

Camino para cambiar la Diabetes

“Camino para cambiar la Diabetes” es un proyecto de colaboración entre la Gerencia de Asistencia Sanitaria del Bierzo (GASBI) y la Fundación holandesa Bas van de Goor (BvdGF) dirigido a mejorar la calidad de vida de las personas con y sin diabetes a través del ejercicio físico. Los participantes han caminado junto a profesionales de su Centro de Salud, en su propio barrio, media mañana de un día laborable de cada la semana, durante 20 semanas, para fomentar así un estilo de vida saludable y han participado en un estudio que pretende valorar el cambio en ciertos parámetros de salud al finalizar este proyecto.

Camino con Bas

Esta actividad se ha combinado con caminatas organizadas durante el fin de semana para mejorar el entrenamiento de las personas con diabetes y culminar en la primera semana de septiembre recorriendo a pie 5 etapas del Camino de Santiago, desde Astorga hasta Puente de Domingo Flórez, junto a un grupo de 25 holandeses liderados por el campeón olímpico de voleibol, Bas van de Goor, y a otras tantas personas relacionadas con la diabetes que pertenecen a asociaciones de otros lugares de España, sobre todo de Navarra y EL Bierzo.

El plan de las etapas del CAMINO CON BAS es el siguiente:

- Etapa 1 (lunes 2 de septiembre): Pradorrey - Montealegre (unos 23 km)
- Etapa 2 (martes 3 S): Montealegre -Torre del Bierzo (tan solo unos 15 km, pero con el cañón del Górgora para entretenernos)
- Etapa 3 (miércoles 4 S): Ponferrada-Ponferrada (unos 18 km, terminando en la Senda de Bas, que quedará inaugurada por él mismo, arropado por su gente, justo el día de su cumpleaños).
- Etapa 4 (jueves 5 S): Ponferrada-Orellán (la más difícil con unos 25 km y bastante desnivel)
- Etapa 5 (viernes 6 S): Orellán-Puente de Domingo Flórez (unos 16 km)
- Etapa 6 (sábado 7 S): de unos 16 km, desde el Monte Sacro a Santiago, durmiendo 2 noches, la anterior y la del día de esa etapa, en la Hospedería San Martín Pinario de Santiago.

Homenaje a Bas

La caminata principal, de 18 km, se realizará el miércoles, día 4 de septiembre, saliendo a las 8:30 am de la plaza del ayuntamiento de Ponferrada, para recorrer parte de la senda de los canteros y terminar en la Senda de Bas, donde le haremos un homenaje al holandés Bas van de Goor, el campeón olímpico de voleibol al que se le ha dedicado esta senda por ser todo un ejemplo de superación, más allá de su mérito deportivo y de su lucha por la diabetes, coincidiendo justo con el día de su cumpleaños. Este homenaje tendrá lugar en el Km 14 de la ruta, en el denominado Rincón de Bas, que ha sido acondicionado para tal fin por la Escuela Taller de Ponferrada y embellecido con una obra del muralista Asier Vera, y convocará allí a diversas autoridades locales, entre ellas Dn Olegario Ramón, quien, desde el primer encuentro con la fundación holandesa en 2016, mucho antes de ser nuestro alcalde, lleva colaborando con esta causa y presidirá el acto. Desde allí nos dirigiremos al Museo de la Energía, situado en el Km 15 de la marcha, donde tenemos previsto reponer fuerzas con una paella popular para poder realizar luego los 3 km restantes hasta finalizar esta ruta circular en el mismo sitio donde la empezamos.

La diabetes se ha convertido en una gran amenaza para nuestra salud afectando ya a un 13.8 % de los españoles, aunque casi la mitad de las personas todavía no saben que la padecen. 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 e instituciones sanitarias y las organizaciones relacionadas con la diabetes insisten en la necesidad de una acción conjunta para revertir esta tendencia, implicando en la misma a nuestros políticos, a los medios de comunicación, a los centros educativos, culturales y deportivos, y a un largo etcétera de colectivos con un papel relevante en nuestra sociedad, cuyo apoyo personal o institucional es fundamental para luchar contra un problema de salud de tal magnitud.

La Fundación Bas van Goor (BvdGF) fue fundada en torno al campeón olímpico de voleibol de Atlanta 1996, el holandés Bas van de Goor, quien debutó con diabetes tipo 1 durante su carrera deportiva activa y pudo experimentar los beneficios del deporte para su diabetes. Esta fundación tiene la misión de mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes a través del deporte y el ejercicio. Para ello viene organizando desde 2006 actividades deportivas para personas con diabetes de diversas formas como campamentos para jóvenes y niños, desafíos en bicicleta de carretera o de montaña, senderismo, montañismo, esquí de fondo, vóley-playa, maratón, etc. Mediante la implementación de diversos medios, como su página web, presentaciones, publicaciones y apariciones en los medios de comunicación, la fundación holandesa desea que las personas con diabetes se mentalicen sobre la importancia del deporte en su vida diaria y el impacto positivo que este tiene en su salud. Desde hace más de 3 años viene colaborando estrechamente con distintas Asociaciones de personas con diabetes de España, sobre todo con ADEBI en El Bierzo y con ANADI en Navarra.

MUESTRA DEL PROYECTO EN IMÁGENES



Foto: Reunión nacional de la Diabetes en Holanda 2016, conmemorativo del 10º aniversario de la Fundación Bas van de Goor



Foto: Grupo del Reto Camino por la diabetes 2017, tras la recepción del Ayuntamiento de Ponferrada, organizado por la Fundación Bas van de Goor, la Fundación española para la Diabetes y personas con diabetes de ADEBI y ANADI.

Poster informativo al inicio del proyecto

EXPERIENCIA IMPORTADA DE HOLADA

Los 10.000 pasos diarios para cambiar y vencer la **diabetes**

Profesionales de los cuatro centros de salud de Ponferrada, Bembibre y Puente participan en una campaña para caminar con los afectados

M. F. | PONFERRADA

■ ¿Quieres prevenir y ayudar a recudir los problemas de la diabetes? Si la respuesta es que «sí», la solución pasa por caminar y camionar, además de la aplicación de la prescripción médica. Los cuatro centros de salud del Ponferrada, más el de Bembibre y el de Puente de Domingo Flórez —todos ligados al paso del Camino de Santiago— participarán en una campaña promocional contra la diabetes.

Lo harán los propios profesionales médicos, que han decidido sumarse a la campaña importada de una experiencia holandesa —la Fundación Bas Vandergoor— y caminar con los pacientes y todos los que quieran sumarse a la iniciativa de vida saludable. Esta actividad de educación para la salud se desarrollará en cinco etapas de la Ruta Jacobea desde Astorga a Puente, por el Camino de Invierno.

El jefe de la Unidad de Endocrinología del Hospital del Bierzo, Alberto Diez, explicaba que el 13,8% de la población padece diabetes y la mitad de ella lo desconoce. En el Bierzo había



Acto de presentación contra la diabetes. En el Bierzo hay 10.300 pacientes. L. M.

en 2018 10.300 pacientes diabéticos, el 8,6% de la población, frente a los 9.700 del 2016.

Una de las formas de contrarrestar la diabetes es combatir el sedentarismo, hacer ejercicio físico, y entre éste, caminar. Por eso, la recomendación es de unos 10.000 pasos al día, que traducido en tiempo de caminata puede ser más de una hora diaria. Esta campaña de educación para la salud se desarrollará durante 20 semanas

y colaboran y participan entidades como Adebi, Pacientes del Bierzo y los ayuntamientos.

Simón Pérez, deportista nato como conocido entrenador de fútbol, confesaba ayer sus vivencias con la diabetes. Decía que el doctor Viejo ya le dijo de veinteañero que sería diabético, que le costó asimilarlo cuando se lo detectaron de forma real y ahora lo que le ayuda contra la diabetes es caminar todos los días entre 18 y 20 kilómetros.



Fotos: profesionales y personas con diabetes de los centros de salud de Ponferrada III y IV durante una de las caminatas semanales

CAMINO PARA CAMBIAR LA DIABETES 2019

Camino con Bas: miércoles, 4 de septiembre

Homenaje a Bas van de Goor

Recorrido : 18 km
 Ida por la Senda de Los Canteros
 conexión por la Senda Olvidada y
 vuelta por La Senda de BAS,
 para su inauguración oficial

Hora y lugar de salida:
 8:30 am de la plaza del Ayuntamiento

FOTO: CARTEL INFORMATIVO SOBRE LA CAMINATA DE HOMENAJE A BAS EN SU SENDA



Foto: desde el Balcón del olvido de la Senda de Bas, tomada durante la primera caminata de entrenamiento



Fotos: Grupo de participantes de la primera caminata de entrenamiento tomada en el Rincón de Bas, donde se celebrará el homenaje