

Prevención de diabetes

Debido a los últimos avances en el tratamiento de la diabetes, se ha vuelto a poner de moda en los diferentes medios de comunicación un trastorno o enfermedad que pasa del ámbito sanitario a lo social.

Pero es preciso señalar que es una enfermedad que se puede prevenir. Es vital cambiar el estilo de vida, donde el control del peso adecuado, la práctica de ejercicio de forma regular y llevar una dieta equilibrada pueden combatir de manera considerable una posible aparición de diabetes. La información, asesoramiento y concienciación para tratar esta enfermedad, desde el punto de vista de una prevención primaria, sería la estrategia adecuada. Siendo un tema de gran interés para nuestra salud, es conveniente adoptar ya las medidas expuestas anteriormente.

Estudios científico-sanitarios han demostrado que mientras más lenta sea la pérdida de peso, a largo plazo, mayor será el beneficio cardiovascular que se perciba. La motivación y constancia deberán de ser nuestros mejores aliados si es que deseamos o buscamos una mayor calidad de vida procedente de un buen estado de salud, ahora y en un futuro.

Mariano López Prieto.

La Lantejuela.