

3ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes el 16 de noviembre en Madrid

La marea azul se mueve por la diabetes

- **Más de 3.500 personas corren o caminan en representación de los más de 5,3 millones de españoles que padecen esta enfermedad, cifra que hace que tenga la consideración de epidemia.**
- **Los objetivos: concienciar sobre la importancia del ejercicio físico en la prevención y el control de la diabetes y demostrar que quienes la padecen pueden realizar cualquier actividad que se propongan con unas pautas de control adecuadas.**

Madrid, 16 de noviembre de 2014.- Bajo el lema “Únete a la marea azul. Muévete por la diabetes”, más de 3.500 personas han participado en la 3ª edición de la Carrera y Caminata por la Diabetes, una iniciativa que, apoyada por asociaciones de profesionales sanitarios y pacientes, empresas e instituciones públicas, se ha celebrado hoy en el parque Juan Carlos I de Madrid junto a la feria ExpoDiabetes, la mayor de España sobre esta enfermedad.

Las pruebas deportivas, organizadas por la Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes y apadrinadas por el deportista Fernando Romay, han contado con la presencia de Victoria Ley Vega de Seoane, subdirectora General de Deporte y Salud del Consejo Superior de Deportes.

El objetivo de la Carrera y Caminata era concienciar sobre la importancia del ejercicio físico tanto para prevenir la diabetes como para controlarla mejor entre quienes la padecen. En total, se estima que en España hay más de 5,3 millones de personas con esta enfermedad, que, por su incidencia tan elevada, tiene la consideración de epidemia.

Según el Dr. Ángel Díaz, representante de la Sociedad Española de Diabetes, *“lo que hace el ejercicio físico es favorecer el control de la glucemia, ya que mejora la acción de la insulina en los tejidos. Además, en los pacientes con sobrepeso y obesidad, es una herramienta terapéutica fundamental para el control del peso, junto a sus efectos beneficiosos a nivel psicológico”*.

La 3ª Carrera y Caminata Popular, cuya presidencia de Honor ha ostentado S.M. la Reina Doña Letizia, ha sido el punto final a las actividades conmemorativas desarrolladas en toda España en torno al 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes. *“Otro de los objetivos de las pruebas -ha*

3ª CARRERA Y CAMINATA POPULAR POR LA DIABETES

Presidencia de Honor
S.M. la Reina Doña Letizia

Patrocinadores
A. Menarini Diagnostics
Coca-Cola
FAES FARMA Health Care - GLUC UP 15
Novo Nordisk

Empresas colaboradoras
DKV Seguros Médicos
IER-Baviera
Mediterránea
Novalab Ibérica
Xerostom

Instituciones colaboradoras
AEPSAD (Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte)
COFM (Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid)
Cruz Roja Española
Madrid Salud
Salud Madrid
SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición)
SEEP (Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica)
SEMERGEN AP (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria)
SoMaMFyC (Sociedad Madrileña de Medicina de Familia y Comunitaria)
Universidad Europea de Madrid

Con el apoyo de
FEDE (Federación de Diabéticos Españoles)
SED (Sociedad Española de Diabetes)



apuntado Juan Manuel Gómez, presidente de la Asociación de Diabéticos de Madrid- *ha sido demostrar que las personas con diabetes pueden llevar una vida tan normal como las demás y realizar cualquier actividad que se propongan, incluso una tan exigente físicamente como una carrera, siguiendo unas pautas de control adecuadas y una alimentación saludable*". En este sentido, los participantes con diabetes que así lo han querido han sido objeto de controles de glucemia antes, durante y después de las pruebas por parte de profesionales sanitarios de la Sociedad Española de Diabetes y técnicos de Cruz Roja.

Todos los participantes, con y sin diabetes, han podido elegir entre una carrera de 10 kilómetros, más orientada a quienes realizan deporte habitualmente, con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría, y una caminata de 2,5 km. para todas las edades. Ha habido también carreras infantiles para niños de 0 a 12 años. El recorrido ha sido circular, igual que el logotipo oficial de la diabetes, un círculo azul. Fue adoptado en 2007 para conmemorar la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas sobre el Día Mundial de la Diabetes. El círculo simboliza la vida y la salud y el azul, el cielo que une a todas las naciones. La mayor parte del dinero recaudado en las inscripciones se destinará al patrocinio de campamentos de educación diabetológica para niños con diabetes

ExpoDiabetes, la gran feria sobre esta enfermedad

Simultáneamente a las pruebas deportivas, el mismo recinto del Parque Juan Carlos I ha acogido la 3ª edición de ExpoDiabetes, organizada también por la Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes. Según la vicepresidenta de esta última, Sara Pascual, *"esta feria es la mayor sobre diabetes de cuantas se celebran en nuestro país, ya que está dirigida tanto a pacientes como al público en general. Este debe concienciarse del riesgo de desarrollar una diabetes de tipo 2 debido a unos hábitos de vida cada vez más sedentarios y al sobrepeso asociado a dietas alimentarias poco sanas. Los pacientes, por su parte, han podido conocer todo lo que necesitan para controlar mejor su enfermedad y prevenir las complicaciones asociadas a ella"*.

Los expositores de la feria han ofrecido, en efecto, información de toda clase sobre la diabetes, como medidas de prevención, optimización del control glucémico y formación sobre hipoglucemias, la complicación más habitual a la que se enfrentan en su día a día las personas con esta enfermedad, que han tenido, asimismo, la posibilidad de realizarse revisiones de pie diabético y retinografías oculares gratuitas (la diabetes es una de las principales causas de amputaciones de miembros inferiores y ceguera en nuestro país). Por su parte, las personas sin diabetes han podido hacer el test Findrisc, cuyos resultados estiman el riesgo de desarrollar una diabetes de tipo 2 en los siguientes 10 años.

La **Asociación de Diabéticos de Madrid**, antigua ADEMADRID, es una entidad benéfica, sin ánimo de lucro, aconfesional, apartidista y de utilidad pública nacional, cuyo fin es la educación diabetológica a través de actividades formativas y de ocio, el apoyo a la persona con diabetes y la defensa de los intereses de ésta. La Asociación tiene más de 40 años de experiencia y su ámbito es la Comunidad de Madrid; en la actualidad, ofrece sus servicios a 2.000 socios.

La **Fundación para la Diabetes** es una entidad de carácter privado, constituida en 1998 al amparo de la Ley 30/94 del 24 de noviembre, como una organización independiente, de naturaleza fundacional, sin ánimo de lucro y de interés general, cuya misión es luchar contra el incremento de la prevalencia de la diabetes y las complicaciones derivadas de la diabetes tipo 1 y 2. Es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para



prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes tipo 1 y 2. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la diabetes y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

Para más información:

Rafa Coloma, **Cícero Comunicación**, tels.: 91 750 06 40 / 680 612 266.

Mónica de Elío, Responsable de Divulgación, **Asociación de Diabéticos de Madrid**, tels.: 91 570 62 43 / 606 869 581.

Beatriz Dueñas, Directora, **Fundación para la Diabetes**, tels.: 91 360 1640 / 678 558 218.