

Última Hora

G20 REUNIÓN El ébola y el cambio climático se cuelan en la agenda de la cumbre del G20

PORTADA > ENFERMEDADES > EL RELOJ DE LA DIABETES, TIEMPO DE CUIDARSE

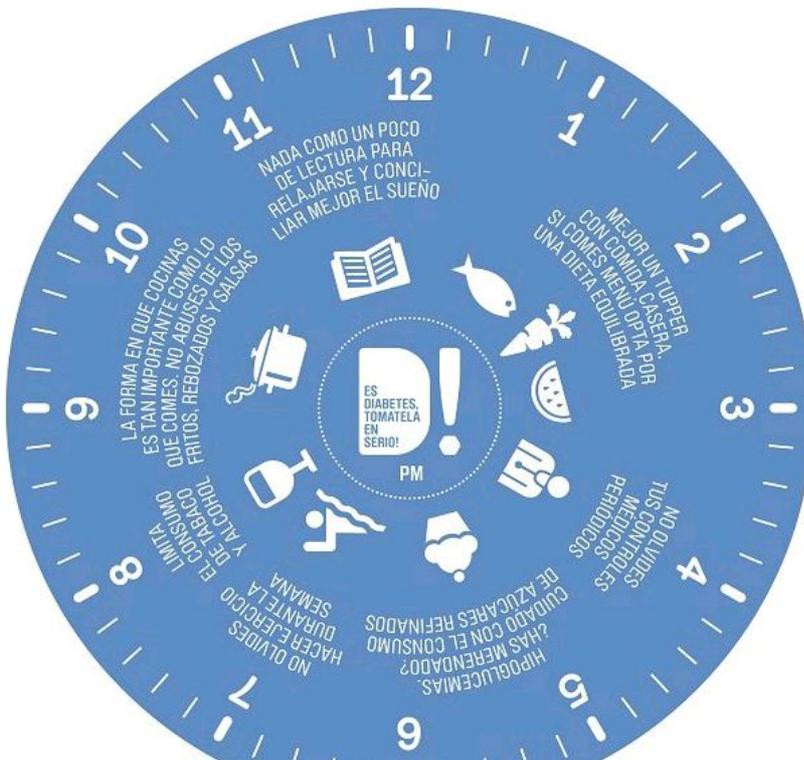
DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

TWEET

El reloj de la diabetes, tiempo de cuidarse

El tiempo es un elemento fundamental en el control de la diabetes, ya que un diagnóstico temprano evita complicaciones futuras; con motivo del Día Mundial de esta enfermedad, se ha puesto en marcha la iniciativa El Reloj de la Diabetes, una serie de pautas saludables para combatirla

MADRID/EFE/ALEJANDRO PARRILLA | MIÉRCOLES 12.11.2014 | ENVIAR | SIN COMENTARIOS ↓



Publicidad

VISTO COMPARTIDO NUBE DE TAGS

- ¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?
- E.coli, la bacteria peligrosa
- Cinco enfermedades mentales en profundidad
- Puntos rojos en la piel
- Cómo conseguir un cuerpo alcalino
- Tic, un movimiento involuntario desde nuestro cerebro
- El ébola que llegó de África y otras enfermedades tropicales
- Las virtudes del pomelo

Recordar que se trata de una enfermedad que hay que cuidar 24 horas al día es el principal objetivo de esta iniciativa desarrollada por asociaciones como SED, redGDPS, SEMI y FEDE, y que ha sido apoyada por el presentador Carlos Sobera, quien padece diabetes tipo 2.

“En el día a día la diabetes ha introducido disciplina en mi vida”, afirma.

El Reloj de la Diabetes.EFE-Documento cedido por Hill+Knowlton strategies

Recordar que se trata de una enfermedad que hay que cuidar 24 horas al día es el principal objetivo de esta iniciativa desarrollada por asociaciones como SED, redGDPS, SEMI y FEDE, y que ha sido apoyada por el presentador Carlos Sobera, quien padece **diabetes tipo 2**.

“En el día a día la diabetes ha introducido disciplina en mi vida”, afirma.

El seguimiento de la rutina saludable destacada por el presentador puede evitar graves consecuencias, como **una enfermedad cardiovascular** “que provoca el fallecimiento del 80% de los pacientes con diabetes”, señala Ricardo Gómez, Miembro de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

La diabetes, una enfermedad a tiempo completo

Con la intención de que ninguna hora sirva de excusa para olvidar la responsabilidad que cada paciente tiene consigo mismo, esta iniciativa recuerda visualmente las normas a seguir mediante dos relojes, uno para el día y otro para la noche, con pautas como:

- Dormir siete horas diarias.
- Controlar la glucosa y el estado de ánimo.
- Intentar ir a pie al trabajo.
- Comer de forma saludable.
- Limitar el consumo de alcohol.

La suma de todas estas medidas buscan limitar la acción de factores de riesgo como una mala dieta o la falta de ejercicio, lo que puede desembocar en **obesidad**, una patología que actualmente causa el 90% de los diagnósticos recientes de diabetes.

“Los datos científicos confirman que la dieta mediterránea es excelente para evitar la diabetes”, señala Fernando Gómez, secretario de la Sociedad Española de Diabetes (SED).

Sin embargo, todos los datos y consejos pueden caer en el olvido si el paciente no toma las riendas de su enfermedad y decide cuidarse, ya que el punto de partida, cuando se modifican los estilos de vida, es la motivación del paciente.

El seguimiento de la rutina saludable destacada por el presentador puede evitar graves consecuencias, como **una enfermedad cardiovascular** “que provoca el fallecimiento del 80% de los pacientes con diabetes”, señala Ricardo Gómez, Miembro de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

La diabetes, una enfermedad a tiempo completo



El Reloj de la Diabetes.EFE-Documento cedido por Hill+Knowlton strategies

Con la intención de que ninguna hora sirva de excusa para olvidar la responsabilidad que cada paciente tiene consigo mismo, esta iniciativa recuerda visualmente las normas a seguir mediante dos relojes, uno para el día y otro para la noche, con pautas como:

- Dormir siete horas diarias.
 - Controlar la glucosa y el estado de ánimo.
 - Intentar ir a pie al trabajo.
 - Comer de forma saludable.
 - Limitar el consumo de alcohol.
- La suma de todas estas medidas buscan limitar la acción de factores de riesgo como una mala dieta o la falta de ejercicio, lo que puede desembocar en **obesidad**, una patología que actualmente causa el 90% de los diagnósticos recientes de diabetes.

“Los datos científicos confirman que la dieta mediterránea es excelente para evitar la diabetes”, señala Fernando Gómez, secretario de la Sociedad Española de Diabetes (SED).

Médico y paciente, dos personas y una enfermedad

Dentro de las muchas pautas que se pueden destacar, hay una que pasa casi desapercibida pero que influye sobre todas las demás, y ésta es la necesidad de controlar el estado de ánimo.

Ejemplo de ello es el presentador Carlos Sobera que afirmar que “este revés”, como califica a la diabetes, “me ha venido bien para otros aspectos de mi vida, dándome una disciplina para organizar compromisos y trabajos”.

Sin embargo también recuerda que “yo llevo una vida saludable por obligación, pero los demás deberían llevarla por devoción”.

Aunque se trata de una enfermedad con obligaciones, el apoyo al paciente puede ser familiar y social, pero también lo es profesional, ya que los médicos tienen herramientas para mejorar la implicación del paciente con consejos como bailar o caminar, para que hacer ejercicio sea una tarea mas llevadera.

El objetivo es que un buen estado de ánimo facilite el control de la enfermedad en el día a día y el recuerdo de obligaciones como visitar al médico cada 3 a 6 meses, cuyo resultado final es una rutina saludable.

Etiquetado con: [Día Mundial de la Diabetes](#), [dieta](#), [prevención](#), [reloj](#), [vida sana](#)
Publicado en: [Enfermedades](#)

Noticias relacionadas

MIÉRCOLES 12.11.2014

[Cómo ser crítico, huir de los tópicos y celebrar a su vez el Día de la Diabetes](#)

MARTES 28.10.2014

[Un nuevo dispositivo mide la glucosa sin pinchazos en los dedos](#)

MIÉRCOLES 24.09.2014

[Salud y sabor, un combinado posible con los mismos alimentos y distinta cocina](#)

LUNES 23.06.2014

[Nuevos tratamientos contra la diabetes: control del peso y menor frecuencia de inyecciones](#)

Deja un comentario

Disculpa, debes identificarte para escribir un comentario.

Nombre de usuario

Contraseña

Recuérdame

[¿Has perdido tu contraseña?](#)

[Registrarse](#)

Sin embargo, todos los datos y consejos pueden caer en el olvido si el paciente no toma las riendas de su enfermedad y decide cuidarse, ya que el punto de partida, cuando se modifican los estilos de vida, es la motivación del paciente.

Médico y paciente, dos personas y una enfermedad

Dentro de las muchas pautas que se pueden destacar, hay una que pasa casi desapercibida pero que influye sobre todas las demás, y ésta es la necesidad de controlar el estado de ánimo.

Ejemplo de ello es el presentador Carlos Sobera que afirmar que “este revés”, como califica a la diabetes, “me ha venido bien para otros aspectos de mi vida, dándome una disciplina para organizar compromisos y trabajos”.

Sin embargo también recuerda que “yo llevo una vida saludable por obligación, pero los demás deberían llevarla por devoción”.

Aunque se trata de una enfermedad con obligaciones, el apoyo al paciente puede ser familiar y social, pero también lo es profesional, ya que los médicos tienen herramientas para mejorar la implicación del paciente con consejos como bailar o caminar, para que hacer ejercicio sea una tarea mas llevadera.

El objetivo es que un buen estado de ánimo facilite el control de la enfermedad en el día a día y el recuerdo de obligaciones como visitar al médico cada 3 a 6 meses, cuyo resultado final es una rutina saludable.

[alimentación](#) [bienestar](#) [cardiología](#)
[corazón](#) [cáncer](#) [cáncer de mama](#)
[diabetes](#) [dietas](#) [empresas](#)
[enfermedades](#) [farmacéuticas](#)
[farmacia](#) [fármacos](#) [ginecología](#)
[hospitales](#) [infancia](#)
[investigación](#) [Madrid](#)
[medicamentos](#) [medicina](#) [mujer](#)
[médicos](#) [neurología](#) [niños](#) [novartis](#)
[nutrición](#) [obesidad](#) [oms](#) [oncología](#)
[pacientes](#) [pediatría](#) [premios](#) [prevención](#)