

Con control y una actitud responsable, las personas con diabetes pueden desempeñar cualquier tipo de trabajo

- **Mantener el horario de comidas y seguir el tratamiento indicado por el especialista son dos de los principios que ayudan a normalizar la diabetes en el entorno laboral**
- **Según la Fundación para la Diabetes, el 13,8% de los españoles mayores de 18 años tiene diabetes tipo 2, lo que equivale a más de 5,3 millones de personas. De ellos, casi 2,3 millones, el 43% del total, desconocían que padecían la enfermedad**

Madrid, 10 de mayo de 2019.- Control periódico de los niveles de glucosa, mantenimiento de horarios de comida, no olvidar mantener un estilo de vida saludable y aprender a manejar el estrés son acciones muy sencillas y primordiales para el correcto desarrollo de una jornada laboral de cualquier persona y más cuando se trata de una persona que vive con diabetes.

En España, el 13,8% de los españoles mayores de 18 años tienen diabetes tipo 2, lo que implica que muchos de ellos están en edad laboral. Por este motivo, la Fundación para la Diabetes ha querido poner sobre la mesa la importancia de mantener unos hábitos laborales saludables para el control de la diabetes, pues la vorágine del día a día, en muchas ocasiones, hace que las personas con diabetes olviden algunos hábitos fundamentales para mantener los niveles adecuados de glucosa en sangre.

De esta manera, **Verónica López de la Cruz, persona con diabetes y miembro de la Asociación Asturiana de Diabéticos (ASDICO)** comenta que *“las personas con diabetes tienen un entorno laboral totalmente normalizado y tan solo deben tener un poco más de cuidado a la hora de mantener los índices de glucosa controlado. En cualquier caso, es importante que los compañeros de trabajo conozcan la situación para saber cómo actuar en caso de producirse situaciones como una hipoglucemia o una hiperglucemia”*.

Asimismo, las personas con diabetes están capacitadas para realizar cualquier tipo de trabajo, de hecho, López de la Cruz concluye: *“en nuestra asociación tenemos profesionales con diabetes tipo 1 y 2 que están desarrollando sus carreras en distintos sectores tanto en oficinas como en aquellos trabajos que necesitan de actividad física. Para estos últimos todavía es más importante mantener una alimentación muy controlada y adecuada al desgaste calórico”*.

Teniendo en cuenta que una persona con diabetes ha de incrementar en la medida de lo posible los hábitos de vida saludables, es conveniente tener en cuenta que la propia situación laboral puede ayudar a conseguirlo. ¿Cómo?

Desde la **Fundación para la Diabetes** se dan una serie de pautas:

- **Monitorea tus niveles de glucosa**
- **Informar en el trabajo que eres una persona con diabetes**
- **Mantener un horario fijo para comer**
- **Llevar siempre el equipo básico de control**
- **Mantener un estilo de vida saludable**
- **Aprender a manejar el estrés**

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la diabetes y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida. La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad.

Contacto de prensa: Torres y Carrera.

Raquel Romero / Bárbara Navarro

Tel. 687 34 34 38 / 629 27 90 54

rromero@torresycarrera.com / bnavarro@torresycarrera.com