

# diabecaminata '05

**Caminar... un paso en la dirección correcta.**

Organizan:



13 de Marzo  
2005



**BIOCARE**  
Distribuidor oficial  
Medisense

El pasado martes 14 de diciembre se realizó el Lanzamiento Oficial de la **PRIMER DIABECAMINATA**, que tendrá lugar el **Domingo 13 de marzo de 2005 en la Rambla de Montevideo**.

Este evento organizado por la **Asociación de Diabéticos del Uruguay y BIOCARE (Distribuidor Oficial Medisense - ABBOTT)**, cuenta con el apoyo de la Cátedra de Endocrinología y Metabolismo, la Sociedad Uruguaya de Diabetología y Nutrición, la Sociedad Uruguaya de Endocrinología y Metabolismo y La Sociedad Uruguaya de Endocrinología Pediátrica, además de **EL DIARIO MÉDICO**

Es aspiración de los organizadores y los auspiciantes difundir la importancia del ejercicio en la población, en los pacientes diabéticos y los grupos de riesgo.

La jornada de lanzamiento se realizó en el Radisson Victoria Plaza, ante una importante concurrencia, que brindó su apoyo y adhesión a la idea.

La **Dra. Rosario Grignola**, **Presidente de la Comisión Técnica de la Asociación de Diabéticos del Uruguay**, realizó una breve alocución en la que explicó los motivos de la realización de esta DIABECAMINATA y destacó la importancia del ejercicio para la prevención de esta enfermedad, culminando con una convocatoria a todos los presentes a sumarse a la tarea de juntar vo-



**Pablo Estramín, Pepe Guerra de Vera Sienra.**

luntades en apoyo a esta jornada.

Finalmente, se presentó el espectáculo "Gardel:

Posta Posta", con la presencia de Vera Sienra, Pepe Guerra y Pablo Estramin, en lo que constituyó una oportunidad única

de revivir este homenaje a Carlos Gardel, en el que los destacados artistas uruguayos interpretan sus temas preferidos.



**Daniel Martínez (Biocare), Roberto Paganini, Mary Rodríguez (Biocare), Dra. Victoria Moreira (Presidente de la Sociedad de Nutrición Diabetología y Nutrición del Uruguay), Dra. Silvia García (Vicepresidente)**

CAMINAR . . .

## Un paso en la dirección correcta

Comenzó a entrenarte HOY - DIABECAMINATA - 13 de Marzo 2005

### ¿Qué es la DIABETES?

Es una enfermedad producida por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina. Es una enfermedad multiorgánica ya que puede lesionar los ojos, riñones, el corazón y las extremidades...

### EN URUGUAY...

La prevalencia de la Diabetes Mellitus es de 7% esto es más de 210.000 personas. De ellos, aproximadamente el 95% son diabéticos tipo 2 (190.000); y se estima que desconocen su condición el 50% de las personas afectadas.

### PREVENCIÓN...

Resultados de estudios realizados en personas con riesgo alto de desarrollar diabetes mostró que con

dieta moderada y ejercicio físico de 30 minutos, 5 días a la semana; y perdiendo entre el 5-7% del peso corporal, se puede retrasar y posiblemente prevenir la diabetes tipo 2.

**Caminar es una de las maneras más fáciles de mantenerse activo físicamente.**

Se puede hacer en cualquier lugar a cualquier hora. Es fácil, seguro y económico.

Caminar puede: Ayudarle a mejorar su condición física.

Hacerle sentir bien. Ayudarle a relajar. Disminuirle el estrés. Ayudarle a dormir mejor. Fortalecerle los músculos.

Ayudarle a manejar su peso.

Aumentar el número de calorías que su cuerpo consume.

**Ayuda a prevenir la DIABETES**



**Dra. Rosario Grignola, Presidente de la Comisión Técnica de la Asociación de Diabéticos del Uruguay.**



**Un aspecto de la concurrencia.**

*Cuando me dispongo a escribir para esta contratapa, última del año, no se exactamente que es lo que voy a expresar. Se sabe que en estos últimos días del Diciembre es cuando más se agasaja la Familia. Se sabe, también, que mucho se hablará de lo que significa el reencuentro con nuestros padres, hermanos, primos, sobrinos, nietos, hijos, cuñados, suegros.*

*Podría hablar de ello; pero, hay un pulso irreverente que se me cuela entre los dedos, y me trae a la cabeza el momento en que Germán me convocó para compartir esta tarea de hacer La Contratapa, lo cual me ponía frente a la realidad de una aspiración cumpliéndose: volver a incursionar, en una publicación de corte periodístico; pero, por sobre todo, hacerlo junto con un amigo.*

*Como la poesía del poeta argentino Roberto Juarroz, es una de las cosas que componen el lazo afectivo de nuestra amistad y que además, nos manifiesta; y en salutación a todos aquellos que cultivan el don de la fraternidad, les brindamos estos poemas de Juarroz.*

**Victor Guichón**

1

Una red de mirada  
mantiene unido al mundo,  
no lo deja caerse.  
Y aunque yo no sepa qué pasa con los ciegos,  
mis ojos van a apoyarse en una espalda  
que puede ser de dios.  
Sin embargo,  
ellos buscan otra red, otro hilo,  
que anda cerrando ojos con un traje prestado  
y descuelga una lluvia ya sin suelo ni cielo.  
Mis ojos buscan eso  
que nos hace sacarnos los zapatos  
para ver si hay algo más sosteniéndonos debajo  
o inventar un pájaro  
para averiguar si existe el aire  
o crear un mundo  
para saber si hay dios  
o ponernos el sombrero  
para comprobar que existimos.

2

Desde alguna parte nuestra que no conocemos  
nos sube a veces una pasión suelta,  
como un cuadro que se despegara de la pared  
para ir a palpar el mundo,  
como un cuadro que olvidase lo que tenía pintado.

Una pasión que no busca  
el nacimiento de ninguna mano.  
Una pasión vacante.

Tal vez ella nos salve.

3

La fuerza del hombre profundo  
se afirma sobre una intensidad interior  
y sobre coordenadas que ni siquiera  
sospechan los frágiles apóstoles de la violencia.