



Ángel Díaz Rodríguez, Eugenio Simarro Martín Ambrosio, Serafín de Abajo y Javier García Norro. RAMIRO

Uno de cada diez leoneses es diabético por sedentarismo y dieta inadecuada

Los profesionales divulgan en el Club de Prensa hábitos de vida saludables

CARMEN TAPIA | LEÓN

■ La prevalencia de la diabetes llega en León al 10% de la población, una media similar a la nacional, según los datos de los últimos estudios, «aunque en la provincia, al ser una población envejecida, está un poco por encima», explicó ayer en el Club de Prensa del Diario de León, el especialista en Medicina Interna del centro de Salud de la Condesa, Javier García Norro. Las causas de que la enfermedad haya aumentado en León un 3% en los últimos quince años están señaladas en rojo en la lista de las más perjudiciales para la salud: el sedentarismo, la obesidad y la dieta inadecuada. Las mismas que están detrás de la hipertensión, de la que habló ayer el especialista en Medicina y Cirugía, Serafín de Abajo

Olea, y del colesterol, al que el especialista en Medicina Familiar, Ángel Díaz, dedicó su intervención.

Las segundas Jornadas de Salud, patrocinadas por el Ayuntamiento de Valverde de la Virgen, tienen como objetivo la divulgación de las medidas de prevención que reduzcan el padecimiento de las enfermedades.

La diabetes lleva camino de convertirse en una epidemia, según alerta Norro, «lo vemos en los niños, que comen muy mal. Somos el segundo país con los niños más obesos del mundo». El secreto de la prevención está en las cocinas de las abuelas: legumbres, patatas y poca carne, «la alimentación tradicional, mediterránea, sensata». La dificultad es que el mensaje de inversión para el futuro cale en la ciudadanía, «la prevención tiene



El público llenó el Club de Prensa del Diario de León. RAMIRO

que ser con campañas. Los hábitos de vida suponen una gratificación inmediata y la inversión es salud es a largo plazo».

El colesterol es el enemigo

de las arterias. No da síntomas. Por eso, la mitad de las personas que lo tienen no lo saben, «es un tratamiento tardío», explicó ayer Ángel Díaz Rodríguez. En

Artrosis y osteoporosis

■ La Jornada de Salud aborda hoy la artrosis y la osteoporosis. Trinidad Sandoval Péres, jefa del servicio de Reumatología del Hospital de León y Marisol Median Martos, especialista en Rehabilitación del Hospital de León, serán las encargadas de abordar hoy la artrosis y la osteoporosis.

la aparición de la hipercolesterolemia influyen tres factores: el colesterol malo, (LDL), que hay que mantenerlo a raya, por debajo de los 100 mg, el colesterol bueno, (HDL), «que es el desatasgador», como lo definió Díaz Rodríguez, tiene que estar por encima de 45 mg en el hombre y superior a 50 mg en la mujer, y los triglicéridos, con el objetivo de bajar el listón de los 150 mg en pacientes cardiovasculares. «Los últimos estudios avalan el tratamiento integral, con la disminución por debajo de 70 o 100, y una vez conseguido el objetivo, aumentar el HDL y disminuir al mismo tiempo los triglicéridos, es lo que se llama enfoque global.

Hipertensión. En la jornada, moderada por el especialista en cardiología Eugenio Simarro, intervino Serafín de Abajo Olea, médico y profesor asociado al Instituto de Biomedicina. «La implicación de los pacientes es fundamental para la prevención», explicó. De Abajo habló de la hipertensión, «una enfermedad silenciosa» que afecta al 35% de la población y otro 35% no sabe que la padecen. La mayor complicación son las enfermedades vasculares, como el ictus y los infartos de miocardio

En la jornada de hoy se darán las claves para prevenir y tratar la osteoporosis y la artrosis. La clausura será mañana con el abordaje de patologías como el ictus, el alzhéimer.

Lugar: Club de Prensa Diario de León

Calle: Gran Vía de San Marcos, 8

Entradas: Libre hasta completar aforo