

**Se celebrará el próximo 20 de noviembre en el Parque del Oeste de Madrid con motivo del Día Mundial de la Diabetes**

## **Abierto el plazo de inscripción para la 5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes**

- La Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes organizan este evento, el mayor acontecimiento deportivo relacionado con esta enfermedad a nivel nacional
- “Únete a la marea azul. Muévete por la Diabetes” es el lema de este evento solidario, compuesto por diferentes pruebas deportivas y la 5ª edición de ExpoDiabetes
- Se espera volver a conseguir en esta edición la inscripción de 4.000 corredores e incrementar la cifra de 5.000 visitantes de la exposición del año pasado
- El principal objetivo es concienciar sobre la importancia de realizar actividad física para la prevención de la diabetes tipo 2 y el control de la diabetes tipo 1 y 2

**Madrid, 19 de septiembre de 2016.**- Hoy se abre el plazo de inscripción de la **5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes** que organizan la Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes, que se celebrará el próximo **20 de noviembre** en el Parque del Oeste de Madrid, donde en paralelo, tendrá lugar la 5ª edición de ExpoDiabetes.

En la pasada edición, más de 4.000 personas participaron en esta Carrera y Caminata Popular por la Diabetes, lo que la convierte en el mayor acontecimiento deportivo relacionado con esta enfermedad que se celebra en España. Este año las entidades organizadoras esperan volver a conseguir ese número de participantes e incrementar la cifra de visitantes de ExpoDiabetes.

Bajo el lema “**Únete a la Marea Azul. Muévete por la Diabetes**”, este evento tiene como principal objetivo concienciar sobre la importancia de realizar actividad física, tanto para prevenir la diabetes tipo 2 entre la población general como para ejercer un mejor control entre las personas con diabetes tipo 1 y 2 y, al mismo tiempo, poner de manifiesto que la diabetes no es una limitación en la práctica del ejercicio físico.

La 5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes contempla una prueba de **10 km**, otra de **5 km** - ambas con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría-, una caminata de **2,2 km** y **carreras infantiles** para niños de 0 a 12 años. En todas las pruebas puede participar cualquier persona independientemente de su edad o condición física, ya que se pueden realizar corriendo o caminando.

El precio de la inscripción para la Carrera de 10 Km es de 12 €, para la Carrera de 5 Km y la Caminata es de 10 € y 4 € para las Carreras Infantiles (de 0 a 12 años), e incluye camiseta, dorsal, seguro y bolsa del corredor. En el caso de las Carreras de 10 y 5 km, la inscripción también incluye un chip.



La recaudación de la venta de los dorsales se destinará a proyectos de la Asociación de Diabéticos de Madrid y de la Fundación para la Diabetes, ambas, entidades organizadoras del evento.

Así mismo, existe la posibilidad de colaborar con los objetivos de la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes realizando una inscripción al Dorsal 0 a través de una aportación solidaria.

Las inscripciones se pueden realizar a través de la página web: [www.mueveteporladiabetes.org](http://www.mueveteporladiabetes.org) y en la planta de deportes de El Corte Inglés de Nuevos Ministerios.

S.M la Reina Doña Letizia es la Presidenta de honor de esta edición de la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes, un evento solidario que reúne a todo tipo de públicos -personas con diabetes, familiares, amigos y todos aquellos que quieren sumarse a esta celebración- será el punto final a las actividades conmemorativas en torno al **14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes**.

### **ExpoDiabetes, la mayor feria sobre diabetes de España**

Además de las diferentes pruebas deportivas, se celebrará en paralelo la 5ª edición de ExpoDiabetes, la mayor feria sobre diabetes de nuestro país. Este año tendrá lugar en el Paseo Camoens del Parque del Oeste y como cada edición ofrecerá múltiples actividades para personas con y sin diabetes de todas las edades, incluyendo una zona de juegos infantiles, un escenario donde se celebrarán actividades lúdicas y stands con toda clase de información sobre el tratamiento de la diabetes. ExpoDiabetes está dirigida no sólo a los participantes en las pruebas deportivas, sino a todas aquellas personas que quieran sumarse a esta fiesta deportiva y conocer la enfermedad.

Además se realizarán pruebas oftalmológicas, revisiones de pie diabético -ya que la diabetes es una de las principales causas de ceguera y amputaciones de miembros inferiores-, pruebas del test Findrisk para medir el riesgo de desarrollo de la enfermedad, masajes al público en general y controles de glucemia antes, durante y después de las pruebas deportivas a todos los participantes con diabetes interesados.

### **Patrocinadores**

La 5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes cuentan como patrocinadores con A. Menarini Diagnostics, Aquarius Zero y Novo Nordisk.

### **Ejercicio físico, pilar de control de la diabetes**

El tratamiento de la diabetes se basa en tres pilares fundamentales: medicación (pastillas o insulina), dieta y ejercicio. Probablemente la diabetes es la única enfermedad en la que hay una clara relación entre la dieta, la medicación y la práctica de actividad física.

El ejercicio es un componente importante en el manejo y control de la diabetes, de manera que puede ser utilizado para fomentar la salud y la calidad de vida de los pacientes con esta enfermedad. Además de los beneficios que reporta la práctica de ejercicio a cualquier persona, en el caso de los pacientes con diabetes contribuye a la mejora del control en la tipo 1 y tipo 2.

En concreto, el ejercicio físico regular favorece la disminución de la glucemia (el azúcar en la sangre) y mejora la sensibilidad a la insulina. El ejercicio y la insulina se refuerzan mutuamente para disminuir los niveles de glucosa en la sangre y, por tanto, se pueden reducir las dosis de insulina e





incluso modificar la cantidad de carbohidratos presentes en la dieta si la actividad física es adecuada.

Las personas con diabetes pueden competir en pruebas deportivas, llevando un mayor control de sus niveles de glucosa en sangre y mejorando su sensibilidad a la insulina.

#### **Asociación de Diabéticos de Madrid**

La Asociación de Diabéticos de Madrid 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 emocional a las personas con diabetes y sus familiares 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 más de 2.100 socios.

Además, la Asociación de Diabéticos de Madrid ofrece a las personas con diabetes varios seminarios, a lo largo del año, orientados a mejorar el control glucémico a través del ejercicio y el deporte. <http://diabetesmadrid.org/>

#### **Fundación para la Diabetes**

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone 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. Actúa energicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

Con el fin de ayudar a los deportistas que padecen diabetes o a los pacientes que deciden empezar a hacer deporte, la Fundación tiene un canal en su página web dedicado exclusivamente a la actividad física cuando se padece esta enfermedad. [www.fundaciondiabetes.org/deporte](http://www.fundaciondiabetes.org/deporte)

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

#### **Para más información:**

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

Facebook: [www.facebook.com/mueveteporladiabetes](https://www.facebook.com/mueveteporladiabetes)

Twitter: @mueveteporladiabetes

#### **Contacto de prensa:**

Torres y Carrera

Teresa del Pozo/ Ángela Rubio

[tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com) / [arubio@torresycarrera.com](mailto:arubio@torresycarrera.com)

Tel. 91 590 14 37 / 661672019

