

## INFORMACIÓN GENERAL DEL EVENTO

### Historia

En 1992 la Dra. María Guadalupe Fabián San Miguel inicia la labor de motivar a los pacientes con diabetes la practica de alguna actividad física para controlar de manera natural sus niveles de glucosa, así como crear conciencia en los pacientes diabéticos de la importancia de compartir con otras personas con el mismo padecimiento sus experiencias, tratamientos, pero sobre todo el amor por la vida, motivo principal de esta caminata.

En 1993 se realiza la 1ª. Caminata del Paciente Diabético, ahora ya constituida como Nacional, en las instalaciones del Bosque de Tlalpan con 170 participantes. Fue tal el éxito alcanzado que a la fecha ya se ha constituido como un evento de proyección nacional cuyas características médicas, deportivas y sociales lo distinguen como un acontecimiento único en el mundo donde se mezclan la actividad física, médica y la convivencia armónica en torno a la Diabetes. A partir del 2007 se decide invitar a los pacientes con Hipertensión arterial, ya que el 50% de los pacientes con Diabetes Mellitus tienen este padecimiento, y a su vez los pacientes hipertensos tienen una asociación elevada con Diabetes Mellitus.

### Misión

Contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con Diabetes, hipertensión o ambas a través del ejercicio.

### Objetivo General

Estimular a las personas con Diabetes, hipertensión o ambas a realizar ejercicio como una forma sana, sencilla y económica para controlar su enfermedad.

### Objetivos Particulares

1. Concientizar a las personas con Diabetes e hipertensión arterial de la importancia de su participación activa en el control de sus padecimientos
2. Fomentar cambios más saludables en el estilo de vida.
3. Crear un evento nacional, estructurado, gratuito y enfocado a la participación libre, más que a la competencia.
4. Favorecer la convivencia en las personas que tienen el mismo padecimiento.

### A quién va dirigido

A las personas que padecen Diabetes Mellitus, hipertensión o ambas (niños y adultos), que cumplan con los criterios de selección, que no tengan problemas oculares, de pies o imposibilite su participación.

### Estructura

El Comité Organizador está presidido por la Dra. María Guadalupe Fabián San Miguel y sus colaboradores, quienes dirigen a las personas responsables en áreas de trabajo como son:

- *Área Médica del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y de la Universidad La Salle.*
- *Relaciones Públicas y Protocolo, Información y Atención al Público, Coordinación de Actividades Físicas y Clasificación. Con la Universidad Marista, Carrera de Administración del Deporte.*
- *Apoyo en la organización, calentamiento y entrega de diplomas y medallas el día del evento. El Grupo de Scout 336.*

En el Comité Organizador participan: Sr. Samuel Campos como Secretario General, la Lic. Gloria Cao Romero de Musi como Coordinadora Administrativa, la Sra. Blanca del Toro de Cervera como Coordinadora de Relaciones Públicas, Dr. Carlos Cobo Abreu, Director General de Área Médica y el Dr. José Luis Martínez Director del Área Médica Pediátrica., la enfermera María de la Cruz Ortega en el comité de provincia.

Las Instituciones responsables son La Secretaría de Salud participando directamente el Dr. Agustín Lara Esqueda con su programa de Salud del Adulto y del Anciano, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias ( ya que la Diabetes es el padecimiento más frecuentemente asociado a los problemas pulmonares ), La Facultad de Medicina de la Universidad la Salle, Universidad Marista con la Carrera de Administración del Deporte, Tecnológico de Monterrey, Campus Ciudad de México, Universidad Panoamericana, Organización Panamericana de la Salud, Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C., Federación Mexicana de Diabetes A.C., Asociación Mexicana de Educadores en Diabetes, Asociación Mexicana para el Estudio del Inmunocompromiso A. C., Instituto de Medicina Pediátrica A.C, y el Grupo de Scout 336.

### Logros

Iniciando en la Ciudad de México con 170 pacientes en el primer año (1993), hasta llegar a una asistencia de 4500 participantes en el último año (2008).

Desde 1997 la Caminata se realiza año con año en diversos estados de la República; En 1997 se realizó en Culiacán Sinaloa, San José Iturbide Guanajuato, en 1998 se unió al proyecto Xalapa Veracruz, Coatzacoalcos Veracruz, Durango Durango, en 1999 Metepec Estado de México, Cuautla Morelos, y en el 2001 CD. Juárez Chihuahua y Chihuahua Chihuahua. .

### Donantes y Voluntariado

Siendo la caminata gratuita, hemos contado con el apoyo de empresas, instituciones y personas que con su esfuerzo, y apoyo incondicional han hecho posible que este proyecto vaya teniendo más relevancia así como continuidad.

Esperamos seguir contando con tan importante ayuda, ya que esto permitirá colaborar a mejorar la calidad de vida de las personas con Diabetes, Hipertensión o Ambas.

### En relación al evento...

Es importante mencionar que habrá vigilancia médica permanente, ya que se han dispuesto diversas estaciones de supervisión que permitirán a los participantes realizar el ejercicio con toda confianza y de acuerdo con las recomendaciones que se harán en dicho evento por especialistas en Medicina del Deporte y de la Licenciatura de Administración del Deporte.

Al igual que en ediciones anteriores, para este evento se han dispuesto 6 categorías de participación, clasificados de acuerdo al tipo de actividad que realizan, su peso, el nivel de glucosa y de presión arterial que presenten en ese momento.

Durante el evento se proporcionarán datos relevantes y actualizados en relación a la Diabetes, y se orientará a los pacientes de su padecimiento y de los centros de control para sus padecimientos.

Los pacientes que acudan a la Caminata deberán presentarse en ayuno a las 7:00 de la mañana para poder realizarles sus controles y poder clasificarlos, lo cual es indispensable para que puedan participar.

La inscripción a la Caminata Nacional del Paciente Diabético es **GRATUITA**, lo único que se requiere para participar es:

No tener problema en los pies (que limiten el participar en este evento), Ser persona con Diabetes y/o Hipertensión Mellitus (niños y adultos). Ser persona con Hipertensión Arterial (niños y adultos). Traer identificación con Fotografía y la última receta médica del padecimiento (Diabetes y/o Hipertensión). Y muchas ganas de participar. Les sugerimos a los pacientes acudir sin tomar alimentos para que se puedan checar su glucosa, llevar su pequeño refrigerio como desayuno para tomarlo antes de participar el ejercicio, llevar ropa cómoda y abrigadora así como zapatos cómodos.

