

DIARIO DE CADIZ

Premio 'Clave 2000' para la Asociación de Diabéticos

Fecha: 06/10/02

URL: <http://www.diariodecadiz.com/pg021006/diariop/diariop54426.htm>

El proyecto galardonado por la Fundación para la **Diabetes** es el de 'Diabéticos en marcha', que fomenta la práctica de actividades físicas

RUTA DEL PASEO MARÍTIMO. Hito que marca el inicio de este recorrido a pie por la ciudad

NACHO FRADE - El trayecto más largo para veteranos

- Una ruta urbana de 4 kilómetros y medio

- Una vuelta destinada a principiantes

- Recorrido para los vecinos de esta zona

FÁTIMA DÍAZ. Recomienda esta noticia

La Asociación Puertorraleña de Diabéticos ha visto reconocida su labor en el proyecto 'Clave 2000', instituido por la Fundación para la **Diabetes** y que premia el extraordinario esfuerzo y trabajo que diariamente realiza este colectivo, además de facilitar el intercambio y la difusión de las buenas prácticas que lleva a cabo entre asociaciones de este tipo.

Concretamente, el programa que ha merecido tal reconocimiento es 'Diabéticos en marcha', programa que persigue la práctica de actividades físicas, para lo cual se diseñaron cuatro rutas que deben llevarse a cabo a pie.

Los trayectos se identifican a través de unas figuras situadas al comienzo de los mismos. Localizar los otros hitos que marcan el camino del paseante no cuesta ningún trabajo. La simpática figura de acero naval y aluminio que se encuentra al principio de la ruta, marca también el nombre del trayecto, su longitud y duración estimada. Además, en cada figura también puede leerse una frase relativa a la conveniencia de realizar algún ejercicio físico.

Aproximadamente cada 500 metros se halla un nuevo hito orientativo en el suelo compuesto por dos rayas fluorescentes con el número de metros recorridos hasta ese punto.

En este mismo proyecto valorado por la Fundación para la **Diabetes** se encuadra también la puesta en marcha de un gimnasio compartido con la asociación Mará. A la asociación de diabéticos le toca su utilización los días lunes, miércoles y viernes de cada semana en horario de tarde. El control de esta instalación lo llevan un profesor de Educación Física y dos médicos, uno de ellos especializado en Medicina Deportiva. Todos estos especialistas avalan los efectos beneficiosos que suponen la



práctica diaria de un deporte, efectos que se ven incrementados en el caso de un enfermo de **diabetes**.

Otro de los proyectos premiados ha sido el programa local 'Usted puede tener **diabetes** y no saberlo', llevado a cabo por este colectivo en su primera fase a finales del pasado año y que continuará este mismo mes de octubre y los siguientes.

Junto a la práctica de algún deporte suave, como es el caminar, una alimentación equilibrada y el suministro periódico de la medicación adecuada son otros factores que repercuten en una mejor calidad de vida del enfermo de **diabetes**.

El presidente de la asociación de diabéticos local, Juan Manuel García Candón, asegura que una de las principales causas de la **diabetes** es la 'propagación de la opulencia y de un estilo de vida sedentario'. García Candón añade que la obesidad es la puerta a otras dolencias, entre las que se encuentra la **diabetes**. Por ello, la entidad organiza sendas campañas informativas para concienciar a la población de este grave problema social.