



Aprender a jugar con la diabetes

Juanito es portero del Celta y pese a que depende de la insulina lleva una vida igual que la de sus compañeros

FÚTBOL BASE

CÉSAR GUIASO

deportes@ideal.es
 @CesarGuisado



David Casinos, valenciano, se proclamó en Lyon el pasado mes de julio de 2013, Campeón del Mundo paralímpico en la modalidad de lanzamiento de disco. El canadiense Sebastien Sasseeville, alcanzó en mayo de 2008 la cumbre del Everest. Allí también estuvo el vitoriano Josu Feijoo, al que el planeta se le quedó pequeño y decidió hacer realidad el sueño de ser astronauta.

Todos ellos tienen algo en común. Diabetes. Son deportistas de élite que han hecho de su profesión su forma de vida y que pese a ser insulino dependientes, no han dejado de atravesar las metas que se propusieron antes de saber que iban a convivir junto a esta enfermedad para siempre.

«Si pudiese viajar en el tiempo me diría que tranquilo, que vas a tener más calidad de vida, que vas a subir a la cima del Everest, que vas a ser astronauta, que vas a ir al espacio... que la vida sigue y que la diabetes solo es una compañera de viaje más». Estas palabras las firma Fei-

joo en una entrevista concedida a la Fundación para la Diabetes y está claro que no es un mal consejo para tantos jóvenes a los que la enfermedad les ha cogido por sorpresa, como fue su caso.

Los hay, por contra, quienes todavía no saben muy bien para qué sirve ese aparato que papá me pone en un bolsillo. O por qué mamá me echa dos azucarillos en la mochila cuando me voy al fútbol. Es el caso, como de tantos otros, del portero del equipo prebenjamín del Celta de Pulianas.

De Juanito, como lo llaman con cariño compañeros y entrenadores, sorprende nada más conocerlo su madurez y responsabilidad pese a que apenas cuenta seis añitos. Cuando tenía dos, el pediatra le diagnosticó diabetes.

Fue duro para sus padres Juan y Paqui, afrontarlo en un primer momento. Pero con el reposo -Juan es diabético desde los 14 años- empezaron a encarar la situación desde otra perspectiva. «Al ser todavía tan pequeño», explica su padre, «Juanito necesita de la atención de un adulto, pero por lo demás, tiene la misma vida que cualquier niño de su edad», asegura.

Y tanto. Juanito defiende cual felineo los tres palos del Celta de Pulianas. Allí, Migue y Antonio, que son sus entrenadores, reparten su atención entre la táctica y su portero. Si es necesario el entrenamiento se para dos minutos para reponer fuerzas con una pieza de fruta o un trago al botellín. Sus compañeros de equipo no dudan en ayudar si es necesario, pero lo más importante es que todos han normalizado una si-



Juanito en la portería durante un entrenamiento con su equipo. :: A. AGUILAR



«En el Celta transmitimos a los niños que se trata de una circunstancia como cualquier otra»

tuación que no causa alarmas. La diabetes es, como se refería Feijoo en su entrevista, una compañera de viaje y por tanto la bomba y la insulina deben ir siempre en el equipaje.

Paqui y Juan se turnan cada tarde según lo que sus obligaciones les permiten. Antes de cada entrenamiento, preguntan a Juanito qué número marca la pantalla del aparato que continuamente mide los niveles de glucosa del pequeño, «Si está bien, a correr. Si es baja, se toma dos azucarillos y a jugar», apunta su padre.

Aquí todos colaboran ya que Juanito todavía no tiene una edad como para saber detectar los síntomas de una 'bajada', que por lo general empieza con unos mareos. Sus primos lo acompañan a cada partido. Apostados detrás de la portería, están atentos al pequeño para saltar con una pieza de fruta o con un zumo en el caso de que lo vean vacilar. Todavía le faltan algunos años para ser autosuficiente en este sentido.

Alguna vez ha encajado un gol por este motivo, gajes del oficio. «Hay veces», se lamenta Juan, «que si se marea pierde la atención del partido y eso le ha costado algún tanto, pero no pasa nada, entro al campo, como algo y el encuentro sigue», señala.

Ocurre que el árbitro se extraña. La formación en primeros auxilios de los colegiados encargados de dirigir los partidos de fútbol base no incluye este tipo de vicisitudes, lo que entra dentro de la normalidad. Si lo están, a raíz de un caso anterior, en el Celta de Pulianas, donde han equipado el botiquín con los medicamentos necesarios en caso de una urgencia.

«Juanito es el segundo jugador que hemos tenido recientemente con diabetes», afirma Gustavo Segura, coordinador del club verdiblanco. Hace unos años, el defensa central Sergio 'Colocini' -hoy en el Vandalia de Peligros- llegaba al equipo juvenil para promocionar posteriormente al primer equipo. «Recuerdo», desgrana Segura, «que durante un partido a Sergio le dio un 'bajón' y se sentó en el suelo. Rápidamente se hizo la prueba, comprobó que era una bajada de azúcar, se tomó unos caramelos y pudo continuar sin problema», refiere.

Caramelos en el botiquín

Desde entonces en el botiquín del Celta hay caramelos. No solo eso. «Trabajamos para que todos los entrenadores sepan cómo actuar ante un caso como este», dice el coordinador, «hay que saber si se trata de una bajada o una subida de glucosa y en función de eso, actuar», señala.

Con los niños, también se aplican. En el club se educa a los jugadores desde las edades más tempranas para que traten la situación con la normalidad que requiere, «les transmitimos que se trata de una



Juan, ayuda a su hijo a colocar la petaca bajo el pantalón. :: A. A.



Ya sabe medir sus niveles. :: A. A.



Y lo comunica a un adulto. :: A. A.



Sus compañeros de equipo han normalizado esta situación. :: A. A.

circunstancia como cualquier otra», añade Segura.

No obstante y por fortuna, gracias al trabajo de prevención que padres, primos, técnicos, directivos y entrenadores realizan en el Celta de Pulianas, nunca ha sucedido nada grave. Juanito sabe manejar la bomba que mide su insulina y traslada qué número marca la pantalla a quien le pregunta.

«Un niño con diabetes es un niño normal», enfatiza su padre, «por eso no se le debe colocar en una categoría distinta a la del resto», tan solo, bajo su opinión, «hace falta que al igual que las federaciones deportivas están avanzando en la prevención y actuación ante paradas cardíacas, formen a los técnicos y árbitros de cantera para que sean capaces de comprender y atender también este tipo de necesidades», argumenta.

«Hace falta que técnicos y árbitros se formen para que sean capaces de atender también este tipo de necesidades en el fútbol de cantera»

Y es que la normalización de la diabetes en la sociedad y por extensión en el mundo deportivo, es una tarea pendiente desde las instituciones. Juan aconseja a los padres a que alejen miedos y tabúes a la hora de dejar que sus hijos practiquen deporte junto a sus amigos.

En este caso, el fútbol ha mejorado la calidad de vida de Juanito. Realizar una actividad física diaria va en beneficio de su organismo y recuerda al jugador que tiene que controlar antes de cada sesión de entrenamiento sus niveles de glucosa y estabilizarla en el caso de que sea necesario.

Las barreras, como bien dicen los expertos, están en la mente, no en el cuerpo. Juanito, 'Colocini' y Feijoo, comparten la misma pasión por el deporte y el mismo handicap que millones de personas en el mundo: diabetes. Sin embargo, el vizcaíno reconocía en su entrevista tener ahora los mismos sueños que antes de conocer su enfermedad. «Soy afortunado porque he logrado mis sueños, que eran alcanzar la cima del Everest y ser astronauta (...) ahora también quiero demostrar que un diabético bien controlado puede lograr cualquier reto. ¿Crees que el Everest me dio alguna ventaja?».

Doctor Ricardo Vilchez
Jefe de Endocrinología del Hospital Virgen de las Nieves

«Hay que enseñar a los niños a que sean autosuficientes»

Existe un tratamiento para controlar la diabetes. Es único y universal: la autosuficiencia. Aprender a regular las raciones de los alimentos, a detectar los síntomas previos a una crisis y saber cuándo y cómo aportar glucosa a nuestro organismo, se hace fundamental.

Conseguir esto, con niños en edades tempranas, como es el caso de nuestro protagonista de seis años es prácticamente imposible, si no lo es del todo. Debido a esto, por regla general, los endocrinos se encargan de instruir a los padres en esta nueva etapa de la vida ante los hijos.

El doctor Vilchez es el jefe de Endocrinología del Hospital Virgen de las Nieves de Granada. En su experiencia, el «cien por cien» de los progenitores «participa y colabora activamente en el cuidado de su hijo» en referencia a esta enfermedad, que hasta que no le se encuentre una solución definitiva «será de por vida», afirma.

Aconseja el doctor la inclusión de los pequeños con diabe-

tes en la práctica deportiva, ya que esta ayuda positivamente en el desarrollo de su organismo. Está comprobado que además, la organización de varias actividades ayuda a evitar cierto descontrol en la alimentación.

En la consulta, «les enseñamos cómo tienen que ponerse la insulina» y sobre todo, «a que calculen» por ellos mismos «las calorías que deben tomar en cada momento para que sean autosuficientes». Este es el remedio más eficaz a la despreocupación intrínseca de los niños y a la etapa de rebeldía que atravesarán en su edad adolescente.

A la hora de jugar al fútbol, el doctor aporta un dato muy curioso: «el portero, está demostrado con estudios científicos, suda más que sus compañeros de campo, ya que además del esfuerzo físico soporta más estrés al ser el encargado de que no entren los goles, por lo que suda más», apunta.

No hay un plan general para todos los casos. Antes de la práctica de la actividad física, el doctor recomienda consumir cierta dosis de calorías, «que variará si se trata de un niño atlético», o si por el contrario, «no está acostumbrado a hacer deporte, por lo que estudiaríamos si es recomendable suprimir la dosis de comida», advierte.

Sea como fuere, no hay excusa para combinar la diabetes con una vida en la que el deporte sea protagonista.

Zoraida Rodríguez
Psicóloga experta en la familia y en deportistas de élite

«La diabetes no depende de ti, pero tu actitud, sí»

Dice la psicóloga Zoraida Rodríguez que la primera reacción tras conocer el diagnóstico de la diabetes es de 'shock' y negación, ya sea en mayores o en niños. «El pensamiento más frecuente es 'esto no me puede estar pasando' o '¿por qué a mí?'. A partir de ahí se genera un debate interior en el que la persona debe adaptarse a la nueva situación y convivir con ella si misma de que la diabetes, ahora, forma parte de su vida», analiza.

Es común encontrar pacientes con diabetes en la consulta del psicólogo. La ayuda de un especialista en este campo se hace muy importante, sobre todo, en el caso de los niños, «especialmente durante la adolescencia», añade Rodríguez, «o donde cualquier cambio o característica que diferencie de amigos es vista como algo catastrófico», puntualiza.

A veces, como en el caso de Juanito, la responsabilidad, el cambio de hábitos, llega para los propios padres. Piensan, ade-

más, que tienen que asumir que van a cambiar ciertas cosas respecto a las grandes expectativas que tenían para el futuro de sus hijos, «pero nada más lejos de la realidad», subraya la psicóloga.

«La diabetes», dice, «como cualquier enfermedad crónica es otra piedra que nos podemos encontrar en nuestro camino y a la que debemos amoldarnos si no queremos sucumbir a ella. Como cualquier otra circunstancia a la que nos podemos enfrentar tenemos dos opciones. Una de ellas es centrar nuestros esfuerzos en cambiarla, aunque sabemos que es imposible, nuestra cabeza no deja de pensar qué podemos hacer. Creemos que nos merecemos esta circunstancia y nos centramos en ese enfado. Pero aún así, no cambiará nada, porque el que nos haya 'tocado' la diabetes, el revertir la situación... no depende de nosotros. Piensa: ¿qué es lo que sí depende de ti? Tu actitud hacia la misma, hacia el control médico, hacia la medicación y el cuidado de tus hábitos».

Entonces, ¿Qué podemos hacer ante esta nueva situación?, «Si tus esfuerzos se pudieran medir en una escala, ¿Qué sentido tiene dedicarle el más mínimo empeño a algo que no tiene solución?, ¡Céntrate en que ni la diabetes ni nada te quite las ganas de hacer todo lo que te queda por delante!», aconseja.

