



**Este año el Día Mundial de la Diabetes está dedicado a la familia y la diabetes**

## **El 11 de noviembre Zaragoza vuelve a correr por la Diabetes**

- La Carrera y Caminata Solidaria ¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza! se celebrará el domingo 11 de noviembre en el Parque del Agua “Luis Buñuel”
- La organización correrá a cargo de la Fundación para la Diabetes junto a la Asociación de Diabéticos de Zaragoza (ADEZaragoza)
- El principal objetivo es concienciar a la población sobre la importancia de realizar actividad física para la prevención de la diabetes y mejorar su control entre quienes conviven con ella
- Luis Alberto Hernando, seis veces campeón del mundo de Trail Running será padrino de esta edición

**Madrid, 19 de octubre de 2018.-** El próximo día 11 de noviembre tendrá lugar una nueva edición de la **Carrera y Caminata Solidaria ¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!**, donde a su vez se desarrollarán las actividades de ExpoDiabetes, y que organizan la Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Zaragoza (ADEZaragoza), con el apoyo de Novo Nordisk. Este año, el Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre) dedica su slogan a la familia, pilar fundamental para las personas con diabetes, y la carrera de Zaragoza se ha sumado a él para lo que ha preparado pruebas adaptadas a todos los públicos, sin importar la edad o condición física. Así, se organizará una carrera de 5 kilómetros, una caminata de 2,5 o carreras infantiles, enfocadas a los más pequeños siempre **buscando el objetivo de mostrar que con un control adecuado la diabetes no pone límites para superarse a la hora de poder cruzar cualquier meta.**

En 2018, con las expectativas más altas que nunca, se prevé que las actividades de este año superen la participación registrada en las pasadas ediciones y se llegue a los 3.000 participantes. Además, junto a las diferentes pruebas deportivas, se podrán visitar diferentes carpas con servicios de revisión y prevención de aspectos relacionados con la diabetes, además de un puesto de control glucémico de la mano de la Sociedad Española de Diabetes (SED). ExpoDiabetes está abierta a todos los públicos, tanto a los participantes de las pruebas deportivas como a todos aquellos que quieran sumarse, celebrar esta fiesta deportiva y conocer más sobre la diabetes.

El plazo de inscripción a estas actividades ya está abierto a través de la página web: **[www.activateporladiabetes.org](http://www.activateporladiabetes.org)** y también de forma presencial en la sección de deportes de las tiendas de **El Corte Inglés** de Puerto Venecia, Paseo Independencia, Paseo de Sagasta y CC Grancasa.

¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza 2018!, está apadrinado por el seis veces campeón del mundo de Trail Running **Luis Alberto Hernando**, que correrá mano a mano con todos aquellos que se unan a las pruebas planteadas. Según destaca **Hernando**, “participar como padrino de esta carrera es todo un honor, y más al

Con el apoyo de:





tratarse de un encuentro que busca visibilizar la diabetes. Además, acciones como estas motivan a todo el mundo a hacer deporte, sin distinciones ni restricciones”. Hernando también añade que “poder practicar deporte es esencial para todo el mundo, pero lo es aún más para los pacientes que padecen diabetes. Además, acciones como ésta son el mejor ejemplo de que, con un control adecuado, nadie debería ponerse barreras para llegar hasta donde se propongan”.

**Blanca Torres Navas, responsable de proyectos de la Fundación para la Diabetes,** apunta asimismo que “dar voz a las personas con diabetes siempre ha sido un objetivo fundamental de la Fundación, y gracias a las Carreras y Camitas Solidarias, desde la Fundación estamos consiguiendo que miles de personas se unan a este objetivo. Asimismo, también en nuestro trabajo contra el incremento de la prevalencia de la diabetes, apostamos por promover un estilo de vida saludable y por fomentar la práctica de actividad física, porque se ha demostrado que éstos son aspectos básicos para mejorar el control de la diabetes y prevenir la aparición de diabetes tipo2”.

Por su parte, **Alberto García, presidente de ADE Zaragoza,** señala que “con la carrera buscamos demostrar un año más que la diabetes no ha de verse como un obstáculo a la hora de la práctica deportiva, sino como una oportunidad de mejorar las condiciones de las personas que la padecen”. Además, remarca “el crecimiento de casos en la región, es especialmente preocupante, por lo que acciones como la carrera de hoy son esenciales para darle visibilidad”. “Lo más importante es poder concienciar y sensibilizar a toda la sociedad sobre lo que la diabetes implica entre quienes la padecen y el impacto que tiene en sus familias. El deporte juega un papel muy relevante para tanto para la prevención de la diabetes tipo 2, como para el control en los casos del tipo 1 y 2” concluye Alberto García.

### **Una patología que sólo en Aragón afecta a 120.000 personas**

En Aragón, esta patología afecta aproximadamente a 120.000 personas, pero las previsiones elevan esta cifra hasta 220.000 en el año 2030, lo que supondría un aumento casi del 17% de la población. En España, en torno al 14% de la población tiene diabetes, lo que supone alrededor de 5,3 millones de personas. De ellas, entre el 90-95% padecen diabetes tipo 2. El mayor problema está como siempre en que en muchas ocasiones, esta patología suele pasar desapercibida y un gran número de casos están sin diagnosticar y no saben que tienen diabetes hasta que las complicaciones asociadas se hacen patentes.

Por este motivo, hace dos años, y con una gran experiencia en la realización de eventos solidario-deportivos, la Fundación para la Diabetes puso en marcha la campaña **¡Actívate por la Diabetes!** Con esta campaña se unió a la Asociación de Diabéticos de Zaragoza.

### **Sobre la Asociación de Diabéticos de Zaragoza (ADEZaragoza)**

La Asociación de Diabéticos de Zaragoza es una organización de, por y para diabéticos, que trabaja con el fin de aumentar su calidad de vida y mejorar la atención a la enfermedad. Entre sus múltiples servicios, incluye asesoría médica para orientar en la correcta alimentación, ofrecer consejos para el ajuste del tratamiento, realizar revisión y asesoramiento para el autocontrol, así como dar recomendaciones para una correcta actuación en situaciones especiales.

Desde ADE Zaragoza también se ofrece educación individualizada a las personas con diabetes, tanto en la resolución de dudas como en el adiestramiento del autoanálisis, autoinyección y autocuidado. Además, se

Con el apoyo de:





organizan actividades educativas pensadas siempre por y para el paciente con diabetes y sus familiares.  
<http://www.adezaragoza.org/>

### **Sobre la 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 esta patología y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la misma. 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. [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

### **Para más información:**

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

<https://www.facebook.com/fundacionparaladiabetes/>

### **Contacto de prensa:**

Torres y Carrera

Elena Val/ Bárbara Navarro

Tel. 91 590 14 37 / 661-66 55 24- 600 05 41 16

Con el apoyo de:

