

ADVIRTÍÓ SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA SANA

ADIMA realizó controles de glucosa en el mercadillo

GABRIEL JAIME
LA SOLANA

La Asociación de Diabéticos de Manzanares (ADIMA) tuvo una jornada informativa en el mercadillo en una actividad tradicional que coincide con el Día Mundial de la Diabetes. Desde hace unos años, el grupo se desplaza hasta la localidad para realizar controles de glucosa y ofrecer información sobre esta enfermedad y su tratamiento.

Diversos componentes de ADIMA encabezados por su presidenta, Juani Jurado instalaron un stand junto a la explanada

del mercado municipal con el fin de realizar controles glucémicos de forma voluntaria. El resultado de estas pruebas puede ser muy significativo para diagnosticar casos de diabetes, recomendando acudir al médico en caso de parámetros algo elevados.

En cualquier caso, los resultados de azúcar en sangre fueron muy normales y sólo se contabilizó alguna medición alta de forma residual. Así lo indicó la presidenta tras el paso de más de ciento cincuenta controles efectuados. Al respecto indicó que actualmente existe mucha

información sobre la enfermedad y la detección de posibles enfermos ha disminuido con el paso de los años. De igual forma, ofreció algunos consejos a tener en cuenta realizando una alimentación sin grasas acompañada de fruta y verdura, así como practicar algo de ejercicio adecuado a cada persona y edad.

La actividad matinal se complementó con una charla-colquio celebrada en el Centro Cultural Don Diego en la jornada de tarde, donde los asistentes pudieron preguntar diferentes dudas sobre esta enfermedad. La



Una ciudadana accede a realizarse un control de azúcar

Presidenta de ADIMA reconoció que de esta manera se aprende mucho, dejando que el público lleve el hilo conductor del acto y se interese por cuestiones concretas. Todas las actividades es-

tuvieron organizadas por la Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento solanero con la colaboración de la Asociación de Diabéticos de la vecina localidad. □