

Día Mundial de la Diabetes. 14 de noviembre

Presentación de la 5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes

Nuevos estudios científicos revelan la importancia de la actividad física para evitar la diabetes tipo 2 y controlar la diabetes 1 y 2

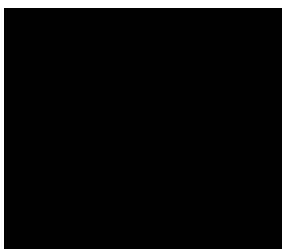
- Bajo el lema “Muévete por la diabetes”, la Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes animan a participar en la 5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes, que espera reunir a 4.000 corredores y 5.000 visitantes
- Hábitos poco saludables y el aumento del sedentarismo de la población están provocando un importante incremento de la diabetes tipo 2
- En España hay más de 5,3 millones de personas con diabetes. Más del 43% de los pacientes está sin diagnosticar y no sabe que tiene diabetes hasta que las complicaciones asociadas se hacen patentes

Madrid, 25 de octubre de 2016.- El próximo domingo 20 de noviembre tendrá lugar la **5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes**, el mayor acontecimiento solidario sobre esta enfermedad, que afecta en España a más de 5,3 millones de personas y que está sin diagnosticar en más del 43% de los pacientes. Este evento supone el broche final a todas las actividades conmemorativas en torno al Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre).

Organizada por la **Asociación de Diabéticos de Madrid** y la **Fundación para la Diabetes**, con la colaboración de instituciones y organizaciones sanitarias, médicos, farmacéuticos y empresas, se prevé una asistencia de 4.000 corredores y 5.000 visitantes a la exposición. El principal objetivo de este evento deportivo es llamar **la atención de los ciudadanos** para recordar la importancia de realizar actividad física de forma regular para prevenir la diabetes tipo 2 entre la población en general y ejercer un mejor control de la diabetes tipo 1 y 2 entre quienes la padecen, tal y como han confirmado nuevos estudios científicos publicados en *Diabetologia*, la revista de la European Association for the Study of Diabetes (EASD).

La diabetes es una enfermedad crónica que se ha convertido en la gran amenaza del siglo XXI. Hábitos de alimentación poco saludables y el aumento del sedentarismo de la población están provocando un importante incremento de personas con diabetes tipo 2. Ante esta situación los profesionales médicos, las instituciones sanitarias y las organizaciones relacionadas con la diabetes insisten en la necesidad de una acción conjunta para revertir esta tendencia.

La **doctora Clotilde Vázquez**, directora del Departamento de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y del Overweight and Obesity Institute del mismo centro, puso de relieve la “importancia de prevenir y atajar una enfermedad cuya prevalencia, a escala mundial, se ha multiplicado por cuatro en cifras absolutas en las últimas tres décadas, afectando ya a más de 400 millones de personas en todo el mundo, frente a los 108 millones de pacientes que había a principios de los años 80 del siglo pasado”.



Añadió que “actualmente un 8,5% de la población está afectada por esta patología, según los últimos datos de la OMS, sobre todo en países con un menor desarrollo socioeconómico, y que a esta enfermedad se atribuyen más de 3 millones de fallecimientos anuales de forma directa o indirecta en todo el mundo”.

En el caso de España, la especialista señaló que según estudios recientes (di@bet.es, CIBERDEM), el 13,8% de los españoles adultos tiene diabetes tipo 2, lo que equivale a más de 5,3 millones de personas. De todos ellos casi la mitad desconocerían que tienen la enfermedad, según la doctora. “La diabetes tiene consecuencias muy serias en la salud y causa complicaciones muy graves en distintos órganos; no en vano este año el Día Mundial de la Enfermedad está dedicado al principal efecto en la visión, que sufre uno de cada tres pacientes: la retinopatía diabética”, indicó.

“En definitiva, datos como estos deben hacernos reflexionar a todos, y ser conscientes de que hay mucho camino por recorrer a la hora de prevenir esta patología”, señala la doctora, que considera que “en España existe una poderosa arma para prevenir esta enfermedad: nuestra dieta mediterránea, que junto con la actividad física moderada hace posible combatir el sobrepeso y el sedentarismo, que junto con una dieta desequilibrada constituyen la mejor puerta de entrada para la diabetes”.

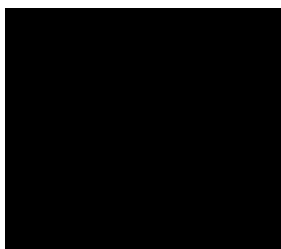
Juan Manuel Gómez Moreno, presidente de la Asociación de Diabéticos de Madrid, comentó que “es esencial sensibilizar a la opinión pública sobre la importancia que tiene la actividad física diaria como la forma más eficaz de prevenir la diabetes tipo 2 y controlar la diabetes tipo 1 y 2”. Además, destacó que “la diabetes no supone ningún impedimento para hacer ejercicio o practicar deporte de competición al mismo nivel que cualquier otra persona, simplemente hay que elegir el deporte adecuado, controlar la duración y la intensidad del ejercicio”.

Ana Mateo, gerente de la Fundación para la Diabetes animó a todas las personas, independientemente de su edad o condición física a unirse a la Marea Azul, a participar en las diferentes pruebas y apoyar este encuentro solidario, en el que se espera igualar el récord de participación del año pasado con 4.000 corredores y 5.000 visitantes a ExpoDiabetes, un punto de encuentro informativo sobre todo lo relacionado con la enfermedad y su tratamiento.

Lugar, fecha y pruebas deportivas

La 5ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes se celebrará el próximo 20 de noviembre, desde las 9:00 hasta las 14:00h, en una nueva ubicación: el Parque del Oeste de Madrid.

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. 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.



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

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 de 9:00 a 14:00 y ofrecerá múltiples actividades para todos los asistentes, incluyendo una zona de juegos infantiles, un escenario donde se celebrarán actividades lúdicas y stands con toda clase de información sobre 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.

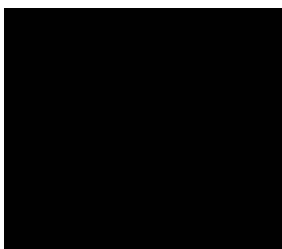
Además se realizarán pruebas oftalmológicas, revisiones de pie diabético -ya que la diabetes es una de las principales causas de ceguera y amputaciones de miembros inferiores-, pruebas del test Findrisk para medir el riesgo de desarrollo de la enfermedad y controles de glucemia antes, durante y después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

Temas y expositores de ExpoDiabetes	
Control de la diabetes y prevención de complicaciones tardías	Novo Nordisk
Control Glucémico	A. Menarini Diagnostics
Hidratación:	Aquarius Zero
Nuevas Tecnologías	Novalab Insulclock
Oftalmología	Clínica Baviera
Podología	Clínica Podológica Hermosilla 84
Publicaciones Salud	SP Diabetes
Salud Bucodental	Sunstar Gum
Seguros de Vida	AXA Seguro de vida para personas con diabetes
Prevención de diabetes tipo 2	Madrid Salud
Catering	Mediterránea
Fisioterapia	Universidad Europea de Madrid
Control glucémico	SENDIMAD Cruz Roja

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 sus intereses.

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, 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. La web de la Fundación para la Diabetes cuenta además con un canal de prensa dirigido a periodistas con 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](https://twitter.com/mueveteporladiabetes)

Contacto de prensa:

Torres y Carrera

Teresa del Pozo. T. 91 590 14 37 - 661 67 20 19. Email: tdelpozo@torresycarrera.com /

Ángela Rubio. T. 677 82 12 09. Email: arubio@torresycarrera.com