

## Charla para mantener a raya la diabetes

*La delegación ourensana de Cruz Roja organizó una charla sobre la diabetes, en la que el objetivo era facilitar a los enfermos claves para mantener bajo control la enfermedad.*



*Un grupo de mayores, muy atentos a la charla en Cruz Roja.*

La educación sobre la diabetes es fundamental para que los enfermos puedan autocontrolarse y tener una mejor calidad de vida y evitar complicaciones. Por esta razón, Cruz Roja organizó una charla para los beneficiarios de sus programas de mayores en la que se ofrecieron datos sobre la enfermedad y las pautas a seguir para llevar una vida lo más cómoda posible.

Y es que la diabetes es una enfermedad crónica ocasionada por la dificultad que el organismo tiene para utilizar el azúcar que se ingiere a través de los alimentos. Como consecuencia, el azúcar se acumula y permanece en la sangre, ocasionando la hiperglucemia, que dan lugar al diagnóstico de

la diabetes. Esta situación se produce porque el organismo fabrica poca insulina, que es la hormona necesaria para favorecer el paso de la glucosa de la sangre a los tejidos.

Una persona diabética que conozca su enfermedad puede darse cuenta, antes que nadie, de los síntomas de alerta y evitar, de esta forma, complicaciones. Si el paciente se hace responsable de su medicación y de su tratamiento, será una persona independiente y podrá llevar una vida normal, ya sea en casa, en el trabajo o en situaciones excepcionales, como los viajes.

La adopción de un estilo de vida saludable es uno de los principales elementos con que juegan

estos enfermos para controlar los niveles de glucosa en sangre, ayudados por las técnicas e instrumentos que ahora existen para conocer estos niveles.

Por eso es fundamental que los diabéticos lleven una dieta equilibrada, en la que se eviten las grasas, y ayudar a nivelar el azúcar en la sangre consumiendo pocos alimentos que contengan hidratos de carbono, ya que con la digestión son transformados en glucosa. Por tanto, conviene reducir el consumo de frutas, farináceos y lácteos. Además de la medicación, hay que realizar ejercicio físico de forma moderada y siempre, si es posible, a la misma hora.



*Los especialistas tratan de crear hábitos saludables en los enfermos.*



*Un asistente consulta dudas tras la charla.*