

Realizarán el jueves un taller sobre la importancia de la actividad física en la vida de las personas diabéticas

31/07/2024



La actividad física tiene una gran importancia en la vida de cualquier persona, lo que se ve potenciado aún más en quienes son diabéticos. En este sentido, tendrá lugar el jueves un taller en el que se darán a conocer más expresamente los múltiples beneficios que tiene el practicar deporte de manera regular.

En diálogo con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, el especialista en Endocrinología y Diabetes, Roberto Pelayes, explicó que en el tratamiento de una persona diabética, hay

distintos pilares para llevarla de buena manera: la alimentación, la parte farmacológica, la formación para el autocontrol de la diabetes (disminuir la glucosa en sangre), tratamiento de las comorbilidades, apoyo psicológico de ser necesario, y el ejercicio físico. “El que vamos a dar es un taller donde participan personas de todas las edades con diabetes, sus familiares y también está abierto para la comunidad en general que quiera asistir”, dijo y agregó que es importante ya que la existencia de una persona diabética en una familia, modifica algunas cosas que deben ser tenidas en cuenta.

El deporte puntualmente en la persona con diabetes, ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, y además ayuda a mejorar las cifras de colesterol, el riesgo de enfermedades cardíacas, disminuye la tensión arterial, mejora el peso corporal, fortalece huesos, tonifica músculos y trae beneficios psicológicos, ya que el paciente se siente bien, acepta mejor sus circunstancias.

Organizado por el servicio de Endocrinología del hospital Schestakow, y sin necesidad de inscripción previa, el taller tendrá lugar mañana jueves de 10 a 12 en el auditorio que pertenece al nosocomio, ingresando por calle Emilio Civit. “Hago la aclaración de que el primer jueves de cada mes, en la sección de Endocrinología y Diabetes del hospital, realizamos este tipo de talleres. En este caso toca ‘actividad física’. Es un taller teórico práctico”, destacó el médico.