

Mañana se abre el plazo de inscripción para la 2ª edición de la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes del próximo 17 de noviembre

Más de 3.000 personas demostrarán en vivo la importancia del deporte frente a la diabetes

- Los participantes sin diabetes conocerán cómo prevenirla y su nivel de riesgo de desarrollarla y los participantes con ella aprenderán a compaginarla con el ejercicio físico y serán objeto de controles glucémicos.
- Paralelamente a las pruebas deportivas se celebrará EXPODiabetes, la mayor feria de España sobre esta enfermedad, con información y todo tipo de actividades para el público en general.
- Ambas iniciativas, apoyadas por todas las entidades científicas y asociativas españolas vinculadas a la diabetes, serán el punto final a las actividades conmemorativas en torno al Día Mundial de esta enfermedad.
- La diabetes tiene la consideración de epidemia en nuestro país al padecerla más de 5 millones de españoles e incrementarse anualmente su incidencia por unos hábitos de vida cada vez más sedentarios.

Madrid, 19 de septiembre de 2013.- El próximo 17 de noviembre a partir de las 10:00, en el madrileño Parque Juan Carlos I, tendrá lugar la segunda edición de la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes, cuyo plazo de inscripción se abre mañana, 20 de septiembre. Bajo el lema "Únete a la marea azul. Muévete por la diabetes", se trata de la principal cita deportiva celebrada en nuestro país en relación con esta enfermedad, que tiene la consideración de epidemia al padecerla más de 5 millones de españoles e incrementarse anualmente su incidencia.

El objetivo de la II Carrera y Caminata Popular por la Diabetes es concienciar sobre la importancia del ejercicio físico en la prevención y el control de la diabetes. Organizada por la Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Madrid, será el punto final a las actividades conmemorativas que, en torno al 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, se desarrollarán en toda España durante la semana comprendida entre los días 11 y 17 del mismo mes.

Simultáneamente a las pruebas deportivas, el mismo recinto del Parque Juan Carlos I acogerá la segunda edición de

II CARRERA Y CAMINATA POPULAR POR LA DIABETES

Patrocinadores

A. Menarini Diagnostics
Coca-Cola
FAES FARMA Health Care
Novo Nordisk

Instituciones colaboradoras

Ciberdem
Cruz Roja
FEDE (Federación de Diabéticos Españoles)
Madrid Salud
Real Federación Española de Esgrima
Salud Madrid
SED (Sociedad Española de Diabetes)
SEEP (Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica)
SEMERGEN AP (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria)
Universidad Europea de Madrid

Empresas colaboradoras

ASOMAFRUT (Asociación de Empresarios Mayoristas del Mercado Central de Frutas de Madrid)
DKV Seguros Médicos
El Corte Inglés
Fundación Barclays
GLUC UP 15
Novartis
Runners
Sport Life
Truvia



EXPODiabetes. Ésta es la mayor feria sobre diabetes de nuestro país al estar abierta al público en general, no sólo a profesionales sanitarios o pacientes, dado que los hábitos de vida cada vez más sedentarios y el sobrepeso asociado a dietas alimentarias poco sanas hacen que sean muchas las personas en riesgo de desarrollar una diabetes de tipo 2.

En consecuencia, EXPODiabetes propondrá actividades para pacientes y no pacientes de todas las edades, incluyendo juegos infantiles, stands con toda clase de información sobre la diabetes, pruebas oftalmológicas y revisiones de pie diabético (pues la diabetes es una de las principales causas de ceguera y amputaciones de miembros inferiores), masajes terapéuticos, realización del test Findrisc para medir el riesgo de desarrollo de la enfermedad, etc. Además, profesionales sanitarios practicarán controles de glucemia antes, durante y después de las pruebas deportivas a los participantes con diabetes.

Ambas iniciativas -Carrera/Caminata Popular y feria- cuentan con el respaldo de todas las entidades médicas y asociativas que tienen que ver con la diabetes en España, como la Sociedad Española de Diabetes, la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica, la Federación de Diabéticos Españoles y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, además del apoyo de Madrid Salud (Ayuntamiento de la capital), Salud Madrid (Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid), Semergen (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria) y Cruz Roja Española. Los patrocinadores son A. Menarini Diagnostics, FAES FARMA Health Care, Coca Cola España y Novo Nordisk.

La cifra de participantes se duplica

La Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Madrid prevén la participación en las pruebas deportivas de más de 3.000 personas, procedentes de Madrid y otras partes de España, cifra que duplica la del año pasado. Todas ellas podrán elegir entre una carrera de 10 kilómetros y una caminata de 2,5 km. para todas las edades, ambas con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría. Habrá también carreras infantiles para niños de 0 a 12 años.

Los participantes entrarán a formar parte del movimiento "Diatlético", un programa de la Fundación para la Diabetes que promueve la práctica deportiva entre las personas con esta enfermedad para demostrar que, con un control responsable, pueden llevar una vida como los demás, hacer ejercicio e, incluso, competir. De hecho, el objetivo de la Carrera y Caminata Popular en lo que respecta específicamente a los participantes con diabetes es presentarles el deporte como una ayuda en la disminución de sus niveles de glucosa en sangre y potenciar el autocontrol de la enfermedad para prevenir y afrontar sus complicaciones más habituales, las hipoglucemias.

Las inscripciones para ambas pruebas deportivas pueden realizarse en la página web www.mueveteporladiabetes.org y en las plantas de deportes de las tiendas El Corte Inglés de Goya, Nuevos Ministerios y Campos de Las Naciones. La mayor parte del dinero recaudado con la venta de los dorsales se destinará al patrocinio de campamentos de educación diabetológica para niños con diabetes y a la participación en las propias pruebas de personas con discapacidad psíquica de la Fundación ANDE.

La diabetes, una epidemia con consecuencias para la salud y la economía

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por la presencia de niveles elevados de glucosa en sangre. Se desarrolla cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando ésta no puede utilizarse eficazmente. La insulina es la hormona que permite que la glucosa (el "combustible")



del organismo) penetre en las células y produzca energía; su ausencia, escasez o ineficacia conlleva, en consecuencia, una acumulación de la glucosa en la sangre.

Existen diversos tipos de diabetes, fundamentalmente de tipo 1, de tipo 2 y gestacional. La primera es conocida como insulino-dependiente, ya que el páncreas no produce insulina. La diabetes de tipo 2 se caracteriza por una disminución de la producción de insulina o por una inadecuada utilización de ésta. La diabetes gestacional es la que se presenta exclusivamente durante el embarazo y, en la mayor parte de los casos, desaparece tras el parto.

En torno al 14% de los españoles padecen diabetes, más del 90% de tipo 2, y se estima que casi la mitad de ellos están sin diagnosticar. Junto a su repercusión en la calidad de vida de los pacientes, esta enfermedad conlleva un alto coste socio-sanitario: se calcula que entre el 20% y el 30% de las camas de los hospitales están ocupadas por personas con algún trastorno relacionado con la diabetes y que entre el 6,3% y el 7,4% del gasto sanitario se destina a prevenirla y tratarla.

Aunque existe predisposición genética, en la mayoría de los casos la diabetes está ocasionada por factores externos, como un estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad. Por ello son tan importantes unos hábitos saludables, sobre todo una dieta sana y equilibrada y la práctica de ejercicio físico, que favorece la disminución de los niveles de glucosa en sangre. Ahora bien, cuando esta disminución es excesiva -por ejemplo, cuando los pacientes que se inyectan insulina o se tratan con otros fármacos no compensan su efecto reductor del nivel de glucosa con la ingesta de suficientes hidratos de carbono o hacen demasiado ejercicio-, puede producirse una hipoglucemia.

Las hipoglucemias, a su vez, pueden provocar una gran variedad de alteraciones, como malestar general, visión borrosa, temblores, taquicardias, menor capacidad de raciocinio, cefalea, sudoración, mareo... llegando a derivar en un coma en los casos más graves si no se atajan con rapidez. La ingesta de azúcares e hidratos de carbono de absorción rápida en los casos leves y de suero con glucosa o una inyección de glucagón en los más graves son las medidas para afrontar los episodios hipoglucémicos.

La **Fundación para la Diabetes** es una entidad de carácter privado, constituida en 1998 al amparo de la Ley 30/94 del 24 de noviembre, como una organización independiente, de naturaleza fundacional, sin ánimo de lucro y de interés general. Su finalidad es contribuir a la prevención y el tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, así como a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes. Desarrolla proyectos en diferentes puntos de la geografía española, apoyando al colectivo de personas con diabetes. Su trabajo se centra en seis áreas concretas: Escuela de Diabetes, Diabetes y Deporte, Infancia y Juventud, Sensibilización Social, Investigación y Comunicación.

La **Asociación de Diabéticos de Madrid**, antigua Ademadrid, es una entidad benéfica, sin ánimo de lucro, aconfesional, apartidista y de utilidad pública nacional, cuyo fin es la educación diabetológica a través de actividades formativas y de ocio, el apoyo a la persona con diabetes y la defensa de los intereses de ésta. La Asociación tiene más de 40 años de experiencia y su ámbito es la Comunidad de Madrid; en la actualidad, ofrece sus servicios a 2.000 socios.

Para más información:

Rafa Coloma, **Cícero Comunicación**, tels.: 91 750 06 40 / 680 612 266.

Beatriz Dueñas, Directora, **Fundación para la Diabetes**, tels.: 91 360 1640 / 678 558 218.

Mónica de Elío, Responsable de Divulgación, **Asociación de Diabéticos de Madrid**, tels.: 91 570 62 43 / 606 869 581.