

14/20 septiembre 2002 **mh**

EN VANGUARDIA

Vigila el estrés y controla la **diabetes**



Aprender a gestionar el estrés puede ayudar a controlar los niveles de azúcar, según señala un estudio presentado en un congreso de Psicología celebrado en Chicago hace pocos días. Durante la investigación, 108 personas con diabetes moderada

del tipo 2 asistieron a un programa de cinco semanas que incluía sesiones para aprender a reconocer las causas de estrés y métodos de relajación. Un año después, los pacientes que acudieron a las clases habían reducido sus niveles de azúcar un 7,5% de media, mientras que aumentaron en el grupo que no acudió a las sesiones. "Parece una reducción modesta, pero supone un notable avance para combatir las complicaciones microvasculares derivadas de la diabetes tipo 2", aclaran los expertos.