

La Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes organizan la 5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes

Diabetes y deporte, una pareja perfecta

Consejos y beneficios de la actividad física en personas con diabetes

- Tener diabetes no es un impedimento para realizar deporte a todos los niveles
- El ejercicio físico es una parte fundamental del control de la glucemia y por tanto de la diabetes
- Elegir el deporte adecuado, controlar la duración y la intensidad del ejercicio son factores importantes a tener en cuenta en personas con diabetes

Madrid, 11 de octubre de 2016.-La práctica de ejercicio físico regular es uno de los pilares del tratamiento de la diabetes ya que se ha demostrado que previene la aparición de diabetes tipo 2 entre la población en general y podría contribuir a mejorar el control en las personas con diabetes tipo 1 y 2. Actualmente tener diabetes no supone un impedimento para realizar ejercicio físico o deporte. De hecho, las personas con diabetes pueden competir en todo tipo de pruebas deportivas controlando sus niveles de glucosa en sangre y mejorando su sensibilidad a la insulina.

Por esta razón, la Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes organizan anualmente la **Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes**, un evento solidario que reúne a todo tipo de públicos y que se ha convertido en el mayor acontecimiento deportivo relacionado con esta enfermedad que se celebra a nivel nacional.

La **5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes**, que se celebrará el próximo 20 de noviembre en el Paseo Camoens del Parque del Oeste de Madrid, supone además el broche final a las actividades conmemorativas en torno al Día Mundial de la Diabetes.

Entre los **efectos beneficiosos** que la práctica del ejercicio físico tiene en las personas con diabetes se encuentran:

- Mejora la sensibilidad de la insulina en los tejidos.
- Aumenta la utilización de glucosa por los músculos.
- Aumenta el gasto energético y contribuye a controlar el peso corporal y prevenir la obesidad.
- Reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Serafín Murillo, asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes y de la Asociación de Diabéticos de Madrid, ha explicado que “las personas con diabetes que inician un programa de entrenamiento físico mejoran sus niveles de glucosa en sangre, y por tanto su diabetes, en algunos casos de forma similar al efecto producido por algunos fármacos”.

Por ello, este experto ha elaborado una serie de **recomendaciones** para que las personas con diabetes mejoren su estado físico de forma gradual:

1. Realizar una actividad física que se adapte a las características de cada persona, sus gustos y preferencias.
2. Si es posible realizar actividad física de forma diaria. Si no fuera posible, se aconseja practicar ejercicio en 4 o 5 sesiones semanales. El objetivo es superar los 150 minutos semanales de ejercicio.
3. Comenzar la práctica de ejercicio físico con actividades básicas como caminar, nadar o montar en bicicleta (estática). Los entrenamientos se deben iniciar de una forma progresiva y se debe llevar a cabo una adaptación aumentando poco a poco la duración de cada sesión.
4. Controlar la intensidad de los ejercicios mediante la medida de la frecuencia cardiaca a través de un pulsómetro o contando directamente los latidos por minuto con el objetivo de evitar lesiones o el riesgo de problemas cardiovasculares.
5. Entrenar también la fuerza muscular. Se recomienda combinar el ejercicio de tipo aeróbico (caminar, montar en bicicleta o nadar) con otros ejercicios de fuerza muscular. En concreto se aconseja un programa de 2 o 3 sesiones semanales de ejercicio de fuerza, con una duración de entre 30 y 40 minutos por sesión, siempre realizado a una intensidad moderada.
6. Atención a la aparición de hipoglucemia durante o después del ejercicio en aquellas personas tratadas con insulina o fármacos que pueden producir hipoglucemias. Para evitarla es necesario reducir dosis de insulina o aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono. Consulte a su equipo sanitario sobre cómo adaptar sus tratamientos a la práctica de ejercicio físico.

5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes

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. Todas las pruebas son aptas para cualquier persona independientemente de su edad o condición física, ya que se pueden realizar corriendo o caminando.

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.

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 enérgicamente 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

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

Facebook: www.facebook.com/mueveteporladiabetes

Twitter: @mueveteporladiabetes

Contacto de prensa:

Torres y Carrera

Teresa del Pozo/ Ángela Rubio

tdelpozo@torresycarrera.com / arubio@torresycarrera.com

Tel. 91 590 14 37 / 661672019

