

Charla abierta sobre diabetes en el hospital Schestakow: convocan a la comunidad a una jornada informativa

18/03/2026



La actividad será gratuita y sin inscripción previa. Está dirigida a personas con diabetes, familiares y público en general, con el objetivo de brindar herramientas básicas para la prevención y el control de la enfermedad.

Este jueves a las 10:00 horas se realizará una charla abierta sobre diabetes en el auditorio central del hospital Teodoro J. Schestakow, una iniciativa impulsada por el Servicio de Endocrinología y Diabetes que busca acercar información clave a la comunidad. La actividad, que no requiere inscripción previa y es completamente gratuita, está orientada tanto a

personas con diagnóstico como a quienes tengan dudas o simplemente deseen informarse.

“Estos talleres ya se realizan desde el año 2004. Son organizados por el Servicio de Endocrinología y Diabetes del hospital Schestakow y forman parte de un programa de cursos que se dan para todas las personas con diabetes y sus familias porque, como sabemos, es una enfermedad que no solo afecta a los pacientes, sino que muchas veces también se ve involucrado todo el contexto familiar”, detalló a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 el Dr. Franco Bellomo, integrante del servicio.

Un programa integral de contenidos

El profesional explicó que se trata de un ciclo de encuentros que habitualmente se desarrolla los primeros jueves de cada mes, aunque en esta oportunidad se reprogramó por cuestiones organizativas. **“A partir del mes que viene vamos a seguir con los primeros jueves de todos los meses”,** señaló.

La propuesta está pensada como un recorrido progresivo de contenidos. **“La idea sería que los pacientes que están interesados puedan concurrir desde el primero hasta el último; se van a abordar primero los temas básicos, donde explicamos lo que es la enfermedad y los cuidados básicos, y después se van agregando otros temas como, por ejemplo, nutrición, actividad física, salud mental y cómo afecta la diabetes en los niños y en los adolescentes”,** indicó.



La charla se desarrollará este jueves a las 10:00 horas en el auditorio del hospital Schestakow

Prevención y hábitos saludables

Uno de los puntos centrales de la charla será la prevención, especialmente teniendo en cuenta el crecimiento de casos en la población. **“Lamentablemente lo estamos viendo cada vez más”**, advirtió el especialista, al tiempo que remarcó la importancia de adoptar hábitos saludables incluso antes de un diagnóstico.

“No hace falta esperar a tener el diagnóstico de diabetes para empezar a cuidarnos”, sostuvo Bellomo, y enumeró algunas recomendaciones clave: “Es importante mantener una dieta equilibrada, disminuir la cantidad de hidratos de carbono refinados y con alto nivel glucémico e ir cambiándolos por aquellos hidratos de carbono de absorción un poco más lenta, con mayor cantidad de fibras, aumentar la cantidad de verduras, frutas y, sobre todo, realizar actividad física”.

El rol del ejercicio diario

Sobre este último aspecto, el médico fue enfático al remarcar su rol tanto en la prevención como en el control de la enfermedad. “Es importante la actividad física para mantener los niveles de glucemia normales para que, obviamente, no aparezcan las complicaciones que tanto se hablan y que tanto temor causan en los pacientes”, explicó.

Asimismo, brindó una recomendación concreta: **“Es importante realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días”**. En ese marco, sugirió una práctica accesible: “Por lo menos salir a caminar a un ritmo enérgico, que no salgan a mirar vidrieras, sino que salgan a hacer ejercicio. Eso quiere decir que se cansen, que lleguen a aumentar la frecuencia cardíaca de tal manera que esta actividad física les sirva”.

Finalmente, el profesional reiteró la invitación al auditorio del hospital, con entrada por la calle Emilio Civit. La actividad forma parte de una política sostenida del nosocomio orientada a la educación sanitaria en un contexto donde la diabetes se posiciona como una de las enfermedades crónicas de mayor impacto.