



Jóvenes con diabetes dialogaron entre ellos y con profesionales sanitarios que les tratan | SANDRA ALONSO

Los miembros de la Asociación Compostelana utilizan 36 bombas de insulina

## Jóvenes con diabetes hablan de su enfermedad y la conocen mejor en un taller pionero

J. G.

SANTIAGO | Salir por la noche, hacer ejercicio, seguir una dieta estricta o participar en actos sociales son situaciones que, en ocasiones, presentan algunas dificultades a jóvenes que sufren diabetes. La Asociación Compostelana de afectados organizó ayer la primera actividad en la que se les ofreció oportunidad de compartir experiencias y comunicar vivencias. Más de 30 jóvenes participaron en esta actividad, que tendrá continuidad con otras semejantes, en las que se les dará oportunidad de hablar de otros temas que les interesen.

La médica madrileña María Claudia Fernández, que trabaja

con el escalador Mikel Vera, también diabético, les explicó cómo afronta el ejercicio. Hay asimismo algún conocido nadador entre los deportistas que padecen este problema de salud. Además, les hablaron Ana Castro y Roberto Peinó, especialistas del hospital de Conxo; Marcos Pazos, enfermero del mismo hospital —donde se ubica la consulta de diabetes del complejo hospitalario— y Loli Pousa, directiva de la Asociación Compostelana de Diabéticos. La presidenta, Teresa Lord, estuvo ausente esta vez, por haber sido justo en el día de ayer felizmente abuela.

Uno de los asuntos que se abordó fue el de las bombas de

insulina, un tratamiento que se promueve los dos últimos años y que utilizan 36 personas de la asociación compostelana. La sustancia se encuentra almacenada en un equipo renovable y se administra mediante un sistema electrónico, que pueden controlar para ciertas actividades. Es un sistema que ofrece mayor calidad de vida y favorece un mejor control de la glucemia y de otros aspectos de la enfermedad.

En las sesiones de ayer se utilizó el método de mapas de conversaciones, con preguntas y respuestas de forma interactiva sobre aspectos de la enfermedad, que resultó del mayor interés para los asistentes.

**TESTIMONIO** | Jessica Pazos, estudiante de 23 años, afectada desde los 10

### «En los restaurantes paso sin postre cuando no hay fruta o yogures sin azúcar, pero hay cosas peores»

J. G.

SANTIAGO | Ser joven, padecer diabetes y hacer vida normal es posible, asegura Jessica Pazos González. La diagnosticaron cuando tenía 10 años: «ahora tengo 23 y tras 13 años de tratamiento desde hace seis meses llevo una bomba de insulina, por lo que he dejado de pincharme. Es un aparato que llevo puesto todo el día, que regula la insulina y me resulta más cómodo. Es un tratamiento más personalizado», explica.

Jessica hace deporte «y de todo». También dieta, y lo lleva bien: «Ya es una costumbre, porque sigo dieta desde muy peque-

ña y no me resulta complicado. Lo único por lo que tienes que preocuparte es por tener controlada la glucosa, que no suba o baje indebidamente».

Ella sale a pasear, disfruta por las noches, además de estudiar: «No hay ningún problema, en clase tampoco tuve ninguna dificultad», explica.

Medicamente, la enfermedad le exige «realizar un análisis cada tres meses y una visita al endocrino. De momento no he tenido complicaciones».

Jessica es viguera, pero estudia en Santiago: «Me trasladé para aquí porque me era más cómodo para hacer los análisis y pa-

ra todo», y ayer acudió a la actividad organizada por la Asociación de Diabéticos de Santiago «para conocer a gente y otras experiencias, porque en mi ambiente no tengo ningún diabético».

Si a una persona le diagnostican este mal ella recomienda «que no sea pesimista, no se acaba el mundo. Un diabético tiene que controlar la glucosa y la comida: si comes fuera muchas cosas no las puedes tomar. A veces en los restaurantes paso sin postre cuando no hay fruta o yogures sin azúcar, pero hay cosas mucho peores. Yo no he tenido mayores problemas».