



Evitar el exceso de peso, hacer ejercicio y no fumar reduciría la diabetes a la mitad

EFE MADRID

Evitar la obesidad, reduciendo el peso al menos un 5%, realizar unos 30 minutos de ejercicio físico diarios y dejar de fumar son algunas de las medidas preventivas que servirían para reducir a la mitad los casos de diabetes.

‘Conoce la diabetes y toma el control’ es lema con el que se celebrará el 14 de noviembre el Día Mundial de esta enfermedad, que afecta a más de dos millones y medio de personas en España aunque se espera que este número se duplique en los próximos veinte años. Así lo puso de manifiesto ayer el doctor Rafael Gabriel, director médico de la Fundación para la Diabetes, durante una rueda de prensa.

La Fundación para la Diabetes ha elaborado un decálogo para «un futuro sin complicaciones» en el que se incluyen otros consejos como controlarse la tensión, el colesterol, los triglicéridos y la glucemia.

Informarse sobre el diagnóstico precoz de la retinopatía y de la nefropatía diabéticas; seguir las recomendaciones del médico para evitar las lesiones en los pies; asistir a programas de formación para el autocontrol de la diabetes y tener una «actitud positiva» que ayude a lograr los objetivos propuestos son otras de las pautas a seguir.

Amputaciones

El presidente de la Fundación para la Diabetes, Luis Silva, ha advertido de que esta dolencia no tiene cura y de que no existen «remedios milagrosos» para combatirla, pero sí es posible prevenirla cambiando de hábitos y acudiendo «a tiempo» al médico.

El doctor Gabriel ha apostillado que es posible tener una actividad física «integrada» en la vida cotidiana, simplemente andando de un lugar a otro o subiendo escaleras, de modo que se evite el sedentarismo.

Considerada por la OMS como la cuarta causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados, se trata de una epidemia fruto de los «excesos» de los ciudadanos de los países ricos, ha recordado.

La diabetes es responsable de una de cada cinco de las amputaciones de extremidades inferiores que se producen en España, al tiempo que la nefropatía diabética es causante del treinta por ciento de las diálisis y trasplantes renales.