

17 de junio de 2009

Organizan talleres de senderismo para personas con diabetes

Esta iniciativa, puesta en marcha para incentivar el ejercicio físico en este tipo de pacientes, ha contado ya con una veintena de participantes.

El centro de salud alhaurino, perteneciente al Distrito Sanitario Guadalhorce, ha organizado talleres de senderismo, dirigido a personas con diabetes. Los beneficios del ejercicio físico sobre esta patología constituyen, junto con la medicación y la dieta, uno de los pilares básicos de su tratamiento.

Así, un día a la semana, y con una duración de hora y media cada día, los profesionales imparten talleres formativos sobre conceptos básicos y necesarios para llevar una vida saludable, y se realizan rutas de senderismo, aprovechando los recursos paisajísticos de la localidad, a caballo entre la Sierra de Mijas y el Valle del Guadalhorce.

Desde su puesta en marcha, han participado dos grupos con diez pacientes en cada uno de ellos, con plena aceptación y satisfacción por parte de los profesionales que los imparten y los asistentes.

Esta iniciativa se enmarca dentro de las medidas impulsadas por el Plan Integral de Diabetes, puesto en marcha por la consejería de Salud, que concentra sus esfuerzos en las medidas de prevención y concienciación a la población sobre la necesidad de mantener hábitos de vida saludables y una alimentación equilibrada, dos factores fundamentales a la hora de prevenir la aparición de la diabetes, en tanto la obesidad, el sedentarismo o el consumo de cigarrillos son factores de riesgo para la diabetes tipo 2.

Se estima que en Andalucía hay unas 450.000 personas afectadas de diabetes, lo que supone el 6 por ciento de la población andaluza. De ellos, entre un 5 y un 10 por ciento tiene diabetes tipo 1, que se caracteriza por un déficit completo de insulina y suele aparecer en la infancia o la juventud.

La diabetes tipo 2 se caracteriza por una insuficiencia relativa de insulina y resistencia a su acción. Suele aparecer en la vida adulta, por encima de los 40 años. Cada año se diagnostican entre 11 y 15 casos nuevos por 100.000 habitantes de diabetes tipo 1, y entre 70 y 150 casos nuevos por 100.000 habitantes de diabetes tipo 2.