

Encuentro • Una jornada para mejorar la calidad de la vida de los enfermos

# Normas para sobrellevar la diabetes

**La Federación Andaluza de Diabéticos celebró ayer en Córdoba una jornada de convivencia dirigida a niños y adultos para celebrar el Día Mundial de este trastorno metabólico**

R. Lopera

Las personas diabéticas deben soportar el lastre de su enfermedad toda la vida. La genética de algunas personas está marcada desde el principio, otras, sin embargo, desarrollan este trastorno con el paso de los años. Entre los principales enemigos de esta alteración metabólica destacan la obesidad, el sedentarismo, la abundancia o la falta de ejercicio.

La diabetes es una enfermedad seria, que afecta a niños y a adultos, pero no impide llevar una vida larga, saludable y feliz si se controla bien. Por este motivo, es de enorme trascendencia el Día Mundial de la Diabetes que, aunque de forma oficial se conmemora el próximo martes, la Federación Andaluza de Asociaciones de Diabéticos celebró ayer.

Una marcha reivindicativa, un desayuno a base de pan con aceite, un taller para pintar camisetas o un castillo hinchable fueron algunas de las actividades que la organización andaluza y la Asociación de Padres de Niños Diabéticos de



Varios niños participan en un taller para pintar camisetas.

Córdoba (Apadi) organizaron ayer en el Plan Renfe como homenaje a las personas que padecen la enfermedad.

La portavoz del colectivo cordobés, Rafaela Domínguez, subrayó que jornadas de convivencia como las celebradas éstas sirven para

decir a la sociedad de que "estamos aquí" y que necesitamos "más recursos sanitarios y asistenciales". Domínguez, pidió, por ejemplo, la figura de monitores expertos en educación diabetológica para atender de forma correcta a los escolares que sufren esta enferme-

dad, "porque requieren una atención para la que los profesores no está capacitados ni tienen por qué estarlo".

El mensaje de ayer también estaba dirigido a los adultos, pues la diabetes tipo 2 afecta especialmente a las personas que no son

capaces de llevar una vida sana. Afortunadamente, en muchos casos puede ser tratada con un adecuado control del peso, dieta apropiada, reducción de ingesta de azúcar y ejercicio físico. Aunque normalmente debuta en personas mayores de 40 años, últimamente se ha incrementado el número de casos en adolescentes y niños, "por ello es necesario promover un estilo de vida alejado de hábitos nocivos para la salud", resal-

## RECOMENDACIONES

Una dieta equilibrada, ejercicio físico y una vida alejada del sedentarismo son las directrices para llevar una vida saludable

tó Julio Heras, un miembro de la asociación cordobesa que vive de muy cerca las consecuencias de esta alteración metabólica.

Mercacórdoba también se sumó al carro de una vida sana y repartió piezas de fruta entre los cientos de participantes en la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes, que tendrá lugar el próximo martes. Las mandarinas, manzanas, plátanos o un puñado de cerezas, por ejemplo, están en la base de la pirámide de la alimentación por su aporte energético y constituyen una perfecta alternativa a los productos de bollería o a las chucherías, cuyo consumo "debe ser ocasional", remarcó la portavoz de Apadi.