



**Ejercicio.** Para evitar o retrasar la diabetes, es recomendable realizar alguna actividad que consuma oxígeno al menos tres veces por semana y 30 minutos.



## Consejos para esquivar la diabetes 2

**Prevenir.** Cuando la 'enfermedad dulce' comienza hay que vivir con ella el resto de la vida ➤ Se puede evitar antes de llegar al punto de no retorno cambiando nuestra forma de alimentación y cuidando nuestro cuerpo

**CANARIAS7 SALUDABLE**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**L**os estudios epidemiológicos, indican que la diabetes tipo 2, la que supone la mayor cantidad de casos, se extiende cada vez más. La dolencia afecta a más del 10 por ciento de la gente y esta cifra se podría duplicar en los próximos veinte años.

La «buena noticia» es que la aparición de la dolencia puede evitarse o retrasarse incluso en aquellas personas que tienen predisposición genética (antecedentes en la familia de diabetes) o las que ya han sido diagnosticadas de prediabetes.

Según la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), para evitar o retrasar la aparición de la diabetes, es recomendable realizar alguna actividad aeróbica (que consuma oxígeno) al menos tres veces por semana y durante 30 minutos, y complementarla con ejercicios de resistencia muscular para potenciar la musculatura y utilizar mejor la glucosa.

La semFYC también aconseja seguir la dieta mediterránea (consumo regular de aceite de oliva, legumbres y alimentos ricos en fibra), así como tomar al menos cinco raciones de frutas y verduras al día, beber abundante agua y poco alcohol.

Otras medidas preventivas aconsejadas por la semFYC son: controlar el exceso de peso, no fumar, realizar comidas más frecuentes y menos copiosas, evitar el consumo de azúcares refinados, la bollería y los dulces industriales, y reducir el consumo de grasas, especialmente saturadas y «trans».

Por último, y no por ello menos importante la semFYC recomienda dormir y descansar el tiempo necesario.

Según la doctora Anna Novials, investigadora médica de Acción Sardá Farriol, en Barcelona «en general se recomienda aumentar los controles médicos y vigilarse más a partir de los 40 años, cuando puede comenzar a experimentarse cierto grado de diabetes».

«A esa edad comienzan a



**Más casos.** Los estudios indican que la diabetes tipo 2, la que supone la mayor cantidad de casos, se extiende cada vez más.

acentuarse algunos hábitos como comer demasiado y hacer poco ejercicio: la gente tiende a volverse más sedentaria y en consecuencia engorda. Quienes de jóvenes hacían deporte o gimnasia, a partir de la cuarta década de vida lo hacen cada

vez menos», explica la doctora Novials.

«En muchas empresas los empleados se someten a un examen anual, que puede detectar una mínima subida del azúcar.

De no ser así, conviene realizar cada año una analítica

completa de sangre, para conocer los niveles de la glucemia, además del colesterol y otros indicadores de la salud», aconseja la experta.

Para la doctora Carmen Suárez, jefe de Medicina Interna del Hospital Universitario La Prin-

cesa, de Madrid, «los controles periódicos, sobre todo en las personas de riesgo, permiten detectar a aquellas con prediabetes o riesgo de desarrollarla y establecer medidas para prevenirla, como la ya mencionada dieta y el ejercicio».



**Desconocimiento.** La detección a tiempo evita muchos problemas.

### EL DETALLE

#### EN MAYORES MULTIPLICA LA DEMÉNCIA

De los 3,5 millones de personas con diabetes que hay en España, más de la mitad son mayores de 65 años, colectivamente en el que esta enfermedad multiplica por dos la posibilidad de desarrollar una discapacidad o una demencia. Además, la diabetes en ancianos duplica el riesgo de depresión, según el presidente de la Red Temática de Investigación en Envejecimiento y Fragilidad, Rodríguez Mañas.

GERARDO MONTES DE OCA

## Jornadas de actualización

■ Madrid acogió los pasados días 13 y 14 la jornada nacional de actualización sobre diabetes mellitus e investigación de nuevos fármacos para el tratamiento de la misma. La jornada llevó por título *Construyendo puentes contra la diabetes* y contó con la presencia de expertos nacionales y la participación de ponentes de Estados Unidos y Alemania. Tuvo la peculiaridad de reunir además de endocrinólogos a nefrólogos, cardiólogos, internistas, geriatras y médicos de familia, lo que resulta ex-

traordinariamente positivo por la repercusión de la diabetes sobre distintos órganos y sistemas del organismo y la implicación en su tratamiento y control de distintas especialidades médicas. Cabe destacar que este encuentro profesional contó con una elevada participación de médicos de Canarias de distintas especialidades. El intercambio de opiniones y el contraste de datos científicos aportó avances que se traducirán en mejoras a los pacientes de los médicos asistentes.