Running, un gran aliado contra la diabetes

*El ejercicio ayuda a prevenir, retrasar y controlar este padecimiento, por lo que contar con una herramienta que nos muestre las calorías quemadas, temporizador de intervalos y contador de pasos, resulta muy útil para monitorear nuestro estado físico.*

**PANAMÁ, CIUDAD DE PANAMÁ, 01 de noviembre de 2021.—** El deporte es una actividad que todos podemos disfrutar. Por lo tanto, no existe ninguna razón para que no se pueda prevenir o controlar la diabetes con una buena caminata, dar un paseo en bicicleta o hacer *running*, siempre que se tomen las medidas oportunas. Ya que se recomienda practicar algún ejercicio, acompañado de una alimentación saludable para evitar la aparición de este padecimiento.

Cada 14 de noviembre se celebra el **Día Mundial de la Diabetes**, enfermedad que según la [Organización Panamericana de la Salud](https://www.paho.org/es/temas/diabetes) (OPS) padecen más de 62 millones de personas en América Latina, número que se ha triplicado en la Región desde 1980. Cifra que alcanzará en 2040 a 109 millones de personas, según el informe del [Atlas de la Diabetes](https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302_133352_2406-IDF-ATLAS-SPAN-BOOK.pdf), convirtiendo a este padecimiento en un problema de salud pública.

Practicar actividad física periódicamente juega un papel fundamental en la salud, por lo que realizar de 20 a 30 minutos al día de ejercicio con una intensidad moderada, resulta altamente beneficioso para nuestro cuerpo.

Algunos ejemplos de ejercicios que trabajan todos los grupos musculares principales del cuerpo son el ***Running****,* caminar, montar en bicicleta, nadar, bailar o hacer algún deporte. Todas estas actividades aumentan la frecuencia cardiaca, en especial el *running*, ya que es un ejercicio aeróbico, el cual mejora la capacidad cardiorespiratoria, lo que proporciona acondicionamiento cardiovascular, además ayuda a fortalecer el corazón y aumentar los niveles de colesterol saludable en la sangre, lo cual combate la diabetes tipo 2 y la hipertensión.

**Una herramienta para supervisar las calorías quemadas**

Hacer ***running*** o caminar son dos de las actividades físicas que más nos ayudan para evitar o controlar la **diabetes**. Contar con un dispositivo que monitoree en tiempo real nuestro estado físico es vital para controlar o revisar los avances en nuestras sesiones de entrenamiento. Por tal motivo, el reloj se ha convertido en el mejor aliado para un *runner* o aquella persona que simplemente desea mantener su cuerpo en buen estado físico.

La línea [**G-SQUAD**](https://www.gshocklatam.com/productos/pagina/1/?colecao%5B1%5D=g-squad)de [**G-SHOCK**](https://www.gshocklatam.com/)está diseñada para los amantes del deporte. Estos modelos tienen un diseño de imagen cuadrada que se adapta a toda clase de entrenamientos. Incluso los nocturnos, ya que cuenta con el botón de la luz que se ubica en el frente de la carcasa para brindar un acceso práctico y garantizar una lectura más fácil.

El modelo [**GBD-200**](https://www.gshocklatam.com/busca/GBD-200/) nos permite acceder al GPS desde nuestro smartphone mediante Bluetooth® para obtener mediciones del acelerómetro de precisión, así como distancia, velocidad y ritmo, además de las lecturas de vuelta automática para hacer un seguimiento de los tiempos de *running* para distancias establecidas.

[**GBD-200**](https://www.gshocklatam.com/busca/GBD-200/) de **G-SHOCK** es una herramienta muy útil para personas que mantienen una actividad física habitual, ya sea simplemente por placer, para vigilar su peso o evitar y controlar una enfermedad relacionada con la diabetes. Ya que la pantalla incluye las calorías quemadas, un contador de pasos de gran apoyo para la actividad cardiovascular, asimismo cuenta con un temporizador de intervalos y un temporizador de vueltas para mantener el ejercicio diario según lo planeado.

La comodidad es importantísima al momento de hacer ejercicio. Con el modelo [**GBD-200**](https://www.gshocklatam.com/busca/GBD-200/)la comodidad para la muñeca es total, el tacto de los botones es ideal, ya que mantienen un equilibrio entre lo blando y lo rígido. La correa gracias a los orificios de ajuste adicionales en la suave correa de uretano, brindan un ajuste de precisión y calidad para disfrutar de una función plena.

El modelo [**GBD-200**](https://www.gshocklatam.com/busca/GBD-200/) de **G-SHOCK** cuenta con increíbles tonos basados en las últimas tendencias de color: Negro [**GBD-200-1**](https://www.gshocklatam.com/producto/gbd-200-1/), Azul marino [**GBD-200-2**](https://www.gshocklatam.com/producto/gbd-200-2/)y Verde lima [**GBD-200-9**](https://www.gshocklatam.com/producto/gbd-200-9/). Su diseño es vanguardista, pero con un toque clásico que conserva el carácter indestructible e innovador que ha acompañado al fabricante japonés por casi 40 años. Hecho de resina y **resistente a impactos**, este reloj pesa 58 gramos y cuenta con una resistencia al agua de 200 metros, lo que hace a este reloj un accesorio indispensable para hacer ejercicio en busca de prevenir la diabetes o mantener nuestro cuerpo en buena forma física.

Encuentra tu [**GBD-200**](https://www.gshocklatam.com/busca/GBD-200/)favorito en **G- SHOCK Stores**, tiendas departamentales y especializadas. En Panamá puedes encontrarlos en las tiendas autorizadas [Relojin](https://relojin.com/21-g-shock), [Tiempo](https://api.whatsapp.com/send/?phone=50766145927&text&app_absent=0) y [Kenex](https://casiolandia.com.pa/).

Para mayor información visita el sitio de G-SHOCK Latinoamérica en [gshocklatam.com](http://www.gshocklatam.com/) y mantente conectado a través de IG [@gshockamericalatina](https://www.instagram.com/gshockamericalatina/) con #EntrenaConGShock.

# Acerca de G-SHOCK

G-SHOCK, con un diseño y estructura resistente a impactos, es sinónimo de resistencia absoluta. Fue creado a partir del sueño del Ingeniero Ibe de desarrollar “el reloj inquebrantable”. Fueron diseñadas y hechas a mano alrededor de 200 muestras y puestas a prueba hasta que salió al mercado en el año 1983 el ahora icónico G-SHOCK, que comenzó a posicionarse como “el reloj más resistente de todos los tiempos”. Todos los relojes G-SHOCK cuentan con dos características que lo hacen único, resistencia a impactos y resistencia al agua de 200 metros, algunos modelos también cuentan con otras tecnologías como resistencia a las descargas eléctricas, a la gravedad centrífuga, al magnetismo, a las bajas temperaturas, a la vibración, etc. El reloj está fabricado con las innovaciones y tecnologías de CASIO que lo resguardan de sufrir impactos directos; esto

incluye un diseño y estructura únicos y materiales como la resina de uretano así como componentes internos de amortiguación que logran que el módulo quede "suspendido" dando como resultado una estructura de caja "hueca" del reloj. Desde su lanzamiento, G-SHOCK ha continuado con la filosofía de evolución del Ingeniero Ibe: “nunca te des por vencido”.

Para más información visita, [www.gshocklatam.com](http://www.gshocklatam.com/)

# Acerca de Casio Computer Co., Ltd.

Es uno de los líderes mundiales en productos de electrónica de consumo y soluciones tecnológicas para empresas. Desde su fundación en 1957, la compañía se ha esforzado por trabajar en su filosofía basada en la “creatividad y contribución” a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Con presencia en más de 25 países ubicados en Asia, Norteamérica y Europa, cuenta con una plantilla conformada por más de 12 mil empleados alrededor del mundo. Su amplio portafolio de productos incluye: relojes, calculadoras, cámaras digitales, diccionarios electrónicos, rotuladores, instrumentos musicales, cajas registradoras, video proyectores profesionales, entre otros.