



▶ 1 Noviembre, 2014

# Sanidad imparte una charla sobre la importancia de prevenir la diabetes

La Consejería de Sanidad y Consumo de Ceuta explica a usuarias de Asuntos Sociales la necesidad de adquirir hábitos de vida saludables para protegerse frente a esta enfermedad



Margarita Medina fue la encargada de impartir la charla a usuarias de Asuntos Sociales.

Redacción / EM

La Consejería de Sanidad y Consumo de la ciudad autónoma de Ceuta ofreció una charla sobre la diabetes a personas que son usuarias de los Servicios Sociales en el marco de las actividades del Programa de Diabetes del Plan de Salud. El objetivo de estas charlas es el de concienciar a las asistentes sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables como un método efectivo de prevención.

Esta acción de Sanidad busca precisamente eso, informar a la ciudadanía ceutí sobre cuestiones como la trata, para que la sociedad de la comunidad autónoma de

Ceuta aprenda qué puede hacer y cómo puede hacer para tener una vida saludable y prevenir, en este caso concreto, la diabetes tipo 2 y las complicaciones que se asocian a su desarrollo.

Margarita Medina fue la profesional encargada de desarrollar la charla sobre la prevención de la diabetes. Medina, como coordinadora del programa, compartió sus conocimientos sobre la materia con el público asistente a la charla en la sede de la Consejería de Sanidad y Consumo.

En muchos casos la enfermedad se puede prevenir con una dieta saludable, actividad física regular, el mantenimiento de un peso cor-

poral normal y evitando el consumo de tabaco, es decir, con hábitos de vida saludables.

## Previsiones de extensión de la diabetes

El Atlas de la Federación Internacional de Diabetes desvela que más de 382 millones de personas viven con esa enfermedad en todo el mundo y augura que en el año 2035 serán 592 millones de personas, una de cada diez, las afectadas por diabetes.

En la actualidad, según la misma fuente, los datos revelan que otros 316 millones de personas corren riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y se espera que esta cifra aumente hasta 500 millones solamente

La diabetes se puede prevenir con una dieta saludable, actividad física regular y evitando el consumo de tabaco

dentro de una generación.

Desde la Consejería de Sanidad y Consumo subrayan que la mayoría de los casos de diabetes tipo 2 se puede prevenir y las complicaciones serias asociadas con esa dolencia se pueden evitar con estilos de vida y ambientes saludables, un mensaje que la responsable del programa, Margarita Medina, trasladó al público asistente y sobre el que ahondó durante su charla.