

CRUZ ROJA ESPAÑOLA Y LA FUNDACIÓN PARA LA DIABETES COLABORAN EN LA CAMPAÑA “LA DIABETES SE PUEDE PREVENIR”

***Protejamos nuestro futuro*, es el eslogan que la Federación Internacional de Diabetes, ha escogido para la campaña de este año. La mejor forma de proteger nuestro futuro es la prevención de la diabetes tipo 2, así como su diagnóstico y tratamiento precoz con el fin de evitar complicaciones.**

Uno de los objetivos principales del Día Mundial de la Diabetes es realizar una llamada de atención tanto a autoridades y profesionales sanitarios como a la sociedad en general de la importancia de adoptar medidas frente al riesgo de padecer diabetes tipo 2, que padecen más de 5 millones de españoles, aunque uno de cada tres no lo sabe. Estas cifras van en aumento debido a, entre otros factores, el estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad.

En el marco de iniciativas y colaboraciones que la Fundación para la Diabetes realiza en torno al Día Mundial de la Diabetes, Cruz Roja Española se ha unido a la campaña On-line “La diabetes se puede prevenir”, cuyo objetivo es determinar, a través de la realización del Test FINDRISK, la probabilidad personal de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años



El pasado 16 de octubre los representantes de ambas organizaciones, D. Leopoldo Pérez, Secretario de Cruz Roja Española, y D. Costas Piliounis, Presidente de la Fundación para la Diabetes firmaron un acuerdo para desarrollar esta campaña a través del programa de prevención de Cruz Roja Española, que tiene previsto dar a conocer este proyecto con motivo del Día Mundial de la Diabetes, en la revista “Cuídate por ejemplo” que llega a voluntarios, empleados y colaboradores externos de Cruz Roja en España, en total más de 100.000 personas se podrán beneficiar de esta campaña de sensibilización On-line.

El pasado 16 de octubre los representantes de ambas organizaciones, D. Leopoldo Pérez, Secretario de Cruz Roja Española, y D. Costas Piliounis, Presidente de la Fundación para la Diabetes firmaron un acuerdo para desarrollar esta campaña a través del programa de prevención de Cruz Roja Española, que tiene previsto dar a conocer este proyecto con motivo del Día Mundial de la Diabetes, en la revista “Cuídate por ejemplo” que llega a voluntarios, empleados y colaboradores externos de Cruz Roja en España, en total más de 100.000 personas se podrán beneficiar de esta campaña de sensibilización On-line.

En una fase posterior se darán a conocer los resultados generales de la campaña realizada entre ambas organizaciones. Hasta el momento, los resultados que arroja la campaña, en la que han participado en diferentes acciones más de 70.000 personas el 14% tiene un riesgo algo o muy alto de desarrollar diabetes en los próximos años.

Prevención de la diabetes tipo 2

Expertos de todo el mundo coinciden en señalar que la diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad.

Así, como principales medidas para mejorar el estilo de vida se señalan las siguientes:

- Mantener el peso normal o perder más de un 5% si existe sobrepeso.
- Realizar un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias.
- Realizar un consumo de grasa animal (saturada) inferior al 10% de las calorías diarias.
- Incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día.
- Practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, o más de 4 horas a la semana.

La Fundación para la Diabetes

Con motivo del Día Mundial, la Fundación para la Diabetes publica en <http://www.fundaciondiabetes.org/diamundial/> un microsite que recoge toda la información relevante relacionada. Asimismo, toda la información sobre el Día Mundial de la Diabetes que puede ser de interés para los medios de comunicación se encuentra alojada en la **sala de prensa** de la su página Web (<http://www.fundaciondiabetes.org/saladeprensa>)

- **Para más información**

Fundación para la Diabetes

Tel. 91 360 16 40

www.fundaciondiabetes.org