



Dr. Dora Jiménez Díaz



Dr. Dora Jiménez Díaz

JEFA ASOCIADA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN  
(HOSPITAL JIMÉNEZ DÍAZ DE MADRID)

# DEPORTISTAS CON DIABETES

AUNQUE ESTA **ENFERMEDAD** CONDICIONA LA VIDA DE TODO AQUEL QUE LA SUFRE, LA **CONSTANCIA**, EL ESFUERZO Y UN BUEN CONTROL DE LA MEDICACIÓN PUEDEN HACER QUE SE LLEVE UNA **RUTINA DIARIA** NORMAL SIN RENUNCIAR A NINGUNA ACTIVIDAD **NI DEPORTIVA**, NI DE OCIO

**O**btener cualquier título deportivo es una dura tarea que exige altas dosis de fortaleza, tesón y muchas horas de entrenamiento y de sacrificio. Cuando el deportista, además, padece una diabetes de tipo I, el esfuerzo es aún mayor. Existen algunos profesionales de la competición con esta enfermedad que han conseguido importantes triunfos gracias a su empeño y también a haber logrado un control glucémico excelente. De algún modo, diríamos que hay pacientes que, con su ejemplo, nos dan una lección de tenacidad.

Hay deportistas españoles de élite con diabetes como el escalador vasco Mikel Vera, o la atleta Yaiza García, entre otros muchos. Pero quiero destacar la impresionante historia del nadador que ganó la medalla de oro en 50 metros libres en las Olimpiadas de Atenas. Contiene un importante

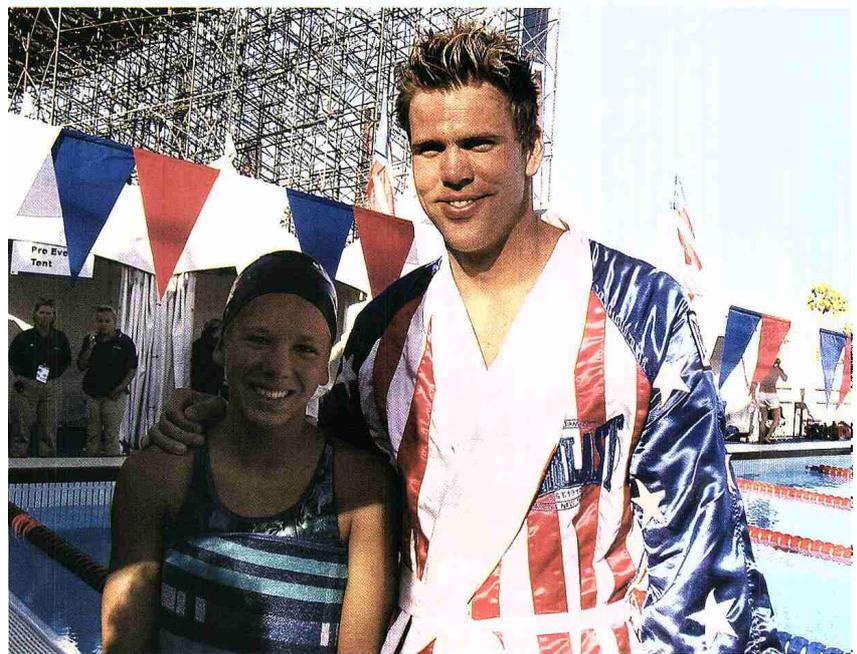
EL NADADOR GARY HALL  
ES UN EJEMPLO DE LA  
TENACIDAD QUE HAY  
QUE TENER PARA  
CONVIVIR CON ESTE MAL

mensaje para todas las personas que sufren este exceso de azúcar en la sangre.

Gary Hall, Jr. es Campeón Olímpico de Natación. Lo que casi nadie sabe es que, además, sufre una diabetes de tipo I. Como todas las personas que padecen esta enfermedad, tiene que pincharse en el dedo varias veces al día, para monitorizar sus niveles de glucosa y, posteriormente, decidir la dosis de insulina que debe inyectarse, dependiendo de la comida y del ejercicio que va a realizar.

El padre de Gary también era atleta y participó en los Juegos Olímpicos. Por eso, se puede decir que esta competición corre por las venas de Gary. Pero a estos niveles, la diferencia entre ganar o perder, entre la gloria y el anonimato, se mide en centésimas de segundo. Incluso muchas veces es difícil decir quién ha ganado a simple vista y hay que esperar al dictamen de los marcadores electrónicos.

Gary había ganado dos medallas de oro y dos de plata en los Juegos de Atlanta en 1996. Pero quedó en segundo lugar en sus dos pruebas individuales, en los 50 y 100 metros libres, por detrás de su competidor directo, el ruso



Popov. Gary estaba determinado a tomarse la revancha en el año 2000, pero en 1998 comenzó con los síntomas típicos de la diabetes: mucha cantidad de orina y mucha sed. Su padre, oftalmólogo de profesión, en seguida reconoció los síntomas de esta enfermedad. El azúcar de la sangre de Gary estaba por encima de 500 mg/dl (lo normal es que se mantenga por debajo de 126), y a los 24 años se le diagnosticó definitivamente este mal. Aprendió a pincharse y a ajustarse la dosis de insulina según sus niveles de azúcar. Todos los médicos a los que consultó le aconsejaron lo mismo: "No puedes competir a nivel olímpico con una diabetes. Sé realista y déjalo". La razón es que la falta de insulina impide que la glucosa (es decir, la energía) entre a la célula muscular y es muy difícil encontrar el balance exacto inyectando la medicina. Es evidente que la gente con este tipo de diabetes puede nadar, e incluso competir. Pero en el más alto nivel, las centésimas de se-

gundo son importantes. Los médicos no podían asegurar que la enfermedad estuviera tan perfectamente controlada que no interfiriera con el aporte de energía al músculo.

A pesar de ello, Gary volvió a entrenar y logró buenas marcas. Y llegaron las Olimpiadas de Sydney. Pero los días anteriores sufrió una descompensación de los niveles de glucemia y en los relevos 4x100 tuvo que conformarse con la medalla de plata. Además, ganó el bronce en los 100 metros libres.

En su tercera competición de este tipo, en Atenas, Gary ya tenía 29 años. Era el nadador de mayor edad, pero su diabetes estaba muy bien controlada. Y consiguió lo que parecía imposible: la medalla de oro en los 100 metros libres.

Su trabajo y tenacidad han tenido su recompensa. Y su historia puede ayudar a todas las personas con diabetes que, con esfuerzo, pueden lograr sus sueños.