



Plazo de inscripción abierto hasta el 15 de octubre

## Valencia acoge por primera vez la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes

- La Fundación para la Diabetes y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) organizan en Valencia una carrera popular para sensibilizar a la población sobre la importancia de practicar actividad física como la forma más eficaz de prevenir y controlar la diabetes
- La carrera tendrá lugar el 17 de octubre en los Jardines del Turia, coincidiendo con el 37º Congreso Nacional de SEMERGEN, que reunirá a unos 4.500 profesionales
- El ejercicio físico regular es uno de los pilares del control de la diabetes, previene la diabetes tipo 2 y contribuye a la mejora del control de la diabetes

**Valencia, 3 de septiembre de 2015.-** Ya está abierto el plazo de inscripción para la primera edición de la **Carrera y Caminata Popular por la Diabetes** en Valencia que organiza la Fundación para la Diabetes y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Por primera vez, la ciudad de Valencia acoge la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes, en la que se prevé que participen 1.500 personas, y tendrá lugar el próximo **17 de octubre**, desde las 16:30 horas, en los Jardines del Turia, frente al Palau de la Música, coincidiendo con el 37º Congreso Nacional que celebra esta sociedad médica, que reunirá a unos 4.500 profesionales.

### CARRERA Y CAMINATA POPULAR POR LA DIABETES VALENCIA

#### Instituciones Colaboradoras:

Coca-Cola  
AEPSAD (Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte)  
Ajuntament de Valencia  
Asociación de Diabéticos de Madrid  
Colegio de Farmacéuticos de Valencia  
FEDE (Federación de Diabéticos Españoles)  
FEDICOVA (Federación de Diabéticos de la Com. Valenciana)  
Fundación Deportiva Municipal Valencia  
SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición)

#### Empresas Colaboradoras:

Clínica Baviera  
Damel  
El Corte Inglés  
Novalab

Bajo el lema **“Únete a la marea azul. Muévete por la Diabetes”**, en esta carrera participarán no solo los profesionales médicos asistentes al Congreso sino todas aquellas personas que quieran disfrutar de la fiesta del deporte para conseguir entre todos un mejor conocimiento de la diabetes y mejorar su prevención. Los organizadores pretenden con esta iniciativa, por un lado, concienciar sobre la importancia de realizar actividad física tanto para prevenir la diabetes entre la población general como para ejercer un mejor control entre quienes la padecen y, por otro, poner de manifiesto que la diabetes no es una limitación en la práctica del ejercicio físico.



Las inscripciones se pueden realizar hasta el 15 de octubre, o hasta agotar el cupo máximo de inscripciones, a través de la página web: <https://sportmaniacs.com/#/races/carrera-y-caminata-popular-por-la-diabetes> o en la sección de deportes de El Corte Inglés de Nuevo Centro, Avenida de Francia y Pintor Sorolla a partir del día 15 de septiembre. Los médicos asistentes al Congreso participarán como categoría especial y se podrán inscribir a través de [www.porladiabetesvalencia.org](http://www.porladiabetesvalencia.org).

En la Carrera se celebrarán diferentes pruebas: una Carrera de **10 km**, otra de **5 km** -ambas con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría-, una caminata de **2,5 km** y **carreras infantiles** (desde 50 hasta 500 mts) para niños de 0 a 12 años, que recibirán como premio una medalla al llegar a meta.

El precio de la inscripción para las Carreras de 10 Km, 5 Km y la Caminata será de 10 € y 3 € para las Carreras Infantiles (de 0 a 12 años), e incluirá camiseta, dorsal, seguro y bolsa del corredor. En el caso de las Carreras de 10 y 5 km, la inscripción también incluye un chip. La mayor parte de la recaudación de la venta de los dorsales se destinará a los proyectos de la Fundación para la Diabetes.

### **ExpoDiabetes, la gran feria sobre esta enfermedad**

Este evento deportivo comprenderá las diferentes pruebas y paralelamente se celebrará la feria ExpoDiabetes, abierta no sólo a los participantes, sino al público en general y donde se podrá encontrar información sobre todo lo relacionado con esta enfermedad y participar en las divertidas actividades previstas.

En concreto, ExpoDiabetes ofrecerá múltiples actividades para personas con y sin diabetes de todas las edades, incluyendo una zona de juegos infantiles, un escenario donde se celebrarán numerosas actividades lúdicas y stands con toda clase de información sobre el tratamiento de la diabetes.

Además se realizarán pruebas oftalmológicas, ya que la diabetes es una de las principales causas de ceguera, pruebas del test Findrisc para medir el riesgo de desarrollo de la enfermedad, y controles de glucemia antes, durante y después de las pruebas deportivas a todos los participantes con diabetes.

### **Ejercicio físico, pilar de control de la diabetes**

La diabetes es una enfermedad caracterizada por un aumento de la cantidad de glucosa en la sangre. Su incidencia aumenta significativamente con la edad y también con el exceso de peso y la vida sedentaria. Para reducir su impacto, ambas organizaciones quieren sensibilizar a la opinión pública sobre la importancia que tiene la práctica de actividad física como la forma más eficaz de prevenir y controlar la diabetes. El ejercicio físico regular es uno de los pilares del control de la diabetes, previene la diabetes tipo 2 y contribuye a la mejora del control en la tipo 1. Las personas



con diabetes pueden competir en pruebas deportivas como una carrera. El ejercicio físico les ayuda a llevar un buen control de sus niveles de glucosa en sangre, mejorando su sensibilidad a la insulina.

El tratamiento de la diabetes se basa en tres pilares fundamentales: insulina, dieta y ejercicio. Probablemente la diabetes es la única enfermedad en la que hay una clara relación mutua objetiva entre la dieta, la medicación (insulina) y el ejercicio. Además de los beneficios que reporta la práctica de actividad física a cualquier persona, en el caso de las personas con diabetes, favorece la disminución de la glucemia y mejora la sensibilidad a la insulina.

### **Fundación para la Diabetes**

La Fundación para la Diabetes 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. Actúa energicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

### **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria**

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) es la sociedad científica pionera de la Atención Primaria en España, con más de 40 años de experiencia. Se estableció con el objetivo fundamental de promocionar la Medicina de Familia, mediante el mantenimiento y mejora de la competencia profesional de los médicos, fomentando la investigación y facilitando la formación continuada del médico con el fin de mantener la calidad en el cuidado de la salud de los ciudadanos.

#### **Para más información:**

<http://porladiabetesvalencia.org/>

#### **Contacto de prensa:**

Torres y Carrera

Teresa del Pozo/ Ángela Rubio: [tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com)

[arubio@torresycarrera.com](mailto:arubio@torresycarrera.com)

Tel. 91 590 14 37 / 661672019