

## Realizan en Cancillería conferencia para promover prevención de la diabetes

---



**Tegucigalpa.** Con el propósito de hacer conciencia sobre la importancia de la prevención de la diabetes y haciendo un énfasis en la implementación de cambios que conlleven a estilos de vida más saludables entre los servidores públicos, se realizó hoy una conferencia en las instalaciones de la Secretaría de Relaciones Exteriores y Cooperación Internacional.

La diabetes es una enfermedad en donde los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy elevados debido a la incapacidad del páncreas para generar (o no utilizarla con eficiencia) la hormona conocida como insulina, la cual ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía.

La ponencia fue impartida por Héctor Galindo, director del “Centro de Salud 3 de Mayo”; Ruth Godoy, doctora asistencialista de ese consultorio médico y por Kenia Barahona, galena de la Cancillería.

Además de compartir información sobre los conceptos, estadísticas, tipos, riesgos, síntomas y los graves daños a la salud que provoca esa enfermedad, los especialistas, que advierten que ese mal afecta al 7.2 por ciento de la población hondureña, centraron su ponencia en la importancia de la prevención de la misma.



Galindo resaltó que, aunque tienen mayor riesgo de padecer la enfermedad los adultos mayores, los que tienen sobrepeso o que poseen un historial familiar con casos de diabetes, todos pueden padecerla, especialmente las personas que tienen malos hábitos alimenticios y estilos muy sedentarios de trabajo o de vida.



“La conducta más importante es hacer ejercicio, dedicar por lo menos treinta minutos al día nos va a bajar en 50 por ciento las posibilidades de que nos dé un infarto o que padezcamos una enfermedad crónica como diabetes o hipertensión”, recomendó.



Ganas de orinar constantemente, apetito exagerado, mucha sed y la perdida injustificada de peso, son síntomas de alerta sobre el posible padecimiento de la diabetes, que, según los expositores, a nivel mundial provoca la muerte de una persona cada seis segundos.

En ese sentido Godoy recalcó que de tener esta sintomatología se “debe acudir al médico lo más pronto posible, hacernos una medición, un examen en sangre que nos detecte si realmente la tenemos o no”.



Sumado a la práctica constante de algún tipo de ejercicio, la especialista reiteró que se deben mejorar o cambiar los hábitos alimenticios hacia dietas más saludables que mejoren no solo la salud personal sino la de todos los integrantes del núcleo familiar.

En Honduras se conmemora el 14 de noviembre de cada año como el Día Mundial de Prevención de la Diabetes.

Esta es la segunda conferencia realizada durante el mes de noviembre en temas de prevención de enfermedades que promueve esa institución, a través de la subgerencia de recursos

humanos. El pasado 2 de noviembre se realizó una charla sobre la prevención del cáncer de mama.

Dirección de Comunicación y Estrategia  
30 de noviembre de 2018