

Aprender a caminar “de forma activa”, un reto para las personas con diabetes

- En España, más de 5,3 millones de personas tienen diabetes tipo 2¹. Sin embargo, más del 50% de los casos se podrían prevenir adoptando hábitos de vida saludables².
- Por este motivo, la Fundación para la Diabetes y la Unidad de Diabetes del Hospital Universitario HM Montepíncipe celebran la ‘2ª Jornada de Actualización de Diabetes Dirigida a Pacientes’, en la que se han ofrecido consejos útiles sobre ejercicio físico, alimentación y monitorización de glucemia para facilitar el manejo de la diabetes.

Madrid, 5 de octubre de 2019.- Caminar de forma activa, al menos 45 minutos diarios, es un ejercicio altamente efectivo y una herramienta al alcance de todos para mejorar el control de la diabetes. Así lo han expuesto hoy los expertos reunidos en la ‘2ª Jornada de Actualización de Diabetes Dirigida a Pacientes’, organizada por la Fundación para la Diabetes y la Unidad de Diabetes del Hospital Universitario HM Montepíncipe.

“El deporte es un aliado muy importante para las personas con diabetes. Aprender a caminar de forma activa es una práctica que ayuda a integrar los hábitos de vida saludables dentro de la rutina diaria, reportando altos beneficios para el control de la diabetes. De forma activa significa hacerlo durante más de 45 minutos, a un ritmo continuo y sin más objetivo que el ejercicio que se está realizando”, expone Jaime Picazos, educador físico y patrono de la Fundación para la Diabetes.

Durante la jornada, que ha contado con la participación de expertos del Hospital HM Montepíncipe y HM Torrelodones, los asistentes han tenido la oportunidad de exponer sus dudas y aprender, mediante una actividad práctica, de qué manera caminar puede ayudarles en el control de su diabetes.

“Realizar ejercicio puede ayudar a todas las personas con diabetes a mantenerse más sanas, sobre todo desde el punto de vista cardiovascular, lo cual es muy importante si tenemos en cuenta que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte de la diabetes”, explica la Dra. Pilar García Durruti, responsable del Servicio de Endocrinología y Nutrición y directora de la Unidad de Diabetes del Hospital Universitario HM Montepíncipe.

“En este encuentro hemos querido abordar temas de especial interés para las personas con diabetes, además de recordar e insistir en el beneficio que supone adoptar hábitos de vida saludables. Nuestro objetivo principal era ayudar a los pacientes a resolver dudas sobre las cuestiones que más les afectan en su día a día”, afirma Ana Mateo, gerente de la Fundación para la Diabetes.

Conocer mejor la diabetes

Los expertos reunidos hoy en el Hospital HM Montepíncipe han ofrecido algunas recomendaciones sobre cuál es la alimentación es más aconsejable cuando se convive con la diabetes, o cómo la

monitorización continua de glucemia ha supuesto un gran avance tanto en el manejo de la enfermedad como en la calidad de vida de los pacientes.

“La alimentación es un aspecto clave para las personas con diabetes. Conocer qué alimentos influyen más en sus niveles de azúcar en sangre o cómo es de rápida la subida que estos provocan, les ayudará a evitarlos o, al menos, a anticiparse y poder corregir cualquier complicación”, explica la Dra. García Durruti. “Con este objetivo en mente, durante el taller impartido se han expuesto dos características clave de los alimentos: en primer lugar su contenido en carbohidratos y en segundo lugar, el índice glucémico de los alimentos de consumo más habitual, sin olvidar la recomendación de seguir siempre una alimentación equilibrada y muy variada”.

Con respecto a la monitorización continua de glucemia, los expertos han querido hacer hincapié en que es una excelente herramienta tanto para optimizar el tratamiento como para mostrar como influye no solo la ingesta, sino también otros factores de nuestro día a día (estrés, enfermedad, deporte...) en los niveles de glucemia, enseñando al paciente y a su médico a prevenir y corregir desviaciones importantes.

“La diabetes no se comporta igual en todas las personas, conocer el perfil particular de cada uno, no solo ayuda a llevar un mejor control sino que también proporciona tranquilidad y mejora su calidad de vida” afirma la doctora.

Los expertos han querido concluir, por tanto, que compartir con el profesional médico los datos de la monitorización continua de glucemia puede ayudar a los pacientes a reflexionar sobre su diabetes y a conocerse mejor, de forma que se obtenga un ajuste de tratamiento tan personalizado como sea posible.

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir esta patología y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la misma. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida. www.fundaciondiabetes.org.

Acerca de HM Hospitales

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.800 trabajadores laborales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 41 centros asistenciales: 16 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Acerca de la Fundación de Investigación HM Hospitales

La Fundación de Investigación HM Hospitales es una entidad sin ánimo de lucro, constituida en el año 2003 con el objetivo fundamental de liderar una I+D biosanitaria, en el marco de la investigación traslacional, que beneficie de forma directa al paciente y a la sociedad general, tanto en el tratamiento de las enfermedades como en el cuidado de la salud, con el objetivo de hacer realidad la Medicina Personalizada.

Asimismo, pretende lograr la excelencia en la asistencia sanitaria, con un claro compromiso social, educativo y de promoción de la investigación traslacional, para que los avances científicos, en tecnología e investigación, se puedan aplicar de forma rápida y directa a los pacientes.

Desde sus inicios promueve, financia y lidera proyectos de investigación en los que médicos e investigadores (básicos y clínicos) intentan resolver problemas asistenciales del día a día, con un beneficio directo para los pacientes, promoviendo una Medicina basada en la evidencia científica personalizada.

Asimismo, con un claro compromiso social, además de llevar a cabo diversos proyectos sociosanitarios, promueve la divulgación científica y la educación sanitaria, organizando foros científicos y editando monografías divulgativas y educativas.

Contacto de prensa Fundación para la Diabetes:

Cícero Comunicación
Rafa Coloma / Eva Olivares
T. 91 750 06 40

Departamento de comunicación HM Hospitales:

Marcos García Rodríguez
Tel: 914 444 244 ext.167 / Móvil: 667 184 600
E-mail: mgarciarodriguez@hmhospitales.com
Más información: www.hmhospitales.com

Referencias

1. Estudio di@betes. CIBERDEM, 2010.
2. International Diabetes Federation. World Diabetes Day Toolkit. Available at <https://www.worlddiabetesday.org/resources/campaign-toolkit.html>. Last accessed: October 2019.