

Salud

Suplemento Especial
29 de noviembre de 2005 **2-3**

DATOS QUE HAY QUE SABER

Deportes no aptos o poco recomendables

Según los expertos, las actividades prohibidas para todo diabético son aquellas en las que, o bien, se podría producir un descenso en los niveles de glucemia fatal (deportes de

motor, alpinismo o windsurfing), o las que su práctica acarrearía traumatismos violentos y repetidos, con riesgo de padecer lesiones vasculares (karate, boxeo).



JOSÉ LUIS PINDADO

Glucómetro

Del tamaño de una calculadora de bolsillo, el glucómetro es un aparato computerizado que mide los niveles de glucosa en la sangre que parece en forma de números dentro de la pantalla.

La diabetes y el deporte unen destinos en una batalla por sobreponerse a un duro camino de esfuerzo y adaptación para el que con

Final de natación de 50 metros libres de los JJOO de Atenas, 22 de agosto de 2004... la tensión se palpaba en cada onda del agua que llenaba la piscina olímpica y todas las miradas se centraban, un año más, en la calle 4, la de los elegidos para el triunfo. Con 29 años y siendo el nadador de mayor edad en la competición, el americano Gary Hall Jr.-hijo de uno de los grandes de la natación americana- se mostraba impasible preparando su zambullida camino de la consecución de su tercera medalla en una modalidad en la que se había convertido en claro dominador desde su

UN EJEMPLO A SEGUIR

Gary Hall nos muestra en esta foto como a través de una buena regulación de su nivel de glucosa, su vida como deportista sigue adelante en la lucha por una vida normal y sana como diabético

debut en 1996 en los juegos de Atlanta, en los que sólo el 'zar' Popov pudo con él.

21,93 segundos... en ese breve espacio de tiempo, Gary Hall Jr., ahora envuelto en su bandera como buen patriota, había conseguido alzarse con esa doble victoria -moral y deportiva- y a su vez, poner punto y final a un doloroso pasado. Y es que, una vez más, el deporte nos ha vuelto a brindar una de esas historias en las que la magnitud humana supera todo tipo de barreras para hacer frente a las pequeñas trabas del destino, ofreciendo una nueva oportunidad a aquellos que luchan por seguir adelante y un ejemplo a todos los que conviven con una enfermedad a la que no es fácil sobreponerse a lo largo de una vida, la diabetes.

Diario de una enfermedad

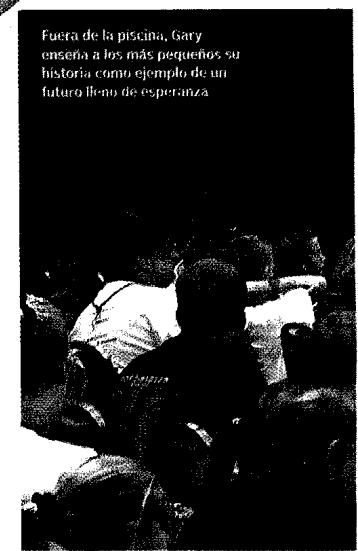
Con 9 medallas olímpicas -cinco de oro- y 6 medallas en campeonatos del mundo, Gary Hall, un rebelde entre las aguas que siempre ha demostrado su fuerte personalidad fuera y dentro de la piscina, convive con esta enfermedad desde hace 5 años, cuando se le fue diagnosticada en 1998. En esa fecha y tras competir en los campeonatos del mundo celebrados en Perth, los primeros síntomas empezaron a desarrollarse dentro de su cuerpo. El aumento en el consumo de sustancias líquidas, una mayor necesidad de micción y la pérdida de visión suponían meras sospechas en aquello que los médicos detec-

LA DIABETES CONVIVE CON

su lucha se enfrenta a una dolencia



TONI GALÁN



Fuera de la piscina, Gary enseña a los más pequeños su historia como ejemplo de un futuro lleno de esperanza



Suplemento Especial

Directora: Manuel Saucedo
Director Adjunto: Amalio Moratalla

Subdirectores: Juan José Díaz, Rafael Allique y Francisco García Caridad.

Jefe de Sección: Fernando Carnero.

Redacción: Jesús de la Peña, Alberto Rubio, Carlos Rabadán, María Sendino y Yago Portillo.

Maquetación: Lourdes Esparza, Marian Pascual y Rafael Almondoz

Publicidad Novomedia, S.A.
José Manuel Saco



Deportes aptos o recomendables

Aquellos deportes idóneos para una persona diabética son los llamados de resistencia, ya que promueven la actuación y uso del metabolismo aeróbico

consiguiendo no un gran gasto de energía sino un mantenimiento en el esfuerzo. Ejemplos claros para su práctica son la natación, el ciclismo o incluso el atletismo.



Beneficios del ejercicio físico

Para una persona diabética, el ejercicio físico es importante por su alta carga proporcional de beneficios: mejora el riego sanguíneo, disminuye la

necesidad de insulina, controla la pérdida de peso (unido a una dieta hipercalórica), proporciona un mayor bienestar físico y psíquico, y mejora la calidad de vida.

tarían poco tiempo después: un nivel de azúcar superior a los 500 mg/dl -el nivel normal de azúcar es de 126 mg/dl- que certificó aún más los peores presagios. Gary Hall sufría diabetes mellitus de tipo 1, la rama más severa de esta enfermedad que suele aparecer en personas menores de 30 años y que, por sus características, incapacita al cuerpo en la producción de insulina, una sustancia sin la que nuestro organismo se muestra imposibilitado en el uso de la glucosa, necesaria, entre otros motivos, para aportar al músculo su dosis de energía. De este modo, el único camino se pre-



Gary Hall, un ganador en la piscina

veía duro en cuanto a la adaptación que suponía: el suministro diario de insulina a través de inyecciones para monitorizar y controlar el nivel de azúcar en la sangre según su ejercicio diario y comida, la cual marcada por una dieta estricta que reduzca esos niveles.

La verdadera batalla

'No puedes competir así con una diabetes, sé realista y déjalo'. A pesar del rechazo de los médicos a la continuación de su carrera deportiva, lejos del desánimo y con esa rebeldía que atesoraba dentro de sí, 'saltó' desde su plataforma a la piscina con un objetivo entre sus manos: volver a ser el de siempre en Sidney 2000. Para ello, Gary aprendió a inyectarse y a ajustar sus dosis de insulina a la vez que, con la ayuda de un nuevo médico, retomaba sus entrenamientos con marcas que desoían las palabras pronunciadas por los expertos.

Año 2000, llegaba la cita olímpica y, con ella, su prueba de fuego. A pesar de sufrir una fuerte descompensación en sus niveles de glucosa, Gary Hall consiguió el preámbulo de su victoria global en Atenas cuatro años después, coronándose como rey en su especialidad, los 50 metros libres, y consiguiendo a la vez tres medallas más en las que se podía ver el reflejo de algo más que un campeón olímpico... se podía ver la sonrisa de un luchador. Un luchador con una historia que va dedicada y debe servir de ejemplo a todos aquellos que conviven cada día con esta enfermedad y luchan por una vida normal, ya que, como dijo en su día el barón Pierre de Coubertin, "lo mas importante en la vida no es el triunfo, sino la lucha".

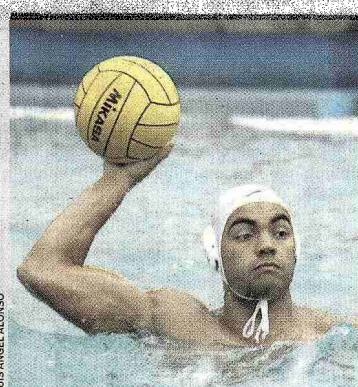


Joe Frazier (izquierda) llegó a ser campeón del mundo de pesos pesados

OTRAS LUCHAS, NUEVOS EJEMPLOS DE SUPERACIÓN



Jordi Corominas en un partido



Gabi Hernández tirando a puerta durante un partido

EL DEPORTE



Por suerte o por desgracia, el caso de Gary Hall, no es el único dentro del mundo del deporte. Varios han sido los nombres, ilustres o no, que al igual que ocurre con el nadador norteamericano son desconocidos por la mayor parte del público. Destacables son los casos en el panorama mundial del boxeador y campeón de los pesos pesados Joe Frazier, famoso por su 'trilogía' de combates frente a otra leyenda, vivía como es Muhammad Ali - 'luchador' en este caso contra el Parkinson, o el remista inglés sir Steve Redgrave, que en los juegos olímpicos de Sidney se convirtió en pentacampeón

olímpico. En España, la historia se repite pero esta vez en rostros menos conocidos pero no por ello, de menor reconocimiento. El waterpolista internacional del C. N. Atlético-Barceloneta Gabi Hernández, el triatleta y ahora en-

trenador de deportistas de élite Fernando Herrera, el jugador de hockey sobre patines Jordi Corominas, el ganador del Ironman Mikel Palomo e incluso el escalador diabético que estuvo a un paso de coronar la cumbre del Everest- son algunos de los ejemplos que nos enseñan a todo el mundo como a través del deporte y el ejercicio la lucha de cada día ante una enfermedad como la diabetes, se convierte en una mano amiga más hacia una vida sana y normal donde las limitaciones son las tuyas, las de tu lucha.



Redgrave fue pentacampeón olímpico de remo