

Familia y Bienestar Social: Móstoles lanza la campaña "Diabetes: protejamos nuestro futuro"

Fecha de publicación: 17/11/2014 00:00

Descripción:

Móstoles, a través de la Red Municipal de Salud de la Comunidad de Madrid, lanza una campaña con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se celebró el pasado 14 de noviembre, bajo el lema "*Diabetes: protejamos nuestro futuro*".

El 90 % de todos los casos de diabetes se puede evitar, contribuyendo a la prevención de la enfermedad 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.

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. EVITA LA OBESIDAD.
- Dieta equilibrada, mediterránea, NO dietas milagro.
 - Que el consumo de grasa no supere al 30 % de las calorías diarias y de éstas, que la grasa animal (saturada) sea inferior al 10 %.
 - Incluir fibra natural, más de 15 gramos de 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. EVITAR EL SEDENTARISMO.
- Mantener relaciones satisfactorias con los demás, evitar la soledad, ansiedad, ...
- Revisiones periódicas en su centro de salud.
- NO tabaco y moderación con el alcohol.

Las últimas estimaciones de la Federación Internacional de Diabetes (FID) indican que más de 382 millones de personas viven con diabetes en el mundo. Para 2035, 592 millones de personas o una de cada diez personas tendrá diabetes. Otros 316 millones de personas actualmente corren riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y se espera que esta cifra aumente hasta 500 millones dentro de una generación. Lo que hace que la pandemia sea particularmente amenazante es que en gran parte del mundo, permanece oculta. Hasta la mitad de todas las personas con diabetes en el mundo están sin diagnosticar.

Estos datos y cifras reiteran la importancia de una acción urgente. La mayoría de los casos de diabetes tipo 2 pueden ser prevenidos y las complicaciones serias asociadas

con la diabetes se pueden evitar con estilos de vida y ambientes saludables que fomentan y facilitan un comportamiento sano.

Más información en:

- www.mostoles.es
- www.conectamostoles.com
- facebook.com/ayuntamientomostoles
- flickr.com/people/ayuntamientomostoles
- youtube.com/user/ayuntamientomostoles
- Twitter: @aytomostoles
- Twitter: @DanielOrtizEsp
- Facebook: www.facebook.com/danielortizespejo
- Fundación Santa María la Real Comunicación
- Tfno. 979 12 50 00
- ssias@santamarialareal.org
- mcmolinos@santamarialareal.org