

## Conteste, por favor

**MIRIAM FRUCTUOSO**  
DEPORTISTA DE ÉLITE CON DIABETES

# «Si el diabético conoce su cuerpo y la enfermedad, puede con todo»

Los médicos le aconsejaron que no practicara deportes de competición; y lleva cuatro años ganando títulos

ANTONIO BOTÍAS MURCIA

La diabetes apareció en su vida por sorpresa a los 21 años. Pero ella se negó a que la dominara. Y tuvo éxito. Ahora, camino de los 26 años, es una deportista de élite, campeona de balonmano y profesora de Educación Física. Y es que a Miriam Fructuoso se enfrentó a la enfermedad con golpes de ilusión y dedicación. Es un camino duro, a veces agotador, pero está convencida de que el conocimiento perfecto de su cuerpo y de la diabetes le permitirán seguir disputando encuentros. Ayer participó en la VIII Semana de la Persona de Diabetes y su entorno, en el Colegio de Farmacéuticos de Murcia.

— ¿Cuándo se despertó su afición por el balonmano?

— Recuerdo que tendría unos catorce años. Fue en el colegio. Hasta entonces, ya practicaba otros deportes; pero al conocer el balonmano me fascinó. Así que comencé a practicarlo. Luego me fichó el Universidad de Murcia. Y hasta hoy.

— ¿Qué premios ha cosechado en estos años?

— Logramos ascender a primera división y el equipo fue campeón de España en el año 2003. También fuimos subcampeones de balonmano playa en el 2002.

— ¿Se puede vivir de este deporte o es necesario buscar otro empleo?

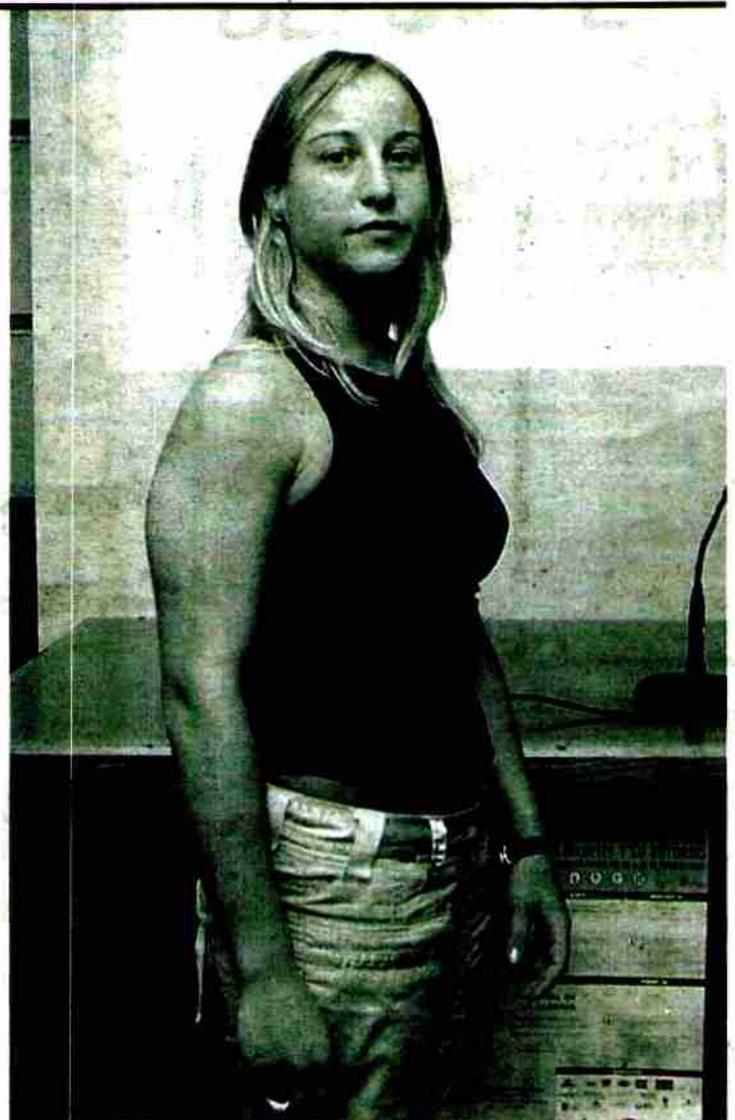
— Claro que se puede vivir. Pero no es mi caso. Soy también profesora de Educación Física.

— ¿Cómo ha compaginado su diabetes con el deporte de alta competición?

— Lo importante es que no te afecte. Al principio me aseguraron que no podía practicarlo. En cambio, me negué a cambiar mi vida. Eso sí, me ha costado mucho adaptarme.

— ¿Cuándo conoció usted que era diabética?

— Llevo 4 años. Tenía entonces 21. La verdad es que me sorprendió mucho. Mi vida estaba orientada al deporte y no quise cambiar. Pese a todo, los expertos dicen que el deporte de competición no es bueno, ni siquiera para las personas que no padecen ninguna



**CAMPEONA.** Miriam Fructuoso, antes de comenzar la conferencia, ayer, en el Colegio de Farmacéuticos. / J. LÓPEZ / AGM

enfermedad. Piense en las lesiones, en el esfuerzo...

— ¿Cuáles son sus próximas metas en la vida?

— Primero me gustaría aprobar la oposición. Y jugar otra vez en primera división hasta llegar a la fase de ascenso. Realmente, no creo que siga mucho tiempo más en la competición. Fuerzas me sobran, aunque hay otros problemas. Por ejemplo, la familia se preocupa cuando sales de viaje o juegas en otro horario al que no estás acostumbrada. A veces, te cansas de tener miedo.

— ¿Qué consejo le daría a quienes también son diabéticos?

— Si conocen su cuerpo y su enfermedad pueden hacer lo que quieran, pueden superar cualquier barrera. De entrada, el ejercicio físico es aconsejable para cualquier persona. Más aún para aquellos que padecen una enfermedad crónica.

— ¿Encontró en España suficientes recursos para desarrollar su ocupación deportiva?

— No existe mucha información sobre la diabetes en deportes de competición. De hecho, recuerdo que incluso tuve que traducir artículos. Por regla general, los expertos aconsejan ejercicio moderado.