

Día Mundial de la Diabetes 2017: Mujeres y Diabetes
14 de noviembre

Presentación de la 6ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes

Casi el 30% de las mujeres españolas entre 61 y 75 años padece diabetes

- Este año, todas las actividades estarán dedicadas a las mujeres bajo el eslogan “Nuestro derecho a un futuro saludable” y cuenta con el apoyo del Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades
- La Fundación para la Diabetes y la Asociación Diabetes Madrid animan a participar en la 6ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes, que espera reunir a 4.000 corredores y 5.000 visitantes
- En España hay más de 5,3 millones de personas con diabetes. Más del 43% de estas personas están sin diagnosticar y no saben que tienen diabetes hasta que las complicaciones asociadas se hacen patentes

Madrid, 18 de octubre de 2017.- El próximo domingo 19 de noviembre tendrá lugar la **6ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes**, el mayor acontecimiento solidario en España sobre esta enfermedad, que afecta a más de 5,3 millones de personas en nuestro país, de las que el 43% está sin diagnosticar. Este evento supone el broche final a todas las actividades conmemorativas en torno al Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre), cuyo lema este año es “Mujer y Diabetes”.

Según la Federación Internacional de Diabetes (FID), actualmente hay más de 199 millones de mujeres en el mundo que viven con diabetes. Las diabetes es la novena causa de muerte entre mujeres en el mundo y provoca 2,1 millones de muertes cada año.

Tal y como indica Mercedes Galindo, enfermera especializada en educación diabetológica en el Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid, “se prevé que en 2040 la población femenina a nivel mundial ronde los 300 millones de mujeres, 100 millones más que en la actualidad”.

Datos del estudio di@bet.es, realizado por el Centro de Investigación en Red sobre Diabetes y Enfermedades Metabólicas (CIBERDEM) muestran que el 29,8% de las mujeres entre 61 y 75 años padece diabetes, cifra que asciende hasta el 41,3% una vez superados los 75 años. También cabe destacar que entre los 15 y los 34 años hay un 17% más de mujeres que padece diabetes en relación a la cifra de hombres con esta enfermedad.

“Hay que tener en cuenta que el retraso en descubrir que se padece diabetes implica que cuando por fin se diagnostica la enfermedad, el 50% de los pacientes ya presenta alguna complicación”, indica **Mercedes Galindo**. “El diagnóstico precoz no es cuestión de sexos, cuanto antes se diagnostique la diabetes, antes prevenimos sus posibles complicaciones y más eficaz será el

tratamiento si aparecen. Pero si el diagnóstico temprano es una prioridad para todas las personas, aún lo es más en el caso de las mujeres, ya que tienen mayores dificultades de acceso a los sistemas de salud en muchas partes del mundo, pero también en nuestro país”.

La diabetes y sus complicaciones en las mujeres

Las mujeres con diabetes tipo 2 son casi 10 veces más propensas a padecer enfermedad coronaria que las mujeres sin esta condición. Igualmente, la mitad de los casos de hiperglucemia ocurren en mujeres de menos de 30 años. Aproximadamente 1 de cada 7 nacimientos se ve afectado por la diabetes gestacional (DMG), una amenaza grave y desatendida para la salud materno infantil.

“Muchas mujeres con diabetes gestacional experimentan complicaciones perinatales relacionadas con el embarazo, como presión arterial o bebés de gran peso. Por otro lado, aquellas que padecen diabetes tipo 1 corren un mayor riesgo de aborto temprano o malformaciones si su control es inadecuado o no existe”, explica Mercedes Galindo. “Además, casi la mitad de las mujeres con diabetes gestacional desarrollará más adelante diabetes tipo 2 entre los cinco y diez años después del nacimiento. Según los datos, a nivel mundial, dos de cada cinco mujeres con diabetes están en edad reproductiva, lo que equivale a 60 millones de mujeres, una cifra nada desdeñable”.

Por otro lado, una situación socioeconómica desfavorecida o la obesidad también “son factores de riesgo para padecer diabetes que se dan en mayor forma entre la población femenina, al igual que también afectan en un peor control de la enfermedad y en una menor adherencia al tratamiento”.

Papel de la mujer en el cuidado de la diabetes

En España, la mujer es quien suele asumir por regla general el papel de cuidadora, especialmente de los hijos que son diagnosticados con diabetes, pero también la función de apoyo a padres, marido y otros familiares con diabetes, lo que genera importantes problemas de sobrecarga de trabajo y en algunos casos el abandono de su puesto laboral, lo que puede generar un incremento de su nivel de estrés, ansiedad o depresión y empobrecimiento de la familia al dejar de ingresar un sueldo.

6ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y Expodiabetes

Como broche final de los actos de celebración en torno al Día Mundial de la Diabetes, la **Fundación para la Diabetes** y la **Asociación Diabetes Madrid** celebran el próximo 19 de noviembre la 6ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y Expodiabetes. Se trata del mayor evento deportivo solidario en España sobre esta enfermedad y cuenta con la colaboración de instituciones y organizaciones sanitarias, médicos, farmacéuticos y empresas.

Además, y teniendo en cuenta la temática centrada en la población femenina y la diabetes, este año el evento está apoyado por el Instituto de la Mujer e Igualdad de Oportunidades, perteneciente al Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad.

En esta 6ª edición se prevé una asistencia de 4.000 corredores y 5.000 visitantes a la exposición. Como en años anteriores, el principal objetivo de este evento deportivo es llamar **la atención de los ciudadanos** para recordar la importancia de realizar actividad física de forma regular para prevenir

la diabetes tipo 2 entre la población en general y ejercer un mejor control de la diabetes tipo 1 y 2 entre quienes la padecen.

La diabetes es una enfermedad crónica que se ha convertido en la gran amenaza del siglo XXI. Hábitos de alimentación poco saludables y el aumento del sedentarismo de la población están provocando un importante incremento de personas con diabetes tipo 2. Ante esta situación los profesionales médicos, las instituciones sanitarias y las organizaciones relacionadas con la diabetes insisten en la necesidad de una acción conjunta para revertir esta tendencia.

En palabras de **Ana Mateo**, gerente de la **Fundación para la Diabetes** “es fundamental alertar a la población sobre el progresivo y preocupante incremento de los casos de diabetes en España. Por ello, uno de nuestros objetivos es aumentar el conocimiento global sobre esta enfermedad y fomentar la práctica de actividad física como la mejor forma de prevención de la diabetes tipo 2, y para evitar las complicaciones derivadas en los casos tipo 1 y tipo 2”. “Estamos convencidos de que esta Carrera sirve además de ejemplo y motivación para los más de cinco millones de personas con diabetes. Por ello, queremos animar a todas las personas, independientemente de su edad o condición física a unirse a la Marea Azul, a retar a la diabetes y apoyar este encuentro solidario”.

“Debemos hacer hincapié en la necesidad de sensibilizar a la sociedad en general sobre el papel positivo que tiene la actividad física continuada en la diabetes”, explica la vicepresidenta de la **Asociación Diabetes Madrid, Pilar Martínez**. “Por un lado, porque es una herramienta de gran eficacia para prevenir la diabetes tipo 2 controlar la diabetes tipo 1 y 2 en aquellos que ya la padecen. Pero también hay que llamar la atención para que la opinión pública conozca que la diabetes no supone ningún impedimento para hacer ejercicio o practicar deporte de competición al más alto nivel, simplemente hay que elegir el deporte adecuado, controlar la duración y la intensidad del ejercicio”.

Lugar, fecha y pruebas deportivas

La 6ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes se celebrará el próximo domingo 19 de noviembre, desde las 9:00 hasta las 14:00h en el Parque del Oeste de Madrid.

Como en ediciones anteriores, contempla una prueba de **10 km**, otra de **5 km** -ambas con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría-, una caminata de **2,2 km** y **carreras infantiles** para niños de 0 a 12 años. En todas las pruebas puede participar cualquier persona independientemente de su edad o condición física.

El precio de la inscripción para la Carrera de 10 Km es de 12,60 €, para la Carrera de 5 Km y la Caminata es de 10,60 € y 5,60 € para las Carreras Infantiles (de 0 a 12 años), e incluye camiseta, dorsal y seguro. En el caso de las Carreras de 10 y 5 km, la inscripción también incluye un chip. La recaudación de la venta de los dorsales se destinará a proyectos tanto de la Fundación para la Diabetes como de la Asociación Diabetes Madrid. Además, aquellas personas que no puedan participar en alguna de estas pruebas deportivas, pero deseen colaborar de alguna manera en este evento solidario, pueden hacerlo a través del dorsal cero.



Las inscripciones se pueden realizar a través de la página web: www.mueveteporladiabetes.org y en la planta de deportes de El Corte Inglés de Nuevos Ministerios.

ExpoDiabetes, la mayor feria sobre diabetes de España

Además de las diferentes pruebas deportivas, se celebrará en paralelo la 6ª edición de ExpoDiabetes, la mayor feria sobre diabetes de nuestro país. Este año tendrá lugar en el Paseo Camoens del Parque del Oeste de 9:00 a 14:00 y ofrecerá múltiples actividades para todos los asistentes, incluyendo una zona de juegos infantiles, un escenario donde se celebrarán actividades lúdicas y stands con toda clase de información sobre la diabetes. ExpoDiabetes está dirigida no sólo a los participantes en las pruebas deportivas, sino a todas aquellas personas que quieran sumarse a este evento y conocer la enfermedad.

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



Asociación Diabetes Madrid

La Asociación Diabetes Madrid, de ámbito de la Comunidad de Madrid, es una asociación de más de 2.300 niños, jóvenes y adultos con diabetes y sus familiares unidos para dar apoyo emocional desde el momento de diagnóstico, informar sobre la enfermedad y sus complicaciones, educar a través de sus más de 60 actividades anuales y defender las distintas causas actuales de discriminación de este colectivo.

Con más de 40 años de experiencia la Asociación Diabetes Madrid es una asociación de utilidad pública desde el 2008. Más información: www.diabetesmadrid.org



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.

Entre sus objetivos, la Fundación para la Diabetes trabaja en la educación de las personas con diabetes en particular y la sensibilización de la población general en la importancia sobre la importancia de mantenerse activos físicamente y llevar una alimentación equilibrada a través de su campaña 'Reta a la diabetes'. En este sentido, se ha creado un canal de retos dentro de su web, en el que se ofrece información sobre cada una de las iniciativas, así como información sobre su desarrollo y herramientas de soporte que ayuden a los seguidores a alcanzar sus objetivos.

<http://www.fundaciondiabetes.org/retos/519/reta-a-la-diabetes>

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta además con un canal de prensa dirigido a periodistas con información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad.

<http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Para más información:

www.mueveteporladiabetes.org

Facebook: www.facebook.com/mueveteporladiabetes

Twitter: @mueveteporladiabetes

Contacto de prensa:

Torres y Carrera

Teresa del Pozo. T. 91 590 14 37 - 661 67 20 19. Email: tdelpozo@torresycarrera.com /

Ángela Rubio. T. 677 82 12 09. Email: arubio@torresycarrera.com