



## Una alimentación sana, hacer ejercicio y no fumar reduciría a la mitad los casos de diabetes

EFE > MADRID

■ Evitar la obesidad, reduciendo el peso al menos un 5 por ciento, realizar unos treinta minutos de ejercicio físico diarios y dejar de fumar son algunas de las medidas preventivas que servirían para reducir a la mitad los casos de diabetes.

“Conoce la diabetes y toma el control” es lema con el que se celebrará el 14 de noviembre el Día Mundial de esta enfermedad, que afecta a más de dos millones y medio de personas en España aunque se espera que este número se duplique en los próximos veinte años.

Así lo puso ayer de manifiesto el doctor Rafael Gabriel, director médico de la fundación para la Diabetes, durante una rueda de prensa en la que participó el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Juan José Güemes.

Con motivo de esta efeméride, el artista Sixeart ha creado un lienzo original de grandes dimensiones que representa la lucha contra esta patología, caracterizada por presentar niveles elevados de glucosa en sangre, y que del 13 al 15 de noviembre se colgará de la fachada del Círculo de Bellas Artes de Madrid.

La Fundación para la Diabetes ha elaborado un decálogo para “un futuro sin complicaciones” en el que se incluyen otros consejos como controlarse la tensión arterial, el colesterol, los triglicéridos y la glucemia.

Informarse sobre el diagnóstico precoz de la retinopatía y de la nefropatía diabéticas; seguir las recomendaciones del médico; asistir a programas de formación para el autocontrol y tener una “actitud positiva” son otras de las pautas a seguir.