



Evitar la obesidad, hacer ejercicio y no fumar reduciría a la mitad la diabetes

►►“Conoce la diabetes y toma el control” es el lema del próximo Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el 14 de noviembre. Esta enfermedad afecta a más de dos millones y medio de personas en España y se espera que la cifra se duplique en 20 años. Es la cuarta causa de muerte en los países desarrollados.

■ EFE, Madrid

Evitar la obesidad, reduciendo el peso al menos un 5%, 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 20 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 ha participado 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 para



EL PRÓXIMO 14 DE NOVIEMBRE ES EL DÍA MUNDIAL de la Diabetes, una importante enfermedad crónica./ EL DÍA

El doctor Rafael Gabriel cree posible integrar la actividad física en la vida diaria

evitar las lesiones en los pies, asistir a programas de formación para el autocontrol de la diabetes y tener una “actitud positiva” que ayude a lograr los objetivos propuestos son otras de las pautas a seguir.

El presidente de la Fundación para la Diabetes, Luis Silva, advirtió de que esta dolencia no tiene cura y de que no existen “remedios milagrosos” para combatirla, pero sí es posible prevenirla cambiando de hábitos y acudiendo “a tiempo” al médico.

El doctor Gabriel apostilló que es posible tener una actividad física “integrada” en la vida cotidiana, simplemente andando de un lugar a otro o subiendo escaleras, de modo que se evite el sedentarismo predominante.

Considerada por la OMS como la cuarta causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados, se trata de una epidemia fruto de los “excesos” de los ciudadanos de los países ricos, recordó el especialista.