

La prevención de la diabetes motivo central del Día Mundial de la Salud

Fecha de publicación: 7/04/2016 00:00

Descripción:

Existen formas distintas de prevenir y controlar la diabetes y la glucemia, como la dieta sana, la actividad física, tomar los medicamentos recetados, controlar la tensión sanguínea y evitar el tabaco.

Las personas diabéticas pueden tener buena calidad de vida si siguen un plan de tratamiento desarrollado junto con un profesional de la salud.



La Organización Mundial de la Salud celebra cada 7 de abril el Día Mundial de la Salud. Este año, bajo el lema, 'Diabetes: protejamos nuestro futuro', se quiere resaltar el número cada vez mayor de personas que tienen esta enfermedad en todo el mundo. Los expertos lo achacan, en gran parte, al aumento de los niveles de sobrepeso, la obesidad y la inactividad física, provocados por un arraigado sedentarismo que afecta incluso a los niños.

"En esta conmemoración es importante recordar que en la Carta de Ottawa del año 1986 se pone de manifiesto que la participación de la sociedad es necesaria e imprescindible para abordar los problemas de salud y por ello la atención de la misma no sólo se relaciona con los servicios sociosanitarios, sino también con otros sectores que impliquen su consecución. Conscientes de estas realidades, el Ayuntamiento de Móstoles viene trabajando con las asociaciones sociosanitarias, tanto en la prevención sanitaria, como en la atención a los pacientes y su seguimiento, contando también con los familiares", ha destacado el alcalde de Móstoles, David Lucas.

Para conmemorar el Día Mundial de la Salud y también para hacer posible esa concienciación necesaria en la sociedad, desde el Ayuntamiento de Móstoles se viene organizando desde hace muchos años la Semana Municipal de la Salud, que este año será del 18 al 22 de abril.

"Las asociaciones sociosanitarias, en colaboración con el Ayuntamiento y otras entidades públicas y colectivos ciudadanos, van llevar a cabo diversas actividades para establecer ese marco de concienciación y de participación comunitaria fundamentales para que tengamos ciudades más saludables y ciudadanos con una salud que les permita más calidad de vida. Agradezco la imprescindible labor que realizan las

asociaciones sociosanitarias para hacer de Móstoles una ciudad más sostenible, con mejores condiciones sanitarias y que permita seguir avanzando en pro de una ciudad más habitable", ha indicado David Lucas.

`Diabetes: protejamos nuestro futuro`

El Ayuntamiento de Móstoles forma parte de la Red Municipal de Salud de la Comunidad de Madrid, que ha hecho públicas diversas recomendaciones para prevenir la diabetes y ayudar a controlarla como, principalmente, seguir una dieta sana rica en frutas y verduras, y pobre en azúcar y grasas saturadas.

La realización de alguna actividad física, al menos 30 minutos con intensidad moderada casi todos los días, puede ayudar a también a prevenir la enfermedad y sus complicaciones, así como a controlarla mejor.

Los síntomas de la diabetes incluyen sed, hambre, pérdida de peso, cansancio y visión borrosa. Sin embargo, muchas personas diabéticas no muestran síntomas. Por ello, se recomienda controlar los niveles de azúcar y colesterol, y acudir a un profesional médico si se piensa que se puede tener la enfermedad.