

Corren maratones mientras se controlan la glucosa. Un grupo de afectados de toda España participará en la 'Behobia', donde se instalarán avituallamientos específicos

Diabéticos a la carrera

ANE URDANGARIN

SAN SEBASTIÁN. DV. Estos días se entrena por el paseo que bordea el río Arga. Corre al mediodía, en esos minutos que araña a las responsabilidades laborales y familiares. Los fines de semana, si no está en Pamplona, suda la camiseta por los parajes que rodean Espinal, una localidad pirenaica, muy cercana a Roncesvalles, en la que pasó muchos veranos, conoció a su mujer y donde residen sus padres. «Ves el río, oyés los pájaros... Es muy gratificante, porque además de correr disfrutas de la tranquilidad». La afición korrikalari y rutina actual de Humberto Pérez de Leiva no dista mucho de la de cientos de guipuzcoanos que después del verano se han echado a la calle para preparar la Behobia-San Sebastián. La única diferencia es que este donostiarra afincado en Navarra lleva encima una bomba de insulina.

Humberto es diabético. «Tipo uno», matiza. Los problemas con el maldito azúcar no comenzaron hasta su etapa universitaria. Durante su infancia fue un niño sano que correteaba por las calles de Trintxerpe, donde residía, jugaba en Gaiztarro y le daba al balón en varios equipos de fútbol, entre ellos en Donibane. Hasta que se fue a Pamplona a estudiar Grado en Social. Era época de exámenes. Febrero. «Me sentía fatal. Orinaba mucho y empecé a adelgazar». Perdió 15 kilos. «Todo fue rápido». Hasta que un día, después de pasar los Carnavales en San Sebastián, fue ingresado de urgencia

DIATLÉTIC

► **Nació** dentro de la Fundación de Diabetes, cuando un grupo de jóvenes afectados corrió la media maratón de Granollers. Han corrido también la Maratón de Madrid. ► **Está compuesto** por medio centenar de diabéticos de toda España. El donostiarra Humberto Pérez de Leiva, afincado en Navarra, es uno de ellos.

cia. El diagnóstico no tardó demasiado. Los análisis arrojaron una tasa de azúcar superior a 300. Era diabético.

Escuchar al cuerpo

«Cuando te lo dicen es una puta», confiesa. Luego no es raro pasar por diversas fases, desde el enfado hasta resignación. Al final, «aprendes a convivir con la enfermedad. A escuchar a tu cuerpo, a medir las sensaciones que te transmite, a controlar el azúcar, a regular la insulina». Humberto, de 39 años, es ahora padre de tres hijas y su historia coincide con la de muchas otras personas. Con algunas de ellas se ha encontrado en Diatlétic, un proyecto que surgió en la Fundación para la Diabetes con el fin de promover la práctica deportiva entre las personas con esta afección. Fue hace dos años, «después de tiempo sin hacer nada y una etapa en la que de vez en cuando iba a la piscina. Me hablaron de un grupo de gente que corría medias maratones». Y él también echó a correr.

En Diatlétic, Humberto ha encontrado a «gente que vive tu misma situación, que te aconseja



Humberto entrenándose por Pamplona esta semana. [FOTOS AZANZA]

y con la que comparten experiencias. Además de hacer mucho más deporte, vas conociendo a personas en tu misma situación. Te liberas un poco, porque asumes todo esto con un poco más de naturalidad». Este proyecto nació en la media maratón de Granollers, que fue completada por un grupo de afectados por esta enfermedad crónica para demostrar tanto a sí mismos, como a la sociedad, que las personas con diabetes son capaces de competir en el ámbito deportivo. Luego vinieron otros retos, como la maratón popular de Madrid. Entre otras pruebas, Humberto ha corrido la maratón de Barcelona. Tardó 5 horas. «Fue muy duro».

Diatlétic está formado por medio centenar de diabéticos de Madrid, Sevilla, Salamanca, Torrevieja, Teruel, Barcelona... de toda España. «A San Sebastián iremos unos 20», cuenta Humberto, quien está muy ilusionado con esta prueba, «porque corro donde crecí». Es posible que este grupo abra la carrera cinco minutos antes del grueso del pelotón y corra en solitario los primeros metros portando una pancarta con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se conmemora el 14 de noviembre, tres días después de la popular carrera.

Con el glucómetro

Humberto correrá con la bomba de insulina. «Algunos se la quitan, pero yo no. Suelo planificar las carreras y llevo la bomba conectada, pero con muy poca insulina», explica. Este aparato, de un tamaño parecido al de un buscacorazones, permite administrar insulina de forma continua, tal y como realiza el páncreas con el fin de mantener la glucemia a raya. Es el propio usuario quien regula la bomba. Durante la carrera, se suele medir el nivel de azúcar, para lo que lleva un glucómetro. «Hay que planificar bien la carrera, porque si te da un bajón...». Aunque siempre hay algunos imponderables, como la temperatura que pueda hacer ese día o las sensaciones del momento.

Los miembros de Diatlétic suelen llevar su botiquín particular encima. El glucómetro, plumas boli con insulina por si precisan inyectarse (los que no llevan bomba), azúcar en distintas formas (geles...)... «Los corredores saben



Este dispositivo que emplean algunos diabéticos es una bomba de insulina. Humberto corre con ella.



El glucómetro sirve para medir la tasa de azúcar. A la izquierda, el pinchazo. A la derecha, el resultado.



que van a tener agua en los avituallamientos, pero nosotros lo tenemos que organizar todo y llevártelo encima por si nos hace falta». Aunque en esta ocasión será distinto. La Asociación Guipuzcoana de Diabetes instalará unos puntos de avituallamiento específicos y de control de glucosa en los kilómetros 5 (después de Vendas), 9 (tras subir a Gaintxurizketa) y 15 (llegando a Trintxerpe) de la prueba. Además, se colocará un stand en la plaza de Gipuzkoa en el que se distribuirá bebidas, suplementos, se medirá el azúcar y se ofrecerá información a todos los interesados en saber más sobre la diabetes.

Se instalarán puestos de control de glucosa en varios puntos de la prueba

«Corro con la bomba de insulina y procuro salir con 200 de azúcar»

Humberto suele procurar arrancar la prueba con una tasa de azúcar de 200. De hecho, algunos diabéticos toman insulina

antes de la prueba para salir con un nivel adecuado de glucosa. «Es que si sales en 300 te cansas el triple. Con el azúcar muy alto no rindes lo mismo, te sientes mal. Yo opto por salir en 200 y, por el consumo, me va bajando durante la carrera». Dependiendo de las sensaciones, y previa medición de la sangre, Humberto suele tomar algo de azúcar (en forma líquida, gel, barritas...) «porque tarda en reaccionar». Hay que evitar las hipoglucemias.

Este donostiarra tiene la Behobia planificada. ¿Y el tiempo estimado de llegada? «En este caso lo importante es acabar. Y disfrutar corriendo donde crecí». ■

Alertan del aumento de la enfermedad en niños y adolescentes

Ejercicio y dieta sana. Inculcar unos hábitos saludables puede evitar muchos problemas

A. U.

«Ningún niño debería morir de diabetes». Este es el mensaje que han lanzado las asociaciones de afectados con motivo del Día Mundial de la Diabetes –14 de noviembre–, en el que recordarán que en muchas partes del mundo la insulina, la principal medicación que puede asegurar la supervivencia de estos pequeños, no está disponible. Y si lo está, en ocasiones suele resultar inaccesible por razones económicas, geográficas o debido a restricciones de los suministros. Por este motivo, en los países con rentas medias y bajas no es raro ver morir a niños por culpa de la diabetes.

En los países opulentos el acceso a este medicamento vital no es tan complicado. El problema es otro y el foco de preocupación apunta al espectacular incremento de casos de niños y jóvenes con diabetes que se está registrando en los últimos años, dentro de un contexto del significativo aumento de afectados entre la población en general. Se estima que hoy en día más de 240 millones de personas conviven con la diabetes en todo el mundo. En aproximadamente 20 años, se espera que esta cifra alcance los 380 millones.

Los niños no están al margen de esta epidemia global. La diabetes tipo 1 (que precisa inyecciones de insulina) está creciendo al ritmo del 3% por año en niños y adolescentes, y a un alarmante 5% por año entre niños en edad preescolar. Se estima que 70.000 niños de menos de 15 años contraen diabetes tipo 1 cada año (al menos 200 niños al día). De los 440.000 casos de diabetes tipo 1 en niños de todo el mundo, más de un cuarto vive en el sureste asiático, y más de una quinta parte en Europa.

La diabetes tipo 2 se consideró durante mucho tiempo como una enfermedad de los adultos. Hoy en día, este tipo de diabetes está creciendo en alarmantes porcentajes entre los niños y adolescentes. En los Estados Unidos, por ejemplo, se estima que la diabetes tipo 2 representa entre un 8 y un 45% de los nuevos casos de diabetes en niños. A lo largo de un período de 20 años, los casos de diabetes tipo 2 se han duplicado en Japón, y es más común que la de tipo 1. En niños aborígenes de Norteamérica y Australia, la prevalencia de diabetes tipo 2 se mueve entre un 1,3 y un 5,3%.

Txirri, Mirri eta Txiribiton

Las campañas que están en marcha quieren concienciar a cerca de la creciente prevalencia de los dos tipos de diabetes en niños y adolescentes. Desde la Asociación Guipuzcoana de Diabéticos recuerdan la incidencia de la obesidad infantil y su relación con la aparición de enfermedades como la diabetes, «que se puede prevenir si inculcamos la importancia de llevar una alimentación adecuada y la necesidad de practicar ejercicio».

La asociación quiere hacer hincapié en este mensaje y para conmemorar el Día Mundial dedicado a la infancia ha organizado una actuación de los payasos Txirri, Mirri eta Txiribiton para el 17 de noviembre –a las 17.30 horas– en el centro cultural Niessen de Erreenteria.