una y siempre Nuestra Voz, es así como hemos pensado en Uds., nuestros lectores planteándonos preguntas que necesitaban de respuestas.

En el mientras tanto, todas éstas nos iban confirmando la necesidad de profundizar en temas de Diabetes que giraran alrededor de un eje principal y que impulsaran la motivación para el conocer más y mejor sobre ella. Y es así, como decidimos dirigirnos en cada edición atendiendo a las preferencias en base a un perfil. Poniendo nuestra mirada en el presente y futuro hizo que coincidiéramos en presentar esta primera edición del año, basada en Adolescencia y Diabetes o quizás, personificarlo y expresarlo como Adolescentes con Diabetes. En lo personal, lo prefiero así.

Si de algo estamos seguros es que todo puede cambiar en un instante: un diagnóstico de Diabetes provoca un impacto en la persona, en su familia, en su grupo de amigos y en cualquiera de sus entornos.

A través de tantos años de trabajo en la comunidad, Federación Argentina de Diabetes (FAD) enfatiza el educarse en diabetes para mejor gestionarla, la persona que la lleva puede disfrutar una vida plena.

Y es acá donde quiero detenerme porque me resulta sumamente interesante informar a la sociedad que la Diabetes la atraviesa aproximadamente con una prevalencia del 12.7% en mayores de 18 años- según última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y que no hay una edad determinada en la que la Diabetes puede aparecer. En cualquier momento, ¡seguro que sí!

Por eso, queridos lectores, Uds. que siempre se hacen presentes, tendrán la oportunidad de ir leyendo notas de interés que puedan ejemplificar, aumentar el caudal de conocimiento que nos lleve a comprender y aprender acerca del cómo uno y otros viven y conviven con Diabetes.

Como siempre, ¡¡¡gracias por formar parte de esta gran familia FAD!!!

¡¡¡Gracias a cada uno de los autores de las notas que ilustran esta edición y una mención especial a la Sra. Jordana Dorfman, periodista científica que tan gentilmente se ha sumado para que esta edición de Nuestra Voz sea del interés de todos Uds.!!!

Afectuosamente.

Prof. Judit Laufer
Presidente FAD
Directora Área Educación FAD
Miembro Titular Comité Ejecutivo IDF-SACA





Imagen de Gerd Altmann en Pixabay

¿QUÉ PENSÁS SOBRE VOS?

Lo que creés, creás.

Cada uno de nosotros tiene una valoración sobre su propia persona. Ese autoconcepto es lo que llamamos autoestima. Y se ve fuertemente influenciado por el juego entre mi idea interna y la externa que viene de las ideas de los otros. Entonces, existe la posibilidad de que algo que los otros creen que yo soy, yo lo crea y comience a serlo: Y capaz que no lo era inicialmente, aunque fuera algo bueno o algo no tan bueno.

Por eso es que se propone hacer un llamado de atención a lo que los otros creen de mí. Primeramente, hacer una pausa: recibirlo conscientemente (darme cuenta de que me dijeron algo y dejarlo "en observación"). Para así poder después preguntarme qué pienso yo de ese dicho que fue pronunciado por otra persona: ¿es así?, ¿estoy de acuerdo?, ¿lo noté antes?

De esas posibles respuestas voy a sacar mis propias conclusiones: creo que (no o sí) estoy de acuerdo con lo que dijo tal persona, o tal vez conclusiones del orden de no haberlo pensado antes, pero ahora me sugiere pensar otras cosas al respecto; o hasta incluso derivar el pensamiento hacia otro lado que no tenga que ver.

Cabe hacer mención que siempre la opinión del otro es valorada como tal: una respetuosa opinión. Ni es la verdad absoluta, ni debe ser la pavada más grande del universo. Es lo que otra persona piensa en ese momento sobre tal tema.

El conflicto se presenta cuando los otros piensan que por tener diabetes no puedo hacer algunas cosas, que debo hacer mucho más para llevar un buen control metabólico, que no debería comer algunas cosas, que tendría que modificar algunas costumbres... y la lista podría seguir hasta hacerse muy larga. El problema mayor está en creer que lo que piensan esas personas es cierto y que no voy a poder lograr cualquier cosa que me proponga.

SI CREO QUE VOY A PODER LOGRAR TODO ESO QUE ME PROPONGO, ¡ES EL PRIMER PASO PARA LOGRARLO!

Es muy probable que sean personas que me quieren mucho, quieren ayudarme desde la mejor intención y están viendo esa realidad de esa forma. Por eso, no tengo que enojarme con la persona, sino que lo que se propone es conversarlo y enfatizar el vínculo de afecto para así juntos buscar cuál es la mejor forma.

Y respecto a uno mismo, buscar un espacio personal que me permita conocerme, apoyarme intencionalmente en mis fortalezas y buscar la manera de sobrellevar las cosas que no me gustan mucho, o intentar modificarlas; pero, por sobre todas las cosas, aceptarme como soy. Aceptarme con cariño y entendiendo cabalmente que tener diabetes es un desafío (no un limitante). Si creo que voy a poder lograr todo eso que me propongo, ¡es el primer paso para lograrlo!

Lic. Ma. Belén Avila
belen.avila@yahoo.com.ar
Facebook: Belucha Avila
Instagram: Belucha27



ESPACIOS QUE TE PUEDEN AYUDAR

- Vincularse con otras personas con diabetes puede ayudar a que te sientas acompañada/o:
 - Red Juvenil Instagram: @redjuvenilfad
 - Facebook: @redjuvenilfad
- Un proceso psicoterapéuticos puede ser el camino hacia el autoconocimiento
- Las actividades creativas (música, deporte, manualidades, etc) potencian los propios recursos
- Para más consultas sobre profesionales o asociaciones de personas con diabetes en distintas zonas del país:
 - Federación Argentina de Diabetes: presidencia@fad.org.ar
 - Red Juvenil Instagram: @redjuvenilfad
 - Facebook: @redjuvenilfad

ONETOUCH[®]

en cada cuidado un paso adelante[™]



Imagen de Bernadette Wurzinger en Pixabay



Imagen de silviarita en Pixabay

Imagen de mediendienst en Pixabay

Este momento te pertenece...

Con el medidor OneTouch[®] Select Plus Flex[™] y su indicador de rango de 3 colores, usted podrá entender rápidamente sus resultados de glucosa en sangre.

- Resultados precisos en tan sólo 5 segundos
- Fácil de usar con resultados claros
- Conectividad Bluetooth para sincronización directa a la Aplicación OneTouch Reveal



Los límites inferior y superior del rango que se configuren aplican para todos los resultados de las pruebas de glucosa. Esto incluye las pruebas realizadas antes o después de las comidas y en torno a cualquier otra actividad que pueda afectar la glucosa en sangre. Consultar con el médico sobre los límites inferior y superior del rango adecuados para cada persona.
Indicador ColorSure[™]: Tecnología que facilita la interpretación de los resultados a través de indicadores de color.



des trabajar con tu nutricionista, por ejemplo, con aplicaciones para el celular o la computadora, infografía en las redes sociales, aplicaciones para el conteo de hidratos de carbono y/o monitoreo de las glucemias, tablas de conteo de hidratos de carbono en formato digital que puedas abrirlos en el celular en cualquier momento y lugar, planes de alimentación subidos a una nube digital, recetas simples, saludables y de fácil acceso en las redes sociales, registros de alimentación que puedas llenarlos desde el celular o computadora sin necesidad de descargarlos o imprimirlos, modelos visuales de alimentos o fotos para el conteo de hidratos de carbono, entre muchas otras.

En esta oportunidad quiero acercarlos algunas herramientas o marcas de profesionales que las contengan:

- **App Glink diabetes:** esta es una app que te va a ayudar con el monitoreo de glucosa.
- **App Aprender a contar carbohidratos.**
- **App de marcas multinacionales como Starbucks o Mc Donald's:** estas apps te ayudan si vas a comer con tus amig@s a lugares de alimentos que son cadenas internacionales, para el conteo de hidratos de carbono más específico.
- **App mySug:** ayuda al seguimiento de la glucosa, la ali-

mentación y la actividad física.

- **App Diabetes Recipe:** contiene recetas con las cantidades de hidratos de carbono que aportan.
- **ENNAF, instagram ENNAFOFICIAL:** juegos específicos para diabetes, registros de alimentación para llenar desde la computadora y tablas de conteo.
- **<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/juegos.htm>** : juegos en línea para los adolescentes más jóvenes.

Espero te animes a probarlas, ya que existen estudios que comprueban que te facilitan seguir tu tratamiento y en definitiva una mejor calidad de vida.



MINIMED® 640G CON SISTEMA SMARTGUARD®

LA PRIMERA MICROINFUSORA DE INSULINA INTEGRADA CON MONITOREO CONTINUO DE GLUCOSA



ASOCIACIONES Y REDES /

ACOMPAÑARNOS

Te presentamos el espacio de la Red Juvenil.

Este equipo (porque eso somos) surge cuando nos empezamos a dar cuenta de lo mucho que se habla de diabetes, pero no dirigida a los jóvenes. Esa incomodidad que aparece al no sentirnos identificados con aquellas charlas en donde casi siempre se habla de alimentación, conteo de hidratos, ejercicio y tratamiento.

Si bien son temas que son pilares, y son inevitables de hablar... **¿qué pasa con todas las dudas diarias que tenemos en la juventud?** "Tengo exámenes y mi glucosa está por las nubes", "salgo a bailar, pero siempre termino en hipoglucemia", "no sé cómo hablarles a mis amigos sobre diabetes", "estoy cansado de tener diabetes y necesito hablar con alguien que me entienda"... Son solo algunas de las dudas que surgen, y nos surgieron a todos, en algún momento. Entonces, tratamos de disipar las inseguridades, además de sumar las experiencias de otro al que le sucedió lo mismo.

Es un ir y venir de consejos, de escucharnos, de compartir vivencias, de encontrar una solución entre todos.

De eso se trata la Red Juvenil, de unir jóvenes de todas las provincias y a veces de otros países, de conectarnos todos bajo una misma realidad, de generar mayor contención y apoyo diario.

Si nos querés contactar, seguirmos, encontrarnos

Hoy, la Red Juvenil está conformada por 10 miembros de 5 provincias diferentes. Este es solo un pequeño gran grupo que se encarga de tomar decisiones, reunirse, organizar mateadas virtuales y hablar con aquel que nos escribe del otro lado de la pantalla de un celular. ¡Pero en realidad, quienes conformamos la Red somos más, muchos más! Todos aquellos que en el transcurso de estos años se fueron sumando a nuestras redes sociales, a los grupos de WhatsApp y más adelante cuando todo esto pase, a los encuentros cara a cara.

Nos podés encontrar en nuestros dos medios de comunicación principales que son Facebook e Instagram (estamos como redjuvenilfad), también tenemos grupos de WhatsApp, al que siempre son bienvenidos más miembros y, en el que no dudamos, vas a encontrar tu espacio.

Autor: Red juvenil de jóvenes FAD.
@redjuvenilfad



<https://www.facebook.com/fad.diabetes/videos/2733720993318258/>



Gentileza Gimenez/Leveroni

ES UN IR Y VENIR DE CONSEJOS,
DE ESCUCHARNOS, DE COMPARTIR
VIVENCIAS, DE ENCONTRAR UNA
SOLUCIÓN ENTRE TODOS.

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



Imagen de Pexels en Pixabay

LA DIABETES NO TE IMPIDE HACER ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA O DEPORTE

No hay impedimentos para realizarlo. El profesor Nicolás Arce te lo cuenta.

La diabetes no tiene por qué ser un impedimento para que cualquier adolescente pueda realizar actividad física o participar de forma competitiva en un deporte. Varios deportistas profesionales compiten y hacen ejercicio físico teniendo diabetes tipo 1 y obtienen grandes logros deportivos.

También está demostrado que las personas con diabetes que hacen actividad física logran un mejor control de su patología, si este estímulo físico está acompañado con una alimentación saludable y variada todos los días.

¿Cómo ayuda la actividad física a jóvenes con diabetes?

El ejercicio físico puede ofrecerte muchos beneficios entre los que encontramos los siguientes:

- Mejorar la salud en general. El ejercicio físico fortalece los huesos y los músculos, y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- Mayores habilidades físicas. Con el ejercicio físico, se puede mejorar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia. También puede aumentar el nivel de energía.
- Control metabólico. Mejor respuesta a la insulina y mejor control de la glucemia (glucosa en sangre). El ejercicio físico hace que la insulina funcione mejor en el cuerpo y esto ayuda a las personas con diabetes a mantener los niveles de glucosa dentro de un rango más saludable.
- Controlar el peso corporal. Para alcanzar un peso saludable

y mantenerlo, no basta simplemente con comer sano; es necesario hacer ejercicio físico. El ejercicio físico hace que nuestro cuerpo utilice como combustible la energía almacenada (grasa) y se genere mayor masa muscular, y esto ayuda al organismo a quemar más calorías. Y si las personas que tienen diabetes tipo 1 tienen demasiada grasa corporal, la insulina no logra funcionar tan bien para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

- Experiencia de vida. Cuando salís de tu casa y estás al aire libre o en un gimnasio, tenés la posibilidad de conocer a nuevas personas y de tener experiencias nuevas e interesantes. Si practicás un deporte, también podrás experimentar el trabajo en equipo, el espíritu deportivo y la competencia.
- Mayor confianza. El ejercicio físico ayuda a aumentar la autoestima y la confianza. Al dominar una habilidad, mejorar las aptitudes físicas o ayudar a un equipo, dándote cuenta de lo que sos capaz de lograr.
- Un estímulo mental. El ejercicio físico puede ayudar a aliviar la tensión y el estrés, favorecer la relajación y mejorar el estado de ánimo. También puede ayudar a aclarar la mente y hacer que resulte más fácil prestar atención.

¿Qué actividad física puedo hacer y cuánto tiempo?

Cualquier tipo de actividad física es buena; desde pasear al perro, andar en bicicleta, trotar, nadar, caminar, bailar, ir a un gimnasio o hasta practicar deportes de equipo. Acá es muy importante tener en cuenta y elegir actividades que nos gusten y en las que nos sintamos cómodos para sostener la practica en el tiempo.

PROGRAMA DE PACIENTES MyStar® 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



Cada vez que somos elegidos,

la ciencia y técnica aplicadas alcanzan nuestra meta:



restablecer y preservar la salud de los pacientes.



Imagen de Joanna Dubaj en Pixabay



Imagen de Pexels en Pixabay



Imagen de Free-Photos en Pixabay



Imagen de Joanna Dubaj en Pixabay

Es muy importante recordar que entre los 12 a 18 años es clave la combinación de actividades aeróbicas (actividades de moderada intensidad y mediana/larga duración) y de fortalecimiento muscular, ya que está demostrado que su conjunción brinda muchos más beneficios.

Para obtener el máximo de estos beneficios, sería ideal como mínimo sumar 60 minutos de ejercicio físico por día, 5 a 6 días de la semana. Al igual que cualquier otro aspecto de un estilo de vida saludable, los nuevos hábitos de ejercicio físico tal vez sean difíciles de incorporarlos a nuestra rutina diaria, pero seguramente el experimentar los beneficios de la actividad física puede ayudarnos a aumentar nuestra motivación.

Una buena alternativa para comenzar es tratar de empezar al menos 3 veces a la semana, sumando 60 minutos de actividad física moderada de forma recreativa.

Antes de empezar...

Todos deben hacerse un examen médico deportivo antes de comenzar a realizar actividad física. En el caso de los adolescentes con diabetes, es importante hablar con el médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio físico que incremente el nivel de actividad. El profesional nos informará acerca de cualquier cambio en la rutina de exámenes, medicamentos u otras cosas que tal vez deba tener en cuenta debido al ejercicio físico y los deportes.

Es probable que el médico permita comenzar cualquier actividad que quiera; después de todo, el ejercicio físico es una parte importante del control de la diabetes. Sin embargo, tal vez existan consideraciones especiales si el interés pasa por algunos deportes un tanto extremos.

Estos deportes exigen un gran nivel de concentración, buenas condiciones físicas y que la diabetes esté correctamente controlada. Si aparecen problemas por la diabetes y estos

afectan la capacidad de una persona mientras está practicando estos deportes, podrían ocurrir lesiones graves, por eso es importante contar con el permiso del médico y una preparación previa adecuada.

Los pequeños logros se festejan y las cosas que no salen tan bien se vuelven a intentar

Si recién estás comenzando a hacer ejercicio o a practicar deportes, también es importante que tu familia o círculo íntimo te dé su apoyo emocional. Si nuestro entorno está temeroso y nos impide participar, te puede generar la sensación de que sos diferente o frágil. Por eso la motivación y el acompañamiento de nuestro entorno son claves en esta etapa (si necesitás orientación en estos aspectos, te sugerimos leer la nota de este mismo número: **¿QUÉ PENSÁS SOBRE VOS?** pág. 2)

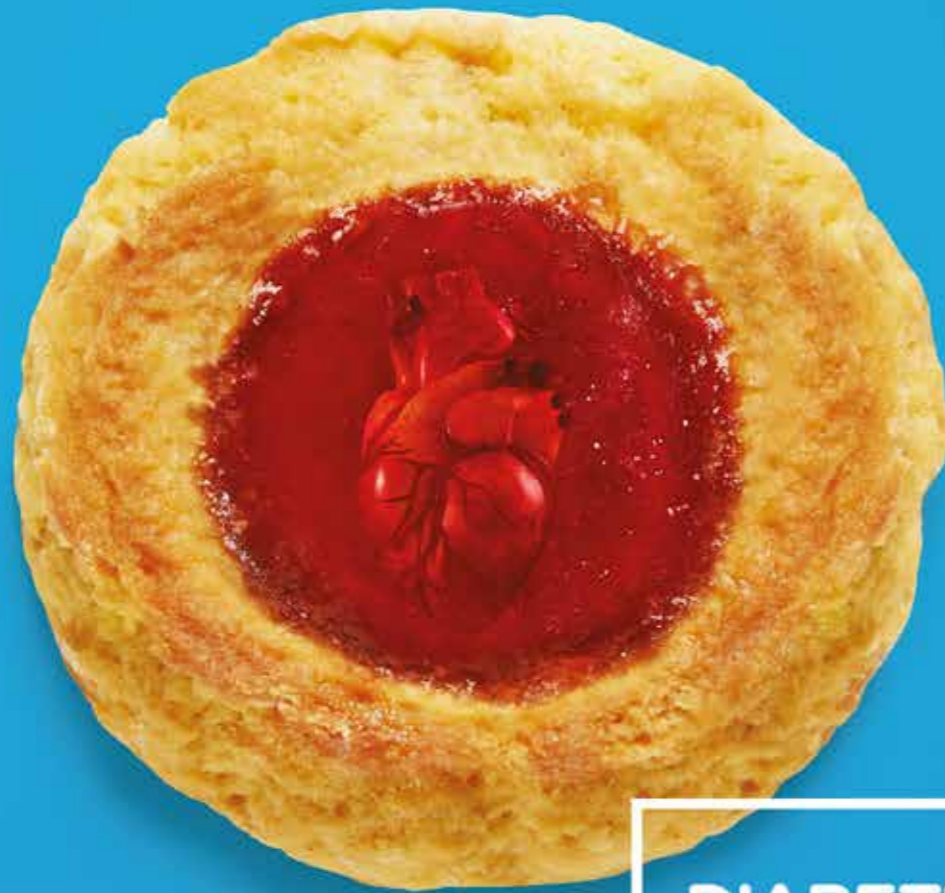
Siempre hay que mantener una actitud positiva y saber que se puede tener éxito en los deportes o actividades físicas recreativas, si trabajás responsablemente (igual que cualquier otro chico o chica sin diabetes), siempre y cuando tomes algunas precauciones adicionales importantes a la hora de comenzar a moverte. Porque ¡los pequeños logros se festejan y las cosas que no salen tan bien se vuelven a intentar!

*Conocé algunos tips prácticos para realizar actividad física en la página 16: **Consejos prácticos para realizar actividad física.***

Prof. Nac. Nicolás Arce
Profesor Nacional de Educación Física IFDCEF Rio Negro
Persona con Diabetes tipo 1
Director Comisión de Actividad Física y Deporte de F.A.D



MÁS QUE GLUCOSA



DIABETES

HAY ÓRGANOS QUE SUFREN Y NO SE VEN

TU CORAZÓN Y TUS RIÑONES TE NECESITAN PEDILE A TU MÉDICO QUE TE CUENTE CÓMO CUIDARLOS.

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.MASQUEGLUCOSA.COM.AR

¡MINITIP! ¡Mirá qué práctico!

Es cómodo usar el portaglucometro de billetera.



Red Juvenil @redjuvenilfad

Imagen: Gentileza Pedro Ferreyra (Asociación GADIF, Formosa)

ES MOMENTO DE

ESCUCHAR

HABLAR

VER

que estás demasiado cansado

acerca de tu sed excesiva

que tu visión es borrosa

#ActuarHoyAnteLaDiabetes

TOMÁ ACCIÓN Y HABLÁ CON TU DOCTOR HOY PARA SABER DONDE ESTÁS PARADO

DIABETES TIPO 2 La mitad de las personas con diabetes no están diagnosticadas.* Vos podés ser una de ellas.

*Atlas de la IDF, estimaciones globales de diabetes no diagnosticada en adultos.





Imagen de Andrzej Rembowski en Pixabay



Imagen de Mandy Fontana en Pixabay

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Si tenés entre 12 y 18 años, el profe Nicolás te cuenta estrategias importantes para ejercitarte.

Seguramente a la hora de comenzar con la práctica se necesitará hacer ajustes en la dosis de insulina, frecuencia de controles de glucemia y plan alimentario (todo eso debe ser supervisado por el equipo de salud).

Algunos tips que nos ayudarán en la práctica:

- No inyectar la insulina en el grupo muscular que predomina en la actividad (ej. Si voy a trotar, no inyectar en las piernas)
- Si se usa bomba de insulina, asegurarse de que no sea un impedimento para el ejercicio físico y que no haya posibilidades de que se desconecte o dañe. (Charlarlo con el equipo médico).
- Comer bien. Seguramente habrá ajustes el plan de alimentación para que tenga la energía adicional necesaria durante el ejercicio. Tal vez sean necesario colaciones antes, durante y después de la práctica.
- Siempre tener el equipo personal de control cerca (glucómetro, insulinas)
- Tener disponibles distintas alternativas frente a una hipoglucemia (caramelos, jugos, azúcar y glucagon)
- Monitorear la glucemia y si...
 - está cerca de 70mg/dl realizar una colación antes de la práctica, puede ser una fruta o una barra de cereal o un vaso de jugo. Esperar entre 10 a 15 minutos y realizar un control de glucemia para asegurarse no estar cerca de los 70mg/dl.
 - está dentro de un rango de 120 – 180 mg/dl realizar la práctica de forma normal
 - está encima de 250 mg/dl y NO hay presencia de cuerpos cetónicos, realizar la actividad de forma poco intensa. En el caso de que sí haya cuerpos cetónicos, suspender la práctica y contactarse con el equipo médico.
- Hidratarse antes, durante y después de la practica con agua potable segura. No esperar a tener sed para hidratarse.
- Utilizar ropa cómoda y adecuada para la actividad elegida.

El calzado debe proteger los pies. Evitar caminar descalzo y revisar los pies después de cada práctica.

- Informar a los compañeros, entrenadores y o profesores acerca de la diabetes y darles instrucciones para que puedan responder si surgen problemas.
- Recordar que luego de la actividad física aumenta la sensibilidad a la insulina hasta 24 horas después, por lo que las glucemias pueden tender a bajar.
- Respetar los protocolos propios de cada jurisdicción y deporte en particular frente al covid19 (dependiendo de las normativas locales serán las posibilidades de la práctica) En el contexto actual, este punto es clave para poder desarrollar una práctica segura.

Asumir el control responsable de la diabetes cuando se hace actividad física. Tal vez el manejo adecuado de la diabetes implique interrumpir al profesor o al entrenador, y no hay ningún problema en hacerlo, para hacer intervenciones individuales que requiera en ese momento. Deben sentirse libres como para dejar de practicar un deporte o hacer ejercicio físico y hacer lo que sea necesario para controlar su diabetes en un momento determinado.

Con la aprobación del equipo médico, un plan claro para prevenir y controlar los problemas, y algo de preparación, todos los jóvenes con diabetes puede disfrutar de los muchos beneficios que ofrecen el ejercicio físico y los deportes.

Prof. Nac. Nicolás Arce
Profesor Nacional de Educación Física IFDCEF Rio Negro
Persona con Diabetes tipo 1
Director Comisión de Actividad Física y Deporte de F.A.D



CONTROL METABÓLICO

Objetivos del control metabólico

- Mantener las glucemias entre 70 a 180 mg%
- Evitar hipoglucemias, hiperglucemias sintomáticas y cetoacidosis
- Determinar los requerimientos de insulina basal y bolos
- Evitar complicaciones a largo plazo

Algunos factores que influyen sobre el control metabólico

- Patrón desordenado de alimentación y actividad física
- Pobre adherencia al tratamiento
- Omisión de dosis de insulina
- Trastornos de la conducta alimentaria asociados

Recomendaciones para un buen control

- Fortalecer la confianza con su médico, buscar ayuda profesional cuando sea necesario
- Asesorarse sobre el cuidado de la salud sexual y reproductiva
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas
- Organizar controles regulares para un pasaje satisfactorio a atención en adultos
- Socializar la enfermedad entre compañeros para el manejo del conflicto con su diabetes
- Siempre reentrenarse en el tratamiento es beneficioso para mejorar el control metabólico
- Coordinar un pasaje ordenado a servicio de adultos con experiencia en diabetes

Automonitoreo

- Realizar el control preprandial (antes de la comida) y 2 horas post prandial (después de comer) para valorar el incremento glucémico

- Realizar el control glucémico pre, durante y post ejercicio
- Intensificar el control glucémico en días de enfermedad y monitorear cetonas
- Controlar glucemia antes de dormir y durante la noche ante hipoglucemias inadvertidas
- Mantener horarios rutinarios los fines de semana para mantener el control metabólico
- Realizar control glucémico previo a conducir o manipulación de máquinas

Objetivos de control glucémico en aquellos pacientes usuarios de monitoreo continuo

- Presentar glucemias medias inferiores a 155mg%
- Tener un coeficiente de variabilidad glucémica menor al 36 %.
- Poseer un tiempo en rango superior al 70% (0 a 180mg%).
- El porcentaje de hipoglucemia menor al 5 %, para valores de glucemia entre 54 a 70 mg %, y no presentar ninguna por debajo de estos valores.
- El porcentaje de hiperglucemia no superior al 25 % para glucemias entre 180 a 250 mg%, y no presentar valores superiores a este
- Rotación de los sitios de aplicación si se presentan zonas de durezas en esos sitios, ya que allí la insulina se absorbe en forma errática y puede provocar hipo o hiperglucemia por retraso en su absorción o sumatoria a la dosis anterior

Las causas más frecuentes de hipoglucemia

- Aumento de insulina libre, por exceso en la administración o incremento del ejercicio
- Patrón de ingesta desordenado, por omisión de comidas o ayuno prolongado
- Aumento de la utilización de glucosa debido al ejercicio o

ES POSIBLE MANTENER LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO CON UN BUEN CONTROL METABÓLICO. PARA ELLO, TE SUGIERO QUE BUSQUES AYUDA PARA TRABAJAR ASPECTOS EMOCIONALES, QUE VAYAS ENCONTRANDO TUS PROPIAS ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LAS GLUCEMIAS RELACIONADAS CON TU PROPIO CUERPO Y TUS ACTIVIDADES, QUE TE ASESORES SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, ASÍ COMO NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA EL CONTROL METABÓLICO.

enfermedades como la enfermedad celiaca o adisson

- Una inadecuada respuesta de las hormonas de stress ante la hipoglucemia o causas tóxicas como el alcohol

Medidas para la corrección de la hipoglucemia

- Corrección de la misma con el aporte de bebidas azucaradas o 15 gr de azúcar que son carbohidratos de rápida absorción o alguna golosina con azúcar (siempre que sea carbohidratos de rápida absorción). Realizar el control glucémico y reiterarlo a los 10 a 15 minutos, que el objetivo glucémico sea 100mg% a los 30 minutos

- Aporte de hidrato de carbono complejos (pastas, arroz, panes, legumbres, papa) para mantener nivel glucémico

- Es importante que algunas personas del entorno sepan cómo aplicar glucagon en caso de pérdida del conocimiento. Que debe ser según el peso: entre 30 a 40 kg de peso aplicar 0,5 mg es media ampolla, más de 40 kg de peso aplicar 1 mg

- Se aprobó el uso de glucagón en spray nasal, 2 o 3 mg su aplicación, lo cual es fácil y su conservación es a temperatura ambiente

Como prevenir las hipoglucemias nocturnas

Las hipoglucemias nocturnas son aquellas que se presentan en horarios del dormir aproximadamente entre las 0 hs a las 6 hs am. Son difíciles de detectar y en los adolescentes mayores de 15 años tienen mayor prevalencia su presentación. Pueden presentarse como alteración del sueño, pesadillas, sudoración nocturna, cefalea matinal, mal humor, sensación de cansancio o falta de descanso o convulsiones

- Realizar control glucémico antes de dormir
- Realizar colaciones antes de dormir en jóvenes que practican actividad física en horas previas, y no tener valores de glucemia inferiores a 125mg%

- Los adolescentes que realizan salidas nocturnas deben controlar sus glucemias antes de dormir y realizar el desayuno

- Evitar el consumo de alcohol

Consumo de alcohol y drogas

- El alcohol inhibe la respuesta de las hormonas contraregulatorias del estrés, por lo que frena la respuesta ante la hipog

glucemia. La respuesta glucémica (es decir qué ocurrirá con el azúcar en sangre) es impredecible al combinar alcohol con bebidas con contenido de azúcar.

- Desalentar el consumo de tabaco.
- Reconocer que el cannabis puede alterar los hábitos alimentarios.

Asesoramiento sobre salud sexual y reproductiva

- Un enfoque sin prejuicios de la actividad sexual
- Asesorarse sobre métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual

- Prevención de hipoglucemia antes y después del coito
- Asesorarse sobre higiene genital en vulvovaginitis candidiasis y trastornos menstruales

- Conocer la importancia del embarazo planificado

- La impotencia en los jóvenes puede deberse en su gran mayoría a causas emocionales y no a la diabetes en sí, por eso consultar a tu médico

Buscando caminos para mejorar el control de tu diabetes

Es posible mantener largos períodos de tiempo con un buen control metabólico. Para ello, te sugiero que busques ayuda para trabajar aspectos emocionales, que vayas encontrando tus propias estrategias para el manejo de las glucemias relacionadas con tu propio cuerpo y tus actividades, que te asesores sobre salud sexual y reproductiva, así como nuevas tecnologías para el control metabólico.

Artículo realizado sobre normas ISPAD

Dra. Lidia Caracotche
Médica pediatra especialista en nutrición infantil SAP, Mp 220779 mn 71103, encargada docente de nutrición UBA, subdirectora de esp universit de pediatria ex jefa unidad de nutrición y diabetes Hospital Lopez Lanus.



COMUNICADO COMITÉ DE LEGALES FEDERACION ARGENTINA DE DIABETES

Que ante la situación de retorno a la presencialidad en el ámbito de la educación se ha emitido una negativa genérica por parte de los establecimientos educativos respecto de la asistencia de niños y jóvenes con diabetes mellitus tipo 1, considerándolos los mismos por las autoridades "población de riesgo".

Que atento a dicha perspectiva se propone continuar con un formato virtual, lo que desde ya creemos incorrecto encuadrarlos en dichas situaciones, evitando que accedan a una correcta educación en igualdad de condiciones con todos los demás niños de su edad.

Que el ARTÍCULO 6 de la Resolución N° 387 del CONSEJO FEDERAL DE EDUCACION en concordancia con la Ley de Educación Nacional N° 26.206, los Decretos de Necesidad y Urgencia N° 260/2020, N° 297/2020 y su modificatorios, y N° 67/2021, las Resoluciones del CONSEJO FEDERAL DE EDUCACIÓN N° 364/2020, N° 366/2020, N° 367/2020, N° 368/2020, N° 369/2020, N° 370/2020, N° 371/2020, N° 376/2020, N° 377/2020, N° 379/2020 y N° 386/2020, los Acuerdos en el marco de la Paritaria Nacional Docente de fechas 4 de junio de 2020 y 24 de julio de 2020, reza: "ESTUDIANTES QUE FORMAN PARTE DE GRUPOS DE RIESGO. Las y los estudiantes que formen parte de alguno de los grupos de riesgo o convivan con personas que forman parte de alguno de los grupos de riesgo establecidos por la autoridad sanitaria, serán eximidos de asistir de manera presencial al establecimiento educativo, debiendo presentar el certificado médico correspondiente y/o acreditar la convivencia según el caso. Para dichos grupos de estudiantes se brindarán alternativas para asegurar su derecho a la educación y sostener su escolaridad de forma no presencial, contemplando la posibilidad de sostener algunas instancias de intercambio presencial individual bajo los cuidados sanitarios correspondientes."

Claramente en el artículo Citado se da el "Derecho" a los padres o representantes del/la menor a elegir NO ASISTIR a clases presenciales pero en ningún momento da derecho a los establecimientos educativos de "PROHIBIR" el ingreso y por ende a una educación en igualdad de condiciones con sus pares.

La educación en Argentina es reconocida como un derecho y el Estado, tanto nacional como provincial, debe asegurar la igualdad, gratuidad, laicidad y el acceso a todos los niveles del sistema educativo en el ejercicio de este derecho para toda la población que vive en el país.

La Ley N° 26.206 regula el ejercicio del derecho de enseñar y aprender consagrado por el artículo 14 de la Constitución Nacional y los Tratados Internacionales incorporados a ella, conforme con las atribuciones conferidas al Honorable Congreso de la Nación en el artículo 75, incisos 17, 18, y 19, y de acuerdo con los principios que allí se establecen y los que esta ley determina.

Asimismo la Ley de Educación Nacional establece en el artículo 3 que la educación es una prioridad nacional y se constituye en política de Estado para construir una sociedad justa, reafirmar la soberanía e identidad nacional, profundizar el ejercicio de la ciudadanía democrática, respetar los derechos humanos y libertades fundamentales y fortalecer el desarrollo económico – social de la Nación.

Existen numerosos informes y trabajos de investigación realizados por varias universidades alrededor del mundo han evidenciado el impacto psicológico negativo provocado por la situación de aislamiento social obligatorio que también impactó en niños y adolescentes con condición diabética. Que en Argentina contamos con dos entidades Científicas de reconocida trayectoria como lo son La Sociedad Argentina de Pediatría y la Sociedad Argentina de Diabetes, quienes emitieron un documento y ambas sociedades coinciden en que con valores glucémicos controlados, las posibilidades de complicaciones por contagio de COVID-19 son exactamente las mismas que cualquier otro niño que no convive con Diabetes Tipo 1.

Todos los profesionales que SABEN y CONOCEN del tema, afirman que los niños con Diabetes Mellitus pueden asistir con total normalidad a la escuela de manera presencial, cumpliendo todas las normas y protocolos establecidos para la actividad.

Que por lo expuesto este comité apoya el regreso a las clases presenciales, por lo que este al mismo tiempo recomienda a todas las instituciones escolares e insta a las mismas a recabar la información necesaria en cada caso en concreto a los fines de no incurrir en casos de discriminación ante ningún niño o niña con la condición mencionada.

Comité Legales FAD
Director Abogado: Christian Gali

Se puede bajar un Modelo de nota para presentar en escuelas de la página www.fad.org.ar, dentro de "Asesoramiento Legal", en "Modelo de notas para presentaciones".

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



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

Lilly | DIABETES

PP-BV-AR-0163
19-JUL-2019

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. ADILU, Luján (Buenos Aires)
6. ACADIA, Comodoro Rivadavia (Chubut)
7. FRADI (Rosario)
8. DIEVI, CABA
9. ADD, Buenos Aires
10. AMADI, Mendoza
11. ADIV-CORR (Governador Virasoro - Corrientes)
12. ASADD, Villa María (Córdoba)
13. ADDC, Rafaela (Santa Fe)
14. ASDI, Santa Fe
15. ASADI, Sunchales (Santa Fe)
16. FUNGAD, Villa Carlos Paz (Córdoba)
17. ACAD, Concordia (Entre Ríos)
18. ACAD, Clorinda (Formosa)
19. ADIFOR, Formosa
20. GADIF, Formosa
21. APOYAR, La Plata (Buenos Aires)
22. ADILHE (Las Heras - Buenos Aires)
23. ADU, San Francisco (Córdoba)
24. CADISS, San Salvador (Entre Ríos)
25. AMADU, Monte Grande (Buenos Aires)
26. ACARDI, Carcarañá (Santa Fe)
27. ACHASODIA, (Chaco)
28. LEADI, Paraná (Entre Ríos)
29. ADIC, Asociación de Diabéticos Casilda (Santa Fe)
30. PANDIS, Salta
31. ANADIM, Mendoza
32. A.D.A., ANDALGALÁ, Catamarca
33. ADISAN, San Nicolás (Buenos Aires)

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
Prof. Judit Laufer

Edición y Coordinación
Periodista Científica Jordana Dorfman/
Prof. Judit Laufer

Agradecimientos
Lic. Soledad Peredo
Dra. Lidia Caracotche
Prof. Nicolas Arce
Abogado Christian Gali
Lic. Florencia Leveroni
Lic. María Belén Avila

Diseñadora
Evelyn Muñoz

Sugerencias/Comentarios
nuestravoz.fad@gmail.com

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 iPro, son, en conjunto, 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



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.

