



14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes

Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una oportunidad para generar conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud y resaltar las oportunidades para fortalecer su prevención, diagnóstico y tratamiento.

En muchos casos, la diabetes y sus complicaciones pueden retrasarse o prevenirse adoptando y manteniendo hábitos saludables. Conocer su riesgo y los pasos a seguir es importante para mejorar la prevención, el diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno.

El diagnóstico precoz y la promoción de hábitos de vida saludables son objetivos clave en este día. Según un estudio internacional publicado en la prestigiosa revista *The Lancet*, el número de adultos con diabetes tipo 1 y 2 ha superado los 800 millones en el mundo, cuadruplicándose desde 1990. Además, el 59% de los 445 millones de adultos con diabetes mayores de 30 años no recibió tratamiento en 2022, lo que refleja una alarmante desigualdad global en el acceso a la atención médica, especialmente en países de ingresos bajos y medios.

Hábitos como no fumar, caminar diariamente y reducir el consumo de azúcares siguen siendo esenciales para prevenir y controlar esta enfermedad.

La Universidad de Extremadura, a través de su Oficina de Universidad Saludable, se suma a esta iniciativa para concienciar a la comunidad universitaria de los riesgos asociados a la diabetes, con el siguiente mensaje:

La diabetes y el bienestar

Se trata de una campaña de sensibilización basada en tres áreas fundamentales:

El *bienestar físico*, que pone el foco en el papel de la actividad física y una dieta equilibrada a la hora de evitar las complicaciones relacionadas con la diabetes y preservar la salud de los diabéticos. Es importante realizar algún tipo de actividad física a diario; aprovecha las actividades promovidas por los servicios de actividades físicas y deportivas de tu universidad.

El *bienestar social*, que se centra en las barreras sociales que deben superarse para garantizar que los diabéticos lleven una vida lo más sana y satisfactoria posible. Acude a las diferentes actividades culturales y de proyección social promovidas por tu universidad.



El *bienestar mental*, que crea conciencia sobre los problemas de salud mental que puede acarrear el vivir con diabetes, así como las formas de paliarlos con un plan integral de asistencia. Los Servicios Públicos de Salud tienen canales y puntos de atención que buscan concienciar a la población sobre la diabetes y promover la importancia de la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado.

Celébralo también compartiendo esta noticia y participando en redes bajo el hashtag **#DiaMundialDiabetesUEx**.