



21 de agosto de 2014

Carrera y Caminata Popular por la Diabetes 2014, ya puedes unir tus pasos a la «marea azul»

El plazo de inscripción para este evento deportivo solidario ya está en marcha. La propuesta plantea dos formatos distintos: carrera popular de 10 kilómetros y marcha de 2,5 kilómetros. De forma paralela a la actividad deportiva tendrá lugar la tercera edición de la ExpoDiabetes



Ya está abierto el plazo de inscripción de la **tercera edición de la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes**, la principal cita deportiva celebrada en España asociada a una enfermedad que tiene la consideración de epidemia, ya que la padecen 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 Carrera y Caminata Popular por la Diabetes 2014 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 estiman que la participación supere la cifra de los 4.000 deportistas, lo que supondría un nuevo récord tras los 3.000 corredores y marchadores inscritos en la pasada 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.



Doble propuesta deportiva

Con las zapatillas de running ya calzados, todos los inscritos tendrán la posibilidad de elegir entre una **carrera popular con un recorrido de 10 kilómetros**, más orientada a quienes realizan deporte habitualmente, con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría. O bien una **caminata de 2,5 km. para todas las edades**. La organización también ha previsto pruebas infantiles, para niños de 0 a 12 años, con la finalidad de que sea una jornada deportiva apta para todos los públicos.

El recorrido será circular, y 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, también de forma presencial 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 España, 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.



Más infor: Mueveteporladiabetes.com. Fotos: jcwuiyi.