

**SEGOVIA****El 18% de la población sufre un riesgo elevado de padecer diabetes**

**Cinco centros de salud de la provincia** participan en el programa internacional De Plan para fomentar la prevención de esta enfermedad

11.07.08 - C. B. E. - SEGOVIA

«Entre el 15% y el 18% de la población adulta tiene un riesgo alto de ser diabéticos a largo plazo», manifestó ayer el coordinador del proyecto De Plan sobre prevención de este mal y miembro de la Unidad de Investigación del Hospital La Paz de Madrid, Rafael Gabriel Sánchez. El experto presentó en la capital segoviana este programa de carácter internacional en el que se han integrado cinco centros de salud de la provincia.

Integrantes de la Gerencia de Atención Primaria de los consultorios de San Lorenzo, del ambulatorio de Santo Tomás, de Segovia Rural y de los centros de El Espinar y Nava de la Asunción coordinarán el desarrollo y aplicación de esta iniciativa en la provincia, en la que participarán doce médicos y 24 enfermeras.

De Plan es un proyecto de investigación cuyo fundamento es la educación en hábitos saludables para fomentar la prevención de la diabetes de tipo 2, que es la que afecta a los adultos que no necesitan inyección de insulina, según explicó Rafael Gabriel Sánchez.

El especialista indicó que el marco de la Atención Primaria es el «ideal» para acometer una iniciativa de este tipo, ya que es el ámbito asistencial en el que se produce el primer contacto del paciente con el sanitario.

El delegado territorial de la Junta de Castilla y León en Segovia, Luciano Municio, subrayó que este programa se encuadra dentro de las actividades de la Junta dirigidas a mejorar los hábitos de vida de la población. El programa ya se ha desarrollado en varios países de la Unión Europea, donde ya se han abordado unas 15.000 intervenciones. En España se han realizado hasta el momento cerca de ochocientas.

**Tres fases**

El proyecto consta de tres pasos. El primero está destinado a la detección e identificación de individuos con alto riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

En una segunda fase, se aborda la formación de los grupos y la intervención intensiva. Esta etapa incluye un programa de refuerzo de los cambios de estilo de vida para la prevención, que contiene diferentes estrategias de actuación, como explicó el experto.

La motivación de las personas en riesgo es clave para que puedan asimilar estilos de vida saludables que obstaculicen el desarrollo de la diabetes. Así, entre esos usos sanos destacó el ejercicio físico regular o el seguimiento de una dieta baja en calorías. Y es que entre los factores de peligro, Rafael Gabriel Sánchez enumeró el sedentarismo y la obesidad, entre otros, aunque la «herencia familiar tiene un peso muy importante».

Por último, el programa incluye el mantenimiento de la intervención mediante contactos periódicos con la población estudiada con el objeto de realizar una intervención continuada y con ello una motivación sostenida en el tiempo. Y es diversas investigaciones han demostrado que el cambio de estilo de vida por un periodo limitado constituye un fracaso.