

PEREGRINACIÓN UN BUEN ENTRENAMIENTO Y CONTROL DE GLUCEMIA, LO MÁS RECOMENDADO

Diabéticos, paso a paso hasta llegar a Santiago de Compostela

→ Un diabético es una persona que puede llevar una vida normal. Para demostrarlo, miembros de la Asociación de Diabéticos de Puerto Real, en Cádiz, caminaron 220 kilómetros con etapas que en algunas ocasiones superaron los 35 kilómetros hasta llegar a la ciudad del Apóstol.

■ Alberto Bartolomé

"Ser diabético no es sinónimo de que te quedan tres días de vida". Así piensa Juan Manuel García, presidente de la Asociación de Diabéticos de Puerto Real, en Cádiz, que decidió, junto con otros miembros de su asociación, realizar el Camino de Santiago como cualquier otro peregrino, andando las etapas normales y llevando la carga completa en sus mochilas. "Éramos los representantes de todos los diabéticos", comenta García, que pretendía con este viaje "decirle a toda la humanidad que la diabetes se puede compatibilizar con una vida normal, y que el ejercicio físico es recomendable para controlar la patología".

Para superar las pruebas maratónicas sin problemas es muy importante que la preparación previa sea minuciosa y lo más parecida a las etapas que se van a llevar a cabo en el camino. Para ir en forma los diabéticos de Puerto Real iniciaron los entrenamientos obligatorios meses antes del viaje: "Al principio andamos una hora todos los sábados y domingos. Después ampliamos las caminatas hasta llegar a las seis horas. El último mes caminamos con la mochila cargada".

Después de este periodo de selección quedaron diez enfermos, de los que seis eran insulino dependientes. Al grupo se unieron varios familiares y un miembro de la Fundación para la Diabetes. La preparación no sólo se quedó en la parte física. La Asociación de Diabéticos de Puerto Real editó una guía en la que se daban consejos a los peregrinos; desde cómo cuidar los pies, hasta la mejor manera de cargar una mochila.

50 años

La edad no fue ningún inconveniente para formar parte de la expedición. La media de los participantes era de 50 años. El mayor tenía 72 años y el menor 10.

Para superar una prueba tan dura es muy importante



Un buen control de los niveles de glucosa en sangre es muy importante para evitar la hipoglucemia. El grupo de diabéticos de Puerto Real media su nivel de azúcar en sangre dos veces al día, una al empezar la etapa y otra al finalizarla. En la imagen, Juan Manuel García, presidente de la Asociación de Diabéticos de Puerto Real, midiendo su glucosa tras una etapa de 38 kilómetros.

que los peregrinos tuvieran bien controlada su enfermedad y siguieran un perfecto control diabetológico: "Realizábamos dos mediciones de glucosa diarias: una antes de salir y otra por la tarde. Además, todos llevábamos un pulsómetro. Ninguno de los participantes sufrió bajadas de glucosa durante el

viaje. Nuestro menú tampoco varió del del resto de los peregrinos: verduras, arroz y algo de carne y pescado".

Consejo médico

Pese a los meses de preparación, cada uno de los participantes pidió consejo a su médico antes de ponerse en

marcha. Además, se recogió toda la información disponible sobre centros de salud y hospitales durante el trayecto. Después de la experiencia, la Asociación de Diabéticos de Puerto Real no se ha quedado parada y ya ha puesto en marcha otras actividades como las rutas de senderismo.

EL PRINCIPAL ENEMIGO, LAS HERIDAS EN LOS PIES

"Todos los médicos a los que consultamos nos dijeron lo mismo: cuidado con los pies", ha dicho Juan Manuel García. La higiene y el lavado de los pies durante el camino es muy importante para cualquier peregrino, más aún entre los diabéticos. "Lo primero que hay que hacer nada más terminar la etapa es ducharse y lavar los pies con cuidado. Antes de ponerse las botas es bueno cubrir los dedos con vaselina y llevar dos pares de calcetines: uno de algodón sin costuras y otro de lana". La colocación de los calcetines es otro factor que hay que cuidar: "Se debe estirar y masajear bien el pie para que no queden arrugas. Además, las botas tienen que haberse utilizado antes de empezar, lo mismo que los calcetines".

