



► SANIDAD



La organización facilita uno de los folletos a un ciudadano que se acercó a la mesa informativa. / FOTOS: C. SENDARRUBIAS



'Mural de papel' elaborado a iniciativa de la Asociación de Diabéticos.



La asociación organizó la mesa informativa con motivo del Día Mundial de la Diabetes.

El autocuidado como receta ante futuros riesgos

La Asociación de Diabéticos instaló una mesa informativa para prevenir sobre las posibles complicaciones de la enfermedad

M. L. / CIUDAD REAL

El autocuidado fue ayer la principal receta que ofrecieron desde la Asociación de Diabéticos de Ciudad Real (Adicir), ya que aconsejaron a los pacientes una buena alimentación y el hacer ejercicio, con el objetivo de evitar así complicaciones a las que puede dar lugar la enfermedad en un futuro, como explicó María Eugenia Ruiz, presidenta de dicha asociación.

«El objetivo es dar la máxima información y concienciar a todas las personas con diabetes que se acerquen de que tenemos que controlar la alimentación y hacer ejercicio», señaló en este sentido.

Para ello, durante mañana de ayer instalaron una mesa informativa en la plaza Mayor de Ciudad Real, una actividad que desarrollaron con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se conmemoró ayer, y por lo que también celebraron el jueves una mesa redonda con distintos especialistas.

Entre los riesgos futuros, la res-

ponsable de la asociación señaló los problemas cardiovasculares, en el sistema circulatorio, en la vista, en los pies o en el riñón y de ahí que hiciera hincapié en la necesidad del cuidado para tratar de retrasar esos riesgos en los que pue-

Entre el 5 y 6% de la población de la provincia **padece diabetes** y a otro 5% no le ha sido diagnosticada

de derivar la enfermedad de la diabetes. «Lo que pretendemos es llevar una vida lo más normal posible y tener un mejor control para evitar complicaciones», dijo.

María Eugenia Ruiz indicó que se calcula que en la provincia de Ciudad Real alrededor del 5 o 6 por

centaje de la población padece diabetes y le ha sido diagnosticada, mientras que también existe otro 5 por ciento que podría padecerlo, pero que no le ha sido diagnosticada. Del mismo modo, subrayó que se está detectando «un aumento muy rápido» del número de personas que padecen esta enfermedad, lo que atribuyó a los malos hábitos y al sedentarismo.

La responsable de la asociación también puso de manifiesto el desconocimiento que hay en muchos casos de esta enfermedad y explicó que las dos principales clases de diabetes son la tipo 1, cuando el páncreas de una persona no genera insulina y tiene que inyectársela, y la de tipo 2, que se debe al mal segregación del páncreas, que no genera la suficiente insulina y que se recurre a los fármacos para paliar esa carencia.

A este respecto, comentó que alrededor del 90% de la población que padece diabetes es del tipo 2, mientras que el 10% es del tipo 1.

Con respecto a los servicios sanitarios, indicó que están «bastante contentos» con los servicios que están recibiendo desde la Sanidad de Castilla-La Mancha, que les facilita elementos como las tiras para medirla glucosa, las agujas o los medidores, así como señaló que por parte de la Fundación para la Diabetes de Castilla-La Mancha (Fucamdi) impulsan acciones para formar al personal sanitario en el tratamiento de esta enfermedad, que a su vez, forman a los pa-

cientes. Asimismo, Ruiz destacó que en la región tienen dos visitas al año al podólogo, una circunstancia que no se da en otras comunidades autónomas.

En la mañana de ayer, que se vio algo empañada por la lluvia, la asociación también impulsó la realización de un 'mural de papel' en el que las personas que se acercaban a la mesa pintaban un círculo, el símbolo de la enfermedad, con su nombre dentro. El lema de este año era "Todos con la diabetes".