

Guerra contra la diabetes

Arranca una campaña que realizará 5.000 pruebas gratuitas en Pontevedra

D.Guimarey | Pontevedra 21.09.2014

Es la sexta causa de muerte en España y año a año aumenta el porcentaje de enfermos de forma notoria. Es la diabetes, una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. Entre las causas de su aparición afecta la genética: una persona con un historial de personas con diabetes tiene más opciones de contraerla. Pero no solo intervienen las causas hereditarias. Una mala alimentación o la falta de ejercicio físico puede aumentar el riesgo de contraer la diabetes, la enfermedad de las personas sedentarias.



Se estima que el 13,8% de la población en España, tiene esta afección, "pero de ellos, casi el 7% desconoce que tiene esta patología", según la farmacéutica Rosario García. Con el fin de reducir este porcentaje, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Pontevedra, que cumple 100 años, junto con el Sergas puso en marcha el pasado viernes un programa piloto que consiste en detectar entre la población general los pacientes que tienen riesgo de desarrollar esta patología. En una carpa instalada en la plaza Ourense, un equipo de profesionales, entre las que se encuentra Rosario, realizarán unas 5.000 pruebas gratuitas a personas no diabéticas.

"Con la edad, incluso puede provocar la muerte, por eso es importante descubrir quién lo tiene y no lo sabe o quién tiene riesgo de contraerlo en 10 años", asegura la farmacéutica. A los pacientes con riesgo elevado, los derivan al médico y los que podrían padecerlo le ofrecen un programa educativo.

Reducir las carnes magras, tres días a la semana de pescado y dos de legumbres y comer diariamente verdura y ensaladas, cuatro piezas de fruta, un mínimo de litro y beber medio litro diario de agua, está entre las recomendaciones de los profesionales. También evitar el tabaco o la ingesta de alcohol y realizar media hora de ejercicio físico durante cinco días a la semana.

Tan solo por cinco minutos

"En la primera hora y media ya acudieron más de una veintena a realizar las pruebas", comentaba Rosario. Se trata de un test de Findrisk, con ocho preguntas sobre tus hábitos de salud. Tras el cual, se mide el peso, la altura, y la cintura. En caso necesario, se realiza la hemoglobina glicosilada, que mide la glucosa en sangre.

Entre los primeros que realizaron las pruebas fueron Pepa López y Antonio Viéitez. Tan solo el segundo día con riesgo elevado. "Me han explicado las consecuencias y a partir de ahora intentaré hacerles caso para reducir los efectos", prometía al acabar Antonio.