

## Chicote realiza una ruta popular en Ponferrada para concienciar sobre la importancia de practicar ejercicio en diabetes

*La actividad física ayuda a prevenir las complicaciones cardiovasculares asociadas a la diabetes mellitus tipo 2, principalmente cardiopatía y accidente vascular cerebral<sup>1,2</sup>*

*La caminata, en la que han participado más de 300 personas, ha tenido lugar en esta localidad leonesa tras haber sido elegida en una votación en la que se podía escoger entre distintos municipios españoles*

*La iniciativa se enmarca en la campaña #DiabetesPorTuCorazón de la Alianza en Diabetes de Boehringer Ingelheim y Lilly, que tiene como finalidad ayudar a prevenir y controlar la DM2 y los problemas cardiovasculares asociados*

**Ponferrada, 27 de junio de 2019** – El conocido chef y presentador de televisión Alberto Chicote ha ejercido de maestro de ceremonias de una caminata popular que ha tenido lugar hoy en Ponferrada en el marco de la campaña [#DiabetesPorTuCorazón](#), de la **Alianza en Diabetes de Boehringer Ingelheim y Lilly**. Con esta actividad, en la que han participado más de 300 personas, Chicote y Boehringer Ingelheim y Lilly quieren subrayar la necesidad de andar y de practicar ejercicio físico de forma regular para prevenir y controlar la diabetes mellitus tipo 2 (DM2), así como para mejorar la salud cardiovascular. La ruta ha transcurrido por la localidad leonesa tras haber resultado escogida en una votación en la que se podía elegir entre distintos municipios españoles. Durante una hora, los participantes han realizado un recorrido urbano por el entorno de Ponferrada y su casco antiguo, una zona de gran interés turístico.

*“Es importante permanecer activo y llevar una dieta sana para mantener la diabetes a raya y evitar la aparición de complicaciones cardiovasculares”, señala Chicote. “El ejercicio físico puede ayudar a mejorar los niveles de glucosa y los parámetros relacionados con el control de la diabetes, además de reducir la resistencia a la insulina”, especifica el Dr. José María Pelayo Terán, Subdirector Médico de la Gerencia de Asistencia Sanitaria del Bierzo (GASBI) y Jefe de la Unidad de Calidad Asistencial y Seguridad del Paciente. Por otro lado, el facultativo añade que “el ejercicio físico también redundará en una mejora del riesgo de enfermedad cardiovascular y de mortalidad prematura presente en estos pacientes”. La mitad de los fallecimientos entre las personas con DM2 se debe a enfermedades relacionadas con el corazón, principalmente cardiopatía e ictus<sup>1,2</sup>.*

*“Cualquier tipo de ejercicio físico con supervisión y con un entrenamiento es eficaz para mejorar el pronóstico de la diabetes, la obesidad y el riesgo cardiovascular”, indica el Dr. Pelayo, aunque advierte que es necesario “tener en cuenta factores importantes relacionados con la capacidad física, los aspectos médicos y antecedentes y la edad de cada persona”. El especialista recomienda la realización de “ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr o ir en bicicleta”, durante, “al menos, 150 minutos semanales, repartidos en tres días como mínimo” y mejor si “se realizan también un par o tres de sesiones de ejercicios de resistencia para fortalecer los músculos”.*

El **Dr. Pelayo** sostiene que “los pacientes con DM2 están concienciados de la importancia del ejercicio físico, pero necesitan herramientas y apoyos adecuados para poder llevarlo a cabo y aquí es donde los profesionales, enfermeras y médicos jugamos un papel muy fundamental, dando apoyo, formación y modelo de actuación”. Con la campaña [#DiabetesPorTuCorazón](#), la **Alianza en Diabetes de Boehringer**

**Ingelheim y Lilly** persigue, precisamente, contribuir a facilitar que las personas con DM2 adopten hábitos de vida saludables para prevenir y controlar su enfermedad y los problemas cardiovasculares asociados.

En España cada hora se diagnostican 44 nuevos casos de DM2<sup>3</sup>, una cifra que va en aumento a pesar de que hasta en el 80% de las ocasiones pueden prevenirse con unos hábitos de vida saludables<sup>1,2</sup>. Se estima que 1 de cada 11 adultos padece diabetes y que en el 2040 serán 1 de cada 10<sup>4</sup>. El buen pronóstico de estos pacientes depende, en gran medida, del control de la enfermedad, mientras que la falta de autocuidado, por el contrario, está asociada a un mayor riesgo de discapacidad, disminución de la calidad de vida y una mayor mortalidad<sup>5,6,7</sup>. En concreto, las personas con diabetes tienen entre dos y cuatro veces más riesgo de desarrollar problemas del corazón que las personas sin diabetes<sup>8</sup>.

#### **Boehringer Ingelheim y Lilly**

En enero de 2011, Boehringer Ingelheim y Lilly anunciaron una alianza en el campo de la diabetes que se centra en cuatro compuestos en desarrollo que representan a varias clases de tratamientos. La alianza aprovecha los éxitos de ambas empresas, que son dos de las empresas farmacéuticas líderes del mundo, combinando los sólidos antecedentes de Boehringer Ingelheim en cuanto a innovación basada en la investigación y la innovadora investigación de Lilly, además de su experiencia y su historia de pionera en el campo de la diabetes. Al unir fuerzas, las empresas demuestran compromiso con la atención de los pacientes con diabetes y se mantienen unidas para concentrarse en las necesidades de los pacientes. Obtenga más información sobre la alianza en [www.boehringer-ingelheim.com](http://www.boehringer-ingelheim.com) o [www.lilly.com](http://www.lilly.com).

#### **Boehringer Ingelheim “Aportar valor a través de la innovación”**

El objetivo de esta empresa farmacéutica impulsada por la investigación es mejorar la salud y la calidad de vida de los pacientes. La compañía se centra en enfermedades para las cuales no existe una opción de tratamiento satisfactoria hasta la fecha, con el objetivo de desarrollar terapias innovadoras que puedan alargar la vida de los pacientes. En salud animal, Boehringer Ingelheim es sinónimo de prevención avanzada.

El grupo Boehringer Ingelheim es una de las 20 compañías farmacéuticas líderes en el mundo. Con sede en Ingelheim, Alemania, cuenta con alrededor de 50.000 colaboradores/as. Desde su fundación en 1885, la compañía de propiedad familiar se ha comprometido con la investigación, el desarrollo, la producción y la comercialización de nuevos productos de alto valor terapéutico para la medicina humana y animal.

Como empresa familiar, Boehringer Ingelheim se centra en el éxito a largo plazo, en lugar de ganancias a corto plazo. Por lo tanto, la compañía apuesta por el crecimiento orgánico a partir de sus propios recursos, abriéndose también a asociaciones y alianzas estratégicas en investigación. En todo lo que hace, Boehringer Ingelheim es responsable con las personas y el medio ambiente. La compañía se instaló en España en 1952. Con sede en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), actualmente cuenta con más de 1.800 colaboradores/as y dos centros internacionales de producción en Sant Cugat del Vallès y Malgrat de Mar.

#### **Sobre Lilly Diabetes**

En su continuo compromiso con el tratamiento de la diabetes, Lilly aporta a los pacientes tratamientos revolucionarios que les posibilitan vivir más tiempo, más sanos y con mayor calidad. Desde 1923, Lilly ha sido el líder de la industria en terapias pioneras para ayudar a que los profesionales médicos mejoren las vidas de las personas con diabetes, y a continuar con la investigación en medicamentos innovadores que den respuesta a las necesidades no cubiertas de los pacientes. Para obtener más información sobre los productos actuales de Lilly en diabetes visite [www.lillydiabetes.es](http://www.lillydiabetes.es).

#### **Sobre Lilly**

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. Hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicinas vitales a aquellos que las necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visite [www.lilly.com](http://www.lilly.com), <http://newsroom.lilly.com/social-channels> y [www.lilly.es](http://www.lilly.es).

#### **CONTACTO:**

**Hill + Knowlton Strategies** - Mar Escardó // Email: [mar.escardo@hkstrategies.com](mailto:mar.escardo@hkstrategies.com) Telf.: 93 410 82 63

#### **REFERENCIAS**

1. Nwaneri C, Cooper H, Bowen-Jones D. Mortality in type 2 diabetes mellitus: magnitude of the evidence from a systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Diabetes & Vascular Disease*. 2013;13(4):192-207.
2. Morrish NJ, et al. Mortality and causes of death in the WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes. *Diabetologia*. 2001; 44 Suppl 2:S14-21.
3. CIBERDEM. Estudio DI@bet.es. 2018.
4. Encuesta Creencias y Actitudes sobre la Diabetes.
5. Rodríguez Artalejo, Fernando; Epidemiología de la nefropatía diabética en España (hechos y cifras). *Rev. Esp Cardiol*. 2007;7(Supl A):5-8. – Vol.7 Núm. Supl.A
6. Documentos clínicos SEMERGEN. Factores de Riesgo Cardiovascular. 2005.
7. Vila, L;Viguera, J; Alemán, R. Retinopatía diabética y ceguera en España. *Epidemiología y prevención*. Publicado en *Endocrinol Nutr*. 2008;55:459-75. – vol. 55 núm 10
8. Zinman et al. Rationale, design, and baseline characteristics of a randomized, placebo-controlled cardiovascular out-come trial of empagliflozin (EMPA-REG OUTCOME™). *Cardiovascular Diabetology* 2014, 13:102