



## Personas con diabetes de toda España recorren virtualmente Zaragoza durante el mes de abril

- La [\*\*red social Haciendo Camino\*\*](#), de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk, incorpora un nuevo reto que consiste en caminar, vivas donde vivas, 65 km, equivalentes a cinco etapas virtuales por la provincia.
- Además, el 30 de abril, habrá una jornada presencial para formar e informar sobre la diabetes en Zaragoza.
- 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.

**Zaragoza, 19 de abril de 2022.**- Zaragoza se une al reto de la Red Social [Haciendo Camino](#). De esta forma, personas con diabetes de toda España podrán caminar virtualmente durante este mes de abril por lugares emblemáticos de la provincia. Puesta en marcha 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.

Hoy es más importante que nunca seguir promoviendo unos hábitos de vida saludables. "Y es que, tanto para prevenir como para el tratamiento de la diabetes, la dieta y el ejercicio son pilares básicos. Por tanto, es necesario que las personas con diabetes se mantengan activos físicamente y con una alimentación equilibrada", explica el profesor Jaume Picazos, patrono de la FDNN.

Con la colaboración de la Asociación para la Diabetes de Zaragoza y Abbott, este nuevo reto consta de 5 etapas, de una media de 13km, durante las cuales el caminante podrá conocer, mediante fotos, vídeos e información sobre el lugar, diferentes enclave zaragozanos:

- Etapa 1. Bal de Luesia y ascensión a Puy Fonguera.
- Etapa 2. Jabacín, las Torcas y el meandro del Jalón.
- Etapa 3. Ruta por las Hoces de Piedra desde Aldehuella de Liestos.
- Etapa 4. Los miradores de Monegrillo.
- Etapa 5. Castellet de Faió en Nonaspe.

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.

### **Fomentando la educación diabetológica**

El deporte y mantenerse físicamente activo es una parte importante para el manejo de la diabetes. Para XXX, presidenta de la Asociación para la Diabetes de Zaragoza, "es fundamental fomentar la participación e implicación ciudadana en la prevención y cuidado de la diabetes, así como mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen. Por eso, son muy necesarias este tipo de actividades".

Asimismo, el 30 de abril, la Asociación, de la mano de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk, organiza una Jornada para formar e informar sobre esta enfermedad. Como considera XXX, "iniciativas así suponen un impulso en la detección precoz de la diabetes tipo 2, la cual suele pasar desapercibida, y una ayuda para que las personas con diabetes tipo 1 conozcan más sobre ella".

Si no se controla adecuadamente, esta enfermedad puede producir complicaciones muy graves. Enfermedades cardiovasculares, amputaciones o pérdida de visión son algunas de las patologías que hacen más dependientes a las personas que las padecen. "Por tanto, sin generar miedo, tenemos que concienciar de la importancia de un control adecuado de la misma. Y es que, pese a su elevada prevalencia, todavía existe la creencia popular de que tener diabetes es sólo tener el azúcar un poco alto", afirma el profesor Jaume Picazos.

En este control de la diabetes, las nuevas tecnologías, como el sistema de monitorización de glucosa flash FreeStyle Libre de Abbott, facilitan el empoderamiento de las personas con diabetes. Gracias a la medición de glucosa en líquido intersticial minuto a minuto y a los sistemas de medición del ejercicio realizado, se puede llevar a cabo un programa de actividad física adecuado y adaptado a las necesidades de las personas con diabetes.

### **Acerca de la Asociación para la Diabetes de Zaragoza**

Es una entidad sin ánimo de lucro de, por y para personas con diabetes, que trabaja para aumentar su calidad de vida y ampliar la atención a la diabetes. Constituida en marzo de 1969, en sus más de cincuenta años de existencia la Asociación se dedicado a mejorar las condiciones de la vida diaria de las personas con Diabetes y a difundir la realidad de la Diabetes a la población en general. Para más información: <https://diabeteszaragoza.org/>

### **Acerca de Abbott**

Abbott es un líder sanitario a nivel mundial que ayuda a las personas a vivir más plenamente en todas las etapas de la vida. Nuestra cartera de tecnologías que cambian la vida abarca todo el espectro de la atención sanitaria, con negocios y productos líderes en diagnóstico, dispositivos médicos, productos nutricionales y



medicamentos genéricos de marca. Nuestros 113.000 profesionales atienden a personas en más de 160 países.

Si desea saber más ingrese en <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: [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

#### **Para más información:**

Mónica Villegas

Silvia Muñoz

Círculo Comunicación

FDNN

T. 650 143 288

T. 616 92 44 92

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