

## **La Junta de Extremadura promueve el deporte entre los mayores como medio para prevenir la diabetes**

**Recuerda que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la diabetes se ha convertido en una auténtica epidemia debido al envejecimiento de la población, el aumento de la obesidad y al sedentarismo.**

Las Consejerías de Sanidad y Consumo y de Bienestar Social han puesto en marcha un programa para promocionar el ejercicio físico entre las personas mayores como medida de prevención de la diabetes.

Ante el avance de la diabetes, las dos consejerías citadas han optado por promover entre las personas mayores hábitos saludables que prevengan el desarrollo de esta patología y de sus complicaciones, entre los que figura la práctica de la actividad física, considerada como una de las medidas más eficaces en la prevención de la diabetes.

Para promocionar de forma divertida la realización de ejercicio, el SES y la Consejería de Bienestar Social han organizado una serie de jornadas lúdico-educativas en los hogares de mayores de las ocho áreas de salud de Extremadura.

Las jornadas se han estructurado en dos partes; en la primera se ofrecerá información sobre los beneficios de la realización regular del ejercicio físico en la prevención de la diabetes y en la segunda, con el fin de ponerlo en práctica, se celebrará un concurso de bailes de salón.

Para la celebración de las jornadas se han seleccionado ocho hogares de mayores, uno en cada área sanitaria, en los que se celebrarán las actividades y a los que acudirán como invitados participantes los asociados del resto de los hogares que existan en el área de salud.

Las jornadas comenzarán mañana sábado día 4, en las áreas de Llerena-Zafra, Navalmoral de la Mata y Coria, y continuarán el próximo fin de semana en las de Badajoz y Plasencia; y el sábado, día 11; en Mérida, Don Benito-Villanueva de la Serena y Cáceres.

En cada una de las áreas de salud se seleccionará a una pareja de baile que participará en una gran final regional que tendrá lugar en el Salón Internacional de las Personas Mayores que se celebrará próximamente en las instalaciones de FEVAL, en Don Benito, coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Diabetes.

Las parejas ganadoras en cada una de las áreas de salud recibirán como premio una bicicleta estática para que continúen con la práctica de ejercicio físico, mientras que la ganadora de la final regional obtendrá también un cheque regalo de 300 euros que podrá canjear por material deportivo.