



Los participantes en el programa para la prevención de la diabetes en Águilas. :: J.R.P.

Rebelión contra el azúcar

La Asociación de Diabéticos y el Ayuntamiento ponen en marcha un programa de ejercicios físicos para prevenir y paliar la enfermedad

ÁGUILAS

:: JUAN RUIZ PALACIOS

Hacen aeróbic, abdominales, 'footing' y, además, realizan ejercicios para fortalecer los músculos de brazos y piernas. Aunque algunos no padecen de diabetes, la mayoría sí tiene esta enfermedad. Más de una veintena de personas mayores ya forman parte del programa de salud integral organizado por la Asociación de Diabéticos de Águilas (Adia), en colaboración con el Consistorio del municipio.

El programa, que tiene una duración de siete meses y se lleva a cabo en las instalaciones del colegio Las Lomas, se ha puesto en marcha esta semana y se divide en dos partes: una dedicada a la educación física y otra relacionada con la nutrición. «Aparte de incidir en el sector de la población que padece esta enfermedad, nuestra intención es dirigirnos a aquellas personas que pueden llegar a tener diabetes», señala la presidenta de Adia, Yolanda Gallego. «En el programa recomendamos la pérdida de peso y realizar 150

minutos de ejercicio físico a la semana como prevención».

La aguileña Ana Pastor Moreno, de 58 años, no tardó en apuntarse a esta iniciativa. Ella no sufre dicha enfermedad, pero su marido sí. «Nos dijeron que había un curso de gimnasia para prevenir la diabetes en la asociación, y me apunté. Allí hacemos todo tipo de ejercicios, y lo bueno es que, al estar cerca de las personas que tienen la enfermedad, sabemos cuáles son los síntomas», relata Pastor. «Una nutricionista nos pesa cada dos semanas y nos dice qué debemos comer. Todo esto lo hago para ayudar a mi marido, y también por mí. Es una forma de que los dos sigamos el mismo camino y estemos juntos en todo. Así lo

La prevención se basa en perder peso y hacer dos horas y media semanales de ejercicio

apoyo». Eso sí, el esfuerzo pasa factura: «Lo que peor llevo son las agujetas después de hacer deporte», explica divertida.

Ayudar y apoyar

El esposo de Pastor, Juan Berruezo, sonríe cuando oye a su esposa hablar. Porque ella es el pilar fundamental de la vida de este pescador retirado. «Sufro diabetes desde hace bastantes años, y es duro. Desde que estoy haciendo ejercicio, me siento mucho mejor», afirma. Añade que su mujer, «si hace falta, se apunta a un bombardeo. Para mí es un apoyo, porque si ella viene conmigo, me siento mejor», asegura Berruezo. Y lo mismo le ocurre a Pastor: «Desde que hago ejercicio y como sano tengo mucha más flexibilidad. Me siento bien conmigo misma».

Por su parte, Antonio Muela forma parte de la asociación, pero no es diabético. El objetivo que este madrileño tiene es «ayudar y apoyar a las personas que sufren esta enfermedad». «No hace falta ser diabético, y tener 82 años como tengo, para hacer ejercicio y estar con las personas que tienen diabetes», señala Muela. «La iniciativa es estupenda. La gente pierde peso gracias a los ejercicios que hacemos y a las dietas que nos ponen», añade.