



FEDE DESTACA EL VERANO COMO UNA BUENA ÉPOCA PARA MEJORAR EL CONTROL DE LA DIABETES

>> Este verano, la Federación Española de Diabetes (FEDE) invita a aprovechar el buen tiempo para introducir nuevos hábitos saludables en nuestra rutina diaria, que contribuyan a la prevención y el buen control de la diabetes.

>> Para acabar con los temores de muchas personas con diabetes en estas fechas, FEDE publica algunos consejos para que puedan mejorar el control de su diabetes en la época estival, llenando sus menús de frutas y verduras, y practicando ejercicio al aire libre.

Madrid, 11 julio 2018. La Federación Española de Diabetes (FEDE) invita a aprovechar el buen tiempo para introducir y mantener en el tiempo nuevos hábitos saludables en nuestra rutina, que contribuyan a la prevención y el buen control de la diabetes. **Los hábitos saludables son beneficiosos para todo el mundo, tanto para aquellas personas con diabetes que desean mantener y optimizar el seguimiento de su patología; como para todo aquel que quiera mejorar su salud,** previniendo de esta forma el desarrollo de diabetes tipo 2, que cada día afecta a más personas por el aumento del sobrepeso y la obesidad en España.

Ante la llegada del verano y, en concreto, las vacaciones, muchas personas con diabetes sienten un cierto temor a que empeore el control de su diabetes, lo que puede producirse por ciertos cambios en las rutinas y horarios; por la reducción de la actividad física; por dificultades para mantener una alimentación adecuada al comer fuera de casa; o por desajustes en la regulación y absorción de la insulina, motivados por el calor.

Para acabar con estos miedos, FEDE recuerda que el verano también puede ser una buena época para mantener, e incluso mejorar, nuestra salud; para lo cual tan sólo es necesario una coordinación con nuestro equipo médico, y una actitud positiva y de autorresponsabilidad. Como ha declarado Andoni Lorenzo, presidente de FEDE: *“el verano puede presentar algunos retos para el control de la diabetes, pero creo que es más positivo*



aprovechar sus oportunidades y ver que, a nuestro alrededor, tenemos muchas opciones saludables que podemos y debemos escoger”.

De esta forma, y rompiendo con las ideas preestablecidas y los temores de muchos pacientes, desde FEDE se recomienda seguir los siguientes consejos:

- **Alimentación.** En verano es sencillo disponer de una gran cantidad de verduras y frutas frescas y de temporada, con las que preparar platos saludables como ensaladas, cremas, salteados o macedonias. De esta forma, se puede aumentar el consumo de estos alimentos, combinándolos, por ejemplo, con carnes, pescados, pastas y arroces, siempre en raciones moderadas. Además, las vacaciones pueden ser un buen momento para pasar un rato entretenido en la cocina, preparando algunos caprichos refrescantes, como helados o tartas frías, optando por sus versiones caseras y saludables, por ejemplo: sustituyendo el azúcar por otro tipo de edulcorante y optando por las versiones más ligeras cuando se emplee leche, nata o queso.
- **Ejercicio Físico.** El buen tiempo anima a salir a la calle y, por eso, la época estival es ideal para la práctica de ejercicio físico al aire libre. Andar es una de las actividades más completas y recomendadas para las personas con diabetes, pero también se puede aprovechar el verano para probar nuevos deportes, como la natación en la playa o la práctica de senderismo de montaña. Sea cual sea la elección, supondrá siempre un beneficio para la salud, y más aún cuando se practique de forma regular. Para que la actividad resulte segura, se recomienda protegerse del sol, evitando la actividad en las horas centrales del día; y beber una cantidad adecuada de líquidos, antes, durante y después de la práctica de ejercicio, para asegurar una buena hidratación del cuerpo.

Por último, es importante tener en cuenta que aplicar estos consejos saludables será tanto más beneficioso en la medida en la que pasen a formar parte de la rutina para la prevención y el cuidado de la diabetes, después del verano; algo que será más sencillo si los nuevos hábitos se comparten con familiares y amigos, puesto que el **apoyo social** es una pieza clave en la adopción de los mismos.



Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 153 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Contacto de prensa:

Laura Alemán Arteaga

comunicacionyprensa@fedesp.es

692 984 726 / 91 690 8840