



Disfrutar las fiestas navideñas sin perder el control de la diabetes es posible

La campaña **esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO** recuerda que evitar los excesos ajustando los menús y las raciones y no abandonar la práctica de ejercicio físico regular ni la toma de la medicación son medidas suficientes para que las personas con diabetes tipo 2 puedan disfrutar normalmente de estas fechas¹

Se recomienda no abusar de aquellos alimentos ricos en grasas y azúcares y moderar las cantidades así como limitar la ingesta de alcohol a una copa de vino en la comida y a una de cava para el brindis²

Un buen control de la diabetes previene la aparición de problemas del corazón, el riñón o la vista^{3,4,5} mientras que la falta de autocuidado está asociada a un mayor riesgo de discapacidad, disminución de la calidad de vida y una mayor mortalidad

Sant Cugat del Vallès (Barcelona), 18 de diciembre de 2015 – Tener diabetes tipo 2 no significa no poder disfrutar de las celebraciones típicas de las fiestas navideñas. Por ello, la campaña **esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO** recuerda que evitar los excesos ajustando los menús y las raciones y no abandonar la práctica de ejercicio físico regular ni la toma de la medicación son medidas necesarias para que las personas con diabetes puedan disfrutar normalmente de estas fechas¹.

Otra recomendación importante es comprobar los niveles de azúcar en sangre con mayor frecuencia para evitar descompensaciones de la patología tras las copiosas comidas navideñas¹. No hay que olvidar que el buen pronóstico de la diabetes depende en gran medida del buen control de la enfermedad, lo que previene la aparición de problemas del corazón, el riñón o la vista^{3,4,5}. La falta de autocuidado, por el contrario, está asociada a un mayor riesgo de discapacidad, disminución de la calidad de vida y una mayor mortalidad.⁶

Por ello, especialmente en estas fechas tan señaladas, es importante no abandonar las pautas de tratamiento y cuidado de la enfermedad que deben seguirse durante todo el año, lo que no va a impedir disfrutar de unas fiestas navideñas felices, acompañados de familiares y amigos.

Ajustes en los menús

Para poder disfrutar de la Navidad sin alterar las cifras de glucosa en sangre y tener la diabetes bajo control es necesario realizar algunos ajustes en los pesados menús navideños, que suelen ser ricos en grasas y azúcares¹. En los primeros platos de algunas comidas “*es conveniente decantarse por platos ligeros, como un consomé, una sopa o una crema de verduras*”, aconseja la **dietista- nutricionista Martina Miserachs**.

En cuanto a los segundos platos, se recomienda no abusar de aquellos alimentos ricos en grasas y moderar las cantidades¹. Según **la experta en nutrición** “*lo ideal es seguir una receta a base de pescado o de carne blanca en lugar, por ejemplo, de embutidos. Respecto a los acompañamientos, lo mejor es optar por las verduras y mejor aún si son hortalizas frescas. Y por lo que se refiere al pan, apostar por el integral en lugar del blanco, pues es mucho más saludable*”.

En los postres, los clásicos dulces navideños, cargados de azúcar, carbohidratos y grasas, se pueden substituir por opciones más saludables¹, como fruta.

A pesar de todo, “la principal recomendación es no saltarse ninguna comida para compensar cualquier exceso”, advierte la **dietista-nutricionista**. “Si nos saltamos una comida, puede que igualmente tengamos apetito y al final se termine picando cualquier cosa que, probablemente, será bastante calórica”.

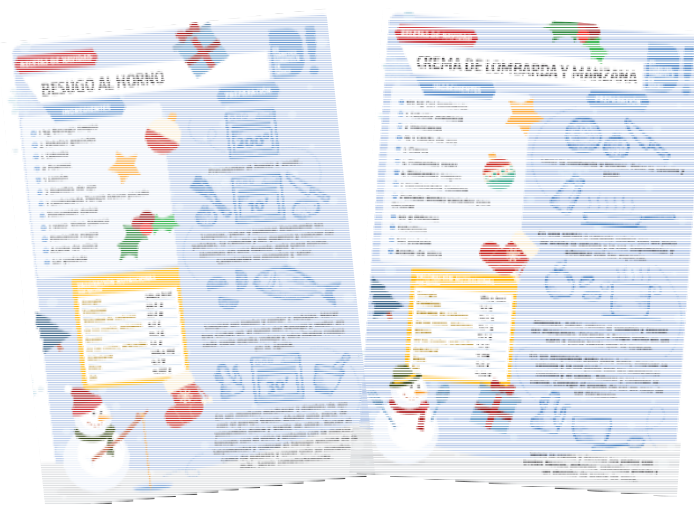
Bebidas y dulces navideños

El alcohol aporta un gran número de calorías y puede empeorar el control glucémico¹. En este sentido, es preferible beber agua antes que cualquier bebida alcohólica, pero “si se opta por bebidas con alcohol, es mejor que se ingieran durante las comidas y que se prefieran las de tipo fermentado o de baja graduación (cerveza, cava, vino...) a las destiladas (whisky, licores...)”. Por otro lado, “en la sobremesa, es recomendable preferir agua, infusiones o bebidas sin azúcar, tipo light o zero”, indica **Martina Miserachs**.

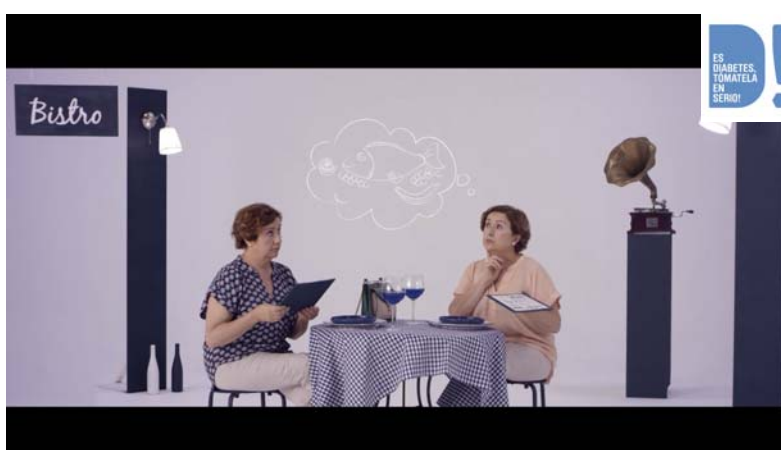
Los turrone, polvorones y mazapanes son protagonistas indiscutibles de estas fiestas. Las personas con diabetes no deben abusar de ellos, pero eso no significa que tengan que quedarse sin probarlos. “Es deseable consumirlos exclusivamente durante las fechas señaladas y con moderación, ya que son ricos en calorías, grasas y azúcares. Asimismo, en el caso de querer controlar el azúcar, es mejor optar por variedades sin azúcares añadidos. De todos modos, lo mejor es servirse una pequeña porción de las distintas variedades. Y, en lugar de ir picoteando, intentar saborearlas lentamente a lo largo de la sobremesa”, aconseja la **experta**.

Herramientas para vivir unas navidades saludables

Para ayudar al paciente a vivir unas fiestas navideñas saludables y que se sienta motivado para llevar un control adecuado de su enfermedad, también durante estas fechas, la campaña **esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO** propone dos recetas muy apetecibles, al tiempo que adecuadas para personas con diabetes. Además, también lanza un vídeo motivacional en que se muestra una situación cotidiana que pueden encontrarse estos pacientes habitualmente cuando salen a comer fuera o a la hora de planificar los menús.



Ambas herramientas están disponibles en la web www.esdiabetes.org.



Haz click en la imagen para visualizar el vídeo

El vídeo se basa en las recomendaciones de **El Reloj de la Diabetes**, una herramienta que recoge y unifica de forma fácil y memorable las pautas de salud, avaladas por expertos, que deben seguir los pacientes con diabetes tipo 2. Un reloj diurno y otro nocturno ofrecen, hora a hora, consejos sobre alimentación, ejercicio, controles de glucemia, visitas médicas y otros hábitos que son necesarios seguir. Una guía adicional amplía esta información para que los pacientes tengan en su mano todo lo necesario para llevar un buen control de la diabetes durante las 24 horas del día.

esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO: campaña global de concienciación

El Reloj de la Diabetes es una acción de la campaña **esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO**, cuyo objetivo es la concienciación global sobre la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables para prevenir o mantener la diabetes controlada. La iniciativa, auspiciada por la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly en diabetes, cuenta con la colaboración y el aval de SED (Sociedad Española de Diabetes), redGDPS (Grupo de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud), SEMI (Sociedad Española de Medicina Interna) y FEDE (Federación de Diabéticos Españoles).

La campaña **esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO** se puso en marcha en septiembre de 2011 con el lanzamiento de una encuesta de percepción sobre la enfermedad, en la cual participaron cerca de 600 médicos de distintas especialidades y alrededor de 300 pacientes. Posteriormente, la campaña recorrió los mercados de alimentación de varias ciudades españolas para concienciar de la gravedad de la diabetes tipo 2 y de la necesidad de abandonar hábitos de vida poco saludables, especialmente en personas diagnosticadas. En 2013, lanzó el Reto Sénior, un documental real sobre la diabetes tipo 2 que muestra el día a día de un matrimonio que sufre esta patología. Más información en www.esdiabetes.org

Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company

En enero de 2011, Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company anunciaron una alianza en el campo de la diabetes que se centra en cuatro compuestos en desarrollo que representan a varias clases de tratamientos. La alianza aprovecha los éxitos de ambas empresas, que son dos de las empresas farmacéuticas líderes del mundo, combinando los sólidos antecedentes de Boehringer Ingelheim en cuanto a innovación basada en la investigación y la innovadora investigación de Lilly, además de su experiencia y su historia de pionera en el campo de la diabetes. Al unir fuerzas, las empresas demuestran compromiso con la atención de los pacientes con diabetes y se mantienen unidas para concentrarse en las necesidades de los pacientes. Obtenga más información sobre la alianza en www.boehringer-ingelheim.com o www.lilly.com.

Boehringer Ingelheim "Aportar valor a través de la innovación"

El grupo Boehringer Ingelheim es una de las 20 compañías farmacéuticas líderes en el mundo. Con sede en Ingelheim, Alemania, trabaja globalmente con 146 afiliadas y cuenta con más de 47.700 colaboradores/as. Desde su fundación en 1885, la compañía de propiedad familiar se ha comprometido con la investigación, el desarrollo, la producción y la comercialización de nuevos productos de alto valor terapéutico para la medicina humana y animal.

La responsabilidad social es un elemento clave en la cultura de empresa de Boehringer Ingelheim. Por ello, la compañía participa en proyectos sociales, como la iniciativa Making More Health, y cuida de sus colaboradores/as y familias. El respeto, la igualdad de oportunidades y la conciliación entre la vida laboral y la familiar constituyen la base de la cooperación mutua. En cualquier actividad que lleva a cabo, la compañía pone el foco en el medio ambiente y la sostenibilidad.

Boehringer Ingelheim se instaló en España en 1952, y a lo largo de estos más de 60 años ha evolucionado hasta situarse entre los primeros 15 del sector farmacéutico de nuestro país. La compañía tiene su sede en España en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), y actualmente, cuenta con más de 1.600 colaboradores/as y dos centros internacionales de producción en Sant Cugat del Vallès y Malgrat de Mar.

Sobre Lilly Diabetes

En su continuo compromiso con el tratamiento de la diabetes, Lilly aporta a los pacientes tratamientos revolucionarios que les posibilitan vivir más tiempo, más sanos y con mayor calidad. Desde 1923, Lilly ha sido el líder de la industria en terapias pioneras para ayudar a que los profesionales médicos mejoren las vidas de las personas con diabetes, y a continuar con la investigación en medicamentos innovadores que den respuesta a las necesidades no cubiertas de los pacientes. Para obtener más información sobre los productos actuales de Lilly en diabetes visite www.lillydiabetes.es.

Sobre Lilly

Lilly, una compañía líder en innovación, está desarrollando un conjunto de medicamentos líderes en su especialidad, aplicando las novedades tecnológicas más actuales en sus laboratorios de todo el mundo y colaborando con diferentes organizaciones científicas de reconocido prestigio. Con su central en Indianápolis, Indiana (Estados Unidos), Lilly proporciona respuestas –a través de fármacos e innovación– a algunas de las necesidades médicas más urgentes del mundo actual. Para más información visite www.lilly.es.

Para más información:

Hill + Knowlton Strategies. Ana Sánchez / Mònica Navas. Email: ana.sanchez@hkstrategies.com. Telf.: 93 410 82 63



REFERENCIAS

1. American Diabetes Association. Holiday Meal Planning. Disponible en <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/holiday-meal-planning/?referrer=https://www.google.es/>
2. Rodríguez Artalejo, Fernando; Epidemiología de la nefropatía diabética en España (hechos y cifras). Rev. Esp Cardiol. 2007;7(Supl A):5-8. – Vol.7 Núm. Supl.A
3. Documentos clínicos SEMERGEN. Factores de Riesgo Cardiovascular. 2005. Disponible en <http://www.semergen.es/semergen/microsites/semergendoc/cardiovascular.html>
4. Vila, L;Viguera, J; Alemán, R. Retinopatía diabética u ceguera en España. Epidemiología y prevención. Publicado en Endocrinol Nutr. 2008;55:459-75. – vol. 55 núm 10
5. Assal JP, Jacquemet S, Morel Y. The added value of therapy in diabetes: the education of patients for self-management of their disease. Metabolism 1997; 12 (Suppl 1): 61- 4