

de la diabetes, y lo que es más importante, a lograr los objetivos que me he ido proponiendo, lo cual me ha mostrado que lo que en la vida nos proponemos, con certeza lo alcanzamos.

Uno de los primeros sueños que tuve después de comenzar a asistir a los congresos de educadores en diabetes fue el de tener una bomba de insulina, aún antes de que se conociera en Colombia. Luché hasta que finalmente lo logré, aunque no fue fácil ya que en Colombia no las teníamos. La tengo desde el 2004 y me considero muy afortunada, porque me ha ayudado enormemente a tener un mejor control sobre mis glucemias.

En este momento de la vida podría decir que la diabetes me ha hecho más bien que mal. Me ha enseñado que en la vida, las segundas oportunidades hay que aprovecharlas, pues no a todo el mundo se le presentan. Me ha hecho crecer como persona y me ha demostrado que tener diabetes no me limita para desarrollarme como persona y que ésta es solo una condición más. También me ha enseñado a conocerme más y a saber cómo mi organismo reacciona ante distintas cosas, a saber qué hacer y cómo cuidarme ya que todos los organismos son diferentes. En otras palabras, mi calidad de vida no solo ha mejorado, sino que además he probado que el manejo responsable de la diabetes me ha permitido conservar mi independencia y libertad para proyectarme hacia el futuro.

También me ha quedado claro que los cuidados que una persona con diabetes debe tener con la alimentación y el ejercicio, son exactamente los mismos que debería tener cualquier otro individuo que quiera ser saludable.

Uno de los factores más importantes que he tenido a mi favor a sido mi familia que me ha apoyado en todo, y es que en una condición crónica, como lo es la diabetes, el apoyo de los familiares facilita muchísimo el poder alcanzar las metas.

Por último quiero recalcar que yo soy una persona que tengo la filosofía de: **“Controlar la diabetes para vivir y no vivir para controlar la diabetes”**. No siento que estoy enferma, por el contrario siento que hay que seguir adelante con los sueños ya que la vida es bella y merece vivirse con intensidad y por eso tenemos que cuidarnos para tener una buena calidad de vida.

Ana Isabel Angel, socióloga, que tiene diabetes tipo 1 desde hace 15 años.

Guías para la promoción de la salud y prevención de enfermedades

El pasado 4 de junio, en Bogotá, el Ministerio de la Protección Social, el Programa de Apoyo a la Reforma de Salud, la Universidad Nacional y el Instituto de Salud Pública de Colombia lanzaron a la opinión pública las Guías de promoción de la Salud y Prevención de las enfermedades en Salud pública.

Dichas Guías integran la evidencia científica internacional, los conocimientos y habilidades clínicas y la experiencia en gestión de servicios de salud de cerca de trescientos profesionales que representaron a más de ochenta entidades del sector de la protección social para promocionar herramientas que contribuyan al mejoramiento de la salud en la población colombiana.

Las 23 Guías que se presentaron en dos tomos, se hicieron con el objeto de formular recomendaciones basadas en la evidencia para la ejecución de importantes actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades prioritarias, que a su vez conduzcan al mejoramiento de la calidad de la atención y el uso racional de los recursos de salud del Sistema general de seguridad Social en salud.

Los interesados pueden acceder a los documentos mencionados en www.minproteccionsocial.gov.co

Proximamente estaremos informando cuándo se realizará la 8a. Feria Colombiana de la Diabetes en Bogotá. Consultenos en nuestra página web: www.fundiabetes.org