

ENTREVISTA ▷ SALVADOR REIG, DEPORTISTA DIABÉTICO

## «El deporte es parte de la terapia, porque te obliga a ser riguroso»

Fue uno de los que completaron los 83 km de la prueba de resistencia Matagalls-Montserrat y, además, lo hizo con un tiempo de 14 horas y 37 minutos. Salvador Reig demostró, una vez más, que la diabetes no está reñida con el deporte.

ALEX HOLGADO

Es todo un veterano de la popular prueba, que ha cubierto 16 veces. Debe inyectarse insulina tres veces al día y disputa pruebas de maratón y de resistencia, venciendo incluso en las 24 horas de Vitoria.

– **Esta vez, la Matagalls era especial.**

– Sí, porque participamos un grupo de ocho personas de la Associació de Diabètics de Catalunya.

– **¿Acabasteis todos?**

– Acabamos, cuatro: dos diabéticos y dos simpatizantes, lo que supone un porcentaje normal en la Matagalls. Lo mismo los tiempos empleados.

– **¿No fuisteis en grupo?**

– Al principio, sí, pero luego cada uno fue a su ritmo.

– **Dejaste atrás a los dos médicos. Sin problemas.**

– Nunca me ha dado una hipoglucemia compitiendo. Sólo una vez noté los primeros síntomas y la superé con unas barritas energéticas.

– **¿No le llaman inconsciente?**

– Algunos me lo han dicho, sí. Pero son personas que desconocen la diabetes e incluso el deporte.

– **Reconozca que es difícil de entender. ¿Y de dónde le viene esa fijación por las ca-**



Barcelonés y empleado de Fecca en Sabadell, Salvador Reig (el primero por la derecha, agachado) hace quince años se trasladó a Sant Quirze, donde reside con su mujer y sus dos hijas. Siempre ha practicado deporte. En tiempos, compitió por el Club Esportiu

Universitari, ligado a la Universitat de Barcelona, pero ahora lo hace a título individual y por puro disfrute. Ha participado en la iniciativa de la Associació de Diabètics de Catalunya para «demostrar que la diabetes no es un obstáculo para nada físico ni intelectual».

**rreras de larga distancia?**

– Es posible que, visto desde fuera, sea así. De todos modos, no es tan raro. En Francia, hay más de medio centenar de carreras de 100 km.

– **¿Qué atractivo le encuentra a estar todo un día andando o corriendo?**

– Se trata de superarse a sí mismo. Y, evidentemente, te tiene que gustar andar.

– **¿Y la obsesión por rebajar la marca?**

– No. Yo sigo diciendo que acabar la prueba de la Matagalls, por ejemplo, ya es un desafío.

– **¿Qué se hace durante más de 14 horas caminando?**

– Hablar con los amigos,

pensar, escucharse a uno mismo, disfrutar del silencio...

– **¿Conoce a más deportistas diabéticos?**

– En la asociación, hay una sección de actividades depor-

DS

«La diabetes es una alteración metabólica, no una enfermedad»

tivas que promueve la actividad física como parte del tratamiento integral y organiza charlas, salidas, bicicletadas, esquíadas, etc.

– **Pues, en general, se sigue creyendo que un diabético no puede hacer esfuerzos.**

– La diabetes es una alteración metabólica, no una enfermedad. Y a mí, que debuté hace doce años, no me ha impedido conseguir lo que me he propuesto.

– **¿No tuvo miedo al principio?**

– Cuando me diagnosticaron, se me cayó el mundo encima. Pero tuve suerte con el médico que me tocó. Yo le dije que era deportista y él me dio los primeros consejos en cuanto a modificaciones de la dieta.

– **El diabético deportista debe conocerse muy bien, ¿no?**

– Te obliga a hacer los con-



**Busca patrocinador para la Marathon des Sables**

Como cualquier deportista extremo, Salvador Reig también tiene su competición mítica en mente: la Marathon des Sables. Se trata de una carrera por etapas que discurre 240 km por el Sáhara marroquí.

Reig sueña con participar en la próxima edición, que se celebrará del 7 al 18 de abril del año que viene.

«Es un reto apasionante, porque se trata de correr por el desierto, solo, con la comida y el agua encima», explica emocionado el santquircense.

¿Cuál es el obstáculo entonces? «Necesito un patrocinador que cubra los gastos mínimos de infraestructura y, sobre todo, la inscripción, que es de 1.500 euros», apunta.

Otro de sus sueños es participar algún día en la Spartathlon, una carrera de 240 km en tres días por las idolatradas tierras griegas.

troles de forma muy rigurosa y a regularte las unidades de insulina en función de los entrenamientos y las comidas. Por otra parte, te permite hacer extras de vez en cuando.

**Vida sana ■**