



15.000 días con diabetes

Vicente Darías es un experto en insulina, agujas y medidores de azúcar, puesto que es diabético desde hace 44 años, pero su mensaje es claro: "Cuidándome me quedan otros 15.000 días más".

Texto: **G. Maestre**,
 Fotos: **M. Pisaca**

El mejor ejemplo de que la diabetes (en su caso del tipo 1) no es una enfermedad incapacitante si se aprende a controlarla y se lleva un estilo de vida saludable. Convive con ella desde hace 44 años y hoy, con motivo del Día Mundial de la Diabetes, reconoce que cuando mira hacia atrás y compara cómo eran los tratamientos antiguos y los actuales le parecen "ciencia ficción". Vicente Darías es el vicepresidente de la Asociación para la Diabetes de Tenerife (ADT) y quiere ayudar a los niños que debutan en esta enfermedad (y también a sus padres) para que pierdan el miedo y sepan que tener una vida plena y normal es posible aunque se tenga diabetes pero, hasta llegar aquí ha tenido que atravesar un largo camino que empezó cuando tenía solo cinco años.

"Tengo tres hermanos y solo yo soy diabético. A mi madre le dieron la noticia tan mal que incluso le dijeron que me iba a quedar ciego. Era otra época, claro. Tuve una vida diferente a la de mis amigos y hermanos, porque no me dejaban hacer muchas cosas, pero sentía que sí podía hacerlas y que nada me limitaba. Con el tiempo lo he demostrado. No hay nada que no haya podido hacer si verdaderamente lo he querido hacer", comenta mientras se ríe y recuerda que "si estaba en el banquillo más que en el campo era porque era muy malo jugando, no porque tuviera diabetes".

"Si en los años 70 me dicen lo que iba a haber en 2014, antes me hubiera creído que Superman vuela con una capa. Los avances han sido abismales en tratamientos médicos y farmacéutico. Por ejemplo, yo me pinchaba con jeringas que tenía que hervir en un cacito que había para mí en mi casa y había una aguja de cristal que dolía y cuya cánula terminaba cogiendo cal. No había mediciones de azúcar y era todo a ojo. Las insulinas producían picos y luego iban bajando y organizabas tu vida en base a esos picos. Hoy en día se hace la vida como tú quieres y te pinchas con una



El vicepresidente de la Asociación para la Diabetes de Tenerife./ MARÍA PISACA

aguja de cinco milímetros que es como un alfiler. La tecnología también es alucinante, eso de que haya bombas de insulina con monitores de glucosa. Es lo más parecido a un páncreas", narra.

Pero, ¿cómo explicarle hoy en día a un niño que tiene diabetes y que no hay una causa que explique por qué él sí y otro no?. Para Darías "cuanto más son pequeños son es mejor porque no

Con dieta y ejercicio se evitarían el 80% de los casos

En España, el 13,8% de la población adulta padece diabetes tipo 2, lo que se traduce en más de cinco millones de personas, según el estudio Dia@bet.es, realizado por las principales instituciones relacionadas con la diabetes en nuestro país, como la Sociedad Española de Diabetes y Fundación para la Diabetes.

Existen dos variedades principales de esta patología, además de la gestacional, como explica la asesora médica de Cinfa, Aurora Garre. "Al contrario de lo que se piensa, esta enfermedad puede ser prevenida.

Los factores genéticos, autoinmunes y ambientales son cruciales en la diabetes tipo 1, pero la de tipo 2 está estrechamente vinculada a la obesidad, la hipertensión y la hipercolesterolemia. De hecho, el 80% de los casos de diabetes tipo 2 podrían ser evitados con una dieta sana y una mayor actividad física", confirma.

"Una vez que se ha desarrollado la enfermedad el tratamiento se basa en dieta, ejercicio físico, autocontrol, comprimidos o insulina y educación en diabetes", concluyó.

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Mediciones gratuitas de glucosa hoy en Quirón Tenerife con motivo del Día Mundial de la Diabetes. De esta forma el centro sanitario quiere colaborar en el diagnóstico precoz de una patología cuyas consecuencias pueden resultar fatales.

Una encuesta de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) ha revelado que el 80,7% de estos profesionales considera que su grado de formación para el diagnóstico y tratamiento de la diabetes es insuficiente, a pesar de que hasta más de la mitad de los afectados por una cardiopatía la padece.

Uno de cada tres diabéticos presenta problemas de visión que pueden ser irreversibles. Los exámenes visuales periódicos son básicos para prevenir la retinopatía y la ceguera.

se cuestionan demasiado, pero en la adolescencia sí y se revelan más. El debut en niños es bueno cuanto más pequeño se es porque se adaptan en seguida. De adulto ya tienes hábitos hechos y cuesta más cambiar y de adolescentes es un caos porque se mezclan el choque hacia todo tipo de normas con las nuevas que hay que seguir".

Respecto al futuro, muchos expertos aseguran que la cura de la diabetes está próxima porque hay varios estudios muy avanzados, algo que Vicente Darías desea "con toda el alma", pero si tarda en llegar no parece que le vayan a cambiar demasiado los planes de futuro.

"Reconozco que tengo temor porque no sé qué me va a pasar, pero eso nos pasa a todos, tengamos diabetes o no. Cuando tenía 20 años me preocupaba mucho pensar cómo serían mis 40 y ahora tengo 49 y pienso en los 80, pero tengo una buena calidad de vida, soy una persona activa y no veo por qué no han de quedarme otros 15.000 días más tan buenos como estos".