

Fecha: 14-11-2024

Fuente: ADN Radio

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: ☐ No Definida**Título: Día Mundial de la Diabetes: Organización Panamericana de Salud llama a eliminar la desigualdad en el acceso a la atención médica por esta enfermedad****Link: <https://www.adnradio.cl/2024/11/14/dia-mundial-de-la-diabetes-organizacion-panamericana-de-salud-llama-a-eliminar-la-desigualdad-en-el-acceso-a-la-atencion-medica-por-esta-enfermedad/>**

La jornada busca destacar la importancia de prevenir y controlar este padecimiento que solo en América afecta a 62 millones de personas. <p> Este 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes fecha en la cual se busca concientizar sobre la importancia de prevenir y controlar esta enfermedad, que afecta alrededor de 62 millones de personas en América. </p> <p> “ Rompiendo Barreras, Cerrando Brecha s” es el tema que este año definió la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para conmemorar la jornada, donde además se hizo un llamado a eliminar las desigualdades en el acceso a la atención médica, la educación y los recursos necesarios para prevenir y gestionar la diabetes, especialmente en las comunidades más vulnerables. </p> <p> Sobre esto se refirió Andrea Rubio Albagnac, nutricionista y académica Escuela Nutrición y Dietética en la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, quien señaló que es crucial reconocer la importancia de realizar pequeños cambios en la dieta al momento de la prevención y manejo de esta enfermedad. </p>

<p> “ Adoptar una dieta balanceada, rica en nutrientes y baja en azúcares refinados y grasas saturadas, puede ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2 ?, indicó. </p> <p> Asimismo, indicó que “ resulta vital que se promuevan políticas públicas que faciliten el acceso a una dieta balanceada y la implementación de más programas de educación alimentaria “. </p> <p> “También es importante que l os profesionales de la salud fomenten la concientización sobre la diabetes y cómo una buena alimentación puede ser una herramienta clave para prevenirla”, agregó. </p> <p> Finalmente, la académica de la **UBO** entregó algunas recomendaciones claves en la alimentación para la prevención de la diabetes:</p> <p> Aumentar el consumo de fibra (como frutas, verduras, legumbres y granos enteros). </p> <p> Preferir carbohidratos complejos de bajo índice glucémico (pan integral, arroz integral, avena) en lugar de los refinados (pan blanco, pasteles, galletas). </p> <p> Incorporar grasas saludables (palta, frutos secos, semillas y aceites vegetales). </p> <p> Evitar el consumo excesivo de azúcares</p> <p> ADN</p> <p> Los Tenores</p> <p> con Carlos Costas; Víctor Cruces</p> <p> Programación</p>

**Error al crear la imagen**