



Abierto el plazo de inscripción de su tercera edición, que tendrá lugar el 16 de noviembre

La Carrera y Caminata Popular por la Diabetes prevé batir su récord este año con 4.000 participantes

- **La diabetes es una epidemia que padecen más de 5 millones de españoles y cuya incidencia se incrementa por los hábitos de vida sedentarios y el sobrepeso asociado a dietas poco sanas**
- **El ejercicio físico ayuda a controlar la diabetes tipo 1 y a prevenir y controlar la de tipo 2.**
- **Paralelamente a las pruebas deportivas se celebrará ExpoDiabetes, la mayor feria de nuestro país sobre esta enfermedad, abierta al público en general.**
- **Ambas iniciativas cuentan con el respaldo de todas las entidades científicas y asociativas españolas vinculadas a la diabetes.**

Madrid, 1 de julio de 2014. - Ya está abierto el plazo de inscripción de la III Carrera y Caminata Popular por la Diabetes, la principal cita deportiva celebrada en nuestro país en relación con una enfermedad que tiene la consideración de epidemia al padecerla más de 5 millones de españoles. Organizada por la Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes, su objetivo es concienciar sobre la importancia del ejercicio físico tanto para prevenir la diabetes como para controlarla mejor entre quienes la padecen.

La III Carrera y Caminata Popular por la Diabetes tendrá lugar el próximo 16 de noviembre, a partir de las 9:00, en el madrileño Parque Juan Carlos I. Bajo el lema "Únete a la marea azul. Muévete por la diabetes", será el punto final a las actividades conmemorativas que se desarrollarán en toda España en torno al 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes. Los organizadores prevén la participación de más de 4.000 personas, un nuevo récord tras las 3.000 inscritas en la segunda edición.

Los participantes con diabetes entrarán a formar parte del movimiento "Diatlético", un programa de la Fundación para la Diabetes que promueve la práctica deportiva entre las personas que la padecen para demostrar que, con un control responsable, pueden llevar una vida como las demás, hacer ejercicio e, incluso, competir. De hecho, el deporte ayuda a la disminución de sus niveles de glucosa en sangre, potenciando el autocontrol de la enfermedad para prevenir y afrontar sus complicaciones más habituales, las hipoglucemias.

III CARRERA Y CAMINATA POPULAR POR LA DIABETES

Patrocinadores

A. Menarini Diagnostics
Coca-Cola
FAES FARMA Health Care
Novo Nordisk

Empresas colaboradoras

Clínica Baviera
DKV Seguros Médicos
El Corte Inglés
GLUC UP 15
Mediterránea

Instituciones colaboradoras

AEPSAD (Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte)
Cruz Roja
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)
Universidad Europea de Madrid
SoMaMFyC (Sociedad Madrileña de Medicina de Familia y Comunitaria)

Con el apoyo de

FEDE (Federación de Diabéticos Españoles)
SED (Sociedad Española de Diabetes)



Todos los participantes podrán 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. Habrá también carreras infantiles para niños de 0 a 12 años. El recorrido, circular, representa el símbolo oficial de la diabetes, un círculo azul. Las inscripciones, que incluyen seguro, camiseta, dorsal y bolsa del corredor entre otras cosas, pueden realizarse en la página web www.mueveteporladiabetes.org y, a partir del 10 de septiembre, en las plantas de deportes de las tiendas El Corte Inglés de Goya, Nuevos Ministerios, Pozuelo y Campo de Las Naciones. La mayor parte del dinero recaudado 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 acogerá la tercera edición de ExpoDiabetes. Se trata de la mayor feria sobre diabetes de nuestro país al estar abierta no sólo a pacientes sino al público en general, dado que los hábitos de vida cada vez más sedentarios y el sobrepeso asociado a dietas alimentarias poco sanas hacen que sean muchas las personas en riesgo de desarrollar una diabetes de tipo 2.

En consecuencia, ExpoDiabetes propondrá actividades para personas con y sin diabetes de todas las edades, incluyendo juegos infantiles, stands con toda clase de información sobre la diabetes, pruebas oftalmológicas y revisiones de pie diabético (pues la diabetes es una de las principales causas de ceguera y amputaciones de miembros inferiores), nuevas tecnologías, realización del test Findrisc para medir el riesgo de desarrollo de la enfermedad, etc. Además, profesionales sanitarios de la Sociedad Española de Diabetes (SED) practicarán controles de glucemia antes, durante y después de las pruebas deportivas a los participantes con diabetes.

Ambas iniciativas -Carrera/Caminata Popular y feria- cuentan con el respaldo de todas las entidades médicas y asociativas que tienen que ver con la diabetes en España, como la propia SED, la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica, la Federación de Diabéticos Españoles, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria y la Sociedad Madrileña de Medicina de Familia y Comunitaria, además del apoyo de Madrid Salud (Ayuntamiento de la capital), Salud Madrid (Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid), la Universidad Europea y Cruz Roja Española.

Diabetes e hipoglucemias

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por la presencia de niveles elevados de glucosa en sangre. Se desarrolla cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando ésta no puede utilizarse eficazmente. La insulina es la hormona que permite que la glucosa (el "combustible" del organismo) penetre en las células y produzca energía; su ausencia, escasez o ineficacia conlleva, en consecuencia, una acumulación de la glucosa en la sangre.

Existen diversos tipos de diabetes, fundamentalmente de tipo 1, de tipo 2 y gestacional. La primera es conocida como insulino-dependiente, ya que el páncreas no produce insulina. La diabetes de tipo 2 se caracteriza por una disminución de la producción de insulina o por una inadecuada utilización de ésta. La diabetes gestacional es la que se presenta exclusivamente durante el embarazo y, en la mayor parte de los casos, desaparece tras el parto.

En torno al 14% de los españoles padecen diabetes, más del 90% de tipo 2, y se estima que casi la mitad de ellos están sin diagnosticar. Junto a su repercusión en la calidad de vida de los pacientes,

esta enfermedad conlleva un alto coste socio-sanitario: se calcula que entre el 20% y el 30% de las camas de los hospitales están ocupadas por personas con algún trastorno relacionado con la diabetes y que entre el 6,3% y el 7,4% del gasto sanitario se destina a prevenirla y tratarla.

Aunque existe predisposición genética, en la mayoría de los casos la diabetes está ocasionada por factores externos, como un estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad. Por ello son tan importantes unos hábitos saludables, sobre todo una dieta sana y equilibrada y la práctica de ejercicio físico, que favorece la disminución de los niveles de glucosa en sangre. Ahora bien, cuando esta disminución es excesiva -por ejemplo, cuando los pacientes que se inyectan insulina o se tratan con otros fármacos no compensan su efecto reductor del nivel de glucosa con la ingesta de suficientes hidratos de carbono o hacen demasiado ejercicio-, puede producirse una hipoglucemia.

Las hipoglucemias, a su vez, pueden provocar una gran variedad de alteraciones, como malestar general, visión borrosa, temblores, taquicardias, menor capacidad de raciocinio, cefalea, sudoración, mareo... llegando a derivar en un coma en los casos más graves si no se atajan con rapidez. La ingesta de azúcares e hidratos de carbono de absorción rápida en los casos leves y de suero con glucosa o una inyección de glucagón en los más graves son las medidas para afrontar los episodios hipoglucémicos.

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. Su finalidad es contribuir a la prevención y el tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, así como a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes. Desarrolla proyectos en diferentes puntos de la geografía española, apoyando al colectivo de personas con diabetes. Su trabajo se centra en seis áreas concretas: Escuela de Diabetes, Diabetes y Deporte, Infancia y Juventud, Sensibilización Social, Investigación y Comunicación.

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.