



## ¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!

Día Mundial de la Diabetes 2017: Mujeres y Diabetes  
14 de noviembre

Presentación Carrera y Caminata Popular ¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!

# Más de 120.000 personas padecen diabetes en Aragón

- La Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Zaragoza animan a participar en la carrera y caminata '¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!' que se celebrará el próximo 26 de noviembre en el Parque del Agua.
- Se prevé que la cifra de personas que padezcan diabetes en Aragón será de 220.000 en 2030, lo que supone el 17% de la población de la región.

**Zaragoza, 13 de noviembre de 2017.-** El próximo domingo 26 de noviembre tendrá lugar la carrera y caminata '¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!'. Se trata del mayor acontecimiento solidario que se celebra en Aragón alrededor de esta enfermedad, que en la región afecta a más de 120.000 personas.

El evento, organizado por la Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Zaragoza (ADE Zaragoza), celebra este año la segunda edición de esta actividad deportiva que sirve como broche final a las actividades conmemorativas realizadas en torno al Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el 14 de noviembre, y cuyo lema este año es "Mujer y Diabetes".

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. Además, se prevé que en 2030 cerca del 17% de los aragoneses puedan llegar a padecerla, una cifra que en términos absolutos supera los 220.000 personas en la región.

### Mujer y Diabetes

Según la Federación Internacional de Diabetes (FID), actualmente hay más de 199 millones de mujeres en el mundo que viven con diabetes y, además, es la novena causa de muerte entre la población femenina en el mundo, llegando a provocar 2,1 millones de muertes cada año.



## ¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!

Tal y como indica **Ana Mateo**, gerente de la Fundación para la Diabetes, “se prevé que en 2040 la población femenina a nivel mundial ronde los 300 millones de mujeres, 100 millones más que en la actualidad”.

Datos del estudio di@bet.es, realizado por el Centro de Investigación en Red sobre Diabetes y Enfermedades Metabólicas (CIBERDEM) muestran que el 29,8% de las mujeres entre 61 y 75 años padece diabetes, cifra que asciende hasta el 41,3% una vez superados los 75 años. También cabe destacar que entre los 15 y los 34 años hay un 17% más de mujeres que padece diabetes en relación a la cifra de hombres con esta enfermedad.

“Hay que tener en cuenta que el retraso en descubrir que se padece diabetes implica que, cuando por fin se diagnostica la enfermedad, el 50% de los pacientes ya presenta alguna complicación”, indica **José Miguel Perigot, vocal de ADE ZARAGOZA**. “El diagnóstico precoz no es cuestión de sexos, cuanto antes se diagnostique la diabetes, antes prevenimos sus posibles complicaciones y más eficaz será el tratamiento si aparecen. Pero si el diagnóstico temprano es una prioridad para todas las personas, aún lo es más en el caso de las mujeres, ya que tienen mayores dificultades de acceso a los sistemas de salud en muchas partes del mundo, pero también en nuestro país”.

### La diabetes y sus complicaciones en las mujeres

Las mujeres con diabetes tipo 2 son casi 10 veces más propensas a padecer enfermedad coronaria que las mujeres sin esta condición. Igualmente, la mitad de los casos de hiperglucemia ocurren en mujeres de menos de 30 años. Aproximadamente 1 de cada 7 nacimientos se ve afectado por la diabetes gestacional (DMG), una amenaza grave y desatendida para la salud materno infantil.

“Muchas mujeres con diabetes gestacional experimentan complicaciones perinatales relacionadas con el embarazo, como presión arterial o bebés de gran peso. Por otro lado, aquellas que padecen diabetes tipo 1 corren un mayor riesgo de aborto temprano o malformaciones si su control es inadecuado o no existe”, explica el Dr. José Antonio Saz. “Además, casi la mitad de las mujeres con diabetes gestacional desarrollará más adelante diabetes tipo 2 entre los cinco y diez años después del nacimiento. Según los datos, a nivel mundial, dos de cada cinco mujeres con diabetes están en edad reproductiva, lo que equivale a 60 millones de mujeres, una cifra nada desdeñable”.

Por otro lado, una situación socioeconómica desfavorecida o la obesidad también “son factores de riesgo para padecer diabetes que se dan en mayor grado entre la población femenina, al igual que también afectan en un peor control de la enfermedad y en una menor adherencia al tratamiento”.

En España, la mujer es quien suele asumir por regla general el papel de cuidadora, especialmente de los hijos que son diagnosticados con diabetes, pero también la función de apoyo a padres, pareja y otros familiares con diabetes, lo que genera importantes problemas de sobrecarga de trabajo y, en algunos casos, el abandono de su puesto laboral, lo que puede generar un incremento



ASOCIACIÓN DE  
DIABÉTICOS  
**ADEZARAGOZA**

## **¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!**

de su nivel de estrés, ansiedad o depresión, y empobrecimiento de la familia al dejar de ingresar un sueldo.

### **¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!**

La carrera y caminata '**¡Actívate por la diabetes, Zaragoza!**', que se celebra este año por segunda vez, pone el broche final a las acciones puestas en marcha en la región para celebrar el Día Mundial de la Diabetes. Este evento deportivo y solidario cuenta con el apoyo de Novo Nordisk, Aquarius Zero y El Corte Inglés. También cuenta con la colaboración institucional de la Federación Española de Diabetes (FEDE), la Sociedad Española de Obesidad (SEDO) y la Sociedad Española de Diabetes (SED).

Además, cuenta con el apoyo de entidades vinculadas al mundo del deporte y la alimentación y de un gran número de empresas que han mostrado su solidaridad para poder realizar esta actividad deportiva.

Según el atleta **Toni Abadía**, actual campeón de España de 10.000 metros y cross y padrino de esta prueba deportiva, "este tipo de carreras son de gran importancia porque sirven para dar ejemplo sobre la importancia de practicar deporte para prevenir enfermedades como la diabetes, independientemente de la edad y la condición física".

Este deportista aragonés, que también ha sido medalla de bronce en el Campeonato Europeo de Atletismo de Ámsterdam 2016, así como Olímpico en los Juegos de Río de Janeiro de 2016, ha destacado además que "se trata también un encuentro solidario y motivador porque permite que toda la sociedad vea que las personas con diabetes también pueden realizar cualquier deporte sin limitaciones, simplemente hay que elegir el deporte adecuado y controlar la duración y la intensidad del ejercicio".

Esta edición, en la que se prevé una asistencia de 3.000 personas, tiene como principal objetivo concienciar a todos los ciudadanos sobre la importancia de realizar actividad física, tanto para prevenir la diabetes tipo 2 como para mejorar el control de la diabetes tipo 1 y 2.

"Al mismo tiempo, también queremos poner de manifiesto que la diabetes no es una limitación para la práctica del ejercicio físico, todo lo contrario, permite mantener mejores índices de glucosa en sangre y menores dosis de insulina", comenta el representante de **ADE Zaragoza**.

En palabras de la gerente de la **Fundación para la Diabetes** "es fundamental alertar a la población sobre el progresivo y preocupante incremento de los casos de diabetes en España. Por ello, uno de nuestros objetivos es aumentar el conocimiento global sobre esta enfermedad y fomentar la práctica de actividad física como la mejor forma de prevención de la diabetes tipo 2, y para evitar las complicaciones derivadas en los casos tipo 1 y tipo 2".



ASOCIACIÓN DE  
DIABÉTICOS  
**ADEZARAGOZA**

## **¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!**

“Debemos hacer hincapié en la necesidad de sensibilizar a la sociedad en general sobre el papel positivo que tiene la actividad física continuada en la diabetes porque es una herramienta de gran eficacia para prevenir la diabetes tipo 2 y controlar la diabetes tipo 1 y 2 en aquellos que ya la padecen”, explica el vocal de **ADE ZARAGOZA**.

### **Lugar, fecha y pruebas deportivas**

La carrera y caminata ‘¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!’ se celebrará el próximo domingo 26 de noviembre desde las 10.30 en el Parque del Agua, en las inmediaciones a la Torre del Agua.

En esta ocasión, se realizará una prueba de **5 km** y una caminata de **2,5 km**, así como **carreras infantiles** para niños de 3 a 14 años. Hay pruebas para que pueda participar cualquier persona independientemente de su edad o condición física.

El precio de la inscripción para los adultos es de 8 € y para los niños es de 2 € e incluye seguro del corredor, camiseta, bolsa del corredor y dorsal.

La recaudación de la venta de los dorsales se destinará a proyectos tanto de la Fundación para la Diabetes como de ADE Zaragoza. Además, aquellas personas que no puedan participar en alguna de estas pruebas deportivas pero deseen colaborar de alguna manera en este evento solidario, pueden hacerlo a través del dorsal cero con una aportación solidaria de 8 €.

Las inscripciones se pueden realizar hasta el 20 de noviembre a través de la web: <http://www.activateporladiabetes.org>. También se pueden realizar de forma presencial en la sede de ADE Zaragoza y en la planta de deportes de El Corte Inglés, tanto en sus edificios situados en el Paseo Sagasta y Paseo Independencia, como en los centros comerciales Grancasa y Venecia hasta el 20 de noviembre.

### **ADE Zaragoza**

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 organizan actividades educativas pensadas siempre por y para el paciente con diabetes y sus familiares.

<http://www.adezaragoza.org/>



ASOCIACIÓN DE  
DIABÉTICOS  
**ADEZARAGOZA**

## **¡Actívate por la Diabetes, Zaragoza!**

### **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.

Entre sus objetivos, la Fundación para la Diabetes trabaja en la educación de las personas con diabetes en particular y la sensibilización de la población general en la importancia de mantenerse activos físicamente y llevar una alimentación equilibrada a través de su campaña 'Reta a la Diabetes'. En este sentido, se ha creado un canal de retos dentro de su web, en el que se ofrece información sobre cada una de las iniciativas, así como información sobre su desarrollo y herramientas de soporte que ayuden a los seguidores a alcanzar sus objetivos.

<http://www.fundaciondiabetes.org/retos/519/reta-a-la-diabetes>

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:**

<http://www.activateporladiabetes.org>

### **Contacto de prensa:**

Torres y Carrera

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

Ángela Rubio. T. 677 82 12 09. Email: [arubio@torresycarrera.com](mailto:arubio@torresycarrera.com)