

Nota de prensa

La Fundación para la Diabetes presenta su nueva campaña de sensibilización 'Reta a la Diabetes'

- A través de tres desafíos deportivos, esta ambiciosa campaña busca cambiar la mentalidad de las personas con diabetes inculcándoles la necesidad de incorporar la actividad física a su rutina diaria y mejorar sus hábitos alimentarios

Madrid, 10 de mayo de 2017.- La Fundación para la Diabetes presenta su nueva campaña de sensibilización 'Reta a la Diabetes', una iniciativa que tiene como principal objetivo transmitir la importancia del ejercicio en la vida diaria de las personas con diabetes. La campaña contempla este año la puesta en marcha de tres retos: *Reto 1. Camina por la Diabetes a Santiago; Reto 2. Rueda por la Diabetes al Mont Blanc y Reto 3. Muévete por la Diabetes en Madrid y Barcelona.*

Todos estos desafíos tienen un nexo común: cambiar la mentalidad de las personas con esta enfermedad inculcándoles la necesidad de incorporar la actividad física a su rutina diaria y mejorar sus hábitos alimentarios, dos aspectos fundamentales para ayudar a controlar la diabetes tipo 1 y 2 y reducir posibles complicaciones.

Según Ana Mateo, gerente de la Fundación para la Diabetes, "mediante esta campaña nos hemos propuesto motivar a las personas con diabetes; queremos concienciarles de que con diabetes no existen barreras, se puede practicar deporte y aceptar nuevos y apasionantes retos. Además, estamos convencidos de que el esfuerzo y afán de superación de todas las personas que se sumen a los diferentes retos servirá de ejemplo e inspiración para los más de cinco millones de personas con diabetes".

A través de un nuevo canal en su web (www.fundaciondiabetes.org/retos), la Fundación para la Diabetes ofrecerá toda la información relacionada con el desarrollo de los retos y herramientas de soporte, para que todas las personas interesadas puedan sumarse a los retos y llevar a cabo los cambios propuestos en sus hábitos de vida de forma segura y controlada. En la web podrán acceder a un plan de entrenamiento, así como a diversos consejos para llevarlo a cabo.

Cada uno de estos retos cuenta con la colaboración de organizaciones tanto internacionales como locales y el apoyo de Novo Nordisk. Ana Mateo, gerente de la Fundación para la Diabetes, agradece el apoyo de estas entidades y de los representantes de las asociaciones de personas con diabetes que han contribuido en la puesta en marcha de estos retos.

Reto 1: Camina por la Diabetes a Santiago.

Se trata del primer reto de los tres que componen la campaña *Reta a la Diabetes* de este año. Su objetivo es educar a las personas con diabetes en particular y sensibilizar a la población en general

Nota de prensa

sobre la importancia de mantenerse activos físicamente y llevar una alimentación equilibrada.

En la primera fase de este reto, un grupo de personas con diabetes tipo 1 y 2 ha comenzado un programa de entrenamiento físico de forma regular y supervisado, que culminará con la participación de todos ellos en cinco etapas del Camino de Santiago Francés, del 11 al 16 de junio, entre Astorga y O'Ceireiro.

El entrenamiento, de cuatro meses de duración, ha sido diseñado por el doctor Alberto Díez, médico del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital del Bierzo. Consta de al menos tres jornadas a la semana de senderismo con una intensidad y duración que se va incrementando progresivamente, lo que permitirá a estas personas mejorar su estado de forma física para culminar de forma óptima las cinco etapas del Camino de Santiago.

Esta preparación física servirá también para empoderar a los participantes y capacitarles para que incrementen su conocimiento sobre los factores relacionados con su enfermedad y ofrecerles herramientas para un mejor auto-control de su diabetes.

Paralelamente, este reto servirá para estudiar de forma cualitativa y cuantitativa los beneficios de realizar actividad física en la mejora del control de la diabetes tipo 1 y 2. Todos los participantes forman parte de un estudio científico que analizará de forma estadística cómo el entrenamiento previo y las caminatas durante las etapas del Camino de Santiago pueden influir en el control de esta enfermedad. Cada uno de los participantes ha recibido un podómetro que ayudará a monitorizar los cambios producidos durante este entrenamiento. Además, se medirán otras variables, como son el control de la glucosa o el peso corporal entre otras.

Igualmente, la Fundación para la Diabetes busca contagiar el espíritu de la campaña al mayor número posible de personas por lo que anima a familiares y amigos a unirse a los participantes del reto en la última etapa, caminando desde Monte de Gozo hasta la plaza del Obradoiro de Santiago. Las personas que quieran unirse y formar parte de esta última etapa, pueden inscribirse antes del 26 de mayo a través de la web de la Fundación para la Diabetes: www.fundaciondiabetes.org

Reto 2: Rueda por la Diabetes en el Mont Blanc.

Este reto consiste en la participación en el mes de septiembre de un grupo de personas con diabetes en una ambiciosa prueba ciclista de montaña de seis etapas en el Mont Blanc, a la que se sumará otro grupo de ciclistas holandeses con diabetes. Antes de enfrentarse a este desafío, algunos de estos ciclistas han participado del 28 al 30 de abril en el denominado Mini Reto del Bierzo, una prueba de tres etapas de unos 50-60 km de distancia, con unos 1.000 metros de desnivel.

Este Reto tiene como objetivo ayudar a estas personas a mejorar el conocimiento y control de su diabetes a través del deporte y sus valores. Supone también una interesante experiencia para los participantes, que además de la prueba deportiva, convivirán intercambiando vivencias relacionadas con su diabetes y superando juntos cualquier dificultad que pueda surgir a lo largo de estas etapas. Además de asistencia técnica, los deportistas contarán con asistencia médica formada por un equipo de especialistas en diabetes -españoles y holandeses- preparados para ayudar en todo lo relacionado

Nota de prensa

con el manejo y control de la enfermedad.

Reto 3: Muévete por la Diabetes en Madrid y Barcelona.

El tercer reto es la una de las actividades que la Fundación para la Diabetes viene desarrollando desde hace varios años en Madrid y que, como novedad, también se va celebrar este año en Barcelona. En concreto, la 6ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes de Madrid tendrá lugar el 19 de noviembre. La Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes (la feria sobre diabetes que se organiza de forma paralela a las pruebas deportivas y que en su última edición congregó a cerca de 5.000 personas que visitaron los diferentes stands) supone el mayor acontecimiento solidario sobre esta enfermedad, que afecta en España a más de 5,3 millones de personas. Este evento supone el broche final a todas las actividades conmemorativas en torno al Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre).

Sobre la 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 enérgicamente 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. Además, la Fundación tiene entre sus objetivos concienciar a la población en general y las personas con diabetes en particular sobre la necesidad de realizar actividad física y mantener un estilo de vida saludable para evitar la aparición de la diabetes tipo 2 y llevar un mejor control de la enfermedad entre quien ya la padecen. Más información: www.fundaciondiabetes.org

Contacto de prensa

Torres y Carrera

Teresa del Pozo | Ángela Rubio

Tel. 91 590 14 37 - 661 67 20 19 - 677 82 12 09