

Insulina, dieta y ejercicio, fórmula triple para los diabéticos

Éste es el consejo que da Melchor La Fuente a los 'nuevos afectados'

Melchor de la Fuente tiene 80 años y es diabético desde hace 50. En 1987 fue miembro fundador de la Asociación de Diabéticos de Guadalajara, y en la actualidad sigue formando parte de la junta directiva. Melchor insiste en que la diabetes es una enfermedad

sacrificada porque quien la padece debe cuidarse mucho, pero nunca hay que acobardarse ante ella y hay que procurar llevar una vida lo más normal posible. Considera importante la asociación porque compartir el problema es muy tranquilizante.

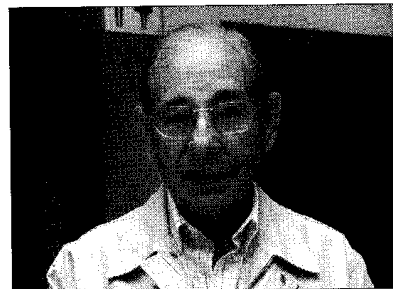
Cuidarse sin obsesiones

Los 50 años de experiencia en la diabetes de Melchor La Fuente, le han servido para saber muy bien qué debe hacer para cuidar su salud. "Hay que estar muy controlado, hacerte tus análisis, ir a las revisiones médicas, y jugar con tres cartas: insulina, respetar las dietas y hacer ejercicio. Con 80 años lo que más me cuesta es el ejercicio, pero me esfuerzo en andar todos los días". Si no se toman estas medidas, la diabetes puede tener consecuencias muy graves, como dañar los riñones, causar ceguera e, incluso, producir infartos. "Yo mismo sufrí uno hace quince años. Nunca tendré seguro si la causa fue la diabetes pero, ahí está".

Está claro que el diabético debe cuidarse mucho, aunque, como insiste Melchor, "no debe obsesionarse ni acobardarse ante la enfermedad. Yo nunca he renunciado a mi trabajo. Estuve en instalaciones de seguridad en Renfe. Cogía el coche de madrugada si me llamaban para alguna emergencia pero siempre haciéndome antes los controles necesarios. Nunca salgo sin mi cartera con mis aparatos. Ahora, me he modernizado y también llevo el móvil porque mi mujer se preocupaba mucho si llegaba a casa un poco más tarde de lo previsto".

Esperanza en el futuro

Melchor cuenta con ojos brillantes que su nieta de 16 años, también padece diabetes desde los 12. "Al parecer no ha sido por una herencia genética, sino porque un virus afectó a su páncreas", dice Melchor con alivio. Según él, su nieta asumió su enfermedad desde el primer momento. "Ella se pincha y se hace sus controles, que no son fáciles porque su diabetes es de tipo I. A mí me preocupaba que pudiera afectar a sus estudios, pero sigue sacando muy buenas notas. Cuando me enteré de la noticia, me llevé un gran disgusto, sin embargo confío en que ella tenga oportunidad de disfrutar de alguna vacuna que la cure".



Una asociación que tranquiliza

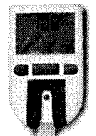
■ La Asociación de Diabéticos de Guadalajara tiene como principal objetivo que los socios charlen e intercambien experiencias con el fin de que se sientan comprendidos y, por tanto, más tranquilos ante su enfermedad. También organiza conferencias con endocrinólogos y otros especialistas para que los diabéticos se informen bien sobre cómo cuidarse, y cursos prácticos en los que enseñan a los 'recién llegados' a manejar la insulina y los aparatos de control en casa. El 14 de noviembre celebran el Día de la Diabetes.

comparten experiencias y, "aunque los diabéticos debemos seguir una dieta muy estricta, ese día está permitido pasarse un poco con la comida", comenta divertido.

Antes y ahora
Cuando tenía 30 años, Melchor

acudió a la consulta del médico porque en poco tiempo perdió casi 20 kilos de peso y constantemente tenía mucha sed. Desde ese momento en que le diagnosticaron diabetes, Melchor ha experimentado en su carne los avances de la medicina. "Recuerdo cuando el

resultado del análisis se sabía por el color de la sangre al cocerla. Ahora, existe la insulina 24 horas, que se va dosificando a lo largo del día evitando que tengas 'picos'—subidas y bajadas radicales de azúcar— ¡Si hasta hay insulina inhalada!", comenta asombrado.



El control del azúcar es fundamental.