

**MÉS DE TRES-CENTS PACIENTS ACUDEIXEN CADA ANY A L'ESCOLA DE SALUT DE L'HOSPITAL SON LLÀTZER PER A PERSONES OBESES I DIABÈTIQUES**

---

L'Hospital Son Llàtzer disposa d'una consulta d'infermeria integrada en el Servei d'Endocrinologia on setmanalment s'imparteix formació sobre hàbits higienicodietètics saludables als pacients amb problemes d'obesitat i també als diabètics. Anualment, una mitjana de tres-cents pacients acudeixen a aquesta teràpia educativa grupal.

Els pacients que s'integren en la consulta d'infermeria ho fan sempre derivats pels metges especialistes en endocrinologia de l'Hospital. Una vegada que se n'ha establert el diagnòstic, se'ls indica un conjunt de pautes alimentàries i d'activitat física i s'hi estableix un programa de seguiment. I, si volen, també poden participar en sessions setmanals de teràpia grupal.

María Puga i Rosenda Puigserver, responsables d'aquesta consulta d'infermeria, expliquen que en cada sessió formativa participen uns vuit pacients, de mitjana. "Els donam pautes per seguir una alimentació sana, equilibrada, agradable i suficient, i els ajudam a canviar els hàbits que els perjudiquen", assenyalen. En els casos dels pacients diabètics, a la vegada se'ls educa sobre les tècniques per administrar-se la insulina i sobre la resolució de complicacions agudes i la prevenció de les cròniques.

Segons María Puga, l'estat de salut de les persones depèn sobretot dels hàbits alimentaris i de l'exercici físic. Per tant, aprendre a menjar de manera saludable i equilibrada és una de les primeres mesures preventives per evitar l'obesitat i no patir malalties que hi estan associades, i una altra ho és fer alguna activitat física moderada de manera continuada en el temps.

María Puga aconsella una dieta variada: "És millor menjar poc de diferents aliments que molt d'un tot sol. És molt efectiu el mètode del plat: tant per al dinar com per al sopar, es recomana dividir-lo en quatre parts, dues de les quals han d'estar reservades per a verdures o amanides, una per als aliments proteics (peix, carn magra, ous...) i la darrera per a les fècules (pasta, arròs, patates...)".