



Casi 700 personas se forman sobre hábitos de vida saludable

FÁTIMA P. MOLINA JAÉN

En pleno verano los cuerpos son mostrados de cara a la galería más tersos y morenos que en invierno. Pero no es oro todo lo que reluce, ya que cerca de 650 pacientes reciben educación para la salud en el servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de Jaén. Se trata de unos talleres que se desarrollan de forma habitual en el centro sanitario.

En los distintos talleres ofrecen formación sobre hábitos de vida saludables para pacientes obesos y diabéticos.

El objetivo de estos talleres, puestos a disposición de quien quiera acercarse al hospital Ciudad de Jaén, es conseguir que los pacientes adquieran hábitos de vida saludables.

Diabetes

Los distintos temas que se abordan en estos talleres son de educación diabética, orientados a que los pacientes diabéticos conozcan mejor su enfermedad, el tratamiento que se necesita y los hábitos de vida necesarios para su tratamiento, en cuanto a alimentación, ejercicio físico, entre otros.

Un taller también se encarga de que los pacientes sepan como cuidar sus pies para prevenir posibles complicaciones derivadas de su diabetes y sepan identificar las diferentes situaciones de riesgo a las que se pueden enfrentar.

Ello repercute en una mejor calidad de vida de estas personas y en un mejor control de la enfer-

OTROS DATOS

Diabetes y Obesidad

► **Prevención:** El objetivo de éstos talleres es conseguir que los pacientes adquieran hábitos de vida saludables para prevenir la aparición de eventos cardiovasculares, que con más frecuencia aparecen en pacientes diabéticos y obesos.

Cuidar los pies para prevenir problemas derivados de la diabetes

medad. Esta labor se viene desarrollando de forma diaria por los profesionales de este servicio.

Obesidad

Otro de los objetivos que se plantean es que los pacientes obesos modifiquen sus hábitos de alimentación hacia otros más saludables, como es una dieta mediterránea, ampliando sus conocimientos en los alimentos, la distribución de consumo y formas de guisado más adecuadas a su situación. De esta forma se pretende conseguir en un primer momento y mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Estos programas educativos son realizados por personal de enfermería del Servicio de Endocrinología y Nutrición especializada en Diabetes y Nutrición del Complejo Hospitalario de Jaén.