



LA UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID Y LA FUNDACIÓN PARA LA DIABETES COLABORAN PARA PREVENIR LA DIABETES ENTRE LOS ESTUDIANTES

La mejor forma de proteger el futuro de miles de estudiantes es la prevención de la diabetes tipo 2, así como su diagnóstico y tratamiento precoz con el fin de evitar complicaciones.

Madrid, 7 de marzo de 2013

Uno de los objetivos principales de la Fundación para la Diabetes es realizar una llamada de atención a la sociedad para que tenga en cuenta la importancia de adoptar medidas frente al riesgo de padecer diabetes tipo 2. Entre otras muchas acciones realizadas por esta organización, destaca el acuerdo de colaboración al que ha llegado con la Universidad Carlos III de Madrid firmado el 27 de febrero de 2013 con el objeto de que miles de estudiantes participen en la campaña "La diabetes se puede prevenir".



M^a Luisa González-Cuéllar Serrano - Vicerrectora de Estudiantes y Vida Universitaria y Beatriz Dueñas - Directora de la Fundación para la Diabetes

El proyecto que se desarrollará On-line y estará disponible en www.uc3m.es/espacioestudiantes/universidad_saludable tiene como finalidad que los estudiantes puedan realizar el test Findrisk que cuenta con 8 sencillas preguntas que dan lugar a una puntuación que determina el riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años. Además la aplicación explica al usuario las medidas de prevención a aplicar en cada caso concreto, y como novedad, se incorporará un enlace a las actividades deportivas que organiza la Universidad con el objetivo de facilitar la realización de ejercicio físico como forma de prevenir, y en su caso, controlar la diabetes.

La Universidad Carlos III de Madrid, que pertenece a la Red Madrileña de Universidades Saludables (REMUS) y que este año está desarrollando la campaña "Muévete por lo sano", está especialmente sensibilizada con la prevención en salud, para ello ha desarrollado un programa de prevención en el que incluye esta campaña destinada inicialmente a sus alumnos, aunque se ampliará también al personal docente y de administración y servicios.

En una fase posterior se darán a conocer los resultados generales de la campaña realizada entre ambas organizaciones. Hasta el momento, los resultados que arroja la campaña en España, en la que han participado en diferentes acciones más de 83.000 personas el 14,5% tiene un riesgo algo o muy alto de desarrollar diabetes en los próximos años.

Prevención de la diabetes tipo 2

Expertos de todo el mundo coinciden en señalar que la diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad.

Así, como principales medidas para mejorar el estilo de vida se señalan las siguientes:

- Mantener el peso normal o perder más de un 5% si existe sobrepeso.
- Realizar un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias.
- Realizar un consumo de grasa animal (saturada) inferior al 10% de las calorías diarias.
- Incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día.
- Practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, o más de 4 horas a la semana.

La Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad de carácter privado, constituida al amparo de la Ley 30/94 del 24 de noviembre, como una organización de naturaleza fundacional sin ánimo de lucro y de interés general. Fue inscrita en el Registro de Fundaciones del Protectorado del Ministerio de Educación y Cultura el 9 de diciembre de 1998. La Fundación goza de personalidad independiente, patrimonio propio y cuenta con plena capacidad jurídica y de obrar. Su finalidad: contribuir a la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, y a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes.

Para más información: Fundación para la Diabetes

Vanessa Salaverría
Responsable de Comunicación
Fundación para la Diabetes
Tel. 91 360 16 40
www.fundaciondiabetes.org