

## **Personas con diabetes de toda España recorrerán virtualmente Asturias hasta el 9 de mayo**

- **La red social Haciendo Camino, de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk, incorpora un reto que consiste en caminar 84 km., equivalentes a cinco etapas virtuales por el Principado.**
- **El ejercicio físico es uno de los pilares clave para el control de la diabetes, junto al control glucémico, el tratamiento y una dieta saludable.**

**Madrid, 15 de abril de 2021.-** Asturias se une al reto de la Red Social [Haciendo Camino](#). De esta forma, personas con diabetes de toda España podrán caminar virtualmente hasta el 9 de mayo por este paraíso natural. Puesta en marcha a primeros de año por la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN), es la primera Red Social creada en España para formar a las personas con diabetes y sensibilizar al resto de la población sobre la importancia de abandonar el sedentarismo.

La iniciativa busca fomentar la actividad física de forma segura, efectiva y eficaz, pese al distanciamiento social a causa de la pandemia y dada la condición de las personas con diabetes como grupo de riesgo. Como explica el profesor Jaume Picazos, patrono de la FDNN, “creemos que hoy es más importante que nunca seguir promoviendo unos hábitos de vida saludables. La mejor manera de hacerlo es manteniéndonos activos físicamente y con una alimentación equilibrada. Y hacerlo juntos es el mejor estímulo para empezar”.

Tras finalizar el primer reto del Camino de Santiago, ahora **el reto es Caminar por Asturias**. Con la colaboración de [Turismo Asturias](#), este consta de 5 etapas, de una media de 15-25km, durante las cuales el caminante podrá conocer, mediante fotos, vídeos e información aportada por este organismo, diferentes enclaves del Principado:

- Etapa 1. Asturias, camino del Salvador.
- Etapa 2. Un paseo por los Picos de Europa y Asturias Oriental.
- Etapa 3. Asturias, camino primitivo.
- Etapa 4. Los lagos de Somiedo.
- Etapa 5. Occidente de Asturias.

Cualquier persona puede sumarse al reto, el cual está pensado para contabilizar el ejercicio físico realizado desde casa o al aire libre. Para ello, hay que subir al perfil en la Red Social la foto de la App en la que se vean los pasos/km. y la fecha. Unos pasos con los que ir alcanzando los kilómetros hasta llegar a completar la distancia real que existe entre los lugares de salida y llegada de cada una de las etapas del reto.

En Asturias se estima que hay más de 85.000 personas con diabetes<sup>1</sup>, la mayoría con diabetes tipo 2. Así que, para Silvia Mier, presidenta de la Asociación de Diabéticos del Principado de Asturias, “iniciativas como ésta son necesarias, ya que hay que mejorar notablemente el nivel informativo y formativo de las personas con diabetes respecto a que el ejercicio físico y una dieta saludable son pilares fundamentales para su control”.



Con el aval de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y de la Federación Española de Diabetes (FEDE), *Haciendo Camino* pretende llegar a todas las personas con esta enfermedad, sus familiares y el resto de la población.

### **Retos y formación continua**

Esta Red Social es el nuevo canal para crear una Comunidad de Caminantes activos durante todo el año. "Hemos trabajado para que sea atractiva y dinámica. Apoyo y motivación mutuos, consejos de nuestros expertos, compartir retos superados, experiencias o fotografías es solo parte de lo que se puede encontrar", comenta Jaume Picazos.

Asimismo, la red es un **canal de formación continua acerca de la diabetes**. Los miembros del comité de expertos de hábitos saludables de la FDNN se encargan de impartir formaciones en formato vídeo.

### **Acerca de la Asociación de Diabéticos del Principado de Asturias (ASDIPAS)**

ASDIPAS, que nació en 1976 con el nombre de Sociedad Asturiana de Diabéticos, cuenta con más de 300 socios y tiene el objetivo de defender los intereses del colectivo de personas con diabetes del Principado ante las administraciones públicas y privadas en el ámbito local. Asimismo, mediante diferentes actividades y acciones de divulgación, educativas y lúdicas trata de mejorar el conocimiento y manejo de la diabetes, así como dar respuesta y asesorar sobre los distintos problemas laborales y sociales que las personas con diabetes se encuentran en su día a día.

### **Acerca de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN)**

La Fundación para la Diabetes Novo Nordisk es una entidad privada sin ánimo de lucro que aúna los más de 20 años de actividad de la española Fundación para la Diabetes y el casi un siglo de experiencia en todo el mundo de Novo Nordisk. Tiene la misión de contribuir al mejor desarrollo de la sanidad española favoreciendo la generación y divulgación del conocimiento al servicio de los ciudadanos y, concretamente, a los que padecen diabetes, sirviendo como foro de encuentro de todos los colectivos implicados en la diabetes y mejorando la vida de las personas con diabetes a través de una mejor educación para la salud y del desarrollo de una sociedad más saludable.

### **Para más información:**

Silvia Muñoz  
FDNN  
T. 616 92 44 92

[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Mónica Villegas  
Cícero Comunicación  
T. 650 143 288

### **Referencias**

1. Estudio di@betes. CIBERDEM.