

SALUD

Los diabéticos aprenden a cuidarse en talleres de nutrición y ejercicio

El centro Virgen del Mar participa con este plan en un proyecto de investigación

LA VOZ REDACCIÓN

Una alimentación saludable y ejercicio físico adecuado mejoran la calidad de vida de los diabéticos. Conocedores de ello, sanitarios del centro de salud Virgen del Mar han puesto en marcha un programa formativo que, a través de talleres, ofrecerá a las personas diabéticas nociones básicas sobre alimentación y deporte con el ánimo de que las incorporen a sus hábitos diarios.

En total van a participar 48 diabéticos, a los que se les va a transmitir información teórica y práctica sobre la realización de la actividad física más adecuada a su patología, así como nociones básicas para saber si están o no realizando un ejercicio eficaz. El taller incluirá estiramientos, ejercicios de tonificación o para mejorar la resistencia y la capacidad respiratoria.

En lo que se refiere a alimentación saludable, el programa de los talleres incluye información sobre los diferentes tipos de alimentos y su

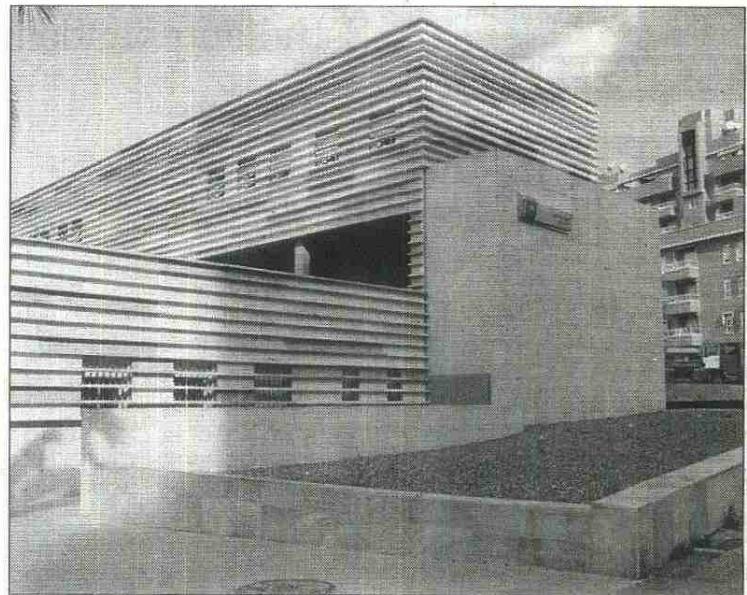
contenido calórico, la pirámide nutricional, las maneras más adecuadas de cocinar o las dietas hipocalóricas, por ejemplo.

Proyecto de investigación

Estos talleres forman parte de un proyecto de investigación, realizado en colaboración con la Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria, con el que se pretende medir el impacto que este tipo de actividades formativas tienen en los hábitos de vida de los pacientes diabéticos, que son vitales para el control y la evolución de su enfermedad.

El equipo de profesionales implicados en la realización de este proyecto de investigación está integrado por las facultativas Isabel Balaguer, Montserrat Cuenca y Sonia Pérez, el enfermero Manuel Robles, y la técnica de Salud de la Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de Almería, Herminia Moreno.

Se da la circunstancia de que casi el 40% de los almerienses son dia-



■ El taller para diabéticos se desarrolla en el centro de salud Virgen del Mar. / LA VOZ

béticos y un 20% no lo sabe; no está diagnosticado, tal y como han señalado en más de una ocasión médicos, farmacéuticos y responsables de Salud, que, a través del Plan Integral de la Diabetes, no sólo pre-

tenden prevenir esta patología, sino tener controlados a los pacientes para mantengan la mayor calidad de vida y no sufran patologías asociadas a la diabetes tipo 1 y también a la de tipo 2.