

BADAJOZ

Feijó y Ramos animan a 'vivir' la diabetes con control y normalidad

El montañero vasco, diabético, y el médico y escritor de Zamora ofrecieron ayer una amena conferencia en el Aula HOY

JORGE GARRO/BADAJOZ

'Que la diabetes no te detenga'. Bajo este título, el médico y escritor Pedro Ramos Calvo (46 años, Zamora) y Iosu Feijó (vitoriano de 39 años, diabético detectado a los 23 años y montañero de élite antes y después de saberlo) impartieron ayer una conferencia, amena y jugosa, en el Hotel Zurbarán de Badajoz en el marco del Aula HOY, de la Fundación Vocento. A la entretenida didáctica del doctor, profesor titular de la Universidad del País Vasco, siguió la exposición, más informal pero no menos divulgativa, de la experiencia de Feijó, un deportista de élite que ha vencido a su diabetes en 16 años de 'convivencia' al más alto nivel competitivo. Ambos coincidieron ayer al invitar a las personas que sufren esta enfermedad a 'vivirla' con normalidad y, sobre todo, con control.

«No hay que relajarse nunca», aconseja el montañero, que a sus 39 años ha escalado las cimas más altas del mundo (el pasado verano repitió el Everest) y se ha convertido en el primer diabético del mundo que llega a ambos polos sin ningún tipo de ayuda mecánica. Su ejemplo, que Ramos presentó como la demostración de su ponencia («¿que no se lo creen?», dijo, y señaló al deportista), debe ser leído con la consideración previa de que es un caso especial por su preparación física. Por tanto, el Himalaya o el Polo Sur nunca podrán ser objetivos de cualquier diabético. Pero, antes de su especificidad, pese a su condición física, Feijó es diabético y no puede saltarse ni su dieta, ni un solo control de 'HbA1c', el 'espía' que delata la cantidad de glucosa en la sangre en los últimos 3 meses.

Y ahí precisamente radica el interés de su historia, que aportó un toque de aventura a la previa disección de la enfermedad propuesta por Ramos. El doctor inició su charla aventurando que en 10 ó 15 años muchas diabetes podrán ser curables. La ciencia avanza aritméticamente y, 'pronto' (ya hay casos, como los trasplantes pancrato-renales), esta enfermedad dejará de condenar de por vida a sus víctimas. Pero entre tanto, Ramos subraya que hay que educar al enfermo, en primer lugar diciéndole que «la diabetes tiene nombre y apellidos. Cada persona sufre una distinta», por lo que cada individuo debe controlarla específicamente.

Para que esa diabetes, de Juan, de Pedro o de Ana, no limite sus vidas, no las pare, la clave está en el tratamiento (incluyendo una dieta personalizada, la medicación o el ejercicio físico). Pedro Ramos definió con sencillez la diabetes, resaltando datos como el que dice que cada año la diabetes de tipo 2 ('la de los adultos') aumenta en un 6% en la población infantil. Y explicó cuáles son los escalones de control de la afección, para que 'la diabetes no nos detenga': 1º, controlar la ingesta de alimentos (5 ó 6 tomas diarias); 2º el deporte (ejercicio aeróbico, no el anaeróbico, o sea y hablando en 'plata', parar cuando no puedas hablar); y si no es suficiente para controlar el azúcar en sangre, 3º, hipoglucemiantes; 4º, las 'bicis' o 'bombas de inyección subcutánea de insulina', que ya las hay 'inteligentes' y que estarán en breve en el mercado; y 5º, los trasplantes.

Con el control adecuado, la diabetes se puede 'vivir' con normalidad.