

Día Mundial de la Diabetes: Entienda la diabetes, tome el control

La Consejería de Sanidad , a través de la Dirección General de Salud Pública, hace un llamamiento a la población para entender, controlar y prevenir la diabetes que en Canarias ya es la segunda causa de muerte en mujeres y la tercera en los hombres, representando el 5% del total de las defunciones

Los factores de riesgo demostrados que favorecen la aparición de la *diabetes tipo 2*, que corresponde al 90% de todos los tipos de diabetes, son la inactividad física, el consumo de alimentos con alto contenido en grasas que favorecen la aparición de sobrepeso y obesidad, y el consumo de tabaco, entre otros

En el Día Mundial de la Diabetes, la Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con la Federación Internacional de la Diabetes (IDF) y la Consejería de Sanidad, a través de la Dirección General de Salud Pública, hacen un nuevo llamamiento para concienciar a la población sobre el riesgo de padecer diabetes.

Siguiendo el Plan Estratégico de la OMS para el periodo 2008-2013 se estimula a la adquisición del control por parte de las personas con diabetes, ya que se ha demostrado que con buenos hábitos de vida se puede mejorar la salud y evitar las complicaciones.

La diabetes es una enfermedad crónica cuya prevalencia sigue aumentando progresivamente en los últimos años. Las cifras siguen siendo preocupantes. En el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes. La OMS prevé que las muertes por diabetes se multipliquen por dos entre 2005 y 2030.

Los factores de riesgo demostrados que favorecen la aparición de la diabetes tipo 2, que corresponde al 90% de todos los tipos de diabetes, son fundamentalmente: la inactividad física, el consumo de alimentos con alto contenido en grasas que favorecen la aparición del sobrepeso y la obesidad, el consumo de tabaco, entre otros.

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 79 Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.cds@gobiernodecanarias.org

En España se estima que la prevalencia de diabetes es del 13.8% de los que el 6% son personas con diabetes no diagnosticadas. El riesgo de padecer diabetes aumenta con la edad y es más frecuente en hombre que en mujeres. La obesidad es una de las principales causas de aparición de la diabetes.

En la Encuesta Nacional de Salud (2012) se pone de manifiesto que la obesidad ha aumentado del 7,4% al 17,0% en los últimos 25 años. Además, indica que el 53,7% de la población española tiene un índice de masa corporal (IMC) superior a la normalidad (sobrepeso: 36,7%; obesidad: 17%), siendo los hombres los que presentan mayor porcentaje que las mujeres. Esto se asocia a elevados porcentajes (41,3%) de sedentarismo.

En la población infantil los datos aportados por el estudio ALADINO 2011 (Acrónimo de **AL**imentación, **A**ctividad física, **D**esarrollo **IN**fantil y **O**besidad) sobre escolares ente 6 y 10 años a nivel nacional, manifiestan que aunque el problema continúa, existe una tendencia a la estabilización. Los datos aportados por ese estudio nacional en escolares canarios son de 28,4 % de sobrepeso y 21,2 % de obesidad.

En el momento actual se está realizando el Estudio ALADINO en una población representativa de escolares de Canarias, lo que nos aportará información más precisa de la situación actual de la obesidad infantil en nuestra comunidad.

En Canarias, en el periodo 1980-2011, la Diabetes Mellitus es la segunda causa de muerte en las mujeres y la tercera en los hombres, representando el 5% del total de defunciones (en España es del 3%). La tendencia de la mortalidad por diabetes tipo 2 es decreciente en los menores de 70 años, siendo las mujeres y las personas de edades más avanzadas las que más contribuyen a ese descenso de mortalidad.

Este año la Dirección General de Salud Pública, dentro del Convenio Marco de Colaboración entre la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias y Novo Nordisk Pharma, S.A., empresa farmacéutica especializada en diabetes, va a sumarse a la celebración del DMD con dos acciones: La Campaña del DMD y el Curso “Vivir con Diabetes” a través de Radio ECCA.

Campaña del Día Mundial de la Diabetes

La Campaña del Día Mundial de la Diabetes se ha centrado este año en la promoción de la actividad física diaria como herramienta fundamental para prevenir la aparición de diabetes en las personas predispuestas, además de favorecer el auto-control en la que ya tienen la enfermedad tratando de evitar de este modo la aparición de complicaciones.

La Campaña está organizada en tres etapas, que refuerzan la estrategia de la prevención y la educación en diabetes:

1-*"Da un paso para entender"* donde se informa que la realización de hábitos de vida saludable previenen la aparición de diabetes en las personas con riesgo a padecerla.

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

La presencia de diabetes esta asociado a la obesidad, y mas concretamente a la obesidad abdominal, la hipertensión arterial, niveles bajos de colesterol HDL (colesterol bueno), niveles elevados de triglicéridos y la historia familiar de diabetes.

Los estudios que avalan que la práctica de actividad física de intensidad moderada, al menos 150 minutos a la semana, inducen a una disminución de la incidencia de diabetes (58%) en relación a otro tipo de tratamiento con fármacos, son contundentes. Además, se demuestra que esta actividad física también favorece una respuesta más rápida hacia la normalización de los valores de la glucosa en la sangre en las personas que se han realizado la prueba diagnóstica de sobrecarga oral de glucosa.

La actividad física es pues un tratamiento sencillo para prevenir o retrasar la aparición de la DM2 en las personas con alto riesgo de enfermar, efectos que se han demostrado ser similares en ambos sexos y a cualquier edad.

La actividad física es una herramienta útil, al alcance de todos y fácil de realizar, para reducir la aparición de diabetes y regular los niveles de glucemia en los que ya tienen la enfermedad.

2- "*Da un paso para el control*" concienciando a las personas con diabetes de la necesidad de auto cuidados y del control, siguiendo las recomendaciones del equipo de salud, siendo la actividad física uno de los pilares fundamentales del tratamiento junto con la alimentación saludable y el tratamiento farmacológico, no sólo para el control, sino para evitar la progresión de las complicaciones.

En nuestro país casi la mitad (49%) de las personas con diabetes presentan complicaciones que pueden producirse en diversos órganos y presentarse con variada intensidad como: retinopatía que conduce a la ceguera, nefropatía que conduce a la insuficiencia renal, problemas cardiovasculares como infarto o ictus, polineuropatía que evoluciona a úlceras y amputación de miembros, entre otros.

Es muy importante incidir en este aspecto del control, ya que se ha constatado que las personas con DM2 no suelen modificar los hábitos de vida (alimentación, actividad física, fumar, etc.), a pesar de ser diagnosticado de diabetes.

3- "*Da un paso para tu salud*" argumentando que la actividad física es un método práctico y barato para el mantenimiento de la salud, se dan pautas de los tipos de actividad física, sobre la intensidad y frecuencia su práctica que induce mejorar la salud.

Se recomienda la práctica de ejercicio físico con una intensidad moderada o vigorosa, siempre controlando la frecuencia cardiaca máxima.

El tiempo mínimo debe ser de 150 minutos a la semana. Se puede combinar de diferentes maneras: 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana o 1 hora tres veces a la semana, incluso en aquellas personas con dificultades para su realización, repartir la actividad en pequeños periodos (10 minutos) a los largo del día. En edades entre 5-17 años se recomienda acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

Los tipos de actividad física pueden variar según las apetencias de cada uno y las facilidades de práctica que le ofrece el entorno. Se recomiendan las actividades aeróbicas, que son actividades de resistencia, que mejoran la función cardiorrespiratoria, siendo las más recomendadas: caminar a paso vivo, correr, bailar, montar en bicicleta o nadar. También son aconsejables las actividades que sirven para mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad o el equilibrio.

Se ha comprobado que la práctica de ejercicio físico aeróbico regularmente, mejora el control de la glucemia, la resistencia a la insulina, reduce la Hemoglobina glicosilada (HbA1), reduce los factores de riesgo cardiovascular, ayuda a perder peso, a desarrollar menos complicaciones, además de mejorar la calidad de vida y la disminución de la mortalidad temprana de las personas con diabetes, en relación con aquellas que no lo realizan.

Curso “Vivir con diabetes” en Radio ECCA

El Curso “Vivir con Diabetes” que se transmitirá a través de Radio ECCA, pretende ofrecer los conocimientos necesarios para llevar el tratamiento adecuado y lograr el control de la enfermedad, tanto a las personas con diabetes como a las que conviven día a día con quienes la padecen. Se realizará en toda la Comunidad Autónoma y pretende beneficiar a 1.000 personas.

Los Objetivos del curso son mejorar el nivel de salud de la población afectada por esta enfermedad o en riesgo de padecerla, propiciando cambios en sus hábitos y estilos de vida que contribuyan a retrasar la aparición de la enfermedad y, en su caso, evitar o retrasar las secuelas o consecuencias de la misma.

Curso “Diabetes en la escuela” para docentes

La Dirección General de Salud Pública (DGSP), ha continuado también con el compromiso suscrito a través del Convenio entre las Consejerías de Sanidad; de Educación, Universidades y Sostenibilidad; la Federación de Asociaciones Canarias de Diabetes (FADICAN) y Novo Nordisk, industria farmacéutica especializada en diabetes, para ofertar formación dirigido a los docentes, a través del curso de “*Diabetes en la escuela*”, a fin de normalizar la vida del alumnado con diabetes.

Finalmente, la Gerencia de Atención Primaria del Área de Salud de Tenerife, en su compromiso con la Promoción de la Salud y con la colaboración de la Dirección General de Salud Pública, está elaborando una guía de prescripción de ejercicio físico que servirá como herramienta para todos los profesionales, fomentando la actividad física como un hábito de vida que la población debe incorporar de forma continuada. La “*Guía de prescripción del ejercicio físico en Atención Primaria*” concibe el ejercicio físico como un pilar básico y fundamental para la prevención y el tratamiento de las patologías crónicas más frecuentes.

Actividades en Canarias con motivo del Día Mundial de la Diabetes

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

En todas las islas se realizarán actividades divulgativas desde los centros de salud y las asociaciones de enfermos de diabetes: se ubicarán mesas informativas para dar a conocer la enfermedad, su prevención, detección y tratamiento, con información sobre hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la enfermedad. Se realizarán en algunos puntos determinaciones de glucosa, estudios de fondo de ojo, asesoramiento en salud bucodental, talleres de nutrición, charlas a cargo de especialistas, sesiones de baile, caminatas, y otras actividades físicas.

(Ver relación completa de actividades en ANEXO)

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

ANEXO

Día Mundial de la Diabetes. Actividades en Canarias

TENERIFE

Actividades de la Asociación de Diabéticos de Tenerife

-Jueves 7 de noviembre. 18.30h. Sede de ADT (C/ Santiago Cuadrado, nº 7 de La Laguna). Charla: La diabetes y la salud visual. Dirigido a personas con diabetes y familiares o allegados. Imparte; Dra. Alicia Pareja (Oftalmóloga y Cirujana en la Sección de Retina y Vítreo del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario de Canarias)

-Lunes 11 de noviembre.18.30. Sala de conferencias Centro Cultural de Los Cristianos (Arona). Charla: *Facilidades para el autocontrol de la diabetes*. Dirigido a personas con diabetes tipo 1 y familiares/allegados. Imparte: Dr. Iñaki Llorente Gómez de Segura (médico especialista en endocrinología y nutrición. Jefe de sección del Hospital Universitario Ntra. S^a de Candelaria)

-Martes 12 de noviembre 2013. 18.30h. Sede de ADT (C/ Santiago Cuadrado, nº 7 de La Laguna). Charla: *Diabetes y salud ora, manifestaciones bucales de la diabetes*. Dirigido a personas con diabetes tipo 1, tipo 2 y familiares o allegados. Imparte: Berenice Nchaso (Odontóloga – Clínica Berenice Dental)

-Miércoles 13 de noviembre 2013. 18.30h. Centro asociado de la UNED (C/ San Agustín, 25. La Laguna). Charla: *Capacitación de las personas con diabetes tipo 1, herramientas para tomar las riendas de la diabetes*. Dirigido a personas con diabetes tipo 1 y familiares o allegados. Imparte: Dra. Ana Wagner (médico especialista en endocrinología y nutrición del Hospital Universitario Insular de Gran Canaria)

-Jueves 14 de noviembre. 9.00 a 20.00h. Plaza de la Concepción de La Laguna (junto a la Araucaria). Carpas con mesas informativas de diabetes. Se harán pruebas gratuitas de glucemia capilar (personas sin diabetes).

11.00 horas: acto institucional del Día Mundial de la Diabetes, con la presencia de diversas autoridades. Lectura del Manifiesto por la Diabetes de Canarias

17.00 horas: actividades de sensibilización por La Laguna y formación de un CÍRCULO humano gigante delante de la Torre de la Concepción; animamos a todo el que lo desee a que se una a esta iniciativa. (Si es posible, llevar camisa, jersey o chaqueta de color azul cielo). Se fotografiará este círculo humano para difundirlo en redes sociales y páginas webs.

-Viernes 15 de noviembre. 9,30 a 14.00h. Entrada principal del Mercado Ntra. Sra. de África (Santa Cruz). Junto a la Asociación ERTE, mesas informativas sobre diabetes y prevención de la hipertensión arterial. Pruebas de glucemia capilar y presión arterial.

-Lunes 18 de noviembre. 18.30h. Sede Provincial de la ONCE (Avda. San Sebastián, 3 – Santa Cruz). Charla: *Facilidades para el autocontrol de la diabetes*: Dirigido a personas con diabetes tipo 1 y familiares/allegados. Imparte: Dr. Iñaki Llorente Gómez de Segura (médico especialista en endocrinología y nutrición. Jefe de sección del Hospital Universitario Ntra. S^a de Candelaria)

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

-Martes 19 de noviembre. 18.30h. Ateneo de La Laguna (Plaza de la Catedral, 3 – La Laguna). Charla: “*El endocrinólogo consultor como recurso*”. Dirigido a profesionales sanitarios de centros de salud de atención primaria. Imparte: Dra. Agueda Caballero Figueroa (médico especialista en endocrinología y nutrición. Jefe de servicio del Hospital Universitario de Canarias).

-Miércoles 20 de noviembre.18.30h. Sede de ADT (C/ Santiago Cuadrado, nº 7 de La Laguna). Charla :“*La alimentación y el ejercicio: claves de una vida sana*”: Dirigido a personas con diabetes tipo 2 y familiares/allegados. Imparte; D^a. María del Rosario Álvarez (enfermera educadora en diabetes del CAE La Laguna-San Benito)

-Jueves 21 de noviembre.19.30. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Tenerife (Avenida veinticinco de julio, nº 24 – Santa Cruz de Tenerife). Charla “*Claves psicológicas para alcanzar un peso saludable*”. Dirigido a personas con diabetes y población en general. Imparte: D^a Elsa Espinosa Pozuelo (psicóloga sanitaria, master universitario en psicología clínica y de la salud)

-Jueves 28 de noviembre.18.30h. Casa de la Cultura de Los Realejos. Avda. Tres de Mayo, 5- Los Realejos.Charla “*Quince mil días con diabetes (anécdotas y curiosidades de una vida con diabetes tipo 1)*”. Dirigido a personas con diabetes y población en general. Imparte: D. Vicente Darias Álvarez (vicepresidente de la ADT)

-Enlace al programa de actividades de la asociación de Diabéticos de Tenerife:

http://issuu.com/as_diabetes_tenerife/docs/programa_dmd2013_adt_ab5428f3569085

Actividades de la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife

-Centro de Salud Los Gladiolos

Semana de Aulas de Salud: del 11 al 14 de noviembre de 2013 en horario de 18:30 a 19:30.

Mesa informativa: Instituto Teobaldo Power el día 14 de noviembre de 10:00 horas a 13:00 horas.

Caminata: “Nos importa tu salud” el día 13 de noviembre de 2013 de 10:00 horas a 12:00 horas, finalizando la misma con una charla informativa en la sala de juntas del Centro de Salud y un desayuno saludable.

-Centro de Salud Finca España

Caminata en la playa Las Teresitas con charla en el trayecto de la importancia del ejercicio físico en la diabetes. Controles de glucemia antes y después del ejercicio.

-Centros de Salud de Arona: Costa I, Costa II y Norte

Caminata por El Valle San Lorenzo el día 14 de noviembre de 2012 desde las 9:30 horas con un recorrido total de 4 km.

-Centro de Salud de Santa Úrsula

Día 14 de noviembre entrevista radio local a una pediatra del centro sobre diabetes infantil

Cardiotrainig: actividad del ayuntamiento abierta ese día para la participación de todas las personas interesadas, acompañada de una charla que justifica la actividad.

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

-Centro de Salud de Taco

El día 14 de noviembre de 10:30 a 12:30 horas, distintas actividades físicas y una caminata desde el Centro Ciudadano de Taco por el barrio.

-Centro de Salud de La Matanza

El día 12 de noviembre de 10:00 a 12:00 horas, en el Complejo Municipal: 20 minutos Pilates y 40 minutos actividad dentro del agua.

-Centro de Salud Casco-Botánico

Día 11 de noviembre a las 11:00 horas, charla "Fisiopatología de la Diabetes"; 11:30 horas tratamiento en el centro salud Casco Botánico

Día 12 de noviembre a las 11:00 horas, charla "Diabetes y Salud bucodental" en el centro de salud Casco Botánico.

Día 13 de noviembre a las 11:00 horas, charla "Complicaciones hipo-hiperglucemia"; 11:30 horas Charla/Taller: Viajar con diabetes en el centro de salud Casco Botánico.

Día 14 de noviembre de 9:00 a 15:00 horas "Mesa informativa" en el mercado municipal del Puerto de la Cruz.

11:00 horas charla "Ejercicio en diabetes" en el centro de salud Casco Botánico.

11:30 horas "Somatometria" en el centro de salud Casco Botánico.

15:00 a 20:00 horas "Mesa informativa" el centro de salud Casco Botánico.

Día 15 de noviembre a las 10:00 horas "Caminata saludable"; 11:00 horas "Taichí".

-Centro de Salud Tejina

Ginkana contra la diabetes. Recorrido a pie en el área recreativa "Finca Zamorano" de Tegueste. Actividad musical.

-Centro de Salud La Victoria

Semana del 11 al 14 para profesionales y usuarios: Taller de Pesas y raciones. Trabajo de investigación durante el mes de Noviembre "Adherencia dieta mediterránea" pacientes Diabetes tipo II que acudan Centro salud.

-Centro de Salud de La Vera

Día 14, mesa informativa junto al C.S. Casco Botánico en el mercado Municipal y durante esa semana estamos dando un curso de "Educación diabetológica grupal" a la población que incluye la charla de ejercicio físico ese mismo día 14 a impartir en el C.S. La Vera.

-Centro de Salud Tacoronte

Caminata en El Sauzal y Tacoronte

-Centro de salud Guía de Isora

2 talleres en Alcalá junto al I.E.S. de Alcalá: "Alimentación saludable, diabetes y primeros auxilios". Participantes: 1 médico y 2 dues. Posterior visita al C.L. Alcalá. Horario de 09:00 a 13:30 horas.

Tamaimo: 2 talleres en Santiago del Teide de "Alimentación saludable en la diabetes y primeros auxilios". Participantes: 1 médico y 1 due. Horario de 09:00 a 13:30 horas.

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

-Centro de Salud Dr Guigou

Día 14 de noviembre en horario de 11:00 a 12:00 horas: taller de actividad física para personas con diabetes. Personal participante: 1 médico y 2 enfermeras. Dirigido a pacientes diabéticos y a la población en general.

En horario de 12:00 a 13:00 horas: caminata “Vente a caminar, caminemos juntos”. Desde el C. S. Dr. Guigou al Parque García Sanabria. Dirigida a pacientes diabéticos y a la población en general. Personal participantes: 2 enfermeras.

En horario de 12:30 a 13:30. Reunión Dirección C.S. Dr. Guigou con Asociaciones de Vecinos: Zona Duggi, Parque Marítimo. Proyecto de atención a diabéticos de la zona y planteamiento de actividades conjuntas a realizar.

En horario de 17:00 a 18:00 horas: taller de actividad física para personas con diabetes. Personal participante: 1 médico y 2 enfermeras. Dirigido a pacientes diabéticos y a la población en general. Número máximo 30 personas.

En horario de 18:00 a 19:00 horas: caminata “Vente a caminar, caminemos juntos”. Desde el C. S. Dr. Guigou al Parque García Sanabria. Dirigida a pacientes diabéticos y a la población en general. Personal participantes: 2 enfermeras.

-Centro de Salud Orotava-Dehesa

Día 14 de noviembre en horario de 10:00 a 12:00 horas actividad física: mantenimiento y Tai-chí e Día 14 de noviembre en horario de 10:00 a 12:00 horas actividad física: mantenimiento y Tai-chí en colaboración con el Ayuntamiento en la Plaza de la Constitución. Programación: 10:00 horas: encuentro en la plaza así como colocación de mesas informativas. 10:30 a 11:30 horas: actividad física y Tai-chí. 12:00 horas: desayuno saludable.

-Centros de Salud de Ofra Miramar y Delicias

Día 14 de noviembre: “Fiesta del ejercicio”, importancia del ejercicio en la diabetes. Lugar: I.E.S. César Manrique en horario de 17:30 a 20:00 horas. Dirigido a: diabéticos en general y además se llamará telefónicamente a aquellos que han realizado el curso básico de educación en diabetes para invitarles a que acudan con la familia y amigos.

Programa: 17:30 horas: presentación y agradecimiento; 17:45 horas “Importancia del ejercicio en la salud” impartido por un Médico. Rifa de gorras; 18:15 horas: “Importancia de la indumentaria en el ejercicio” impartido por Enrique Robayna. Atleta. Continúa la rifa. 18:45 horas: “Importancia del cuidado de los pies”. Podóloga; 19:15 horas: exhibición de ejercicios a cargo de la AA.VV. 8 de mayo (yoga, sevillanas y mantenimiento). Importancia del mantenimiento físico en la madurez de la vida.

-Centro de Salud de Granadilla

Encuentro en un parque de Granadilla para realizar ejercicio físico, dietas y consejos de diabetes.

-Centro de Salud Los Realejos

Día 14 o 15 de noviembre, III Caminata subida a la Montañeta. Durante la semana posterior “Educación diabetológica grupal” en Centro Periférico Icod El Alto

-Centro de Salud de Güimar

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

Caminata a todo lo largo de la calle del Socorro. Captación en UAFS, sobre todo usuarios incluidos en el Programa de Salud Cardiovascular e invitación al público en general. Antes de la caminata se impartirá una breve charla sobre el beneficio del ejercicio físico. Llamamiento a través de Radio 6 donde se realizará promoción de la salud cardiovascular y los beneficios del ejercicio para la salud.

-Centro de Salud de Los Silos

9:00 horas: Charla-taller “Cuidado de los pies”. 10:00 a 13:30 horas: Mesa informativa en la plaza de Los Silos, con información de las ventajas y beneficios del deporte. Caminata y taller de estiramiento a cargo de los técnicos de deporte del ayuntamiento, con apoyo del personal del centro. Con el ayuntamiento de Buenavista, actividad deportiva en los alrededores del centro de salud

-Centro de Salud de Candelaria

Día 15 de noviembre una charla participativa a las 11:00 horas acerca de la importancia del ejercicio físico diario y las ventajas de la zona clima, zona llana, etc. Posteriormente a la charla “Caminata terapéutica” desde el Centro de Salud hacia la Cueva de San Blas junto al mar y vuelta a la Plaza del Pozo. Actividad abierta a toda la participación posible y apoyada por Protección Civil del ayuntamiento de Candelaria.

-Centro de Salud de Candelaria

Día 15 de noviembre una charla participativa a las 11:00 horas acerca de la importancia del ejercicio físico diario y las ventajas de la zona clima, zona llana, etc. Posteriormente a la charla “Caminata terapéutica” desde el Centro de Salud hacia la Cueva de San Blas junto al mar y vuelta a la Plaza del Pozo. Actividad abierta a toda la participación posible y apoyada por Protección Civil del ayuntamiento de Candelaria.

-Centro de Salud de La Guancha

Día 13 de noviembre: aulas de salud en la radio, intervención sobre promoción del cuidado de los pies en los diabéticos y la importancia del ejercicio. Día 14 de noviembre de 11:00 a 12:30 horas: Charla-taller cuidados de pie, en el centro de salud; Charla-Taller: importancia y ventajas del ejercicio físico en el centro de salud. 12:30 a 13:30 horas: Caminata desde el centro de salud hasta el helipuerto, donde se realizará la tabla de ejercicio de estiramientos y vuelta al centro. 13:30 a 14:00 horas: Tentempié saludable. Día 27: aulas de salud en la radio, intervención sobre promoción y datos generales de la diabetes.

-Centro de Salud de Arico

5 de noviembre: Charla debate dentro del programa de Formación Intraequipo, una semana antes, sobre el taller de Educación Sanitaria Grupal “Ejercicio Físico y Salud”, dirigido a la población general.. Desarrollo e intervención a través de este taller de “Ejercicio Físico y Salud”, durante toda la semana con un mínimo de 10 charlas, en varias entidades de educación y sociales generales como son: Asociación de mujeres del municipio de Arico. AMPA de los cuatro colegios de primaria del municipio. Grupos de escolares adolescentes del I.E.S. “Arico”. Grupos de pacientes seleccionados por los profesionales del EAP en consulta.

-Centro de Salud de Añaza

7 de noviembre: Charla debate dentro del programa de Formación Intraequipo, una semana antes, sobre el taller de Educación Sanitaria Grupal “Ejercicio Físico y Salud”, dirigido a la

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

población general. Desarrollo e intervención a través de este taller de “Ejercicio Físico y Salud”, durante toda la semana con un mínimo de 10 charlas, en varias entidades de educación y sociales generales como son: Asociación de mayores del barrio de Añaza.ONG “Solidaridad con madres solteras”.Grupos de escolares adolescentes del I.E.S. “Rosa María Alonso”.Grupos de pacientes seleccionados por los profesionales del EAP en consulta.

GRAN CANARIA

Actividades de la Asociación de Diabéticos de Gran Canaria ADIGRAN

-Jueves 7 de noviembre: 10.00-14.00 y de 16.00 a 19.00. Stand Informativo en las “I Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes” en el Teatro Cruce de Arinaga.

-Sábado 9 de noviembre: 8.00-13.00 .Stand Informativo y determinaciones de glucemia el la “Ruta Doramas” en el Municipio de Firgas en colaboración con el Club de Leones de Fírgas.

-Domingo 10 de noviembre:10.00. Presentación y acto inaugural del día mundial: Lectura del Manifiesto y Tradicional marcha por la Diabetes.

12.00-17.00 Actividades simultáneas. Circuito de valoración de factores de riesgo de la Diabetes e información complementaria: Asesoramiento individualizado en nutrición (valoración de peso, talla, perímetro abdominal, recomendaciones, etc.). Stand de detección precoz de la Diabetes. Realización de glucemia capilar. Determinación de Presión Arterial. Asesoramiento en práctica de la actividad física. Consejos y recomendaciones. Asesoramiento en salud bucodental por dentista. Revisión del fondo de ojo a las personas con diabetes a cargo de un oftalmólogo. Valoración sobre la Diabetes y asesoramiento sobre su tratamiento por farmacéuticos. Stand de manualidades realizadas por las madres y familias de Adigran, con fines solidarios. Talleres educativos y juegos para niños (tejesalud, pirámide de la alimentación, etc.). Exhibición: “*Batalla Hip Hop*” a cargo de los cuerpos de baile Replayers, Tacty’s y Homies.

17.30-19.00 Zumbathon: con la colaboración de Zumba Fitness Canarias y dirigido por Diana Serena.

-Lunes 11 de noviembre: 18.00-19.30 Charla “*Alimentación y Diabetes*” en el Hogar del Pensionista de Telde organizada por el Club de Leones de Telde.

-Miércoles 13 de noviembre: 12.00-13.00 Charla-Taller dirigido a pacientes con DM2 en colaboración con el laboratorio Lifescan en el Centro de Salud de Arucas.

-Jueves 14 de noviembre: 10.00-14.00 y de 14.00-19.00 Stand de detección precoz de la diabetes (asesoramiento y determinación de la glucemia) en ramblas de Mesa y López y calle Mayor de Triana.

-Viernes 15 de noviembre: 10.00-12.00 Talleres y juegos en el Parque Mil Palmeras en Telde, con alumnos del CEIP Europa.

-Domingo 17 de noviembre: 08.00-15.00 Stand de detección precoz de la Diabetes (asesoramiento y determinación de glucemia) en la Plaza del Pino de Teror en colaboración con el Club de Leones de Teror.

Actividades de la Gerencia de Atención Primaria de Gran Canaria

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

Día 14 de noviembre Centro de Salud de Guía: Mesa informativa sobre la Diabetes a la entrada del centro de salud y con actividad de captación de diabéticos, realizando glucemias por parte de personal de enfermería. En horario de 9 a 14 horas.

-Centro de Salud de Maspalomas: En el programa de radio quincenal se hablará de la Diabetes y un grupo de compañeras preparará un taller de alimentación centrándose en repostería para personas con Diabetes.

-Centro de Salud de Mogán: Se va a realizar un póster sobre el pie diabético, realizado por Encarnación Barchín.

-Centro de Salud de Triana: Captación activa de los pacientes diabéticos de la zona para informar sobre la necesidad de REVISAR EL FONDO DEL OJO de forma periódica y de realizar controles de glucemia de acuerdo a objetivos de control (basados en la evidencia).

-Centro de Salud de Valsequillo: Mesa informativa sobre cuidados de persona con diabetes con información sobre dieta, ejercicio físico, pie diabético, retinografía, determinación de glucemia, etc.

LANZAROTE

-Jueves 14 de Noviembre . 9.00-13.00 Stand informativo en la calle Real de Arrecife con controles de glucemia e información sobre la Diabetes. Con la colaboración de personal sanitario del Hospital José Molina Orosa.

Participación en el mapa "*luz para la diabetes*" una año más, Lanzarote podrá figurar en el mapa mundial con un edificio emblemático, como es el "Monumento al Campesino" iluminado de azul. En este acto participarán varios niños y jóvenes haciendo lectura del manifiesto por la diabetes.

Se colocarán mesas informativas con material divulgativo, donde se realizarán controles de glucemia a toda persona que esté interesada. También se aprovechará la oportunidad para dar educación y promocionar hábitos de vida saludables, respondiendo a las dudas que surjan con respecto a la diabetes, su prevención, detección y tratamiento.

Ubicación y horario de las mesas:

Calle León y Castillo: en horario de mañana.; Centro de Salud de Titerroy: 9.30h a 13.00h y de 15.00 a 19.00h; Centro de Salud de Valterra: 10 a 12h; Centro de Salud de Teguiise/Tahiche: 8 a 20h; Centro de Salud de La Graciosa: 12 a 13h; Centro de Salud de San Bartolomé: 9 a 13h; Centro de Salud de Tías: 9 a 13h; Centro de Salud de Mala y Haría: 9 a 12h; Centro de Salud de Playa Blanca: 10 a 19h.

FUERTEVENTURA

Se colocarán mesas informativas con material divulgativo, donde se realizarán controles de glucemia a toda persona que esté interesada. También se aprovechará la oportunidad para dar educación y promocionar hábitos de vida saludables, respondiendo a las dudas que surjan con respecto a la diabetes, su prevención, detección y tratamiento.

Ubicación y horario de las mesas: Centro de Salud de Corralejo: de 8.00 a 20.00h; Centro de Salud de Puerto del Rosario I: de 8.00 a 20.00h; Centro de Salud de Puerto del Rosario 2: de

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

8.00 a 20.00h; Centro de Salud de Gran Tarajal: de 8.00 a 20.00h; Centro de Salud de Morro Jable: de 8.00 a 20.00h, Centro de Salud de Antigua: de 8.00 a 20.00h

LA PALMA

Mesas informativas en las diferentes zonas básicas en horario de 10.00 a 14.00h con información sobre la diabetes, distribución de material divulgativo y donde los diferentes profesionales hablarán sobre hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la enfermedad. Este año se hace especial hincapié en la importancia del ejercicio físico. Ubicación de las mesas: AP La Palma, CAP S. Andrés y Sauces, C.S Garafía. C.S Tijarafe. C.S Tazacorte, C.S Los Llanos, C.S Todoque, C.S El Paso, C.S Breña Baja, C.S El Paso.

LA GOMERA

Mesas informativas en las diferentes zonas básicas de salud con horario de 9 a 13:30 con información sobre la diabetes, distribución de material divulgativo y donde los diferentes profesionales hablarán sobre hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la enfermedad. Este año se hace especial hincapié en la importancia del ejercicio físico. Ubicación de las mesas: En la entrada de los Centros de Salud de: San Sebastián, Hermigua, Agulo, Santiago, Vallehermoso, Valle Gran Rey, Hospital Insular Nuestra Señora de Guadalupe. También se hará una caminata en el municipio de Agulo con el lema: *“Caminando contra la Diabetes”*. Se dará una charla en el CEO Mario Lhermet de Hermigua sobre *“Actuación en la escuela ante un niño diabético”*.

EL HIERRO

Mesas informativas con material divulgativo, en las calles principales de los tres municipios, una en cada uno de ellos, donde un DUE realizará controles de glucemia a toda persona que esté interesada. También se aprovechará la oportunidad para dar educación y promocionar hábitos de vida saludables, respondiendo a las dudas que surjan con respecto a la diabetes, su prevención, detección y tratamiento. Ubicación y horario de las mesas: Valverde: C/ San Francisco nº1. Entre las 09.30-11.30h Frontera: C/ Tigaday. Entre las 9.30-13.30. El Pinar: C/ Travesía del Pino. Entre las 08.00 y las 14.00

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org