



El profesor de Fisioterapia del CEU Jaime Morera aconseja realizar los estiramientos teniendo en cuenta pautas básicas. DIEGO FOTÓGRAFOS

Dos profesores de la Universidad CEU Cardenal Herrera participan en talleres de educación terapéutica en diabetes para adultos. La actividad está organizada por la Asociación de Diabéticos de Elche y Comarca, y arrancan el sábado en la sede de la entidad. Uno de los docentes que participa en los talleres es el enfermero Ricardo Martín, mientras que el otro es el fisioterapeuta Jaime Morera.

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD Talleres sobre diabetes

José A. Mas



**L**a Universidad CEU Cardenal Herrera mantiene firmemente su apuesta por la educación para la salud. Dos profesores de Enfermería y Fisioterapia, respectivamente, del CEU participan en unos talleres de educación terapéutica en diabetes para adultos que organizados por la Asociación de Diabéticos de Elche y Comarca,

(ADEC) comienzan el sábado en la sede de esta asociación.

El impulsor de esta iniciativa es Ricardo Martín, profesor del CEU, miembro de la junta de la mencionada asociación y secretario de la Asociación Valenciana de Educadores en Diabetes, (AVED). Según explica Ricardo Martín «esta convocatoria se dirige a los socios, pero sirve también para que las personas con diabetes se unan a la asociación, ya que estos talleres son pioneros y muy necesarios para un buen control de la diabetes». «Por eso, añade el docente, desde la Univer-

sidad CEU Cardenal Herrera estamos donde toca, apoyando iniciativas que consideramos claves en la educación para la salud». Martín impartirá un taller sobre el tratamiento farmacológico de la diabetes y otro sobre el cuidado de los pies y la administración de inyecciones de insulina.

Otro docente del CEU, Jaime Morera, abordará la importancia del ejercicio físico en las personas con diabetes, una actividad que, avisa, «debe hacerse teniendo en cuenta algunos condicionantes». Como explica el experto, «todo el mundo sabe que el ejercicio es

muy bueno para las personas con esta enfermedad, pero no saben cómo llevarlo a cabo de forma adecuada».

Jaime Morera indica que la mayoría de la gente que acude a estos talleres «son personas mayores que hacen algo de ejercicio, y mi intención es darles consejos sobre cómo deben hacer los estiramientos y qué deportes son inadecuados». «Tenemos que partir de la base, añade el profesor, de que cualquier persona con diabetes puede realizar, en general, cualquier tipo de ejercicio, pero es importante conocer que no es conveniente la práctica de actividades que conlleven cambios bruscos en cuanto a la intensidad, como el tenis o el baloncesto». Además, afirma Jaime Morera, «tampoco es adecuado que practiquen deportes donde puedan recibir fácilmente golpes que les ocasionen heridas, pues los diabéticos tienen que tener un especial cuidado con éstas».

En cuanto a los estiramientos, el profesor de Fisioterapia avisa de que hacerlos correctamente es algo poco habitual: «se suelen hacer de forma brusca y, así, se consigue un efecto contrario al deseado». El docente del CEU aconseja «estirar progresivamente, esperar a notar un pequeño pinchazo, sin llegar nunca al dolor, y aguantar hasta que desaparezca». Además, dice Jaime Morera, «no se debe terminar el estiramiento de golpe».