

## Especialistas llaman a prevenir factores de riesgo

**ESTRATEGIA.** *Parece urgente modificar los estilos de vida incrementando la actividad física y la alimentación saludable.*

rente a la realidad actual, el principal llamado es a la prevención de los factores de riesgo que pueden favorecer el desarrollo de la diabetes, tales como la malnutrición por exceso, sobrepeso u obesidad, el sedentarismo y los inadecuados hábitos de alimentación.

“Por ello se hace fundamental que se establezcan acciones que contribuyan a establecer estilos de vida saludables como una alimentación balanceada, rica en fibra, con bajo aporte de grasas

saturadas, así como también evitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar. Realizar actividad física aeróbica por más de 30 minutos en una frecuencia de 3 o más veces en la semana y mantener un peso saludable”, expresa la nutricionista de la Universidad Mayor, Fanny Flores.

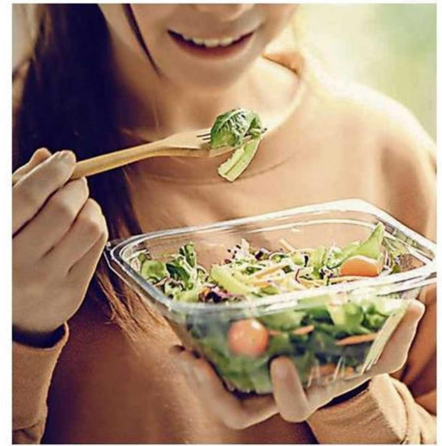
Otra recomendación importante -indica- es que “todas aquellas personas que se han infectado con el virus realicen controles de salud preventivos que incluyan los exámenes per-

tinentes para diagnosticar diabetes”.

En la misma línea la académica y doctora en Ciencias de UST, Jenny Lagos, señala que la prevención es el principal enfoque de los sistemas de salud. Las estrategias emanadas por organizaciones como la OMS y la OPS (Organización Panamericana de la Salud) “promueven las estrategias de prevención a través de la modificación de estilos de vida orientados a incrementar la actividad física, alimentación saludable y control en general de

factores de riesgo”. Como tecnólogo médico, considera vital la realización de exámenes de laboratorio que permiten “detectar este tipo de patologías y sobre todo abordarlas incluyendo a las personas en programas de salud que son parte del ministerio. Estos programas ministeriales se enfocan en promover estilos de vida saludables, mejorar el control de la diabetes y apoyar el tratamiento de la hiperglicemia y sus comorbilidades”.

A su juicio, este llamado es válido para la población general y en el contexto de la pandemia, con especial énfasis en aquellos que fueron infectados por el covid-19. 03



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES ESENCIAL PARA PREVENIR.