

## COMUNICADO DE PRENSA

### Actividad física y hábitos saludables, acciones fundamentales para prevenir la diabetes

- *En el Día Mundial de la Diabetes, la Secretaría de Salud hace un llamado a la ciudadanía para que realice 30 minutos de ejercicio al día y prefiera consumir alimentos naturales.*
- *Según cifras de la Organización Mundial de la Salud, el 10 % de la población en el mundo padece de diabetes. Si no se toman medidas, 700 millones de personas tendrán la enfermedad para el 2045, según cálculos de la International Diabetes Federation.*
- *Bogotá ingresó a Ciudades cambiando la diabetes, iniciativa internacional que busca prevenir la enfermedad y determinar factores que aumentan la prevalencia de adquirirla.*

**Bogotá D. C., noviembre 14 de 2020.** Ante la pandemia por el COVID-19 y su afectación en personas que tienen enfermedades crónicas, prevenir y mantener controladas este tipo de patologías se ha convertido en un punto trascendental para reducir la mortalidad por el virus. Con ocasión del Día Mundial de la Diabetes, la Secretaría Distrital de Salud hace un llamado a la ciudadanía para que mantenga hábitos de vida saludable y evite la aparición de las enfermedades no transmisibles.

Teniendo en cuenta que la hipertensión y la obesidad son enfermedades que están ligadas a la diabetes, se hace necesario fomentar la adecuada alimentación y evitar el sedentarismo desde la primera infancia para prevenirla y, si se presenta, mantenerla controlada para alcanzar un nivel de vida óptimo.

Para prevenir la aparición de la diabetes se recomienda consumir alimentos naturales, evitando los productos de paquete, las bebidas azucaradas, la sal, las grasas sólidas y de origen animal, así como el tabaco y el vapeo.

De igual forma, la entidad aconseja practicar actividad física, mínimo 30 minutos al día, como caminar o montar bicicleta; beber agua y aumentar las frutas y verduras en todas las comidas.

Si una persona tiene diabetes, se recomienda mantener una alimentación balanceada y saludable con alimentos naturales y bajos en azúcar, aumentar el consumo de verduras (especialmente en ensaladas), frutas, carnes y pescados frescos. Se deben evitar los alimentos fritos, así como adicionar sal y azúcar a las preparaciones.

Hacer ejercicio de manera frecuente es vital para esta población, sin embargo, se debe realizar de manera controlada, haciendo calentamiento y estiramientos previamente. Además, se debe continuar con los tratamientos médicos formulados por los especialistas y mantener un constante chequeo de los niveles de glucosa en la sangre.

Para prevenir las complicaciones por la diabetes, es necesario que las personas con esta enfermedad crónica programen citas de control con su EPS, mínimo cada tres meses y reciban la orientación adecuada de un nutricionista.

### **Bogotá ingresa a “Ciudades cambiando la diabetes”**

La capital se une a *Ciudades Cambiando la Diabetes*, iniciativa presente en 27 ciudades de todo el mundo y cuyo objetivo es prevenir la aparición de la diabetes, así como el desarrollo de su factor de riesgo más importante: el sobrepeso y la obesidad.

Con la alianza se implementará una ruta de trabajo que incluye un estudio cuantitativo para establecer un diagnóstico de la situación de las enfermedades metabólicas. Además, la elaboración de un estudio cualitativo para identificar los principales factores sociales, económicos, culturales y de atención que se relacionan con la aparición de estas patologías.

A partir de los resultados obtenidos, se desarrollará un plan de acción para convertir a Bogotá en una ciudad líder en el cuidado de la diabetes. Para ello, se hará seguimiento a cerca de 22.000 pacientes hipertensos o diabéticos que no conocen su diagnóstico y deben tener tratamiento, a través de la Ruta Integral de Atención Cardiovascular y metabólica.

Bogotá se convierte en la tercera capital de América Latina en ingresar a este programa (después de Ciudad de México y Buenos Aires) que integrará los esfuerzos de la Secretaría Distrital de Salud, la Embajada de Dinamarca, Novo Nordisk, el University College London y el Centro de Diabetes de Steno en Copenhague.