

AUTOCONTROL

7 e s v i d a
JUNIO-SEPTIEMBRE 2001

Boletín de Bayer Diabetes para el autocontrol del diabético

EDITORIAL

Una vez más saludamos a los lectores de Autocontrol es Vida. Siempre agradeciendo a todas las personas que nos escriben que hayan hecho llegar a esta redacción sus opiniones (las buenas y las no tan buenas), son ustedes quienes hacen que este boletín sea también un vehículo para transmitir la voz y el sentir de muchos diabéticos que quieren poner en común sus vivencias.

Este séptimo ejemplar se va a distribuir coincidiendo con el final del curso escolar y para muchos con el inicio de las vacaciones veraniegas. Nuestra recomendación para padres de niños con diabetes, chicos y chicas, jóvenes diabéticos: *acudir a la Asociación de Diabéticos que tengáis más próxima, pedir información sobre los campamentos de verano, y otras actividades lúdicas para jóvenes, allí se conoce a "colegas" de todas las edades, trucos muy útiles, gente divertida, se hace deporte, se sale de "marcha", se juega, se come, se baila, se ríe, en definitiva uno se divierte y aprende a cuidarse.* Después del verano podéis mandarnos vuestras experiencias.

Para los "internautas" seguimos con la información de páginas web interesantes. Si en vuestras exploraciones de la red encontráis portales que os gustan, os parecen curiosos..., nos lo comunicáis y lo publicaremos en el próximo boletín para que sean muchas las personas que los puedan visitar.

Con la voluntad de responder a las peticiones de muchos de nuestros lectores y de renovar y mejorar constantemente el boletín Autocontrol es vida, hemos añadido una nueva sección: "Las recetas de Conxa". Como su nombre sugiere se trata de un recetario de cocina, en este caso es de especial utilidad para las personas con diabetes, ya que además de explicar de forma sencilla y clara como se preparan los platos, se ha calculado el valor nutricional y las cantidades de cada alimento para cumplir con las calorías que cada uno debe consumir. Su formato permite coleccionar estas recetas. Por nuestra parte nos comprometemos a que se puedan reunir un número suficiente de recetas de cocina para que sus comidas sean gustosas, variadas y saludables. Esperamos que les guste.

Les mandamos nuestro saludo más cariñoso y les citamos para nuestro próximo boletín que ya hemos empezado a preparar para todos ustedes.



Idea 2000. Diario de Expedición

26-12-00. Ya estamos en Mendoza, Argentina, punto de partida de nuestra expedición al Cerro Aconcagua. Somos un grupo de alpinistas con la intención de escalar el Cerro Aconcagua, de 6.960 m, el pico más alto del continente Americano. Cada uno somos de un país distinto: España, Italia, U.S.A., Canadá, G. Bretaña, R. Checa. Hay dos características que nos unen a todos, la montaña y que somos diabéticos tipo 1.

30-12-00. Después de muchos avatares, por fin estamos en el corazón de los Andes. Hoy hemos distribuido las cargas para las 28 mulas que transportarán los 1.300 kg de material. A partir de ahora comenzaremos a caminar hasta el Campo Base y cada uno llevará lo suyo, es decir: comida, ropa y agua. Sobre decir que de los aparatos de medición e insulina no nos desprendemos jamás. Unos llevan bombas de perfusión y otros utilizamos "bolis" de insulina, pero en lo que hemos coincidido todos es en utilizar el mismo modelo de medidor, el Glucometer Elite XL.

01-01-01. Nos estamos instalando en el Campo Base, a 4.200 m. Por la mañana hemos acabado de levantar nuestra "ciudad de tela" y nos ocupamos de conseguir agua, hacer la comida...; lo más entretenido son las conversaciones en varios idiomas, para que nos podamos entender todos.

03-01-01. Hoy hemos realizado la primera marcha de aclimatación, subiendo hasta los 5.000 m, ha sido interesante para ir ajustando con precisión la cantidad de insulina en relación al esfuerzo y la comida. Para una misma cantidad de comida, a más ejercicio, menos insulina. La experiencia previa es importantísima y de gran ayuda. Como podemos volcar los datos del medidor al ordenador portátil que nos hemos traído con



nosotros, con el programa WinGlucofacts XL, posteriormente podremos analizar los resultados de una manera sencilla, como hacemos en casa.

06-01-01. El Campo 2 ha quedado instalado a 5.900 m. El esfuerzo ya se deja notar y cada uno sube a su ritmo. Hoy he cometido un error imperdonable, subiendo el material al Campo 2 me he dado cuenta de que no tengo tiras para el medidor, se han quedado todas en la tienda. Afortunadamente, al utilizar todos el mismo aparato, me han podido prestar unas cuantas. Este pequeño aparato ya forma parte de nuestra anatomía y va colgado del cuello en una pequeña bolsita, para que no le afecten las bajas temperaturas. Además sabemos que funciona correctamente en situaciones de baja presión atmosférica. Es el que utilizamos en nuestra vida cotidiana, así que no ha hecho falta habituarnos a su manejo.

09-01-01. Llevamos dos días metidos en las tiendas, con mal tiempo. Son momentos para charlar y sacar algunas conclusiones. Todos nos hemos dado cuenta de que con la altura necesitamos más insulina por la noche y además también con la altura la digestión se hace más lenta, con lo cual retrasamos el momento de poner la insulina rápida.

11-01-01. Ha cambiado el tiempo y aunque hace mucho viento y frío hemos subido al Campo 2 para intentar alcanzar la cumbre mañana. Parecemos astronautas con toda la ropa puesta. Los nervios están a flor de piel, se nos acaban los días y nos anuncian que está llegando otro frente. Tres son los motivos por los que nos ponía-

mos en marcha hace varias semanas: Uno, servir de estímulo a jóvenes diabéticos como nosotros. Dos, recaudar fondos para colaborar con tres asociaciones que trabajan ayudando a diabéticos en las zonas menos favorecidas de América, y por último, proporcionar datos reales para un estudio médico sobre la hipoxia y la diabetes.

12-01-01. Nos encontramos en la cima del Cerro Aconcagua, en la antigua lengua "quechua" significa "El Centinela de Piedra". La expedición de alpinistas diabéticos IDEA 2000 ha cumplido su objetivo. Poco a poco hemos ido llegando los integrantes de la expedición, cada uno a su ritmo. Son las once de la mañana de un día frío pero espléndido. Nos hemos puesto en marcha a las tres de la mañana, con una temperatura extremadamente baja y todo el agua congelada dentro de las tiendas. El esfuerzo ha sido agotador, pero ha merecido la pena. Es curioso pero aquí, con una increíble vista de cientos de montañas y hasta del Océano Pacífico, se nos vuelve a escapar la imaginación y soñamos con nuevas aventuras, con más viajes y montañas... No tenemos remedio.



Emilio Valdés Aller
León
www.idea2000.org