



FEDE RECUERDA LA IMPORTANCIA DE PROMOCIONAR ESPACIOS SANOS Y SALUDABLES EN EL ENTORNO LABORAL

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) destaca, en el mes en el que se celebra el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo (28 abril), la importancia de contar con un entorno laboral seguro y saludable.

>> Los principales consejos son los de favorecer el control de la diabetes, considerando las necesidades de las personas que viven con esta patología; fomentar la práctica de ejercicio y una alimentación e hidratación adecuadas.

Madrid, 9 de abril 2019. El entorno laboral juega un papel muy relevante en la vida de los trabajadores, ya que buena parte de su día a día se desarrolla en él. Por esa razón, en el mes en el que se celebra el **Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo (28 abril)**, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se ha querido recordar la importancia de que las empresas se conciencien de las necesidades de sus empleados, y especialmente de aquellos que pueden tener necesidades especiales, como las personas con diabetes, con el fin de que puedan contar con un entorno laboral seguro y saludable, uniéndose de esta manera a la celebración de este día, establecido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en el año 2003.

El presidente de FEDE, **Andoni Lorenzo**, ha explicado que *“muchos trabajadores y trabajadoras con diabetes en España se encuentran con barreras en el desempeño de sus funciones profesionales, que pueden llegar a poner en riesgo el control de su patología, como dificultades para medir sus niveles de glucosa cuando es debido o falta de consideración en el establecimiento de turnos y horarios”*. Todo esto puede generar un ambiente de ansiedad y estrés, con los consecuentes riesgos para la salud del trabajador.

Por esa razón, FEDE ha elaborado los siguientes **consejos, tanto para las personas con diabetes como para las empresas**, para promocionar un entorno laboral saludable y seguro:

- 1. Hablar con el resto de trabajadores.** El paciente debe explicar en su entorno laboral, sin temor a ser juzgado o discriminado, que padece diabetes, para que tanto compañeros y superiores estén informados de las necesidades especiales que pueda tener; y, sobre todo, que puedan prestarle ayuda ante una posible situación de riesgo, como una hipoglucemia grave.
- 2. No descuidar el control de la diabetes.** El día a día en el trabajo puede estar unido a ciertas emociones y situaciones de estrés, que pueden hacer fluctuar los niveles de glucosa en sangre, lo que hace esencial mantener los controles regulares y realizar una



prueba de glucemia capilar adicional, ante la sospecha o los síntomas de una subida o bajada inusual de la glucosa en sangre, medida que la empresa debe facilitar.

3. **Evitar permanecer demasiado tiempo en una misma posición.** Para combatir el sedentarismo laboral, se recomienda dar un pequeño paseo cada 20 minutos, realizar estiramientos suaves y utilizar las escaleras en lugar del ascensor, entre otras actividades que contribuyan a activar el organismo y a prevenir posibles dolores musculares o problemas circulatorios.
4. **Cuidar la hidratación.** Aunque el cuerpo permanezca en reposo durante buena parte de la jornada laboral, para muchas personas, esto no debe hacer que se descuide la hidratación. Por eso, es importante recordar la necesidad de beber en torno a 2 litros de agua a lo largo del día, preferiblemente a intervalos regulares, y aumentando la cantidad ante actividades laborales que exijan un esfuerzo físico.
5. **Respetar los tiempos de las comidas.** Con el fin de prevenir subidas o bajas bruscas de los niveles de glucosa, se recomienda mantener unos horarios regular de comidas, añadiendo dos pequeños snacks saludables a media mañana y media tarde, a las comidas principales del día; y tomarse el tiempo necesario para cada una de ellas.

Estos son tan solo algunos consejos para favorecer y mejorar la salud y el bienestar de los pacientes, que también son aplicables al resto de trabajadores, en su entorno laboral. Como se expresa en la Declaración de Luxemburgo (1997), *“la promoción de la salud en el lugar de trabajo puede redundar en una disminución de las enfermedades y los costes derivados de ellas, en un incremento de la productividad, así como en una población trabajadora más sana, más motivada...”*. Y, por eso, desde FEDE se considera una responsabilidad de las empresas y la administración el lograr, **no solo disminuir los riesgos**

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>

laborales, sino también impulsar directamente la salud.

Contacto de prensa:

Laura Alemán Arteaga

comunicacionyprensa@fedesp.es

NOTA DE PRENSA



692 984 726 / 91 690 8840