



C/ Vitoria, 27. 5º, apto 510.  
09004 Burgos  
947 272788

[www.diabeticosburgos.com](http://www.diabeticosburgos.com)  
[info@diabeticosburgos.com](mailto:info@diabeticosburgos.com)

---

# **Memoria Técnica de Actividades 2018:** **Asociación de Diabéticos de Burgos**

**Proyecto:**

***EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA:***

***APOYO Y ASESORAMIENTO EN DIABETES***

A continuación, se detallarán las actividades realizadas por ASDIBUR a lo largo del año 2018 en función del área de actuación, y no por orden cronológico.

## **Programa de atención especializada de apoyo y asesoramiento a la persona con Diabetes y su entorno.**

- ASDIBUR ofrece atención individualizada por parte de la **trabajadora social D<sup>a</sup> María Suárez**. Este servicio se ha venido prestando durante todo el año 2018, los lunes en horario de 17:00h a 20:00h, y los jueves y viernes de 10:00h a 13:00h, para facilitar una completa atención a los socios y familiares. Se realiza en la Sede de la Asociación en Burgos, siendo los únicos períodos que ésta permanece cerrada durante el mes de agosto y las vacaciones de Navidad y Semana Santa.

- Además, este año se ha incorporado un nuevo servicio de atención especializada por parte de una **enfermera voluntaria especialista en diabetes**. Estas sesiones se han venido realizando los lunes de 17:00h a 19:00h, de forma quincenal y con cita previa, entre el 4 de Junio y el 8 de Octubre por parte de la enfermera **D<sup>a</sup> Alicia Martínez Cardero** y se ha retomado desde el 5 de Noviembre con **D<sup>a</sup> Ana María de Haro Arce**.

Estos servicios de atención se han llevado a cabo en la Sede de ASDIBUR, local alquilado a M<sup>a</sup> ANGELES HERAS BERNABE, en Burgos y sito en C/ Vitoria, 27-A, 5º Apartamento 510.

Si bien por la Sede han pasado un número aproximado de 936 personas, se calcula que se han realizado un número aproximado de 468 intervenciones educativas personalizadas. 468 por parte de la trabajadora social y otras 14 citas con la enfermera diabetológica.

Los socios, familiares y personas recién diagnosticadas, plantean dudas, inquietudes, experiencias particulares, distintos comportamientos (propios o de su allegado) y desde la Asociación se interviene y se trata de acompañarlos y aconsejarlos sobre cómo encauzar el problema planteado y, si fuera necesario, se les recomienda acudir a otro profesional más adecuado.

También se exponen dudas en cuanto a las nuevas tecnologías existentes y que van apareciendo día a día, nuevos aparatos de medición de glucosa, nuevos sistemas de punción, etc., se les explica el funcionamiento de todo ello, se les instruye en su adecuado manejo y se les adelanta por dónde van los nuevos avances.

Se ofrece acompañamiento y ayuda al paciente con diabetes y sus familiares a través de la comprensión de la persona y el medio en el que se desenvuelve, a través de una escucha activa que ayude a rebajar tensión y angustia. Intervención en la identificación de las necesidades que surgen en función del contexto familiar y el entorno y se ayuda al paciente a situarse en el mundo sanitario y se le acompaña en el control de las emociones, así como a confiar en que son capaces de cuidarse o cuidar a sus hijos con diabetes.

El Servicio de Apoyo y Asesoramiento al Diabético está inscrito en el Registro de Centros y Servicios de la Junta de Castilla y León, con número 09122-S.

Los gastos que se han generado: salario, seguridad social, alquileres, energía y teléfono, etc., son los propios del mantenimiento de un servicio social.

- Por otro lado, se coordinó la realización de la **XII Convivencia Regional para padres, madres y niños y/o adolescentes con Diabetes**. Esta jornada de convivencia de familias, que tuvo lugar el día 16 de junio en

Pineda de la Sierra, y a la que asistieron un total de 14 familias de Burgos capital y provincia (28 padres, madres y/o abuelos, además de un total de 22 niños y niñas), se desarrolló según el siguiente esquema:

- En primer lugar, se hizo una pequeña ruta de aproximadamente 2h de duración.
- Tras el paseo, comimos todos juntos en el albergue Valle del Sol.
- Durante la Jornada, nos acompañó la montañera *Susana Ruiz Mostazo*, quién ofreció una charla dirigida a todos, padres e hijos, titulada **“LOS SUEÑOS NO TIENEN CIMA”**.
- Por último, los niños y niñas tuvieron la oportunidad de disfrutar de un juego de Gymkhana mientras los padres participábamos de un café tertulia, un lugar para intercambiar experiencias, compartir inquietudes, plantear e intentar resolver dudas, etc..



• **ASDIBUR** también está comprometida con la **plena inclusión del alumnado con Diabetes en el entorno escolar**. Con el fin de para proporcionar información a los docentes, resolviendo conflictos y facilitando la atención a los alumnos con Diabetes, y fomentar la colaboración entre el centro, la familia y la Asociación, ASDIBUR ha realizado una serie de charlas en aquellos centros escolares que así lo han solicitado.

Durante el 2018, se facilitaron **charlas sobre “Diabetes en la Escuela”** para el claustro de profesores en varios centros de Burgos y provincia: Escuelas infantiles dependientes del Ayuntamiento de Burgos (Burgos, 30 de Mayo), Colegio Sagrada Familia (Burgos, 10 de Septiembre) y CEIP Pons Sorolla (Lerma, 30 de Octubre). Durante estas charlas de 30-40 minutos, repasamos de forma muy práctica qué le ocurre a un niño con Diabetes, qué situaciones adversas pueden presentarse durante la jornada escolar, qué síntomas o signos de alarma deben alertarnos de que algo no va bien y cómo actuar en estos casos.



- El pasado 9 de Noviembre, **ASDIBUR** firmó un convenio de colaboración con el Colegio de Farmacéuticos de Burgos, con el objetivo de colaborar en la mejora de la calidad asistencial de las personas con diabetes, así como en la prevención y detección precoz de esta patología.



- Cabe resaltar que la Asociación de Diabéticos pertenece tanto a la Federación de Asociaciones de Diabetes de Castilla y León (FADCYL) como a la Federación Española de Diabetes (FEDE), con el fin de que nuestros asociados puedan beneficiarse de los apoyos, servicios y productos que ofrecen.

**F.A.D.C. y L.**  
Federación de Asociaciones de Diabéticos  
de Castilla y León



## Programa de apoyo y asesoramiento en nutrición y diabetes.

### “La alimentación, tu aliado”.

- Uno de los pilares fundamentales, tanto para el control de la diabetes como para su prevención, se basa en una alimentación sana y equilibrada. Con el fin de proporcionar herramientas en nutrición, no sólo a nuestros socios sino a toda la población preocupada por su alimentación, ASDIBUR organizó unas **Jornadas de Nutrición** de asistencia gratuita, que se llevaron a cabo en dos bloques:

1. Una semana dedicada a **Talleres de Alimentación Saludable** (14-16 Mayo), donde se explicó en qué consiste una alimentación sana y equilibrada, se hizo un repaso por todos los grupos de alimentos que están a nuestro alcance y la frecuencia con la que deberían ser ingeridos si queremos gozar de una buena salud y se repasó el concepto de índice glucémico y cómo afecta a la respuesta de nuestro organismo.

2. Durante la semana del 29-31 de Mayo, se realizaron los **Talleres de Lectura de Etiquetado y Conteo de Raciones de Hidratos de Carbono**. La primera parte era de interés general y tenía el objetivo de enseñar a los asistentes a leer e interpretar correctamente las etiquetas de los alimentos (listado de ingredientes, tabla de información nutricional, claims nutricionales, etc), lo que va a permitir hacer elecciones más saludables en el momento de la compra. La segunda parte, más específica para personas con diabetes (especialmente insulino-dependientes) que necesitan saber las raciones de carbohidratos que ingieren para calcular la dosis de insulina a administrar de forma acorde.

Ambos talleres se impartieron en tres sesiones independientes: para niños, adolescentes y adultos. De esta forma se les transmitieron los conocimientos de forma adecuada a su edad y enfocada a sus hábitos de alimentación.

En estos talleres, realizados en los salones de CajaCírculo de Plaza España 3, e impartido por profesionales del Centro de Nutrición UMAMI, asistieron aproximadamente 85 personas.



- Para finalizar estas Jornadas, ASDIBUR coordinó un **Taller de Repostería sin azúcar**, destinado a socios y parcialmente subvencionado por la Asociación en el que participaron 11 personas de todas las edades. Este taller se realizó en la Sociedad Gastronómica “El Capricho”.





## Programa “Vida Activa”.

Este programa tiene 2 objetivos fundamentales: fomentar la práctica regular de ejercicio en toda la población como parte de las estrategias de prevención de la aparición de la diabetes tipo 2, y a su vez entregar las herramientas necesarias para que las personas con diabetes conozcan los beneficios y precauciones a tomar a la hora de realizar actividades deportivas a lo largo de las diferentes etapas de su vida (Niño, Joven, Adulto, 3ª edad).

- Como ya se ha descrito anteriormente, dentro de la XII Jornada Regional de Convivencia para Familias con niños y adolescentes con Diabetes, la montañera *Susana Ruiz Mostazo* ofreció la **charla “Los sueños no tienen cima”**, a la que acudieron 50 padres, madres e hijos. En esta charla nos describió sus experiencias sobre cómo se enfrentó a la diabetes en su subida al campamento base del Everest o al Kilimanjaro y, sobre todo, nos transmitió un mensaje de optimismo y ánimo para que la Diabetes no suponga un límite en nosotros o en nuestros hijos.



- Además, el miércoles 14 de Noviembre, Día Mundial de la Diabetes, tuvo lugar una **charla educativa** titulada **“Actividad Física y Diabetes”**, impartida por la *Dra. Dª Alba Mayor*, Doctora Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y profesora en el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la

Universidad Isabel I (Burgos). Esta conferencia se engloba dentro de la XXXIV edición de las Jornadas de Información sobre Diabetes que se explicará más adelante.

## Programa de apoyo y asesoramiento en gestión de las emociones y Diabetes “Toma el control”

El objetivo fundamental de este programa es entregar las herramientas de empoderamiento personal y gestión emocional para que las personas con diabetes y su círculo más cercano comprendan los alcances cotidianos de esta condición y aumente así el adecuado control de la misma.

- Según el lema lanzado por la Federación Internacional de Diabetes, la campaña del Día Mundial de la Diabetes 2018 y 2019 se centrará en “La familia y la Diabetes”. Una de las principales metas de esta campaña es precisamente la de promocionar el papel que la familia tiene en la gestión, la atención, la prevención y la educación en Diabetes. En esta línea, ASDIBUR ha organizado dos actividades que de nuevo forman parte del programa de las XXXIV Jornadas de Información sobre la Diabetes, en la Semana Mundial de la Diabetes, y que se detallará más adelante:

- El sábado 17 de noviembre se realizaron **Talleres de Inteligencia emocional y Mindfulness** en la sala dinámica del Centro Cívico San Agustín, financiados por la Asociación y gratuitos para los asistentes. Se realizaron dos sesiones en las que participaron un total de 24 personas, niños, adolescentes y adultos con diabetes y sus familiares. Fueron impartidos por *D<sup>a</sup> Nuria Carrasco Herráez*, psicóloga infanto-juvenil y de adultos y miembro del grupo de trabajo de Diabetes del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León.

En dichos talleres se proporcionaron herramientas para que, en familia, aprendamos a conocer nuestros sentimientos, a expresar y gestionar nuestras emociones y a conectar con las emociones de otros, para que podamos resolver los conflictos de la vida diaria de una forma más asertiva y, por tanto, más feliz.





➤ El miércoles 21 de noviembre, *D. Iñaki Lorente Armendáriz*, psicólogo experto en Diabetes, referencia a nivel nacional y autor de varias publicaciones, ofreció la **conferencia “La Diabetes vive en casa”**, a la que asistieron aproximadamente 100 personas.

Cuando la diabetes irrumpe en la vida de una persona no lo hace solamente sobre esa persona sino en la vida de toda la familia, y todos los componentes de la familia deben cambiar algo (adaptarse) para que vuelva la armonía. Durante su charla, Iñaki explicó por qué la diabetes es algo que concierne a toda la familia, habló de la actitud de aceptación para una mejor convivencia con la enfermedad y sobre todo aquello que podemos hacer los familiares y el entorno para ayudar a las personas con diabetes, así como las necesidades de estos para que sea posible.







## Campañas de concienciación sobre la Diabetes, prevención, promoción de la Salud, e información sobre la Asociación.

- La campaña de concienciación más grande sobre la Diabetes a nivel mundial gira entorno al Día Mundial de la Diabetes (14 de Noviembre). Este año, entre el 12 y el 21 de Noviembre, ASDIBUR organizó numerosas actividades para celebrar sus **XXXIV Jornadas de Información sobre la Diabetes**, centradas en el lema “La familia y la Diabetes”:

- **Ciclo de conferencias** (todas las charlas se realizaron en el Auditorio de CajaCírculo de la calle Ana Lopidana, con entrada libre y hasta completar aforo):

Inaugurado el lunes 12 de Noviembre por el *Dr. Miguel Ángel Ortiz de Valdivielso*, Director Gerente del Complejo Asistencial de Burgos.



- **“Salud Bucodental y Diabetes”**, impartida por el odontólogo y director de las clínicas Implan-T, el *Dr. D Rodrigo Martínez Orcajo*. La Clínica Implan-T mantiene actualmente un acuerdo de colaboración con la Asociación de Diabéticos de Burgos y ha manifestado su deseo de convertirse en centro especialista en el tratamiento de personas con diabetes.

Durante su presentación, que tuvo lugar el lunes 12 de Noviembre y a la que acudieron aproximadamente 45 asistentes, el doctor hizo una revisión de todas aquellas afecciones bucodentales y complicaciones que pueden presentar las personas con diabetes. Además, estableció una serie de recomendaciones para prevenirlas y proporcionó los consejos necesarios para un correcto cuidado de la boca en este tipo de población.



- Mesa redonda **“La familia y la diabetes”**, moderada por la presidenta de la Asociación, *D<sup>a</sup>. Cristina Llorente Estiati*, acompañada de la psicóloga *D<sup>a</sup>. Ana Beatriz Prieto* y con la participación y el testimonio de pacientes con Diabetes y familiares.

Esta mesa redonda se celebró el martes 13 de Noviembre y contó con la asistencia de unas 90 personas que tuvieron la oportunidad de participar en el intercambio de experiencias entre varios miembros de la Asociación:

- adulto con Diabetes tipo 2,
- adulto con Diabetes tipo 1 desde la adolescencia,
- adulto con diabetes tipo 1 desde niño y además, padre de un niño con Diabetes tipo 1,
- adolescente con diabetes tipo 1,
- madre de adolescente con diabetes tipo 1,
- madre de niño con Diabetes tipo 1.

De esta forma, y a través de diferentes perfiles, pudimos escuchar de primera mano y entender el impacto del diagnóstico de la diabetes en la familia, así como la importancia de la familia en la gestión, los cuidados, la educación y el autocontrol de la persona con diabetes. También, y de la mano de la psicóloga colaboradora, caminamos a través de las distintas emociones y preocupaciones que surgen en cada momento de la enfermedad, desde el debut hasta el día a día con la diabetes.





- **“Actividad Física y Diabetes”,** impartida por la doctora internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, **Dra D<sup>a</sup> Alba Mayor.**

La práctica regular de ejercicio físico conlleva numerosos beneficios. Como parte de un estilo de vida saludable, ayuda a prevenir la diabetes tipo 2. Además, constituye uno de los pilares fundamentales para un buen control glucémico en la diabetes tipo 1.

En esta conferencia, que tuvo lugar el miércoles 14 de Noviembre y a la que asistieron aproximadamente 90 personas, se recordó la importancia de realizar actividad física de forma regular, se expusieron las bases de la relación entre la actividad física y el control glucémico y se proporcionaron recomendaciones para la práctica de ejercicio de forma segura.





- “La Diabetes vive en casa”, impartida por el psicólogo experto en Diabetes *D. Iñaki Lorente*. Detallada en la sección anterior.

➤ **Campaña de detección precoz de personas con o en riesgo de padecer Diabetes:**

- El día 14 de Noviembre, coincidiendo con el Día Mundial de la Diabetes, se realizaron medidas de glucemias y test de FINDRISK a todas aquellas personas que así lo solicitaron, con resultados valorados por personal cualificado. Esta actividad se realizó en colaboración con el Colegio Oficial de Farmaceútics, por la mañana en sus instalaciones y por la tarde en la Sala de Prensa de los Salones de CajaCírculo de Plaza España 3, donde la Asociación atendió a 80 personas.

Noticias primera edición La 8 de Burgos (min 12:56) <https://www.youtube.com/watch?v=mmSm4V-Lfig&t=905s>



**PREVENCIÓN EN EL DÍA DE LA DIABETES**  
Con motivo de la celebración ayer del Día Mundial de la Diabetes, la Asociación de Diabéticos de Burgos desarrolló ayer una actividad de detección precoz de diabetes en el Colegio Oficial de Farmacéuticos y en los salones de Caja Círculo de Plaza España enmarcada en las XXXIV Jornadas de información sobre la Diabetes. La programación continúa el sábado en la sala dinámica del centro cívico San Agustín, donde tendrá lugar el taller 'Inteligencia emocional y mindfulness' con la psicóloga Nuria Carrasco. El miércoles 21 cerrará la programación la conferencia del doctor Iñaki Armendariz, 'La diabetes vive en casa'. Será en el auditorio de Fundación Cajacírculo de la calle Ana Lopidana.







➤ **Campaña de concienciación en centros educativos:**

- Un año más la Asociación ha contado con la colaboración de la Dirección Provincial de Educación, para solicitar a todos los centros educativos de la provincia de Burgos que, el día 14 de Noviembre, nos ayuden a acercar un poquito más a profesores y alumnos la realidad de los niños con Diabetes. A través de diferentes cuentos y vídeos de dibujos animados, se pretende que los niños conozcan un poco más acerca de la enfermedad y sus implicaciones y hacer especial hincapié en que los niños y niñas con diabetes pueden y deben hacer las mismas actividades que sus compañeros.

Nuestra propuesta para el **Día Mundial de la Diabetes 2018** fue la siguiente:

- Educación Infantil:

**Proyección del capítulo de la serie de dibujos animados Caillou “La comida de Emma”.** En este capítulo se ve a Caillou preocupado por su amiga Emma, a quien acaban de diagnosticar Diabetes. Caillou desconoce lo que implica tener diabetes y se cree que su amiga está enferma y no puede hacer nada... la diabetes es una condición con la que tienen que vivir muchos niños y que les obliga a controlar sus niveles de azúcar (ya que su cuerpo no lo hace porque no produce insulina) precisamente para prevenir complicaciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jjn5v7D7Cg4>

- 1º, 2º y 3º de Primaria:

**Proyección del vídeo “El cumpleaños de Borja”.** Se trata de un cuento narrado perteneciente a la serie Los Cuentos de Borja, que describen distintas situaciones a las que se enfrenta un niño con diabetes, en este caso, el cumpleaños de su amigo Andrés. También relata cómo Borja busca recursos o estrategias para sobrellevar una situación que no le es agradable, como es la hora de la tarta....

<https://www.youtube.com/watch?v=otrkbYXGM84&list=%20Lpez9YRh1GOvTtxhX3Fa4U6g4K4ARIZBR&index=4>

- 4º, 5º y 6º de Primaria:

Para esta edad, ofrecemos dos propuestas:

1. Mostrar a los alumnos la foto de abajo y que debatieran sobre el contenido de la frase.
2. Enseñarles la noticia de abajo para que vean que la Diabetes NO tiene por qué suponer una limitación.



PRIMER DEPORTISTA CON DIABETES TIPO 1 DEL MUNDO EN FINALIZAR UN ULTRAMAN ( 10km natación+ 420km bici+ 84km carrera a pie)

Viví por y para ti durante 9 meses, sufrí lo que nunca imaginé, me llevaste al límite, hiciste que tuviera que gestionar mi enfermedad como si de un robot se tratase, me robaste todo mi tiempo libre ,mis noches de descanso e incluso por ti tuve ambas fracturas en ese proceso de preparación que casi me hizo tirar la toalla. Pero ni eso hizo que me rindiera porque tenía un objetivo muy claro, vencerte, y sabes que? logre hacerlo.....ULTRAMAN

Mi regalo y mi satisfacción personal en todo lo que hago, sigue siendo que personas con mi misma enfermedad rompan sus barreras, límites y miedos, atreviéndose a dar el paso aquello que creían imposible



Además, propusimos un **concurso solidario** para todos aquellos colegios que quisieran participar (infantil, primaria y secundaria). El símbolo mundial de la diabetes es un círculo azul, de forma que se pidió a los centros que formasen un círculo azul humano (con camisetas, globos, cartulinas, aros.....), preservando la identidad de los alumnos, y que nos enviaran sus fotografías para compartirlas en nuestras redes sociales con los hashtag **#ASDIBUR** y **#WDD2018**.

La fotografía que más “me gusta” hubiera recibido hasta el miércoles 21 de Noviembre a las 18:00h resultaría ganadora de un regalo solidario.



▪ **Fotografías recibidas:**



**Jesuitinas Burgos**  
14 de noviembre a las 17:16

En el Día Mundial de la #Diabetes, queremos mostrar todo nuestro apoyo a aquellos alumnos que pasan sus días de colegio entre medidas de glucosa y bolos de insulina. Por una #inclusión real que les permita ser "uno más" entre sus compañeros.  
#somosJesuitinas y creemos que la mejor forma de estar #enREDA2 en un mismo sueño es posibilitando las mismas oportunidades. Tú ¿qué piensas?



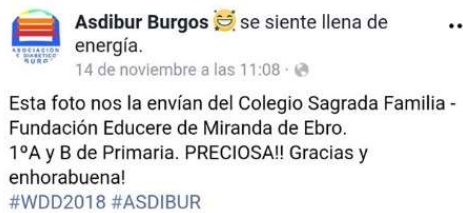
**Ceip Ribera del Vena** 😊 se siente motivado(a).  
14 de noviembre a las 16:27

Una actividad física regular con nuestros profes De psicomotricidad y Ed. Física, una dieta sana y equilibrada con el día de la fruta y la promoción de entornos de vida saludables con nuestros amigos del cole. ¡En el CEIP RIBERA DEL VENA estamos concienciados sobre la DIABETES!.  
14/11/2018 día Mundial de la Diabetes



▪ **Fotografía ganadora:**

La foto enviada por el Colegio Sagrada Familia - Fundación Educere de Miranda de Ebro resultaba ganadora con un total de 314 “me gusta”. Los alumnos participantes y su profesor recibieron unos estuches como regalos solidarios, adquiridos por la Asociación de Diabéticos de Burgos en la tienda solidaria de Diabetes CERO. Este fue nuestro agradecimiento a la implicación del colegio y nuestra aportación a la investigación para la cura de la Diabetes tipo 1.



👍❤️ Silvia Fernandes Fernandes y 313 personas más  
19 comentarios · 58 veces compartido

**Una fotografía del Colegio Sagrada Familia de Miranda gana un concurso de concienciación sobre la diabetes**



Fotografía ganadora del Colegio Sagrada Familia - Fundación Educere de Miranda de Ebro. / WU

Varios colegios de Burgos se han sumado a la campaña de concienciación sobre la enfermedad entre el alumnado



Las XXXIV Jornadas de Información sobre la Diabetes han desarrollado una campaña de concienciación sobre la enfermedad entre el alumnado. Para ello se han compaginado actividades de información con proyecciones de vídeos en las que se les explicó a los más pequeños qué es la diabetes y se animó a los más mayores a participar en un debate, con actividades de concienciación y visibilidad.

Entre estas actividades, se propuso un concurso fotográfico entre los centros educativos. Estos deberían compartir sus imágenes en la página de Facebook, [www.facebook.com/asdibur.burgos.3](http://www.facebook.com/asdibur.burgos.3), para que todos los visitantes pudieran votar por su foto ganadora que fue la enviada por el Colegio Sagrada Familia, Fundación Educere de Miranda de Ebro, por lo que los alumnos de la clase ganadora recibirán unos regalos adquiridos por la Asociación de Diabéticos de Burgos en la tienda de Diabetes CERO.

El objetivo principal de llevar esta campaña a los centros educativos es informar a los alumnos sobre la diabetes, una condición con la que tienen que vivir muchos niños y que les obliga a controlar sus niveles de azúcar, para prevenir complicaciones y fomentar la plena inclusión del alumnado con diabetes haciendo ver a alumnos y profesores que la diabetes no tiene por qué suponer una limitación.



➤ **Visibilidad del Día Mundial de la Diabetes:**

- De nuevo este año, el Ayuntamiento de Burgos ha colaborado con la Asociación mostrando en su fachada un gran círculo azul, símbolo mundial de la diabetes, haciendo de este modo partícipes y conscientes a toda la sociedad burgalesa.



- También el **Club de Baloncesto San Pablo Burgos** quiso aportar su grano de arena ayudando a la Asociación a dar visibilidad a la Diabetes con diversas acciones, antes y durante el partido de la Liga Endesa ACB San Pablo Burgos-Baxi Manresa, del sábado 17 de Noviembre.

Todos los asistentes al partido pudieron encontrar en sus butacas folletos informativos de la Asociación, previamente distribuidos por voluntarios de ASDIBUR. En total se repartieron 8000 folletos.

Además, durante el partido se realizaron diferentes actos:

- Baile especial de las animadoras durante el 1er tiempo muerto, que concluyó con la muestra de la pancarta "POR UN FUTURO SIN DIABETES"
- Lectura de manifiesto por parte el speaker durante el descanso, con la presencia de los miembros de la Asociación en la cancha mostrando un gran círculo azul, símbolo mundial de la diabetes.
- Venta de pulseras solidarias en el pasillo de acceso a pista durante todo el partido.

**San Pablo Burgos** @SanPabloBurgos · 14 nov.  
El druida del equipo y de @GrupoRecoletas sabe mejor que nadie que juntos hacemos la diferencia. Por eso ha repartido entre los nuestros las pulseras de @bur272788. Si quieres la tuya, podrás adquirirla en el estadio este sábado. #DiaMundialDeLaDiabetes



## MANIFIESTO:

El pasado 14 de Noviembre celebramos el Día Mundial de la Diabetes.

La Diabetes es una enfermedad crónica silenciosa por la cual 1 persona muere en el mundo cada 6 segundos.

En España la padecen 6 millones de personas, de los cuales 30.000 son niños menores de 15 años.

La calidad de vida de una persona con diabetes depende en gran parte del conocimiento sobre cómo llevar un buen autocontrol de la enfermedad. Además el 70% de los casos de Diabetes tipo 2 se podrían prevenir con la adopción de hábitos de vida saludables. Por eso es tan importante la concienciación de todos los ciudadanos.

La Asociación de Diabéticos de Burgos te ayuda a mejorar tu calidad de vida, fomentando la educación diabetológica, defendiendo tus derechos y luchando por eliminar cualquier causa de discriminación, apostando por la investigación para la cura de la diabetes y los avances tecnológicos y acompañándote en todo el proceso de convivencia con la enfermedad.

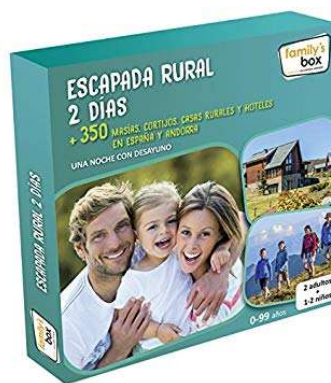
**NO CAMINES SOLO.... JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!**



➤ **Concurso “La familia y la diabetes”:**

- Dirigido a todas las familias de la Asociación. Los participantes enviaron una foto o un dibujo de lo que para ellos representa el significado de la familia para con la diabetes. Las imágenes fueron expuestas durante las charlas del 12 al 14 de Noviembre en el mismo salón de conferencias y todos los asistentes pudieron votar por su imagen favorita. Al inicio de la charla del día 21, dimos a conocer al ganador del premio que consistía en una estancia en familia para dos días.

Dibujo ganador:



Otras imágenes presentadas:





- A lo largo de todo el año ASDIBUR difunde entre sus socios la **revista “DIABETES”** de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria “SEMERGEN”. Publicación de carácter bimensual.
- Teniendo en cuenta la alta prevalencia e incidencia de la Diabetes, el gran infradiagnóstico que se estima entre la población con diabetes (46%) y la escasa adherencia al tratamiento (56%), la Asociación de Diabéticos de Burgos ha elaborado **folletos informativos acerca de la labor de la Asociación**, para difundir en entornos sociales y sanitarios (como por ejemplo, centros de salud), animando a las personas con Diabetes a acercarse y a dejarnos que les ayudemos y les acompañemos en el proceso de autocapacitación para el control de su enfermedad.

## FRENTE A LA DIABETES NO ESTÁS SOLO

ASOCIACIÓN  
DE DIABÉTICOS  
DE BURGOS

Asociación Diabéticos Burgos  
C/ Vitoria 27A, 5º, apto 510  
09004 Burgos  
Tel: 947 27 27 88

[www.diabeticosburgos.com](http://www.diabeticosburgos.com)  
[info@diabeticosburgos.com](mailto:info@diabeticosburgos.com)

### SI QUIERES...

- **Mejorar tu calidad de vida** a través de una adecuada educación diabetológica. Alimentación, deporte, gestión emocional, prevención y tratamiento de las complicaciones.
- **Mejorar el autocontrol de tu diabetes** mediante actividades educativas, informativas y de convivencia.
- **Defender tus derechos de acceso a los recursos necesarios** para un mejor control de la diabetes, así como las distintas causas actuales de discriminación.
- **Un lugar al que puedas dirigir tus dudas e inquietudes.** Un lugar de intercambio de experiencias. Estamos aquí para escucharte y apoyarte.
- **Estar al día sobre avances tecnológicos e investigaciones**, y colaborar en la promoción de la investigación.
- **Ser parte activa de la Asociación**, colaborando de acuerdo a tu disponibilidad.

### SI TU HIJO TIENE DIABETES:

- Apoyo desde el momento del debut.
- Talleres y charlas específicas.
- Actividades con otros padres y niños.
- Colonias donde tus hijos se diviertan y aprendan.

No camines solo.....  
JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA



- La Asociación de Diabéticos de Burgos, **subvenciona a sus socios la asistencia al Podólogo** con el fin de poder llevar a cabo una revisión anual, considerando la importancia que para todo Diabético tiene la higiene y el cuidado de los pies para prevenir el Pie Diabético. Actividad no contemplada dentro de las coberturas sanitarias del sistema público de Sanidad.

- El pasado mes de Abril, ASDIBUR lanzó su nueva página web con información relevante y actualizada acerca de la Asociación, eventos, noticias, servicios, etc...

[www.diabeticosburgos.com](http://www.diabeticosburgos.com)

- Dentro de su labor de acercar la Diabetes a la sociedad burgalesa, poniendo énfasis en la prevención, en la detección precoz y el autocuidado, ASDIBUR ha impartido dos **charlas sobre "Salud y Diabetes"**:

- El 16 de Febrero para la Asociación vecinal Las Eras de Gamonal, a la que asistieron aproximadamente 50 personas.
- El 13 de Abril en el centro cívico de Capiscol, en la que hubo aproximadamente 80 asistentes.
- El 13 de Diciembre, una 3ª charla para la Asociación de vecinos Camino Gamonare, que contó con la asistencia de unas 20 personas.

**CHARLA INFORMATIVA:**



**"LA DIABETES, COMO INFLUYE EN NUESTRA SALUD"**



DIA: 16 de FEBRERO  
HORA: 20:00  
LUGAR: Parroquia Inmaculada Concepción  
(C/ Pedro Poveda Castroverde)

IMPARTIDA POR:  
CRISTINA LLORENTE  
(PRESIDENTA ASOCIACION DE DIABETICOS DE BURGOS)

ORGANIZA:  PARTICIPA:  COLABORA:   
Parroq. Inmaculada Concepción.



**CHARLA ASOCIACIÓN DIABÉTICOS BURGOS**

Viernes 13 de Abril  
Todos los públicos  
Horario 18:30  
Actividad libre  
Sala de Encuentro



ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE BURGOS

C.C. Capiscol 



Asociación de Vecinos **Organiza**



**5º CICLO DE CONFERENCIAS SALUD**

**13 de Diciembre - Jueves**  
20.00h **Diabetes: Causas, prevención y convivencia**

Impartido por Cristina Llorente de la Asociación de Diabéticos de Burgos



**Lugar:**  
Salones de Nuestra Señora de Fátima  
**GRATUITO**

[www.caminogamonare.com](http://www.caminogamonare.com)



- Siguiendo la petición del Club de Patinaje Artístico Ciudad de Burgos, la Asociación estuvo presente con un **stand informativo durante el IX Trofeo Cid Campeador 19-20 Mayo 2018** que tuvo lugar en el polideportivo de Villariego.

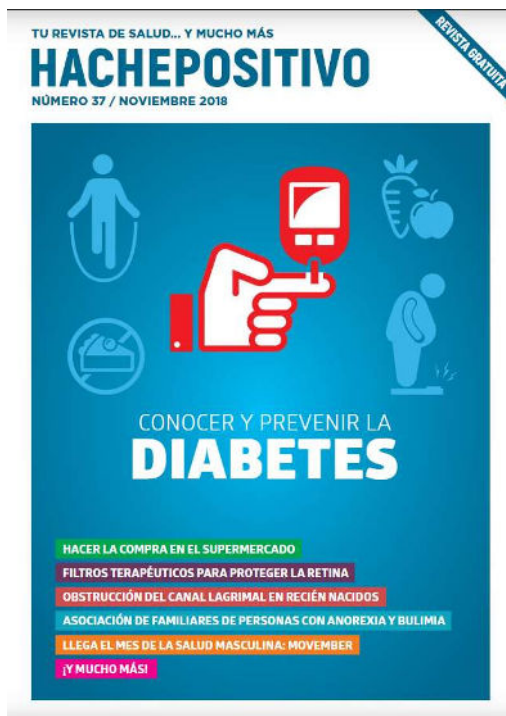


Además, el **Club de Patinaje Artístico Ciudad de Burgos** ha **donado a ASDIBUR la recaudación obtenida** por las entradas de la **Gala Benéfica** celebrada el pasado 16 de Diciembre, demostrando así su apoyo a la Asociación y a su labor.

- En el año 2018 se ha enviado a los niños de nuestra Asociación que así lo han solicitado, a los **campamentos** organizados por la Asociación Diabetes Valladolid (Adiva).
- **ASDIBUR participó**, el pasado 22 de Septiembre, en la **IX Feria de Entidades Ciudadanas**. Durante la Jornada, voluntarios de la Asociación atendieron a más de 65 personas que solicitaban información acerca de la Diabetes y/o de la Asociación. Además, se repartieron globos entre los más pequeños y se realizó un taller de pintacaras.



- Recientemente, la Asociación de Diabéticos de Burgos ha colaborado con un artículo para la revista HACHE POSITIVO en su publicación del mes de Noviembre.



- Como miembro del grupo de entidades de salud y discapacidad de la provincia de Burgos, dentro de la Fundación VIII Centenario de la Catedral, ASDIBUR participó en el I Encuentro de Entidades de Salud y Discapacidad. Asistió al acto de inauguración del 9 de Noviembre, organizó talleres de pintacaras el 1 de Diciembre y ofreció información a los asistentes acerca de la diabetes y de la Asociación.





## Promoción de la Investigación.

- La Asociación de Diabéticos de Burgos, junto con el restaurante “La Cuchara Mágica” y gracias a las aportaciones de numerosos colaboradores y patrocinadores, organizó una **Gala de Magia Benéfica cuyos beneficios íntegros se destinaron a la financiación de proyectos de investigación para la cura de la Diabetes Tipo 1** a través de la Fundación Diabetes Cero. Dicha Gala se celebró el 28 de Abril en el salón de actos de CajaCírculo de la calle Concepción y contó con la ayuda de 15 adultos para la organización y la intervención de 14 niños de la Asociación, todos ellos voluntarios. Cabe resaltar que todos de los artistas invitados actuaron de forma altruista. Como resultado: **4762,82€ recaudados** y donados a Diabetes CERO.



- ASDIBUR también ha colaborado en los siguientes proyectos de investigación y Trabajos de Fin de Grado (TFG's):
  - La inclusión del alumnado con Diabetes Mellitus tipo 1 en el contexto escolar: un estudio preliminar. (Universidad de Burgos, Dto de Ciencias de la Educación)
  - Encuesta para la investigación de pacientes que utilizan los medidores de glucosa Flash o continuos. (Agencia de investigación Pi3catorce)



## Acciones de defensa y apoyo al colectivo con Diabetes.

- Ante el inminente debate en el Consejo Interterritorial de Sanidad acerca de la inclusión de los medidores continuos de glucosa y/o sistemas Flash en la cartera básica de servicios, ASDIBUR, junto a las Asociaciones de Diabéticos de Valladolid, Ávila y Ciudad Rodrigo iniciaron una ronda de encuentros con representantes de los partidos políticos con representación en las Cortes de Castilla y León, así como una campaña de recogida de firmas **solicitando la financiación de los medidores continuos de glucosa y/o sistemas Flash**. En total, más de **70.000 firmas fueron depositadas en la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León** el 14 de Febrero. ASDIBUR aportó cerca de 15.000 firmas, recogidas gracias a los socios y voluntarios de Burgos y provincia.

Desde el pasado mes de Mayo, los Castellano-Leoneses de entre 4-17 años que cumplen con los criterios de inclusión tienen financiado el sistema Flash de medición de glucosa, tal como anunció el Sr. Consejero de Sanidad de Castilla y León el mismo día de la entrega de las firmas.



- Por otro lado, ASDIBUR ha tomado parte en la iniciativa de FEDE (Federación Española de Diabetes), a la que pertenece, en la **lucha contra la discriminación laboral** que sufren las personas con Diabetes ante el acceso a ciertos empleos públicos. La Asociación ha colaborado también en la recogida de firmas para **solicitar que se revisen los criterios médicos de exclusión** incluidos en las bases de ciertas convocatorias de empleo público. Como resultado de esta campaña, **el Consejo de Ministros celebrado el pasado 30 de Noviembre aprobó por unanimidad eliminar la diabetes de los cuadros médicos** que hasta ahora impedían este colectivo el acceso a las oposiciones a cuerpos de la Administración central como policías, militares, guardias civiles, agentes de aduanas y funcionarios de prisiones, entre otros.

## Asistencia a Congresos.

- Representantes de la Asociación de Diabéticos de Burgos asistieron el pasado 8 de Septiembre en el **II Congreso Nacional de Diabetes de FEDE**, con el fin de estrechar lazos con otras asociaciones y federaciones, participar en los talleres y estar al día de las últimas noticias y actualizaciones en materia de Diabetes.



- El 21 de Noviembre, la Presidenta de la Asociación, *D<sup>a</sup> Cristina Llorente Estiati*, tuvo el honor de participar invitada en la mesa redonda “La medicina interna y el paciente” como representante de los pacientes, dentro del **XXXIX Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina Interna** celebrado en Burgos del 21 al 23 de Noviembre.

El resto de la mesa estuvo conformada por ponentes de la talla de:

- *Prof. Víctor V. Montori, M.D.* Médico de la División de Endocrinología y Diabetes y del Departamento de Medicina Interna. Clínica Mayo, Rochester, Minnessota, USA. Co-fundador de Patientrevolution.org.
- *Prof. Miquel Vilardell Tarrés.* Expresidente de la SEMI.

Y los moderadores:

- *Dr. Antonio Zapatero Gaviria.* Presidente de la SEMI.
- *Dr. Carlos Dueñas Gutiérrez.* Presidente Comité Científico y Organizador.

Durante la mesa redonda, la Presidenta de ASDIBUR defendió los derechos de los pacientes: cambios que nos garanticen una participación real y efectiva en la toma de decisiones, equidad en la atención y recursos sanitarios, innovación y educación para la autocapacitación.



## GALAS BENÉFICAS A BENEFICIO DE LA ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE BURGOS.

Durante la Navidad de 2018 tres entidades diferentes han mostrado una enorme solidaridad con ASDIBUR donando las recaudaciones obtenidas en sendos eventos benéficos. La aportación recibida ayudará a seguir llevando a cabo el gran proyecto de la Asociación, en este caso, con la organización de las I Jornadas de Avances en Investigación y Tecnología aplicada a la Diabetes, que está previsto se realicen a lo largo de 2019.

1. **Gala Benéfica de Patinaje del Club de Patinaje Artístico Ciudad de Burgos.** Celebrada en Burgos, el 16 de Diciembre de 2018. Gracias a la venta de entradas se consiguieron recaudar **705,6€** donados íntegramente a la Asociación.



2. **Mercadillo solidario de juguetes,** llevado a cabo como parte de la Fiesta de Navidad organizada por el AMPA del CEIP Pons Sorolla de Lerma el 21 de Diciembre, con una recaudación de **300€.**



3. **Gala Benéfica de Danzas Tradicionales** organizada en Melgar de Fernamental por el **Grupo de Danzas Tradicionales Nuestra Señora de Zurita** el pasado 30 de Diciembre. Gracias a la venta de localidades y las donaciones de Fila 0 se obtuvo una recaudación de **802€.**





## OTROS

Aprovechando el cierre de la sede de la Asociación en Agosto por período de descanso vacacional, se llevó a cabo una limpieza integral, se arreglaron algunos desperfectos y se pintó la oficina. El objetivo era higienizar y hacer más acogedora la estancia para todas aquellas personas que vienen a compartir sus inquietudes con la trabajadora social o a consulta con la enfermera experta en diabetes.

Para minimizar gastos, se compraron los materiales necesarios y el trabajo lo realizaron voluntarios de la propia Asociación.



Nota: la presente memoria técnica detalla las actividades realizadas hasta la fecha (proyecto no finalizado).



C/ Vitoria, 27. 5º, apto 510.  
09004 Burgos  
947 272788

[www.diabeticosburgos.com](http://www.diabeticosburgos.com)  
[info@diabeticosburgos.com](mailto:info@diabeticosburgos.com)

---

# ANEXOS

# GALA DE MAGIA BENÉFICA

SÁBADO 28 DE ABRIL, 19:00 H.

## SALÓN DE ACTOS cajacírculo fundación

C/ CONCEPCIÓN, 17

# DIABETES



**ARTISTAS:**

(Presentador)

- ANDRÉS MADRUGA
- ALEJANDRO HORCAJO
- IVÁN OJEDA

- DALVI
- ASIKO
- MARTILDA

**VENTA DE ENTRADAS**

- Asociación de Diabéticos de Burgos: C/ Vitoria 27A, 5º, apto. 510. L: 17h a 20h y J-V: 10h a 13h.
- Juguetos:
  - C.C. Camino De La Plata.
  - C/ La Paloma, 8.
- Cafetín Belle Époque: Plaza de Roma, 4.
- Pizzeria La Competencia: C/ San Lorenzo, 30.
- Floristería El Bosque De Marie: C/ Miranda, 1
- Internet: Escribenos y pide tus entradas [info@diabeticosburgos.com](mailto:info@diabeticosburgos.com)  
y en las taquillas del Auditorio desde dos horas antes de que comience el espectáculo.

FILA 0: ES67 2100 8474 4902 0003 2694 (La Caixa).







C/ Vitoria, 27. 5º, apto 510.  
09004 Burgos  
947 272788

[www.diabeticosburgos.com](http://www.diabeticosburgos.com)  
[info@diabeticosburgos.com](mailto:info@diabeticosburgos.com)



Asociación Diabéticos Burgos  
C/ Vitoria 27A, 5º, apto 510  
09004 Burgos  
Tel: 947 27 27 88

[www.diabeticosburgos.com](http://www.diabeticosburgos.com)  
[info@diabeticosburgos.com](mailto:info@diabeticosburgos.com)

## Conferencia “Los Sueños No Tienen Cima”

La alpinista **SUSANA RUIZ MOSTAZO** narrará cómo se ha enfrentado a la diabetes en expediciones como la subida al campamento base del Everest o la ascensión al Kilimanjaro. Aprenderemos juntos sobre **DIABETES Y DEPORTE**.

**Sábado 16 de Junio a las 15:00h**  
**Albergue Valle del Sol, PINEDA DE LA SIERRA (Burgos)**

**La Diabetes no es un límite, sino una motivación,  
¡PERSIGAMOS NUESTROS SUEÑOS!**

**Campamento Base  
Everest 2013**



**Kilimanjaro 2015**



**Elbrus 2016**



## JORNADAS DE NUTRICIÓN

# La Alimentación, tu aliado

Las charlas tendrán lugar en los Salones de *CajaCírculo* de Plaza España, 3.

### ➤ Taller de Alimentación Saludable



- 14 de Mayo a las 19:00h. Adultos.
- 15 de Mayo a las 19:00h. Adolescentes (12-18 años)
- 16 de Mayo a las 19:00h. Niños 5-11 años.

### ➤ Taller de Lectura de Etiquetado y conteo de raciones de Carbohidratos



- 29 de Mayo a las 19:00h. Niños 5-11 años.
- 30 de Mayo a las 19:00h. Adultos.
- 31 de Mayo a las 19:00h. Adolescentes (12-18 años)

❖ Adultos y adolescentes: Plazas limitadas. Prioridad socios, resto hasta completar aforo.

❖ Niños 5-11 años: Taller exclusivo para socios de ASDIBUR.

**Organiza:**



**Imparte:**



**Colabora:**





COLABORAN:



día mundial de la diabetes  
14 de noviembre

# XXXIV Jornadas de información sobre la DIABETES



ORGANIZA:



C/ Vitoria 27, 5º Apto 510  
09004 Burgos  
Tel: 947 272788

[www.diabeticosburgos.com](http://www.diabeticosburgos.com)  
email: [info@diabeticos.com](mailto:info@diabeticos.com)

## MANIFIESTO

### DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES DE 2018

Elaborado por La Federación Española de Diabetes (FEDE), con la participación de representantes y asociaciones de pacientes, con objetivo de realizar un llamamiento a todos los agentes implicados en la lucha contra la diabetes, para mejorar la calidad de vida de los afectados y reducir el incremento de la prevalencia de la patología, centrándose en la temática elegida para este año por la Federación Internacional de la Diabetes: **DIABETES Y FAMILIA**.

**A NIVEL GENERAL:**

Apostar por la educación diabetológica tanto para la persona con diabetes como para la familia.

**A NIVEL ESPECÍFICO:**

**Administración Pública:**

Incrementar los recursos destinados a la investigación en diabetes.

**Asociaciones de pacientes:**

Trabajar por la participación real y activa en los consejos de diabetes.

**Profesionales sanitarios:**

Aumentar su formación continuada sobre nuevos tratamientos.

**Empresas:**

Seguir apostando por la innovación y la investigación.

**Medios de Comunicación:**

Informar en positivo y con rigurosidad sobre diabetes.

**Sociedad:**

Trabajar para aumentar su conocimiento sobre la diabetes.

**LA DIABETES CONCIERNE A CADA FAMILIA**

El principal objetivo de esta campaña es aumentar la concienciación sobre el impacto que la diabetes tiene sobre la familia y para promocionar el papel de la familia en la gestión, la atención, la Prevención y la educación de la condición.

**CONCURSO "LA FAMILIA Y LA DIABETES"**

¿Quieres ganar una estancia en familia de 2 días? Participa en nuestro concurso! Haznos llegar una fotografía o dibujo, en tamaño folio, con tu nombre y teléfono en el reverso.

La imagen puede mostrar una situación familiar en la que se promuevan hábitos saludables, un ejemplo de apoyo familiar, o simplemente algo que para ti represente el significado de tu familia para con la diabetes.



Último día para entregar las imágenes en la Asociación: **viernes 9 de Noviembre a las 13.30h**. Se aceptará una participación por familia.

Las imágenes se exhibirán durante las charlas del 12 al 14 de Noviembre en el mismo salón. Todos los asistentes a las charlas podrán votar por su obra favorita y al final de la charla del día 21 daremos a conocer al ganador!!

**¡MUCHA SUERTE!**



## Día Mundial de la Diabetes

### Lunes, 12 de Noviembre

#### 19:30h Inauguración.

#### Conferencia: "Salud bucodental y diabetes"

Dr. Rodrigo Martínez Orcajo.

Odentólogo. Director de las clínicas dentales Implan-T.

Se expondrán las recomendaciones para el cuidado de la boca y la prevención de complicaciones así como las principales patologías orales del paciente con diabetes y su tratamiento.



### Martes, 13 de Noviembre

#### 20:00h Mesa Redonda: "Familia y Diabetes"

Participantes: voluntarios de ASDIBUR.

Nos acompañará D<sup>a</sup> Ana Beatriz Prieto Casado  
Psicóloga colaboradora de ASDIBUR.

Los voluntarios compartirán sus experiencias vitales y nos ayudarán a comprender el impacto que la diabetes ha tenido en sus familias y cómo la familia puede influir y ayudar en la gestión y el control de la enfermedad.

Además, Ana nos ayudará a contextualizar las emociones y vivencias desde el punto de vista psicológico.



### Miércoles, 14 de noviembre

#### Actividad de detección precoz de personas con o en riesgo de padecer Diabetes.

10:00h a 14:00h en el Colegio Oficial de Farmaceúticos de Burgos (c/ Sagrada Familia, 10).

16:00h a 19:30h en la Sala de Prensa de los Salones de Cajacírculo de Plaza España, 3.

Se realizarán tests de FINDRISK y mediciones de glucemia, que serán valorados por personal cualificado.

¡¡ACÉRCATE A LO LARGO DEL DÍA A VISITAR LA FACHADA PRINCIPAL DEL AYUNTAMIENTO A VER EL ARO AZUL, SÍMBOLO DE LA DIABETES!!



#### 20:00h Conferencia: "Actividad Física y diabetes"

Dra. D<sup>a</sup> Beatriz Maroto.

Doctora Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Dra. D<sup>a</sup> Alba Mayor.

Doctora Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Sus principales líneas de investigación se centran en los aspectos fisiológicos y bioquímicos del ejercicio relacionados con la salud, la adquisición de hábitos de vida saludables y el estilo de vida activo en adultos y en población escolar.



Lugar de las conferencias: Auditorio de la Fundación Cajacírculo, C/ Ana Lopidana (Julio Saez de la Hoya)

Dispondremos de Servicio de Guardería, con reserva previa, en la sala de Juntas de los salones de Cajacírculo en Plaza España, 3.

Se recomienda dejar a los niños 15 minutos antes

### Sábado, 17 de Noviembre

#### Talleres en familia:

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS.

D<sup>a</sup> Nuria Carrasco Herráez.  
Psicóloga infanto-juvenil y de adultos.



Lugar: Sala dinámica del Centro Cívico San Agustín.

#### 11:30h a 12:30h Sesión para familias con niñ@s y adolescentes.



#### 13:00h a 14:00h Sesión para familias de adultos.



¡Apúntate con tus padres, hijos, hermanos, pareja... y aprende a conocer tus sentimientos, a expresar y gestionar tus emociones y a conectar con las emociones de otros, para que puedas resolver los conflictos de la vida diaria de una forma más asertiva y por tanto más feliz!

Máximo 30 plazas por sesión.

Las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción.

### Sábado, 17 de Noviembre (cont.)

#### Partido de Baloncesto Liga Endesa ACB:

San Pablo Burgos-BAXI Manresa

Hora: 20:30h- 22:30h

Lugar: Coliseum Burgos. C/ la Chopera, S/N. 09006 Burgos.

Ven a disfrutar de una jornada deportiva animando a nuestro equipo y únete a la celebración del Día Mundial de la Diabetes con algunas sorpresas....!

Los que ya habíais solicitado entradas para el baloncesto poneos en contacto con la Asociación. El resto tendréis que adquirir vuestra entrada directamente a través del Club. El precio de la entrada rondará los 15 a 50€ dependiendo de la edad y la zona.

### Miércoles, 21 de Noviembre

#### 19:00h Conferencia: "La diabetes vive en casa"

D. Iñaki Lorente Armendáriz.

Psicólogo experto en Diabetes.

Compagina su trabajo de psicólogo-educador en la Asociación Navarra de Diabetes, con la coordinación de varias Escuelas de Padres de adolescentes en distintos colegios de la Comunidad Foral de Navarra. Autor de conocidas publicaciones como "Los Cuentos de Borja", "Controla tu diabetes" y "Te acaban de decir que tienes diabetes".

Lugar: Auditorio de la Fundación Cajacírculo, C/ Ana Lopidana.







## XXXIV JORNADAS DE INFORMACIÓN SOBRE DIABETES 2018

**Lugar de conferencias: Auditorio de la Fundación Caja Círculo en C/ Ana Lopidana.**

### Lunes 12 de Noviembre

**19:30h Inauguración: Dr. Miguel Ángel Ortiz de Valdivielso.**

Director gerente del Complejo Asistencial de Burgos.

**Conferencia: "SALUD BUCODENTAL Y DIABETES"**

**Ponente: Dr. Rodrigo Martínez Orcajo.**

Odontólogo. Director de las clínicas dentales Implan-T.



### Martes 13 de Noviembre

**20:00h Mesa Redonda: "FAMILIA Y DIABETES"**

**Participantes: personas con Diabetes y/o familiares.**

**Nos acompañará D<sup>a</sup> Ana Beatriz Prieto Casado.**

Psicóloga colaboradora de ASDIBUR.



### Miércoles 14 de Noviembre - DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES -

**Actividad de detección precoz de personas en riesgo de padecer Diabetes.**

**10:00h a 14:00h en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Burgos (C/ Sagrada Familia, 10)  
y de 16:00h a 19:30h en la Sala de Prensa de los salones de Cajacírculo (Plaza Esapaña, 3).**

Se realizarán tests de FINDRISK y mediciones de glucemia, que serán valorados por personal cualificado.

**Acércate a lo largo del día a ver el símbolo mundial de la Diabetes (círculo azul)  
en la fachada del Ayuntamiento de Burgos.**

**20:00h Conferencia: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DIABETES"**

**Ponentes: - Dra. D<sup>a</sup> Beatriz Maroto y Dra. D<sup>a</sup> Alba Mayor.**

Doctoras Internacionales en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.



### Miércoles 21 de Noviembre

**19:00h Conferencia: "LA DIABETES VIVE EN CASA"**

**Ponente: D. Iñaki Lorente Armendáriz.**

Psicólogo experto en Diabetes.

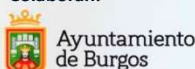


Organiza:



C/ Vitoria, 27A 5º - Apto 510  
Teléfono 947 27 27 88

Colaboran:





día mundial de la diabetes  
14 noviembre

## XXXIV JORNADAS DE INFORMACIÓN SOBRE DIABETES 2018

### Sábado 17 de Noviembre: Talleres en familia

Lugar: Sala dinámica del Centro Cívico San Agustín.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS

**Imparte: D<sup>a</sup> Nuria Carrasco Herráez.**

Psicóloga infanto-juvenil y de adultos.

Dirigido a personas con Diabetes y familiares.



**11:30h a 12:30h Sesión para familias con niñ@s y adolescentes.**



**13:00h a 14:00h Sesión para familias de adultos.**



¡Apúntate con tus padres, hijos, hermanos, pareja..... Y aprende a conocer tus sentimientos, a expresar y gestionar tus emociones y a conectar con las emociones de otros, para que puedas resolver los conflictos de la vida diaria desde un estado interior de autoconfianza, de una forma consciente, clara, directa y equilibrada.

**Máximo 30 plazas por sesión. Inscripciones en el 947 27 27 88 (Asociación Diabéticos Burgos) ó [info@diabeticosburgos.com](mailto:info@diabeticosburgos.com). Las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción.**

Organiza:



C/ Vitoria, 27A 5º - Apto 510  
Teléfono 947 27 27 88

Colaboran:



Ayuntamiento  
de Burgos



COLEGIO OFICIAL  
DE FARMACÉUTICOS  
DE BURGOS





## Estamos todos..... ESTAMOS



Entidades de Salud y Discapacidad de la provincia de Burgos

# ENCUENTRO DE ENTIDADES DE SALUD Y DISCAPACIDAD

Del 9 de noviembre al 2 de diciembre  
1 y 2 de diciembre - Plaza Santa María



## ENCUENTRO DE ENTIDADES DE SALUD Y DISCAPACIDAD

### PROGRAMA DEL ENCUENTRO DE SALUD Y DISCAPACIDAD

**Viernes 9 de noviembre:**  
Inauguración del Encuentro

**Semana del 12 de noviembre:**

- Jornada de puertas abiertas, Circuito de visitas y conocimiento.
- Del 15 al 30 de noviembre: Quincena del deporte y discapacidad.

**Semana del 19 de noviembre:**

- Buenas practicas en el trabajo con las familias y grupos sociales organizados. Estrategias compartidas en el ámbito de empleo...

**Semana del 26 de noviembre:**

- Jornada de convivencia entre las organizaciones.
- 28 de noviembre: XIX Muestra de artes escénicas de personas con discapacidad (Teatro Avenida Cantabria a las 18,00h)

**Sábado 1 de diciembre:**  
(de 11h a 14h y de 18h a 20,30h)

- Lugar: Plaza de Santa María
- Actividades y talleres:
  - De 11h a 12h: Castillo Medieval y dragones (PROSAME)
  - De 12h a 13,30h: Pintacaras para niños (ASDIBUR)
  - De 12,30h a 13h: "Los 7 infantes de la Lara" (ASPANIAS)
  - De 12h a 13h: Taller de marcapáginas (APACE)
  - De 12h a 13h: Circuito auditivo (ARANSBUR)
- Desplazamiento en autobuses al almuerzo convivencia de la discapacidad, organizada por la Gerencia de Servicios Sociales, salida desde parada de autobuses frente iglesia de la Merced: a las 13,30h. Regreso a las 18,00h a la misma parada.
  - De 18h a 19h: Circuito auditivo (ARANSBUR)
  - De 18h a 20h: Pintacaras para niños (ASDIBUR)
  - De 19h a 19,30h: Canción del Cid (ARANSBUR)
  - De 19h a 20h: Taller de música y dibujo (AUTISMO)

## ENCUENTRO DE ENTIDADES DE SALUD Y DISCAPACIDAD

### PROGRAMA DEL ENCUENTRO DE SALUD Y DISCAPACIDAD

- Zona deportiva, experimentar y vivir el deporte de forma diferente:
  - De 11h a 14h y de 18h a 20h: Circuito de accesibilidad (FEDISFIBUR) y pedalea (AFAEA)
  - De 11h a 14h: Circuito de movilidad con obstáculos (ONCE)
- La jornada estará amenizada por "DJ BINO"

**Domingo 2 de diciembre:**  
(de 11h a 14h)

- Lugar: Plaza de Santa María
- Actividades y talleres:
  - De 11h a 12h: Taller vidrieras (ASPODEMI) y ASAMIMER)
  - De 11h a 12h: Cuentacuentos Amygelones (FUNDACIÓN CONDE FERNAN ARMENTÁLEZ)
  - De 12h a 13h: Taller de pirograbado y cerámica (CO EL CID)
  - De 13h a 14h: Bailes regionales (APACID)
- Zona deportiva, experimentar y vivir el deporte de forma diferente:
  - De 11h a 14h: Circuito de baloncesto.
  - De 11h a 14h: Circuito de rugby.
- 11,00h: Misa en la catedral, capilla de Santa Tecla.
- 12,00h: Acto institucional de clausura del Encuentro:
  - Lugar: Carpa informativa
  - Participan:
    - Consejera de familia e igualdad de oportunidades de la junta de Castilla y León: Alicia García.
    - Representantes institucionales.
    - Usuarios de las entidades de salud y discapacidad.
    - Representantes de la Fundación y patrocinador.
  - Lectura de manifiesto.
  - Suelta de globos en la Plaza de Santa María.



**CLUB DE PATINAJE ARTÍSTICO  
CIUDAD DE BURGOS**



**PRESENTA**

**GALA BENÉFICA DE NAVIDAD**

**DÍA: DOMINGO 16 DE DICIEMBRE**

**HORA: 12:30**

**LUGAR: PISTA DE PATINAJE "EL PLANTÍO"**



**ENTRADA 2€ A BENEFICIO DE:**  
(RECAUDACIÓN ÍNTEGRA PARA  
LA ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE BURGOS)



**CLUB DE PATINAJE ARTÍSTICO CIUDAD DE BURGOS:**



**SUPERHÉROES**

**ESCUELA DE PATINAJE ARTÍSTICO CIUDAD DE BURGOS:**

**LA BAILARI**

**AFORO LIMITADO**

**INVITADO ESPECIAL**



**SERGIO CANALES**  
**4º DEL MUNDO 2018**