



Un momento de descanso dentro de la intensa jornada vivida en Alloz. FOTO: CEDIDA

## Jóvenes diabéticos 'debutantes' pasan el día con ANADI

Una veintena de jóvenes de entre 13 y 18 años arroparon a los nuevos "debutantes" en diabetes en unas jornadas que la Asociación Navarra de Diabéticos (ANADI) celebró en Alloz. Porque, a diferencia de otras enfermedades, "una persona no desarrolla ni contrae la diabetes, sino que debuta en la diabetes" explicó el presidente de la asociación, **Juancho Remón**. Quizá porque cambia el escenario en el que se mueve la persona afectada. Precisamente el objetivo de estas jornadas era mostrar a los recién iniciados en la diabetes que "se puede llevar una vida normalizada" en ese nuevo escenario en el que debutaban. La asociación quiso dar este mensaje lejos del formalismo de una consulta médica, en unas jornadas que se repetirán próxima-

mente con actividades como rafting o esquí de fondo.

Además de disfrutar de actividades al aire libre como piraguas, vela o paseos por la zona, ANADI salpicó las jornadas de charlas sobre aspectos de la diabetes como la técnica propia de las inyecciones o principios básicos de alimentación.

Las jornadas también estuvieron jalonadas de actividades deportivas, ya que "la actividad física es muy positiva para la diabetes porque, entre otras cosas, reduce las dosis de insulina. Hay que animar a los jóvenes con diabetes a que no dejen de practicar deporte, pero también hay que enseñarles cómo deben comportarse antes y después del ejercicio para evitar cualquier problema".



Varias jóvenes, en Alloz. FOTO: CEDIDA