

Mar, 2013-02-12 06:05

Correr con diabetes: historias de superación

Deportistas diabéticos relatan sus historias de superación que les ha llevado a terminar maratones, carreras de ultrafondo y triatlones. Ya nadie duda de los beneficios del running

Alberto Vargas



David Jiménez terminó el maratón del Sahara con diabetes

Lejos de ser un problema, el running es una de las medidas más eficaces para combatir a la diabetes. El ejercicio aeróbico y sobre todo la carrera, ayudan de sobremanera a afrontar el día a día a las personas que tienen esta enfermedad. De hecho, cada vez es más frecuente ver a diabéticos participando en carreras populares, medio maratones, maratones y hasta pruebas de ultrafondo. La Fundación para la Diabetes ha tratado de dar normalidad a la práctica deportiva con la puesta en marcha de 'Diatlétic', un movimiento de deportistas con diabetes para transmitir a la sociedad la importancia que tiene la práctica deportiva como forma de prevenir y controlar la enfermedad.

A **Humberto Pérez de Leiva** le diagnosticaron diabetes hace ahora 21 años. Aunque estaba acostumbrado a jugar al fútbol y hacer algo de natación, este navarro se enganchó al atletismo popular poco tiempo después de conocer su enfermedad. A pesar de que acudió a Nueva York con otros diabéticos navarros para correr el maratón, no pudo hacer realidad su sueño porque la carrera se suspendió por el huracán Sandy. Pese a ello, tres semanas después, sí pudo terminar los 42 kilómetros en San Sebastián. "Llevábamos un sensor que analizaba en tiempo real nuestros parámetros de glucosa. El **Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte de Navarra** quería demostrar que correr es algo muy positivo para los diabéticos", dice Humberto en declaraciones a ZoomNews.

"Tienes que saber que la diabetes es tu compañera y que siempre va a estar contigo"

Para él, la diabetes no supone en ningún momento un obstáculo para el runner ya que "el límite lo pones tú". "Tienes que saber hasta donde puedes llegar, es tu compañera y siempre debes saber que está contigo, pero puedes seguir haciendo lo mismo que antes. Además, te ayudará a conocer tu cuerpo y a tener un gran control", manifiesta el corredor navarro.

"Conocerse a uno mismo es la clave para cualquier diabético". Así de claro se muestra **Antonio Ortega**, un farmacéutico canario apasionado por el Ironman y el triatlón. Hace ya diez años que le diagnosticaron la enfermedad y lejos de amedrentarse, el deporte se ha convertido para él, en su día a día, exactamente igual que la insulina. "Al principio te da mucho miedo la diabetes porque no sabes cómo va a reaccionar el cuerpo. Poco a poco vas comprobando que no tienes problemas y que es muy fácil de tratar", señala.



Humberto Pérez de Leiva participó junto a varios diabéticos navarros en el maratón de San Sebastián

Antonio procura tomarse con normalidad los entrenamientos aunque a su juicio, lo más significativo de todo es controlar los niveles de azúcar: "Yo ajusto las dosis de insulina en función del entrenamiento que voy a disputar. Mantengo una pauta muy estricta tanto de insulina como de comida. Suelo aumentar las cantidades de hidratos de carbono en función de lo que voy a entrenar. Por ejemplo, el día que corro una hora y cuarto, dependiendo de los valores de azúcar que tenga antes del entrenamiento, como entre 10 y 20 gramos de hidratos cada veinticinco minutos".

"Suelo aumentar las cantidades de hidratos de carbono en función del tiempo que voy a entrenar"

El triatleta canario recuerda como si fuera hoy su primer Ironman en Lanzarote: "aquel día comí y me pinche la misma cantidad de insulina que cualquier otro día. La única diferencia que yo tenía con respecto al resto de competidores era que tenía que estar pendiente del azúcar y no saltarme ninguno de los avituallamientos. Por ejemplo, durante los 180 kilómetros de bicicleta, me hice tres controles de azúcar y cuando disputaba la carrera a pie; otros dos".



Beatriz García al término de una prueba de ultrafondo

Preguntado por el tipo de sustancias que suele tomar para afrontar una competición de media distancia, lo que consume Antonio no difiere prácticamente nada del resto de deportistas. "Cuando nado largas distancias suelo tomarme geles de glucosa que llevo incorporados en el traje de baño. Cuando voy en bici es mucho más fácil; como barritas e incluso algún plátano. Y cuando me pongo a correr, pues vuelvo a tomar geles", dice el deportista tinerfeño.

Beatriz García no le tiene miedo a nada y menos aún a la diabetes. Su experiencia en las carreras de ultrafondo y alta montaña le han convertido en una de las mejores de nuestro país. Ha competido en infinidad de pruebas de larga distancia como el 'Ultra Trail de Andorra', una carrera de 103 kilómetros con un desnivel de casi 9.000 metros. A finales de febrero, esta catalana disputará en Chile una de las competiciones más duras de mundo; una carrera de 250 kilómetros durante 7 días por etapas **con condiciones climatológicas extremas**. "Ser diabética para mí no es un inconveniente", afirma Beatriz, "todo lo contrario. Lo único distinto del resto de los mortales es que tengo que llevar más material que el resto de personas y controlar la dieta". El material al que se refiere la deportista barcelonesa es, sobre todo, "dos glucómetros, dos pinchadores, doble recambio de insulina y de pilas y sobre todo, gran cantidad de geles y barritas. Siempre llevo recambios y máquinas extra por lo que pueda pasar en estas competiciones de larga distancia. Así voy mucho más segura. Además, también debo estar muy pendiente de los pies. Los diabéticos tenemos que cuidar mucho lo que son las rozaduras y ampollas".



"Siempre que compito suelo llevar recambios de glucómetro, pinchadores, insulina, pilas y gran cantidad de barritas"

La experiencia de Beatriz en la alta montaña le ha llevado recientemente hasta el Everest. Pese a la diabetes, la montaña más alta del mundo no le intimidó, ni mucho menos. Hace unos meses, esta catalana formó parte de una expedición de deportistas diabéticos hasta el campo base del Everest.

A **David Jiménez** le dijeron que era diabético en 2004. Aunque antes de esa fecha ya corría para mantenerse en forma, fue a partir de ese instante cuando se empezó a tomar en serio el running. El atletismo le aporta "bienestar general, como a cualquier persona, pero es que además, me permite pincharme menos insulina y eso es muy positivo". Tres años después de conocer su diabetes, decidió preparar su primer maratón: "Fue en Madrid y aunque me costó un poco terminarlo, como a cualquier persona, la experiencia fue única". Unos años más tarde decidió dar un paso más; correr en el **desierto del Sahara**, una experiencia que siempre tendrá grabada en su mente. "Lo preparé igual que cuando corrí en Madrid. Llevaba un medidor continuo de los niveles de glucosa inserto en la piel pero se desprendió en el kilómetro 21 por lo que me tocó medirme a mí los niveles en el kilómetro 30 y 37. Todo estaba en orden y conseguir terminar la prueba", recuerda el atleta madrileño", apunta.

Deportistas de élite con diabetes

Todos los especialistas consultados por este periódico coinciden que la diabetes no está, ni mucho menos, enfrentada a la práctica del deporte, ni siquiera a nivel profesional. **Adan Morrison**, ex jugador de los Lakers y actualmente en el Besiktas turco, es diabético y lleva años compitiendo al máximo nivel tanto en Estados Unidos como en Turquía.

El nadador, **Gary Hall**, pese a ser diabético, ha ganado diez medallas olímpicas a lo largo de su trayectoria. Su primeros metales los consiguió antes de que los doctores le diagnosticaran su enfermedad, sin embargo, después de conocerle, siguió ganando medallas como por ejemplo, un oro y un bronce en los Juegos Olímpicos de Atenas.