

## Trucos para afrontar un triatlón siendo diabético.

**Fernando Herrera, un triatleta diabético, nos describe de primera persona cómo se puede afrontar un triatlón con diabetes.**

## Diabetes y Triatlón un binomio perfecto

Son muchos los años que han pasado desde mi debut en la diabetes y muchas las dudas que me surgieron desde el momento en que me lo comunicaron, especialmente sobre qué limitaciones podría tener en mi vida cotidiana a partir de ese instante. Por encima de todo una pregunta vital y trascendental emborronaba mi horizonte y cualquier pensamiento positivo a la hora de asimilar aquella nueva e incómoda situación: ¿podría practicar cualquier deporte o actividad física? Un par de años antes había decidido enfocar mi vida profesional hacia ese mundo y ahora, ¿habría tomado la decisión equivocada?



Por aquel entonces, mi única obsesión era saber si aquellos apuntes que me habían llevado a la habitación del hospital para afrontar los exámenes del tercer curso de la facultad del deporte, tenían sentido o no. Poca información acerca de la diabetes circulaba y era accesible y mucho menos información proveniente de alguna persona que practicara deporte y me pudiese ayudar.

Y ahí fue donde encontré respuesta a mi duda sobre si me había equivocado respecto a la elección de mi camino profesional. Lo tenía claro, tenía que aprender practicando TRIATLON, que era **el binomio perfecto** para poder hacerme un experto en el control de la diabetes.

Esa evolución también lo fue dentro del mundo del triatlón, ya que comencé con distancias sprint donde la gestión es más sencilla, seguida de distancias olímpicas hasta que conseguí llegar a realizar una de las pruebas más bonitas que para mí existen dentro del mundo TRI, el TRIATLON TITAN SIERRA DE CADIZ, un media distancia que suponía el reto personal de poder terminarlo sin problemas. Muchas fueron las medidas de seguridad que tomé para afrontarlo, como:

- Reducir ese día los niveles de insulina, para minimizar riesgo de hipoglucemia.
- En natación, llevando geles en las mangas del traje de neopreno para evitar posibles hipoglucemias. (Aunque supongo que la mayoría de los deportistas lo saben, una hipoglucemia es un "pajarón a lo bestia", que generalmente te deja

tocado para el resto de la prueba, dependiendo de su grado).

- Control en boxes en la T1 de los valores de glucemia.
- En bicicleta, uno de los segmentos de mayor duración y que por tanto más cantidad de energía consume, suplementar con aportes de hidratos de carbono llevando medidor y suplementos suficientes para autogestionar tiempos y cantidades.
- Control en boxes en la T2 de los valores de glucemia.
- En carrera a pie, otro segmento delicado donde hay que saber distinguir entre un agotamiento físico-deportivo de un bajón de rendimiento por una hipoglucemia, algo que sólo se aprende a hacer cuando se ha seguido un periodo de experimentación en distancias más cortas y en los propios entrenamientos.
- Y por supuesto tras finalizar la prueba, recuperar las reservas energéticas perdidas que nos hacen mucho más sensibles a la insulina, obligándonos a reducir a veces casi a la mitad las dosis habituales.

Este binomio del que hablo también he podido conocerlo desde el lado del técnico-entrenador (al haber dirigido varios años a deportistas y triatletas de nivel nacional como Samer) y además de participar como oficial de nivel 1 en pruebas de carácter regional.

Pero por encima de todo, para mí, la mayor satisfacción es poder compartir junto a todos mis compañeros del TEAM ONE el mensaje de que "CON DIABETES SE PUEDE".