

## Los centros de salud de la región difundirán una guía sobre los riesgos de padecer diabetes en la edad adulta

MADRID, 25 May. (EUROPA PRESS) -

Los centros de salud de la región difundirán una guía para informar a los ciudadanos del riesgo que tiene de sufrir diabetes tipo 2, la que se desarrolla en la edad adulta, generalmente debido a problemas relacionados con la dieta y la falta de ejercicio, informó hoy la Comunidad de Madrid.

La guía, que lleva por título '¿Conoces tu riesgo de padecer diabetes del adulto?', se ha editado en ocho idiomas (español, rumano árabe, chino, inglés, francés, búlgaro y polaco) y tiene como objetivo informar y sensibilizar para prevenir la diabetes mellitus en la región, por lo que se incide en los hábitos saludables que previenen la enfermedad.

Este documento incluye en su parte central un cuestionario para que cada persona pueda calcular el riesgo que corre de desarrollar la enfermedad y si tiene que acudir a su médico para someterse a un examen. Los puntos a tener en cuenta son la edad, el índice de masa corporal, la actividad física que se realiza, la frecuencia con la que se comen verduras y frutas, los valores de tensión arterial y de glucosa en sangre y si hay antecedentes familiares de diabetes tipo 2.

Las guías están a disposición del público en los Centros de Salud con una tirada inicial de 37.000 ejemplares, que ofrece enlaces con las principales sociedades científicas de nuestro país que tiene relación con la diabetes y, en general, con las enfermedades metabólicas.

En la Comunidad de Madrid entre el 6 y el 10 por ciento de la población sufre diabetes, si bien se calcula que uno de cada cinco enfermos no están aún diagnosticados, sobre todo entre las personas entre 50 y 60 años, por lo que es fundamental que la población conozca la enfermedad y como prevenirla, especialmente, tal y como recuerda la guía, reduciendo el sobrepeso y fomentando el ejercicio físico.