## europapress.es

07/06/2011

## Cerca de un millar de madrileños comprueban su riesgo de padecer diabetes



Foto: Reuters
MADRID, 7 Jun. (EUROPA PRESS) -

Casi un millar de clientes de los mercados de Madrid han podido conocer su riesgo de padecer diabetes y cómo evitarla gracias a la campaña la Diabetes en Tu Barrio, según ha informado la Asociación de Diabéticos de Madrid, organizadora de la iniciativa.

Durante cuatro meses, el equipo de la Asociación de Diabéticos y los profesionales sanitarios de los distintos Centros Madrid Salud han recorrido los principales mercados de Madrid ofreciendo la posibilidad de hacerse un test Findrisc, un pequeño cuestionario que permite

conocer el riesgo de sufrir diabetes a través de parámetros como el peso, el índice de masa corporal, el perímetro de la cintura o los antecedentes familiares.

Además de los tests, durante la campaña se repartieron en los mercados 12.000 bolsas de pan con consejos sobre alimentación saludable, que permitirán que los clientes recuerden cuáles son las bases de una dieta equilibrada cada vez que se acerquen a comprar.

De los 968 tests realizados, 600 se hicieron en población entre 50 y 69 años, y de ellos el 25,3 por ciento sumaron una puntuación que indica riesgo de diabetes, un porcentaje superior al esperado, lo que indica que los mercados son un buen lugar para detectar población de riesgo.

Los ciudadanos a los que se les detectó el riesgo alto de padecer diabetes han sido invitados a seguir un taller en su centro municipal de salud más cercano, dentro del Programa ALAS (Alimentación, Actividad física y Salud) de Madrid Salud.

El siguiente paso para las personas interesadas en tener un seguimiento será hacerles una valoración individual y una curva de glucosa, para valorar si son prediabéticos, es decir, si tienen ya una alteración en el control de la glucemia, lo que significaría que el riesgo de padecer diabetes en un futuro es aún mayor.

Además, se les ofrece participar en un taller de diez sesiones durante seis meses con el objetivo de conseguir hábitos de alimentación y de actividad física adecuados y, en caso necesario, perder peso, para poder reducir el riesgo de ser diabéticos.

Se trata de una actividad educativa en grupo con una metodología de trabajo basada en la participación activa de los participantes, para que sean conscientes de cuáles son los factores necesarios para conseguir un cambio y que adquieran compromisos para modificar hábitos de forma progresiva. Hay experiencias previas y en curso, en distintos países, que demuestran que este tipo de intervención como la que se oferta en los centros de Madrid Salud, consigue el objetivo de disminuir el riesgo de ser diabético.

Según los resultados del estudio PREDIMERC (2007), el 6 por ciento de la población de la Comunidad de Madrid entre 30 y 74 años tiene un riesgo alto de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. Esta cifra asciende al 14 por ciento en las personas de 50 a 69 años. En Madrid se estima que cerca de 88.000 personas de este grupo de edad presenta un riesgo alto de desarrollar diabetes.