

Vida sana y diabetes

Un grupo de 44 adolescentes del País Vasco y Castilla-La Mancha han participado en un campamento de verano para jóvenes con diabetes de 14 y 17 años, ubicado en Tolosa, pedanía de Alcalá del Júcar

LOLA DOMENÉ / ALCALÁ DEL JÚCAR
Los campamentos de verano son una de las opciones escogidas por muchos jóvenes de nuestro país para pasar sus días de vacaciones en entornos naturales. Albacete es uno de esos lugares en los que, por lo bello de sus paisajes, se convierte en un lugar idóneo para acampar y realizar todo tipo de actividades acuáticas, de campo y en definitiva un lugar especial para estar en contacto con la naturaleza.

Y uno de esos lugares es Tolosa, pedanía de Alcalá del Júcar, donde un grupo de 44 jóvenes, procedentes del País Vasco y de Castilla-La Mancha, de edades comprendidas entre 14 y 17 años, han participado en un campamento para jóvenes con diabetes, llamado campamento *Avenjúcar*.

La diabetes es un desorden del metabolismo, el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía y la insulina es el factor más importante en este proceso.

El defecto de la insulina provoca que la glucosa se concentre en la sangre, de forma que el cuerpo se ve privado de su principal fuente de energía, por lo que su control debe ser diario y vigilado.

Los jóvenes llegaron hace diez días y hoy finaliza su periplo por tierras manchegas con una visita al casco viejo de Alcalá del Júcar, pasearán por sus calles, visitarán el castillo y sus famosas cuevas.

Este campamento de verano está organizado por la Fundación de Castilla-La Mancha para la Diabetes y la consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha, con la colaboración de la Asociación Vizcaína de Diabetes.

María Ángeles López Fuster, delegada provincial de Sanidad, explicó durante su visita al campamento *Avenjúcar*, «que los jóvenes se podrían presentar como adolescentes sanos que hacen de-



Los jóvenes manchegos y vascos se preparaban para recorrer en canoa el río Júcar a su paso por la pedanía de Tolosa, en Alcalá del Júcar. / REBECA SERNA

porte y llevan una vida sana». Deporte y vida sana, dos características importantes para el control de la enfermedad, que según la titular provincial de Sanidad, «cuando la conoces es una enfermedad que te permite hacer una vida normal».

PLAN DE DIABETES. López Fuster manifestó que este tipo de actividades son fundamentales y entran de lleno en una de las líneas estratégicas del Plan de Diabetes de Castilla-La Mancha, que es la

educación diabetológica en todas las edades de la vida.

Pero una de las etapas más complicadas es la adolescencia, y Fuster considera que «estos días de campamento son fundamentales para que ellos aprendan divirtiéndose y convivan con chicos de otras comunidades».

Para que no haya ningún imprevisto, los jóvenes están acompañados por gente experta en la materia que se interesa por la enfermedad y por ellos, se trata de dos enfermeros y dos endocrinos

además de monitores específicos para la diabetes con título de monitor de actividad libre y monitores de turismo activo.

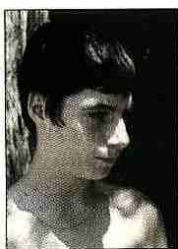
Juan Giral, es uno de los monitores, especializado en diabetes, y a la vez padece la enfermedad. Según Giral, «lo mejor es que te lo pasas mejor que ellos, lo único que diferencia a este campamento es que cuando te levantas te tienes que hacer un control de azúcar, para que no les den ni subida ni bajada, el resto del día haces actividades como el resto del mundo.

en este caso hemos hecho piragua y el descenso de barranco».

Patricio Giral, es el director de Fucamdi, Fundación de Castilla-La Mancha para la Diabetes. Según Giral, «lo que hacemos a esta edad es meterles mucha caña y poca charla, intentamos que vayan aprendiendo del día a día, a que hagan actividades que no son habituales, con las que comprueban si les sube o baja el azúcar y se manejen en situaciones difíciles». El director de Fucamdi expli-

LOS JÓVENES OPINAN

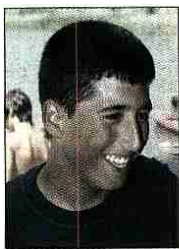
¿Cómo lo has pasado durante estos días de campamento?



RICARDO CARRASCO
CIUDAD REAL

Ricardo es uno de los 44 chicos que han participado en el campamento para jóvenes diabéticos. Es la primera vez que viene a Alcalá del Júcar y asegura que lo ha pasado muy bien durante los diez días y que sobre todo que está conociendo a muchos amigos. Ricardo explica que las actividades que reali-

zan las puede hacer cualquier persona y que el ser diabético no le supone ningún problema sobre todo porque todos están en la misma situación. De todas las actividades la que más le ha gustado ha sido el barranquismo.



JORGE MARTÍN
TOLEDO

A Jorge, el campamento le ha parecido muy divertido y entretenido. Dice que lo ha pasado muy bien y que la experiencia le está sirviendo para hacer muchos amigos. En cuanto a su enfermedad, asegura que no le está ocasionando problema en el día a día sobre todo porque está rodeado de per-

sonas que viven con la diabetes y saben mucho de esta enfermedad, endocrinos y monitores especializados. De todas las actividades que se han programado para estos días, sus preferidas son el barranquismo y el rafting.



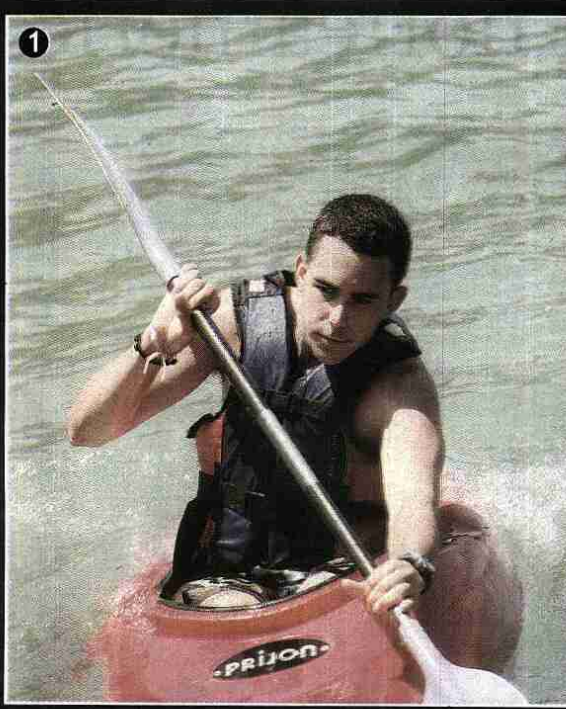
MAITENA GARCÍA
BILBAO

La mitad de los jóvenes que han participado en el campamento proceden del País Vasco. Maitena es de Bilbao. La experiencia le ha parecido genial y el lugar acogedor. Asegura que han conectado muy bien con los monitores y que les han enseñado mucho sobre deportes de riesgo, como piragüismo, barranquismo o rafting. Actividades que según la joven, no tienen oportunidad de desarrollar en otro lugar. Maitena explica que el largo recorrido para llegar a Albacete ha merecido la pena y volverá el próximo año.

Los jóvenes han estado durante estos días **acompañados** por **personal experto** en diabetes

có que desde que llegaron hace diez días, hacen mucho deporte, «el lunes estuvimos en el Cabriel, y hoy recorreremos Alcalá del Júcar, hemos montado en canoa y hemos hecho barranquismo».

Según Patricio Giralt, «es conveniente que a estas edades se aficionen a estas actividades, y no estén todo el día viendo la tele o jugando con el ordenador, porque el deporte es fundamental tanto para los diabéticos como para los no diabéticos». Los chicos aseguran que lo han pasado bien y que repetirán el próximo año si surge de nuevo la oportunidad, y es que quedaron impresionados por el paisaje y encantados con las personas que han conocido durante estos días. Por otra parte, la alcaldesa de Alcalá del Júcar, Manuela Torres, no se sorprendió de las impresiones de los chicos porque considera este «un entorno privilegiado que ofrece la posibilidad de hacer muchas actividades».



1. Un participante practica la piragua. 2. El director de actividades lúdicas, Félix Chavarría, junto al director de Fucamdi, la delegada de Sanidad y la alcaldesa. 3. Un grupo prefirió tomar el sol. / REBECA SERNA

