



# 3ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes

---

Dossier de Prensa

Octubre 2014

**Organizadores:**



**Patrocinadores:**



Soluciones para la Diabetes 

*The Coca-Cola Company*  
Hidratando al Mundo desde 1886

GLUC  
UP  
15

# Índice

---

3ª Carrera y Caminata por la Diabetes .....	pág. 3
Fichas técnicas .....	pág. 5
Inscripción .....	pág. 8
Recorrido .....	pág. 9
La Marea Azul .....	pág. 10
ExpoDiabetes .....	pág. 11
Información útil .....	pág. 14
Organizadores .....	pág. 17
Patrocinadores y colaboradores .....	pág. 19
Contacto .....	pág. 22

## 3ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes

---

- La 3ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes, para la que **está prevista una participación de 4.000 personas** (superando el record de 3.000 del año pasado), es el **mayor evento deportivo de nuestro país relacionado con esta enfermedad**, que tiene la consideración de epidemia al padecerla más de 5 millones de españoles.
- La Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes son los organizadores de las pruebas, que tienen como **objetivo concienciar sobre la diabetes y poner de manifiesto la importancia del ejercicio físico para prevenirla y controlarla**.
- Bajo el lema “**Únete a la Marea Azul. Muévete por la diabetes**”, la 3ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes tendrá lugar el próximo **16 de noviembre, a partir de las 9:00, en el Parque Juan Carlos I de Madrid** y será el punto final a las actividades conmemorativas que se desarrollarán en toda España en torno al **14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes**.
- Los participantes podrán elegir entre una **carrera de 10 kilómetros, para los que realizan deporte habitualmente**, con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría, y **una caminata de 2,5 km. para todas las edades**. Habrá también **carreras infantiles para niños de 0 a 12 años**.
- Las inscripciones pueden realizarse en la página web [www.mueveteporladiabetes.org](http://www.mueveteporladiabetes.org) y en las **plantas de deportes de las tiendas El Corte Inglés** de Sol, Goya, Nuevos Ministerios, Pozuelo y Campo de las Naciones. **Parte del dinero recaudado se destinará al patrocinio de campamentos de educación diabetológica para niños con diabetes**.
- Paralelamente a las pruebas deportivas, **el mismo recinto del Parque Juan Carlos I acogerá la tercera edición de ExpoDiabetes**, la mayor feria sobre diabetes de nuestro país con todo tipo de información sobre la prevención y el control de esta enfermedad y sus complicaciones asociadas.

- Profesionales sanitarios de la Sociedad Española de Diabetes (SED), junto a técnicos de Cruz Roja, practicarán **controles de glucemia antes, durante y después de las pruebas deportivas** a los participantes con diabetes que así lo deseen.

**3ª CARRERA Y CAMINATA  
POPULAR POR LA DIABETES**

**Patrocinadores**

A. Menarini Diagnostics  
Coca-Cola  
FAES FARMA Health Care - GLUC UP 15  
Novo Nordisk

**Empresas colaboradoras**

Biocosmetics Laboratories - Xerostom  
DKV Seguros Médicos  
IER-Clinica Baviera  
Mediterránea  
Novalab Ibérica

**Instituciones colaboradoras**

AEPSAD (Agencia Española de Protección  
de la Salud en el Deporte)  
COOFM (Colegio Oficial de  
Farmacéuticos de Madrid)  
Cruz Roja Española  
Madrid Salud  
Salud Madrid  
SEEN (Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición)  
SEEP (Sociedad Española de  
Endocrinología Pediátrica)  
SEMERGEN AP (Sociedad Española de  
Médicos de Atención Primaria)  
Universidad Europea de Madrid  
SoMaMFyC (Sociedad Madrileña de  
Medicina de Familia y Comunitaria)

**Con el apoyo de**

FEDE (Federación de  
Diabéticos Españoles)  
SED (Sociedad  
Española de Diabetes)

## Fichas técnicas

En las pruebas, que tendrán lugar en el madrileño Parque Juan Carlos I a partir de las 9 horas del próximo 16 de noviembre, se prevé una participación de más de 4.000 personas, batiendo así el record de 3.000 participantes del año pasado. El recorrido representa el símbolo de la diabetes, un círculo azul. Constará de una carrera de 10 km, una caminata de 2,5 km y carreras infantiles de un máximo de 300 metros.

### Carrera de 10 km.

Fecha	16 de noviembre de 2014.
Participantes	Todas las personas interesadas, con o sin diabetes, mayores de 18 años.
Salida	Parque Juan Carlos I: zona del Paseo de Otoño cerca de la Glorieta de Don Juan de Borbón y Battemberg.
Meta	Parque Juan Carlos I: zona del Paseo de Otoño cerca de la Glorieta de Don Juan de Borbón y Battemberg.
Hora de salida	10:00 horas.
Recorrido y duración	10 km. Tiempo máximo establecido: 1 hora y 30 minutos.
Categorías	Femenina. Masculina.
Premios	Tres primeros en categoría femenina. Tres primeros en categoría masculina.

### **Caminata de 2,5 km.**

Fecha	16 de noviembre de 2014.
Participantes	Todas las personas interesadas de cualquier edad.
Salida	Parque Juan Carlos I: zona del Paseo de Otoño cerca de la Glorieta de Don Juan de Borbón y Battemberg.
Meta	Parque Juan Carlos I: zona del Paseo de Otoño cerca de la Glorieta de Don Juan de Borbón y Battemberg.
Hora de salida	10:15 horas.
Recorrido y duración	2,5 km. Tiempo máximo establecido: 30 minutos.
Categorías	Femenina. Masculina.

## Carreras infantiles

Fecha	16 de noviembre de 2014.
Participantes	Niños entre 0 y 12 años.
Salida	Parque Juan Carlos I: zona del Paseo de Otoño cerca de la Glorieta de Don Juan de Borbón y Battemberg.
Meta	Parque Juan Carlos I: zona del Paseo de Otoño cerca de la Glorieta de Don Juan de Borbón y Battemberg.
Hora de salida	12:30 horas.
Recorrido	Máximo 300 metros.
Categorías	<p><b>Chupetines:</b> hasta 5 años acompañados de sus padres Distancia: 50 metros.</p> <p><b>Prebenjamines:</b> nacidos en 2007 y 2008. Distancia: 100 metros.</p> <p><b>Benjamines:</b> nacidos en 2005 y 2006. Distancia: 200 metros.</p> <p><b>Alevines:</b> nacidos en 2003 y 2004. Distancia: 300 metros.</p>

# Inscripción

Las inscripciones se pueden realizar en la página web de [www.mueveteporladiabetes.org](http://www.mueveteporladiabetes.org) y en las plantas de deportes de las tiendas El Corte Inglés de Sol, Goya, Nuevos Ministerios, Pozuelo y Campo de las Naciones.

Plazo de inscripción	Hasta el 16 de noviembre de 2014
Precio	<p><b>Carrera de 10 km. y caminata de 2,5 km.: 10 euros.</b> Incluye seguro del corredor, camiseta, chip, dorsal y bolsa del corredor.</p> <p><b>Carreras infantiles: 3 euros.</b> Incluye camiseta, seguro, bolsa del corredor y dorsal.</p> <p><b>Dorsal cero: 10 euros.</b> Este dinero irá destinado a los campamentos de formación diabetológica para niños con diabetes.</p>
Inscripción por Internet	<a href="http://www.mueveteporladiabetes.org">www.mueveteporladiabetes.org</a>
Inscripciones en lugares físicos	<p><b>El Corte Inglés – Sol – Planta de Deportes</b> Puerta del Sol, 10 Madrid</p> <p><b>El Corte Inglés – Goya – Planta de Deportes</b> Goya, 76 Madrid</p> <p><b>El Corte Inglés – Nuevos Ministerios – Planta de Deportes</b> Raimundo Fernández Villaverde, 79 Madrid</p> <p><b>El Cortes Inglés – Pozuelo – Planta de Deportes</b> Centro Comercial Pozuelo Ctra. de la Coruña, km 12,500 Pozuelo de Alarcón</p> <p><b>El Corte Inglés - Campo de las Naciones – Planta de Deportes</b> Avda. de los Andes, 50 Madrid</p>



# Recorrido

El Parque Juan Carlos I fue inaugurado con motivo de la designación de Madrid como “Capital Europea de la Cultura” en 1992. Con él se recuperó una zona altamente degradada, incluyendo un lago de 30.000 m<sup>2</sup>, una ría de 1.900 m. de longitud, 13.000 m. de paseos, 21 hectáreas de olivar, 19 esculturas al aire libre y un jardín denominado de las Tres Culturas.

## RECORRIDO OFICIAL CARRERA 10K



### Cómo llegar

Metro

Campo de las Naciones.

Autobuses

104, 112, 122.

# La Marea Azul

---

La 3ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes se engloba en el movimiento “la Marea Azul”, compuesto por personas de todo el mundo que apoyan las **causas de la comunidad de pacientes con diabetes**, entre las cuales se encuentra la prevención y el control de esta enfermedad a través del ejercicio. De este movimiento surge el lema de las pruebas: **“Únete a la Marea Azul. Muévete por la diabetes”**.

El **color azul es el del logotipo del Día Mundial de la Diabetes**, de forma circular. Fue adoptado en 2007 para conmemorar la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas sobre el Día Mundial de la Diabetes. **El círculo simboliza la vida y la salud. El azul, el cielo que une a todas las naciones.** El conjunto compuesto por el círculo y el color azul representa la unidad de la comunidad internacional de la diabetes en respuesta a esta pandemia.



día mundial de la **diabetes**

14 noviembre

# ExpoDiabetes

---

- ExpoDiabetes, que se celebra en paralelo a la 3ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes, es la mayor feria de España sobre esta enfermedad, ya que está abierta al público en general, personas con y sin diabetes.
- Los expositores ofrecerán información de toda clase, incluyendo actividades de apoyo a niños y jóvenes, información sobre la prevención y el control de la diabetes de tipo 2 y formación sobre el autocontrol glucémico y las hipoglucemias, la complicación más habitual a la que se enfrentan en su día a día las personas con diabetes.
- Asimismo, se realizarán revisiones de pie diabético y retinografías oculares gratuitas, ya que la diabetes es una de las principales causas de amputaciones de miembros inferiores y ceguera en nuestro país.
- A los participantes en la Carrera y la Caminata que así lo deseen, se les harán controles glucémicos, a cargo de la Sociedad Española de Diabetes, antes, durante y después de las pruebas.
- A las personas sin diabetes se les ofrecerá la posibilidad de hacer el test Findrisc, consistente en una medición de peso y estatura y la contestación a una batería de preguntas sobre hábitos de vida. Sus resultados estiman el riesgo de desarrollar una diabetes de tipo 2 en los siguientes 10 años.
- ExpoDiabetes propondrá, además, actividades para personas con y sin diabetes dirigidas a toda la familia, incluyendo juegos infantiles, y en un escenario colocado enfrente de los stands, clases de zumba y otras actuaciones.

## Expositores

<b>Fundación para la Diabetes</b>	Información sobre diabetes y las actividades que organiza la Fundación. Durante el evento, el Dr. José Ramón Calle, asesor médico de la Fundación, atenderá personalmente las consultas sobre aspectos médicos.
<b>Asociación de Diabéticos de Madrid</b>	Información sobre la diabetes y las actividades de apoyo y educación orientadas a niños, jóvenes y adultos con diabetes de tipo 1 y 2 y sus familiares.
<b>MadridSalud</b>	Realización del test Findrisc para la detección precoz del riesgo de diabetes de tipo 2 e información sobre los beneficios de una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico regular.
<b>A. Menarini Diagnostics</b>	Información sobre las claves para realizar un buen autocontrol del azúcar en sangre.
<b>Coca-Cola</b>	Degustación de refrescos light o sin azúcar como alternativa hidratante.
<b>FAES FARMA Health Care – GLUC UP 15</b>	Información sobre las hipoglucemias, sus características, síntomas y formas de prevenirlas y manejarlas.
<b>Novo Nordisk</b>	Información sobre las hipoglucemias, cómo evitarlas y cómo tratarlas y presencia del Team Novo Nordisk, el único equipo ciclista profesional del mundo cuyos corredores tienen todos diabetes (actividades pendientes de confirmación).
<b>Clínica Baviera</b>	Realización de retinografías e información sobre la prevención y tratamiento de las enfermedades de la retina.
<b>Laboratorios Biocosmetics</b>	Presentación de un nuevo dentífrico especialmente formulado para el cuidado de la boca de las personas con diabetes.
<b>Mediterránea</b>	Información sobre nutrición y alimentación saludable y suministro de refrigerios durante la jornada.

**Novalab Ibérica  
S.A.L.**

Últimas tecnologías para la monitorización continua de glucosa, con atención especial a la reducción de hipoglucemias mediante el manejo de tendencias y señales de alarma.

**Universidad  
Europea de Madrid**

Revisiones podológicas y consejos personalizados sobre el cuidado del pie diabético.

**Carpa infantil**

Actividades para los más pequeños durante toda la jornada a cargo de los monitores del Grupo de Juventud de la Asociación de Diabéticos de Madrid.

# Información útil

---

## ¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una **enfermedad crónica que se caracteriza por la presencia de niveles elevados de glucosa en sangre**. Esto ocurre porque el páncreas no produce suficiente insulina o porque el organismo no puede utilizar eficazmente la insulina que produce. Si falta la insulina, que es la hormona que permite que la glucosa penetre dentro de las células y ésta pueda ser utilizada para producir energía, la glucosa se acumula en la sangre.
- Existen **tres tipos de diabetes** fundamentalmente: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes tipo 1 es conocida como insulino-dependiente, ya que el páncreas no produce insulina. La de tipo 2 se caracteriza por una disminución de la producción de insulina o por una inadecuada utilización de ésta; suele diagnosticarse en personas mayores de 40 años. La diabetes gestacional es aquella que se presenta exclusivamente durante el embarazo y, en la mayor parte de los casos, desaparece tras el parto.
- La **diabetes tipo 2 es la más prevalente**; de hecho, en España, el 95% de los pacientes con diabetes lo son de tipo 2.
- Aproximadamente **el 14% de la población española padece diabetes**, lo que supone casi 5 millones de personas, según los resultados del Estudio di@bet.es, realizado desde el Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM) del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia e Innovación), en colaboración con la Sociedad Española de Diabetes y la Federación de Diabéticos Españoles.
- Además, se estima que **el 43% de los pacientes con diabetes tipo 2 están sin diagnosticar**, ya que se trata de una enfermedad que suele ser asintomática.
- Actualmente, la **diabetes está considerada como una de las principales causas de muerte** debido al gran riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular que conlleva. De hecho, más del 50% de los pacientes con diabetes fallecen de enfermedades cardiovasculares.
- La diabetes puede producir **otras complicaciones asociadas muy graves**. El 50% de las personas con diabetes padece retinopatía diabética, siendo esta la primera causa de ceguera en adultos. La diabetes es también responsable del 20% de las amputaciones de

las extremidades inferiores. Y la nefropatía diabética es la causa del 30% de las diálisis y de los trasplantes renales.

- Junto a la repercusión en la calidad de vida de los pacientes, la diabetes 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.

### ¿Qué son las hipoglucemias?

- Las hipoglucemias se producen por una **disminución de los niveles de glucosa en sangre**. La causa es un desajuste entre la cantidad de glucosa que entra a la sangre y el efecto de la medicación que baja estas cifras de glucosa.
- Son **el mayor problema al que se enfrentan los pacientes con diabetes a diario**. Suelen ocurrir con mayor frecuencia en los pacientes que utilizan insulina, es decir, en las personas con diabetes tipo 1, así como en algunas personas con diabetes tipo 2.
- Algunos de los **síntomas** de la hipoglucemia son la menor capacidad de raciocinio, nerviosismo, temblor, hambre, sudoración excesiva, sequedad de boca, taquicardia y visión borrosa. Si no se controla adecuadamente y de forma rápida, **puede llegar a producir un coma hipoglucémico**.
- **Cuando comienzan los síntomas, los pacientes deben tomar azúcares de absorción rápida**, es decir, azúcar de mesa, zumos o refrescos azucarados. Si los síntomas no remiten, hidratos de carbono complejos como pan o leche. En casos más graves puede ser necesaria una inyección de glucagón.

### ¿Cuáles son las pruebas más comunes en el control y prevención de la diabetes?

- **Hemoglobina A1C (HbA1C)**: control del nivel de azúcar en sangre durante un periodo de tres meses. El nivel normal es de menos del 6%. La mayoría de los diabéticos deben aspirar a un HbA1C inferior al 7%.
- **Exámenes oculares**: revisión oftalmológica al menos una vez al año.
- **Pruebas podológicas**, revisando los pulsos en los pies anualmente en busca de callos, infecciones y úlceras. De igual modo, se debe comprobar la posible pérdida de sensibilidad mediante una herramienta específica.

- **Colesterol:** la medición del colesterol y triglicéridos en la sangre es esencial en adultos con diabetes tipo 2.
- **Exámenes renales:** deben realizarse pruebas de orina una vez al año. Niveles altos de una proteína llamada albúmina pueden indicar daño renal. Asimismo, es conveniente analizar una muestra de sangre extraída del riñón anualmente.



# Organizadores

---

## **Asociación de Diabéticos de Madrid**

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. Actualmente, la Asociación ofrece los siguientes servicios:

- Proporcionar la información necesaria a las personas con diabetes y sus familias.
- Promover el estudio y la investigación de la diabetes.
- Defender los derechos de las personas con diabetes y lograr su plena integración en la sociedad.
- Procurar un adecuado tratamiento médico y socio-sanitario.
- Informar a la Administración, presionando o colaborando con ella en la consecución de un buen tratamiento y prevención de la diabetes.
- Influir en la legislación de forma que sea justa con este colectivo.
- Apoyar y fomentar todas aquellas publicaciones que nos informan y educan.
- Ayudar psicológicamente y socialmente a la persona con diabetes y a su entorno familiar.
- Promover la solidaridad y concienciación de todo el colectivo diabético.

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.

## **Fundación para la Diabetes**

La Fundación para la Diabetes es una entidad privada, independiente, no lucrativa, de ámbito estatal y constituida legalmente desde el año 1998.

### **Nuestra Misión**

La Fundación para la Diabetes es una organización inconformista que lucha contra el incremento de la prevalencia de la diabetes y sus complicaciones.

Apostamos por un estilo de vida saludable y ponemos 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.

Somos incansables en la lucha por la plena integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.



Trabajamos y actuamos enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la diabetes, siempre promoviendo la colaboración entre las diferentes entidades que trabajan por y para las personas con diabetes.

Queremos transformar la situación de las personas con diabetes en España.

# Patrocinadores y colaboradores

## Patrocinadores



Novo Nordisk es una compañía global de cuidados sanitarios con sede en Dinamarca y más de 90 años de innovación y liderazgo en el cuidado de la diabetes. La empresa ocupa también posiciones destacadas en el cuidado de la hemofilia, el tratamiento con hormona del crecimiento y el tratamiento de sustitución hormonal. Novo Nordisk emplea a unas 36.000 personas en 75 países y comercializa sus productos en más de 180 países.

[www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)



Ofrecer soluciones para las personas con diabetes es nuestro principal objetivo. Nuestra experiencia en el sector de la diabetes de más de 35 años nos permite conocer las necesidades reales tanto de las personas con diabetes como del profesional sanitario. Sabemos que fiabilidad, seguridad y tranquilidad son elementos importantes para todos y nuestro compromiso es ayudar a conseguirlo. Por ese motivo, nos hemos especializado en sistemas de medición que van más allá de un análisis de glucosa, tanto para el autocontrol de las personas con diabetes como a nivel hospitalario. A. Menarini Diagnostics seguirá trabajando por la prevención, educación y la innovación en beneficio de las personas con diabetes.

[www.solucionesparaladiabetes.com](http://www.solucionesparaladiabetes.com)



The Coca-Cola Company es la mayor compañía mundial de bebidas, que ofrece a los consumidores 500 refrescantes marcas de bebidas con y sin gas. Junto con Coca-Cola, reconocida como la marca más valiosa del mundo, la cartera de productos de la compañía incluye otras 12 marcas con un valor de varios miles de millones de dólares, entre ellas, Coca-Cola Light, Fanta, Sprite, Coca-Cola Zero, agua vitaminada, Powerade y Minute Maid.

[www.cocacola.es](http://www.cocacola.es)



ASOCIACIÓN DE  
DIABÉTICOS DE MADRID



**GLUC  
UP  
15**

Con más de 800 empleados en la península ibérica y una clara vocación de internacionalización, Faes Farma, apoyándose en su gran hito investigador, bilastina, busca consolidarse como una compañía española innovadora en el campo de la diabetes.

[www.faes.es](http://www.faes.es)



## Instituciones colaboradoras

La 3ª Carrera y Caminata Popular cuenta 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 y Nutrición, la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica, la Federación de Diabéticos Españoles, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria y la Sociedad Madrileña de Medicina de Familia y Comunitaria, además del apoyo de Madrid Salud (Ayuntamiento de la capital), Salud Madrid (Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid), el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, la Universidad Europea, Cruz Roja Española y AEPSAD (Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte).



Con el apoyo de:



## Empresas colaboradoras





# Contacto

---



Mónica de Elío  
Responsable de Divulgación  
Asociación de Diabéticos de Madrid  
Tel.: 606869581 / 915706243  
[divulgación@diabetesmadrid.org](mailto:divulgación@diabetesmadrid.org)



Beatriz Dueñas  
Directora  
Fundación para la Diabetes  
Tel.: 913601640 / 678558218  
[beatriz@fundaciondiabetes.org](mailto:beatriz@fundaciondiabetes.org)