

## Mano a mano con la diabetes

Fecha: 24/10/02

URL: <http://www.diariodenavarra.com/hoyeneldiario2/hoyeneldiario.asp?not=A10ART1&vin=DEPA10ART1&sección=deportes&dia=20021024>

En España hay dos millones de diabéticos, personas que padecen una dolencia sistemática del metabolismo de los glúcidos. Enrique Galarza es uno de ellos, pero vive y juega como cualquier pelotari.

Enrique Galarza, en una imagen de aficionado. Desde 1998 es profesional con Aspe. DDN HACE 14 años que Enrique Galarza sabe que su organismo tiene problemas para metabolizar los glúcidos con normalidad. Por eso diariamente debe inyectarse dos dosis de insulina, una hormona segregada el páncreas que ayuda a la utilización de la glucosa por parte de las células y la glucogenésis hepática.

'Para mí no supone ningún problema ser diabético porque es algo con lo que llevo conviviendo desde los 12 años. Tienes que tener unos cuidados rutinarios a los que ya estás acostumbrado', comenta el delantero de Aspe.

Enrique Galarza Etayo ha seguido la gran tradición pelotazale de su familia. Como aficionado se labró un buen palmarés: campeón navarro individual manomanista aficionado en 1996-97, campeón del Cuatro y Medio de Elgueta y subcampeón de torneos tan prestigiosos como el del Diario Vasco o ETB. Triunfos que le permitieron dar el salto al profesionalismo en marzo de 1998.

### Cuidados y autocontrol

Enrique Galarza, Galarza V, sigue los mismos cuidados e idéntico protocolo que el resto de los diabéticos. Una dieta equilibrada, en la que queda restringido el consumo de azúcar, una práctica deportiva continua, un aporte diario de insulina (siempre antes de los partidos), así como revisiones periódicas (que no especiales) por parte de su endocrinólogo.

'Enrique conoce desde hace años el protocolo de autocontrol que tienen todos los diabéticos. No tiene ningún seguimiento médico especial y todo eso no le supone ninguna traba para su práctica profesional, ni influye en ningún caso en su rendimiento', comenta el doctor José María Urrutia.

Galarza también sigue el mismo protocolo que cualquier otro manista profesional en entrenamientos y partido: consumo de un 50-55% de hidratos de absorción rápida y no más de un 35% de lípidos (comer) dos horas antes del esfuerzo, así como una hidratación adecuada en los momentos previos, durante y después del ejercicio. 'La única diferencia con el resto de mis compañeros es que en lugar de tomar bebidas isotónicas para la recuperación sólo bebo agua, aunque a veces sí que le doy un pequeño sorbito', dice el delantero de Aspe.

### Deporte sin riesgo

Uno de los cuidados recomendados a los diabéticos para evitar problemas vasculares y alteraciones de circulación con la edad es la práctica deportiva frecuente. Se trata de una de las medidas destinadas a evitar la aparición de la hipoglucemia, el descenso de glucemia en la sangre. La pelota, como cualquier deporte de fondo o medio fondo, no suponen ningún riesgo para la salud del deportista diabético.

'Yo me siento como cualquier otro. Si no tuviera esto sólo sé que no tendría que estar pendiente de tantos cuidados', dice.

Otra cosa sería si Galarza V fuera un habitual de la pesca submarina, piloto de 250 o alpinista el riesgo sería mayor, ya que las situaciones en las que se desarrollan estas prácticas resultan difícilmente controlables si hay una hipoglucemia.