



El Día Mundial de la Diabetes se creó en 1991 como medio para aumentar la concienciación global sobre la diabetes. Es una oportunidad perfecta para dirigir la atención del público hacia las causas, síntomas, complicaciones y tratamiento de esta grave afección, que se encuentra en constante aumento en todo el mundo. Se celebra cada 14 de noviembre desde entonces.

El Día Mundial de la Diabetes 2014 marca el inicio de una campaña de tres años (2014-16) cuyo objetivo prioritario es crear conciencia entre la población de la importancia que la alimentación tiene para prevenir y controlar la enfermedad. La información es, en este punto, clave, ya que permite a las personas tomar decisiones fundamentadas sobre su alimentación, decisiones que en casos como en el de

la diabetes, resultan ser la opción más fácil. Concretamente, en 2014 las actividades se han centrado en recordar la vital importancia de una alimentación sana para prevenir la diabetes tipo 2.

Así, los mensajes claves de la campaña para 2014 han estado centrados en la necesidad de que el desayuno sea una comida realmente sana. Los dos puntos en los que se ha hecho incidencia son:

**O**ptar por un desayuno saludable reducirá la incidencia mundial de la diabetes y ahorrará miles de millones en pérdida de productividad y costes sanitarios

**G**arantizar el acceso a un desayuno asequible y saludable es fundamental para reducir la carga mundial de diabetes

#### El porqué de la fecha

Se escogió la fecha del 14 de noviembre para celebrar el Día Mundial de la Diabetes porque es el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, concibió la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina, en octubre de 1921. Si bien muchos eventos se desarrollan durante o alrededor de ese día, la campaña se desarrolla a lo largo de todo el año.

## El deporte, factor de control

Muchas personas abandonan el deporte que solían practicar tras serles diagnosticada la diabetes porque se ven incapaces de controlar la enfermedad haciendo ejercicio a la vez. Ello no debería suceder. En el caso de los deportes de competición es posible que sea necesario un cierto periodo de adaptación, pero en lo que se refiere a la simple práctica deportiva, esta puede realizarse sin problemas una vez que el paciente conozca todo lo relativo a la enfermedad y a su tratamiento y, además, vaya conociendo la respuesta de su propio cuerpo al ejercicio.

Asimismo, las personas sedentarias deberían animarse, una vez diagnosticadas de diabetes, a practicar algún tipo de ejercicio físico o, como mínimo, incrementar sus niveles de actividad física diarios mediante ejercicios cotidianos de su día a día como caminar, subir escaleras o bailar. El inicio del ejercicio debe ser de forma mucho más progresiva, pues la falta de entrenamiento puede provocar efectos más importantes sobre el organismo y sobre los niveles de glucemia.

