



► 13 Noviembre, 2014

«De no saber nada sobre esta enfermedad, pasas a ser un experto en un día»

María Jesús Ortega Afectada del tipo I

■ M. ORIVE

BURGOS. «De no saber nada sobre la diabetes, de un día para otro, pasas a ser un experto, porque tienes que controlarte a ti mismo», explica María Jesús Ortega de 47 años, diagnosticada de esta enfermedad de tipo I hace cinco años. «Me cuenta por los tres síntomas típicos de la patología, ya que tenía mucha sed, bebía mucha agua, cansada no estaba mucho, pero adelgazaba sin hacer dieta», recuerda. «Yo decía qué bien, sin hacer nada, estoy adelgazando». A partir de ahí, tres días en el hospital y «de no conocer nada de la enfermedad, solo que era algo relacionado con el azúcar, a hacer casi un máster». Explica que «me hicieron una serie de preguntas y que no salía de allí si no me lo sabía todo bien para controlarla».

María Jesús Ortega apunta que «a raíz de estos síntomas típicos de los diabéticos, me hicieron unos análisis en mi lugar de trabajo y detectaron el azúcar muy alta, me remitieron al médico de cabecera y de allí a urgencias, directamente, al hospital». A partir de ahí, «tres días o cuatro hasta que controlan el azúcar, te enseñan las pautas, cómo pincharte, lo que es todo el tema y, luego, a casa». Posteriormente, la educadora está unos días con los enfermos para «conocer la diabetes, cómo

tienes que pincharte y todo lo relacionado». Por lo tanto, «sin ella, no sabrías cómo llevarlo, porque de la noche a la mañana te encuentras con algo desconocido».

Desde entonces, hace cinco años, «mi pauta es siempre la misma y, antes de desayunar, ya te estás controlando para ver cómo tienes el azúcar, para saber cuánta insulina te tienes que poner, me voy a trabajar y lo mismo». María Jesús señala que sus compañeros de trabajo saben qué le ocurre y también están pendientes de sus posibles subidas o bajadas de azúcar. «Yo en todas las comidas me controlo la glucemia», expone y añade que, además, lo más importante es hacer ejercicio. «Quizás es lo que más he cambiado, ser constante en hacer algo, andar o gimnasio».

Ella considera que, al ser una persona adulta, tampoco ha tenido que cambiar tanto sus hábitos, «porque más o menos llevas una vida estable». Por ejemplo, «tienes que acostumbarte a hacerte los controles de glucemia, a pincharte la insulina, a estar un poco más pendiente de lo que comes, no olvidarte del ejercicio, a llevar tu equipo de supervivencia a todos los sitios, pero no es un trastorno de vida radical». Y cree que «se puede llevar, más o menos, aunque es un poco lata, por-



María Jesús Ortega. ■ R. ORDÓÑEZ

«Si te lo controlas bien, tú eres tu mejor médico y se puede llevar más o menos bien; aunque es un poco latoso»

que tienes que estar muy pendiente de muchas cosas». Y sabe que, aún sin ser expertos, «si tú te lo controlas bien, eres el mejor médico».

Asimismo, María Jesús subraya la importancia de integrarse y participar en la Asociación de Diabéticos, en este caso, de Burgos. «Ya estando de baja vine aquí, porque pienso que el estar asociado es importante, tienes un grupo detrás que

tiene experiencia y que te apoya, que te puede decir trucos y también te pueden ayudar a resolver si tienes algún problema». Y asegura que a ella le ha ayudado «ver que hay más personas como tú, que no estás solo en esto». Por ello, a los nuevos diagnósticos, además de decirles que «no tengan miedo a la patología, que se informen, que es muy importante el conocer la enfermedad y todo lo que tenga ver», también que «se asocien». En estos momentos, solo en la capital burgalesa, hay 15.000 diabéticos y, sin embargo, poco más de 550 están inscritos.

En cuanto a las reivindicaciones, María Jesús Ortega reclama que «no nos ponga tantas pegas con las tiras con las que nos controlamos la glucosa, que parece que te miran mal cuando vas a pedir las». Y, asimismo, hace hincapié en la importancia de que haya más enfermeros en los colegios que ayuden a los más pequeños. «En los niños, es más relevante que en los mayores, porque nosotros nos podemos controlar a nosotros mismos». Además, «yo soy diabética de tipo I y si que tengo la ayuda de la educadora, pero yo sí que veo que hay mucha gente mayor de tipo II que tienen mucho desconocimiento también, son mayores y les cuesta más informarse». Por ello, considera que «necesitarían un poco más de ayuda». También les invita a que acudan a las charlas de la Asociación de Diabéticos de Burgos que se celebran estos días vinculados al Día Mundial, que se celebra mañana, 14 de noviembre. En ellas se abordan distintos aspectos relacionados con la enfermedad. «Aunque ya te lo conozcas, siempre viene bien, siempre aprendes algo nuevo, siempre te reciclas», y además, concluye, «la experiencia de otro también te puede servir a ti».