



Programa Día Mundial Diabetes **2025**

*Para una mejor vida con **diabetes**,
miremos más allá de la glucemia.*

Iluminaciones de azul

JACA

Ascensor sito

Av. Perimetral, 16, 22700 Jaca, Huesca

HUESCA

Edificio Comarca de la Hoya de Huesca

C. Coso Alto, 18, 22003 Huesca

ZARAGOZA

Varias ubicaciones

- Palacio Aljafería
- Plaza España, Fuente de los Mártiles
- Parque Grande José Antonio Labordeta (Fuentes de la entrada, Rectangular, Elíptica y El Batallador).
- Teatro Principal
- Caja Rural Aragón
- Hispanidad Plaza del Pilar
- Plaza Basilio Paraíso
- Plaza de los Sitios

Todas las iluminaciones son de 19h a 22h

Organiza: Asociación Diabetes Zaragoza





Actividades por ciudad

Zaragoza

Todas las conferencias en Zaragoza se realizarán en: **Centro Joaquín Roncal, Fundación CAI** (Calle San Braulio, 5). Además, **se retransmitirán en streaming**.

- En este mismo centro se abrirá un **pequeño museo sobre la diabetes**, con una muestra de aparatos y utensilios usados a lo largo de los años. Un recorrido que refleja los avances logrados hasta las tecnologías actuales.

Miércoles
12 Noviembre
18:45 h

“De la autoexigencia al autocuidado: Estrategias para gestionar tu diabetes sin agotarte”

Ponente: Iñaki Lorente, psicólogo especializado en diabetes.

*Conferencia cercana y llena de aprendizaje. Un espacio para reflexionar juntos, encontrar nuevas formas de afrontar los retos emocionales y **descubrir cómo vivir con más serenidad y confianza frente a la diabetes**.*

El objetivo del control de la diabetes no es intentar hacerlo todo perfecto, sino poner el foco en cuidarnos de forma “sostenible” sin poner en riesgo la salud física y/o emocional.

Jueves
13 Noviembre
18:45 h

“Paso a paso con la diabetes: prevención y cuidado de los pies”

Ponente: Alejandro Núñez, podólogo especializado en diabetes.

*Cuando vivimos con diabetes muchas veces olvidamos una parte muy importante de nuestro cuerpo: **los pies**.*

*Los pies nos sostienen cada día, nos permiten movernos y mantenernos activos. Sin embargo, **la diabetes puede afectar la circulación y la sensibilidad**, aumentando el riesgo de heridas que, si no se detectan a tiempo, pueden complicarse.*

*La **podología** se encarga justamente de cuidar y prevenir estos problemas. Con revisiones periódicas, consejos prácticos y pequeños hábitos de autocuidado, es posible mantener los pies sanos, evitar complicaciones y seguir caminando con seguridad.*

- Tras la charla, se realizará una **mesa redonda sobre el “pie diabético”** en la que participarán el propio Alejandro Nuñez y Luisa Lozano, enfermera del C.S. Fuentes Norte.



Actividades por ciudad

* Zaragoza

Todas las conferencias se realizarán en: **Centro Joaquín Roncal, Fundación CAI** (Calle San Braulio 5, Zaragoza).

**Viernes
14 Noviembre
18:45 h**

Mesa redonda sobre “el abordaje global del paciente con diabetes”

Moderador: Pablo Lozano Martínez, vicepresidente Asociación Diabetes Zaragoza. Participantes:

- **Dr. Javier Acha**, FEA Endocrinología y Nutrición
- **Elisa Civitani**, Enfermera Experta en Educación Terapéutica en diabetes en Hospital infantil Miguel Servet.
- Paciente: **Teresa Marcellán**

*Veremos la importancia de llevar a cabo un **abordaje global de los pacientes con diabetes contando con las diferentes perspectivas** de los principales implicados en el control de esta enfermedad, tanto **pacientes como distintos profesionales sanitarios**.*

Veremos por qué es esencial ir más allá del control glucémico y centrarnos en cada una de los aspectos individuales de cada paciente con diabetes.

**Viernes
14 Noviembre
10h a 14h**

Mesa informativa y de detección precoz

- **Plaza España** (junto a escaleras de la Diputación)
- **Horario:** 10:00 – 14:00 h
- **Actividades:** mediciones de glucosa, medición de perímetro abdominal y realización de test de Frindisk, así como información sobre diabetes y sobre los servicios y prestaciones de la Asociación

**Domingo
16 Noviembre
10:00h**

Evento deportivo - 7ª Carrera y Caminata Unidos por la Diabetes

- Parque del agua (Zaragoza)
- **Objetivo:** promover actividad física, visibilizar la diabetes y difundir la labor de Diabetes Zaragoza.

Más información en www.carrera.diabeteszaragoza.org

**Todo el mes de
noviembre**

Examen visual gratuito para asociados

- Hay que solicitar **cita previa:** 976 443 995
- **Yanguas Ópticos.** Paseo María Agustín, 113, Zaragoza.
- **Servicio:** retinografía-fondo de ojo y medida de tensión ocular



Actividades por ciudad

Huesca

**Lunes
10 Noviembre
(Por la mañana)**

Mesa informativa y de detección precoz.

- **Plaza Concepción Arenal**
 - **Horario:** 10:00h – 14:00 h
 - **Actividades:** medición de glucosa, perímetro abdominal, test Frindisk, información sobre diabetes y servicios de la Asociación.
- Colabora: Cruz Roja Huesca.**

Organiza: Asociación Diabetes Zaragoza

“El 14 de noviembre se celebra el **Día Mundial de la Diabetes**, en conmemoración del aniversario de **Frederick Banting**, quien junto con **Charles Best** **descubrieron la insulina** en 1921”

www.diabeteszaragoza.org

