



“CAMINA POR LA DIABETES 2019”



Nuestra Misión

La Fundación para la Diabetes trabaja desde hace **más de 20 años** contra el incremento de la prevalencia de la diabetes y sus complicaciones, y por la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes.



Somos **incansables** en la lucha **por la plena integración** de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

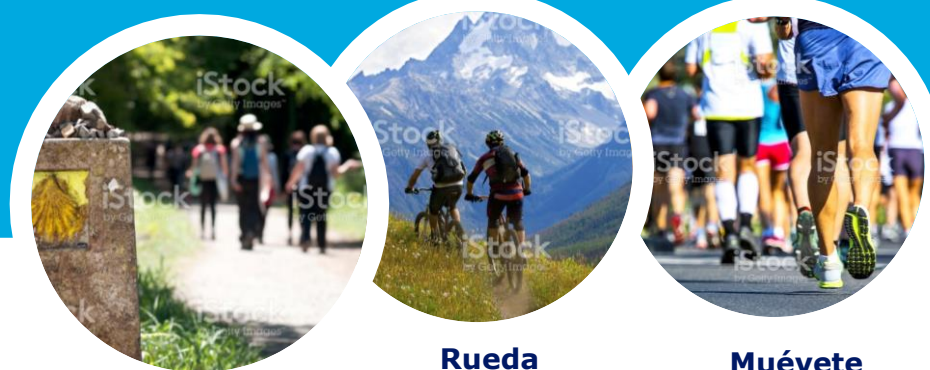


Apostamos por un **estilo de vida saludable** y ponemos a disposición de la población las herramientas necesarias para **prevenir la diabetes** así como para llevar un buen control.



Actuamos enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio **conocimiento de la diabetes**, siempre promoviendo la colaboración entre las diferentes entidades que trabajan por y para las personas con diabetes.

Objetivos Campaña Reta



Camina

Rueda

Muévete

por la Diabetes

por la Diabetes

por la Diabetes

1

Cambiar la mentalidad

de las personas con diabetes, motivándoles y demostrándoles la necesidad de

incorporar el **ejercicio físico** en su vida cotidiana

y mejorar sus **hábitos alimentarios**.

2

Capacitar a las

personas con diabetes

incrementando su **conocimiento** sobre los factores relacionados con la diabetes

y ofreciéndoles herramientas para lograr un mejor **auto-control**.

3

Hacer llegar nuestros **mensajes** al mayor número de personas posible:

Con diabetes se puede **hacer deporte**.

Los límites los pones tú, **no la diabetes**.

Toma el **control** de tu diabetes.

Camina por la Diabetes

2017

I Edición
24 pacientes
2 asociaciones



2018

II Edición
300 pacientes
13 asociaciones

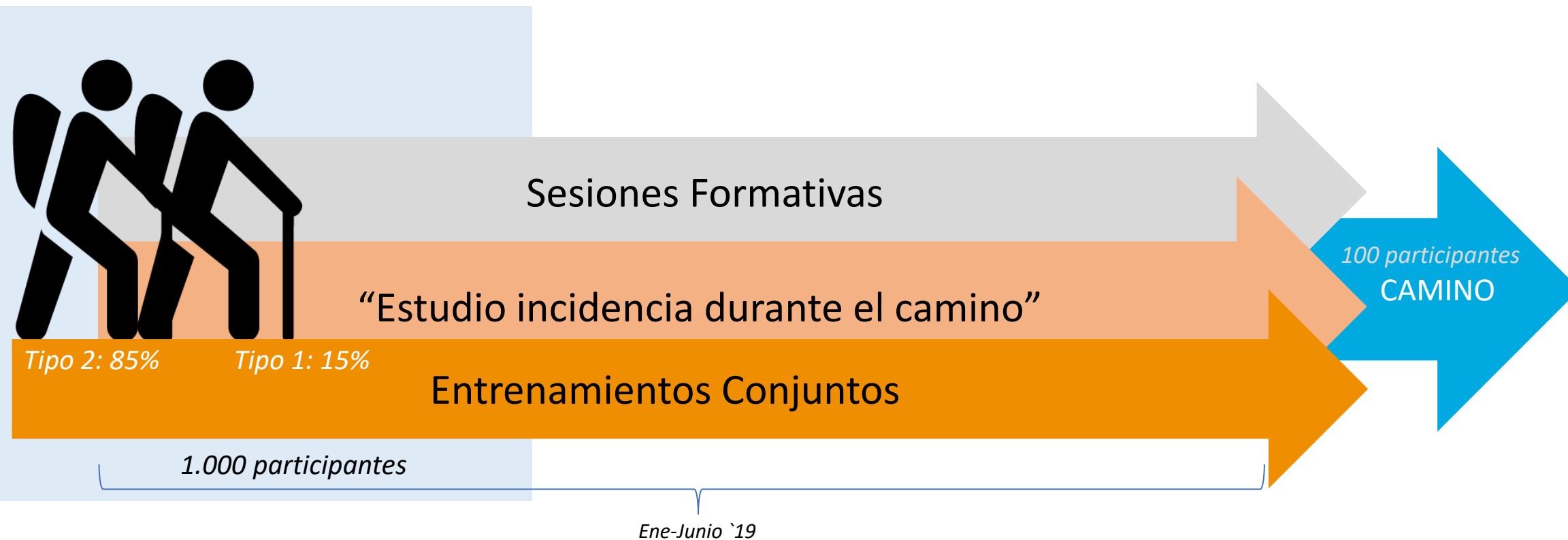


2019

II Edición
1.000 pacientes
30 asociaciones



Camina por la Diabetes 2019



Requisitos de los participantes

- **85% DMT2 / 15% DMT1**
- **Edad: +25 y +-70 años**
- Contraindicaciones relativas con mayor control para poder participar: Enfermedad cardiovascular, neuropatía autonómica, neuropatía periférica, retinopatía diabética, nefropatía diabética.
- **Realizar el entrenamiento previo:** los participantes quedarán para realizar rutas al menos una vez a la semana durante los 4 meses previos a la actividad con el fin de que se consolide el grupo y de llegar a la actividad con una adecuada condición física, se **monitorizará** a través de una **plataforma online** que coordinará la Asociación.
- **Formación** online desde las Asociaciones para todos los participantes del entrenamiento, impartidas por médicos y educadores.
- **Compromiso con la actividad,** se valorarán los entrenamientos, formación y salud de cada participante, donde habrá unos finalistas de cada grupo / Asociación que son los que culminarán el Reto haciendo el Camino.
- **Finalistas:** El Comité de hábitos saludables valorará a través de la participación a entrenamientos, a la formación, forma física y de salud a los finalistas un total de **100 finalistas** culminarán haciendo el Camino. **Participación** en el **estudio** **"Incidencias de complicaciones metabólicas agudas"** durante el camino

Beneficios para los participantes

- **Convivencia** con otras personas con diabetes en el que se compartirán experiencias en el manejo de su diabetes a lo largo de este reto.
- **Sesiones formativas** lideradas por un médico/educador que se retransmitirán desde las Asociaciones pertenecientes al Reto.
- **La Fundación para la Diabetes cubrirá** todos los gastos* de los finalistas que culminaran haciendo el Camino 2019.
- Equipo de Médicos de familia y educadoras expertos en diabetes, soporte de coche escoba durante todas las etapas del camino y guías profesionales.
- El Reto será difundido en los medios de comunicación y a través de todos los canales de la Fundación para la Diabetes



¡FINALISTAS de la 3ª Edición del Reto Camina 2019!

Camina por la diabetes a Santiago Camino Inglés del 14 al 19 junio



Itinerario

Camino Inglés 106,6km

- ❖ Etapa 1. Neda – Pontedeume 16km
- ❖ Etapa 2. Pontedeume – Betanzos 21km
- ❖ Etapa 3. Betanzos – Hospital de Bruma 28,3km
- ❖ Etapa 4. Hospital de Bruma – Sigüeiro 24,8km
- ❖ Etapa 5. Sigüeiro – Santiago de Compostela 16,5km

Camina por la Diabetes 2019

Únete al Reto Camina por la Diabetes

CONTACTO

Fundación para la Diabetes
Vía de los Poblados, 3
Parque Empresarial Cristalia
Edificio 6, 3.ª planta
28033 Madrid

Tel. 91 360 16 40

Fax. 91 429 58 63

info@fundaciondiabetes.org

<https://www.fundaciondiabetes.org>

