

## Campeones con diabetes

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- Álvaro y José Ángel muestran orgullosos sus medallas de bronce. Prácticamente acaban de llegar de Suiza, donde se han alzado con el tercer puesto en dos categorías de la [Junior Cup Diabetes](#) -una competición europea de fútbol para jóvenes diabéticos-, y ya repiten incansablemente que no ven el momento de que llegue la próxima edición.

Para ellos, la experiencia ha sido doble: no sólo han probado el sabor del podio, sino que también han convivido con más de 150 jugadores que, como ellos, saben mucho de controles de glucosa diarios e inyecciones de insulina.

"Es impactante ver a tanta gente como tú, **te das cuenta de que no estás sólo**", comenta Álvaro, capitán del equipo senior y todo un veterano con el balón.

Según explica este extremeño de 17 años, este tipo de iniciativas son, además, importantes para demostrar que los diabéticos **pueden llevar una vida completamente normal**.



La selección española de jugadores diabéticos.  
(El Mundo)

"Tener diabetes no te impide continuar con las cosas que te gustan. Es más, el deporte te ayuda a conocer y controlar mejor la enfermedad, por eso no hay que tenerle ningún miedo", comenta Álvaro.

"El ejercicio es tan recomendable en los diabéticos como en cualquier otro joven", confirma Bartolomé Bonet, especialista en diabetes infantil del Hospital de Alcorcón (Madrid). "Lo único que tiene que saber una persona con diabetes es que al hacer deporte **será más sensible a la insulina**, por lo que tendrá que ajustar sus dosis".

### 'Una vida normal'

Eso fue lo que hizo precisamente José Ángel, 12 años, miembro del también vencedor equipo junior, antes del último partido contra Finlandia. **El control periódico de sus niveles glucosa y el ajuste de su bomba de insulina** no evitó que siguiera con tensión unos cuantos balonazos al larguero que parecían no querer convertirse en gol. "Fue bastante emocionante", asegura José Ángel, que después de la experiencia está pensando cambiar el baloncesto por el fútbol, pese a llevar más de un año jugando con la cantera del Fuenlabrada.

Confirma las palabras de José Ángel su madre, María del Rosario, que siguió las evoluciones del torneo desde la grada. Encantada con la iniciativa, asegura que ha comprobado los beneficios del deporte en su hijo. "Además de que le sienta

fenomenal, le ha ayudado a ser muy responsable y más autónomo con el control de la diabetes", comenta.

De la misma opinión es Bartolomé Bonet, quien asegura que, sobre todo en la adolescencia, "el deporte ayuda a hacerse más consciente de la enfermedad, porque hay que pensar en cómo ajustar las insulina, en beber un líquido azucarado si te sientes mal, etc".

**"Ganas responsabilidad"**, asegura Álvaro, que tiene pensado iniciar el año que viene la carrera de Aeronáutica. "Pero sobre todo aprendes a ver que eres una persona normal que tiene una característica especial", concluye.