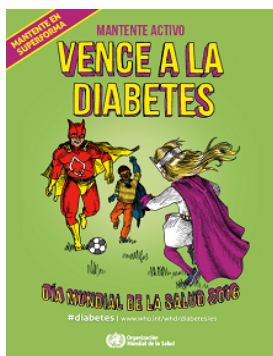


## 7 DE ABRIL DEL 2016 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD **“MANTENTE EN SUPERFORMA. VENCE A LA DIABETES”.**

El próximo, el 7 de abril de 2016, se celebra el Día Mundial de la Salud. Este año la OMS presta especial atención a la diabetes siendo el lema elegido este año **“MANTENTE EN SUPERFORMA. VENCE A LA DIABETES”.**



La Diabetes Mellitus (DM) es un importante problema de salud a nivel mundial, por la gran cantidad de personas afectadas, por la elevada tasa de complicaciones y de mortalidad asociada a la enfermedad, y por la gran utilización de recursos sanitarios que supone. Esta enfermedad puede afectar a todas las edades, tanto a hombres como a mujeres encontrándose entre las 10 principales causas de discapacidad en el mundo.

La Organización mundial de la salud estima que hay más de 347 millones de personas que padecen diabetes a nivel mundial, y de ellas más de la mitad están sin diagnosticar. En la Comunidad de Madrid esta enfermedad afecta al 8,1% de la población adulta, (unas 300.000 personas) según datos del estudio PREDIMER (2007), y de ellas una de cada 4 desconoce que es diabética.

La **DIABETES MELLITUS**, es una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de azúcar en la sangre. Aparece cuando el páncreas no produce **insulina** suficiente o cuando el organismo la utiliza de forma no adecuada. De esta forma la glucosa no se absorbe por las células, y queda circulando en la sangre (**hiperglucemia**). Los síntomas más frecuentes son sed excesiva, aumento de la frecuencia en orinar y pérdida inexplicada de peso. Sin embargo, muchas personas diabéticas pueden no tener síntomas durante mucho tiempo a pesar de tener cifras de glucemia en sangre elevadas. Con el tiempo se producen complicaciones graves para la salud tales como alteraciones de la retina, enfermedades cardiovasculares, o insuficiencia renal, entre otras, que pueden conducir a la muerte.

Existen dos tipos de Diabetes: la llamada **Diabetes MELLITUS tipo 1 o INSULINO-DEPENDIENTE** que se caracteriza por una deficiencia absoluta de insulina, un comienzo más agudo y que generalmente precisa para su tratamiento de insulina, y la **Diabetes MELLITUS tipo 2 que es la más frecuente** y que en general no dependen de la insulina y suele aparecer después de los 40 años. Las cifras de Diabetes tipo 2 están aumentando rápidamente en los últimos años en parte debido al predominio de hábitos de vida que pueden elevar el riesgo de desarrollar este tipo de diabetes, tales como el sedentarismo, ciertos hábitos alimenticios, el sobrepeso o la obesidad

Existen personas con un riesgo mayor de presentar la enfermedad y que identificadas a tiempo pueden modificar sus hábitos o estilo de vida y así prevenir o retrasar su aparición. Es abundante la evidencia que demuestra que la diabetes es prevenible: el 80% se evitaría actuando sobre tres hábitos de salud: inactividad física, dieta inadecuada y tabaquismo. Por ello para PREVENIRLA es fundamental:

- **Llevar una dieta equilibrada, suficiente y variada.**
- **Mantener un peso adecuado que disminuye el riesgo de sufrir diabetes tipo 2.**

- **Hacer ejercicio con regularidad.**
- **Controlar la tensión arterial y el colesterol ya que le ayudará a prevenir diversas enfermedades crónicas.**
- **Abandonar el hábito de fumar pues mejora la salud en general.**

Desde el Ayuntamiento de Valdemoro y en colaboración con el Hospital Infanta Elena, los Centros de Salud de Valdemoro y el Servicio de Salud Pública del Área 11, se va a desarrollar una serie de actividades con motivo del Día Mundial de la Salud centrándose especialmente en la prevención de la Diabetes: