



ASOCIACIÓN DE
DIABÉTICOS
ADEZARAGOZA



F Fundación
para la Diabetes

¡Actívate por la diabetes, Zaragoza!

La edición de 2018 de ¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza! reúne a cerca de 2500 participantes

Zaragoza vuelve a dar visibilidad a la diabetes tipo 1 y 2 con actividades deportivas para toda la familia

- **Organizada por la Asociación de Diabéticos de Zaragoza y la Fundación para la Diabetes, con el apoyo de asociaciones de pacientes, organizaciones médicas, instituciones públicas y empresas**
- **Tiene como objetivo concienciar a la población sobre la importancia de realizar actividad física para la prevención de la diabetes y mejorar el control entre quienes conviven con ella**
- **Pretende demostrar también que la diabetes no supone ningún límite para practicar deporte o realizar cualquier otra actividad**
- **Este año la Carrera está dedicada a la familia como apoyo fundamental para las personas con diabetes**
- **Los invitados de honor a la carrera han sido el triple campeón del mundo de Trail Running, Luis Alberto Hernando y la montañera Susana Ruiz a quien la diabetes no le ha limitado para llegar hasta la cima del Kilimanjaro o del Everest entre otros**

Zaragoza, 12 de noviembre de 2018.- Una marea de cerca de **2.500 corredores** se ha enfundado la camiseta azul esta mañana en **el Parque del Agua de Zaragoza** dando visibilidad a la diabetes en la edición de 2018 de la **carrera ¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!, el mayor evento deportivo-solidario sobre esta enfermedad que se celebra en Aragón.**

Los organizadores, la Asociación de Diabéticos de Zaragoza (ADE Zaragoza) y la Fundación para la Diabetes que cuenta con el apoyo de Novo Nordisk han puesto un grano de arena más en pro de la concienciación sobre la importancia de practicar algún tipo de actividad física de forma regular para prevenir la diabetes tipo 2 y mejorar el control de la diabetes tipo 1 y 2. De esta manera se pretende dar visibilidad a las personas que tienen diabetes ofreciendo el mensaje de que esta patología no supone ningún límite para practicar deporte o realizar cualquier actividad.

Esta carrera gira en torno a los actos del Día Mundial de la Diabetes que se celebra el próximo 14 de noviembre y que este año tiene como eje central a la familia, que supone un apoyo fundamental para las personas con diabetes, tanto en el seguimiento de los índices glucémicos en sangre como en el apoyo psicológico o la motivación para continuar con el mantenimiento de los hábitos de vida saludables necesarios para un buen control de la diabetes.



ASOCIACIÓN DE
DIABÉTICOS
ADEZARAGOZA



¡Actívate por la diabetes, Zaragoza!

En Aragón, la diabetes afecta aproximadamente a 120.000 personas y las previsiones elevan esta cifra hasta los 220.000 en el año 2030. De hecho, en España en torno al 14% de la población tiene diabetes, lo que supone alrededor de 5,3 millones de personas, el 90-95% del tipo 2. El mayor problema reside en que en muchas ocasiones esta patología pasa desapercibida y no son diagnosticados hasta que las complicaciones asociadas se hacen patentes.

La edición de este año ha contado con dos invitados de honor, el triple campeón del mundo de Trail Running, **Luis Alberto Hernando** y la montañera **Susana Ruiz** a quien la diabetes no le ha supuesto un freno para hacer ochomiles como el Kilimanjaro o el Everest, entre otros. En palabras de **Susana**, “este tipo de eventos son fundamentales para concienciar a la gente de que es necesario cuidarse y mantener un estilo de vida saludable, pero también para llevar el mensaje de que tener diabetes no debe ser un impedimento para tener una vida normalizada, pudiendo hacer todo lo que uno se proponga”.

Paralelamente, en opinión de **Luis Alberto** “participar en este tipo de carreras es un honor y más al tratarse de un encuentro que busca dar visibilidad a una patología como esta. Acciones como esta motivan a la práctica deportiva tanto individual como en familia independientemente de la edad o condición física, algo fundamental para el mantenimiento de la salud”.

Alberto García Pérez, presidente ADE Zaragoza, manifestó que “hemos querido demostrar un año más que la diabetes no debe verse como un obstáculo, sino que cualquier persona debe plantearse superar día a día distintos retos. Con este tipo de eventos, lo importante es concienciar y sensibilizar a toda la sociedad lo que la diabetes implica y cómo un estilo de vida saludable juega un papel fundamental para la prevención de la diabetes tipo 2 y para el control de los casos del tipo 1 y 2”.

Para **Ana Mateo**, gerente de la Fundación para la Diabetes, “la practica de ejercicio es saludable para todo el mundo y fundamental para las personas con diabetes, por este motivo, con la organización de este tipo de acciones, queremos concienciar a todos los ciudadanos de que los hábitos de vida saludables deben ser permanentes”.

Patrocinadores y Colaboradores

La Carrera y Caminata Popular **¡Actívate por la diabetes, Zaragoza!**, supone una de las acciones principales realizadas en la región para celebrar el Día Mundial de la Diabetes. Este evento deportivo y solidario cuenta con el patrocinio de Novo Nordisk. También cuenta con la colaboración institucional de la Federación Española de Diabetes (FEDE), Sociedad Española de Diabetes (SED), Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen) y Fundación redGDPS.

Además, cuenta con el apoyo de entidades vinculadas al mundo del deporte, la alimentación y un gran número de empresas de Zaragoza y Aragón que han mostrado su solidaridad para poder realizar esta actividad deportiva.



ASOCIACIÓN DE
DIABÉTICOS
ADEZARAGOZA



F Fundación
para la Diabetes

¡Actívate por la diabetes, Zaragoza!

En esta ocasión, se ha realizado una prueba de **5 km** y una caminata de **2,5 km**, así como **carreras infantiles** para niños de 3 a 14 años y el evento ha contado con la Expodiabetes, diferentes carpas con servicios de revisión y prevención de aspectos relacionados con la diabetes además de un puesto de control glucémico.

ADE Zaragoza

La Asociación de Diabéticos de Zaragoza es una organización de, por y para diabéticos, que trabaja con el fin de aumentar su calidad de vida y mejorar la atención a la enfermedad. Entre sus múltiples servicios, incluye asesoría médica para orientar en la correcta alimentación, ofrecer consejos para el ajuste del tratamiento, realizar revisión y asesoramiento para el autocontrol, así como dar recomendaciones para una correcta actuación en situaciones especiales.

Desde ADE Zaragoza también se ofrece educación individualizada a las personas con diabetes, tanto en la resolución de dudas como en el adiestramiento del autoanálisis, autoinyección y autocuidado. Además, se organizan actividades educativas pensadas siempre por y para el paciente con diabetes y sus familiares. <http://www.adezaragoza.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 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.

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 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.activateporladiabetes.org

Contacto de prensa:

Torres y Carrera

Bárbara Navarro. T. 629 27 90 54. Email: bnavarro@torresycarrera.com

Jorge Rodríguez. T. 91 590 14 37. Email: jrodriguez@torresycarrera.com