

## **Personas con diabetes de toda España recorrerán virtualmente Murcia durante el mes de octubre para fomentar la práctica de deporte entre este colectivo**

- **La red social Haciendo Camino, de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk, incorpora un nuevo reto que consiste en caminar, vivas donde vivas, 72 km., equivalentes a seis etapas virtuales por la Región.**
- **Además, personas con diabetes de Murcia harán el 17 de octubre de forma presencial la ruta del embalse de La Cierva.**
- **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, 7 de octubre de 2021.-** Murcia se une al reto de la Red Social [Haciendo Camino](#). De esta forma, personas con diabetes de toda España podrán caminar virtualmente durante el mes de octubre por lugares emblemáticos de la Región. *Haciendo Camino*, lanzada 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, dada la condición de las personas con diabetes como grupo de riesgo en caso de contagio por la Covid-19. 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, pero sin exponernos a un riesgo innecesario, y desde cualquier punto de España es el mejor estímulo”.

Tras finalizar los retos del Camino de Santiago, Asturias, Córdoba y el Pirineo catalán, ahora **el reto es Caminar por Murcia**. Con la colaboración de Abbott, este nuevo reto consta de 6 etapas, de una media de 11-13km, durante las cuales el caminante podrá conocer, mediante fotos, vídeos e información sobre el lugar, diferentes enclaves murcianos:

- Etapa 1. Cañón de Almadenes.
- Etapa 2. Embalse de La Cierva.
- Etapa 3. Calblanque.
- Etapa 4. Monte de Las Cenizas.
- Etapa 5. Acequia de Benetúcer.
- Etapa 6. Sierra de Altaona.

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 visualicen 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.

El deporte y mantenerse físicamente activo es una parte importante del manejo de la diabetes, aunque es necesario medir los niveles de glucosa frecuentemente para conocer qué modificaciones son las más acertadas para cada tipo de ejercicio o deporte. Gracias a las nuevas tecnologías, como los sistemas de monitorización de glucosa tipo Flash, los pacientes pueden conocer en tiempo real el efecto de la actividad física en su cuerpo. En Murcia se estima que hay más de 145.000 personas con diabetes<sup>1</sup>, la mayoría con diabetes Tipo 2. Así que, para Asunción Sáez, presidenta de la Asociación Murciana para el Cuidado de la Diabetes (Adirmu), "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".

Además, el próximo 17 de octubre, Adirmu organiza una caminata circular por el embalse de La Cierva. El objetivo, recordar la importancia de mantener unos hábitos de vida saludable para el cuidado de la diabetes.

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 Murciana para el Cuidado de la Diabetes (ADIRMU)**

Oficialmente registrada de forma autónoma en 1992, Adirmu cuenta con el respaldo sanitario y la profesionalidad que aporta un valor añadido para prevenir la enfermedad, ayudar a cuidar y mejorar la salud de las personas con diabetes. El objetivo es garantizar su bienestar y mejorar su calidad de vida, con atención personalizada y resolución de dudas, ayuda técnica, apoyo familiar y social (escolar, laboral, etc.). Asimismo, la experiencia, motivación, dedicación y continua formación de sus profesionales de la salud, hace posible la calidad de sus servicios, productos y asesoramiento. Para más información: <https://adirmu.org/>

### **Acerca de Abbott**

Con presencia en 160 países, Abbott crea productos sanitarios innovadores, así como productos nutricionales, herramientas de diagnóstico, dispositivos para la diabetes y

productos oculares y vasculares basados en la investigación científica. Con estas innovaciones buscan ayudar a personas, familias y comunidades a tener vidas más sanas.

La empresa tiene como uno de sus objetivos causar un impacto positivo en las comunidades en las que están presentes, a través de asociaciones que promueven una mejora de la calidad de vida para las personas de toda España. Si desea saber más ingrese a <https://www.es.abbott/>

### **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.