O.J.D.: 4116
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 1099 €

Diario Palentino

Fecha: 14/11/2011
Sección: PALENCIA
Páginas: 21

SALUD | JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN

La diabetes provoca unas 50 muertes al año en la provincia

Unos 1.500 palentinos padecen esta enfermedad, cuya incidencia crece con los años. Hoy es el Día Mundial de la Diabetes

• La diabetes Tipo 2, presente en el 90% de los enfermos, puede prevenirse si se mantienen unos hábitos de vida saludables y se evita el sobrepeso y la mala alimentación.

A.A.C. / PALENCIA

A medida que uno se hace mayor, el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes se incrementa. Y en una provincia como la palentina, donde el 22,8 por ciento de la población tiene más de 65 años de edad, se hace más necesario llamar la atención sobre cómo prevenir esta enfermedad.

Hoy, con motivo de la celebración del Día Mundial de la Diabetes, los colectivos de enfermos y los organismos competentes en materia de salud llaman la atención sobre una enfermedad cuya prevalencia aumenta con los años. Desde la *Federación de Asociaciones de Diabéticos de Castilla y León (Fadcyl)*, recuerdan que en la actualidad 220.0000 castellanoleoneses padecen algún tipo de diabetes, una cifra que en España asciende a los cinco millones.

Si se extrapola ese dato a la población palentina, se observa que unas 1.500 personas padece este mal, que provoca un aumento de los niveles de glucosa en sangre.

Sólo la Diabetes Mellitus tipo 2, que representa aproximadamente el 90% de los casos, provoca unas 50 muertes en Palencia cada año, según se desprende de los datos del Instituto Nacional de Estadística. En el conjunto de la Comunidad, genera 3,2 muertes prematuras por cada 10.000 habitantes, según *Fadcyl*.

Los expertos insisten en que es el propio paciente el que mejor puede controlar las complicaciones que provoca esta enfermedad, cuya incidencia aumenta año a año.

Según la recomendación de la Consejería de Sanidad, si se mantienen unos hábitos de vida apropiados y se siguen unas normas básicas de cuidado, se puede sobrellevar la enfermedad sin graves complicaciones.

La prevención es la mejor medicina para la diabetes tipo 2. Desde la *Fundación para la Diabetes* insisten en que «un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física» puede contribuir a la prevención de esta enfermedad.

HÁBITOS SALUDABLES. 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 (10% en el caso de las grasas saturadas), incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día y practicar actividad física de manera regular durante más de 30 minutos al día, al menos cinco días a la semana, son algunos de los consejos que lanza esta organización, que recuerda que el 14% de la población tiene riesgo alto o muy alto de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años.

La cifra de diabéticos aumentará con los años según alertan los expertos. / DP

En una época en la que las enfermedades crónicas no sólo afectan a los pacientes, sino también a la sostenibilidad económica del Sistema Nacional de Salud, las federaciones española y castellanoleonesa recuerdan que el buen control de la diabetes favorece un ahorro del 58,6 por ciento por cada paciente.

«Por cada caso no controlado de diabetes tipo 2 se puede llegar a un coste de 2.132 euros anuales, mientras que un paciente que mantiene bajo control la patología únicamente implica una inversión de 883 euros para el Sistema Nacional de Salud», indican desde *Fadcyl* en un comunicado.

«Es prioritario no demorar más la puesta en marcha de políticas y campañas de prevención y sensibilización social, a través de las que trasladar a la sociedad que la diabetes tipo 2 es una patología que se puede prevenir e incluso evitar sin grandes sacrificios», señala su presidenta, Belén Bernal.