



HOY DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Hombres de hierro e insulina

Luchar contra los niveles de azúcar no les impide plantar cara al cronómetro

ALBERTO ORTEGA | MADRID

“Tengo una enfermedad, pero no soy un enfermo”. Ése es el lema de Jon Karro, triatleta e insulino-dependiente desde 2003. Hace ocho años, cuando debutó con la enfermedad, perdió más de 15 kilos en una semana y entró en coma diabético. “Me dijeron que haber sido deportista me había ayudado a la hora de salvar la vida, pero que a partir de ahora tendría que limitarme a dar paseos”, comenta recordando aquellos días de incertidumbre.

Pero Jon se negó a parar y, siempre bajo los consejos de los endocrinólogos, decidió continuar con el deporte. Escogió el triatlón como disciplina y se marcó como meta la distancia Iron Man (3,8 kilómetros nadando, 180 en bici y 42 de carrera). En 2010 consiguió su objetivo en el IronCat y desde entonces nada le puede parar. Hace unos meses completó un reto de 24 horas sobre la bicicleta, y se convirtió en el primer diabético del mundo en conseguirlo.

Todo ello le ha llevado a estar en el punto de mira del Team Type 1, un equipo profesional americano de diabéticos en el que ya milita el ciclista madrileño Javier Megías. Sin embargo, sus inquietudes van más allá de los desafíos personales. Jon se ha volcado con el mundo de la diabetes para intentar ayudar a otros deportistas insulino-dependientes. “DT1 [diabetes tipo 1] es mi marca, mi equipo, mi utopía”, explica tratando de poner etiquetas a un proyecto personal a mi-

“El deporte me salvó la vida cuando entré en coma”

JON KARRO
Triatleta insulino-dependiente

“Al principio te da miedo correr hasta 20 minutos por el parque”

ANTONIO ORTEGA
Triatleta insulino-dependiente

dad de camino entre la divulgación y el mecenazgo. “A mí nadie me ayudó y yo quiero servir de apoyo a otros para que no se sientan abandonados en la enfermedad”, cuenta lleno de ilusión. Para financiar este sueño ofrece conferencias, ha creado una línea de ropa deportiva y el próximo día 24 de noviembre presentará un corto documental titulado *Por y para la diabetes tipo 1*, en el que colaboran amigos y deportistas como el triatleta Eneko Llanos o el ciclista Rubén Pérez.

OTRO HÉROE ANÓNIMO

Antonio Ortega no conoce de nada a Jon Karro, pero sus vidas han ido paralelas sin saberlo. Él también debutó con la diabetes en 2003 y completó su primer Iron Man, el de Lanzarote, en 2010. Profesor universitario de Farmacia y padre de cuatro hijos, el triatlón para él es un hobby



Antonio Ortega realiza un entrenamiento por las playas de su Tenerife natal.

CARLOS CASTELLANO

que compartir con amigos del club ciclista Anaga y con su mujer, campeona de Canarias de su grupo de edad en distancia olímpica. “Al principio la enfermedad es un mazazo y hasta te da miedo salir al parque a correr 20 minutos, pero con el tiempo te das cuenta de que hay que tirar para adelante y la vida te va llevando”, afirma satisfecho, y pone el acento en la organización como clave para el éxito.

Hoy, día mundial de la diabetes, ambos pueden presumir de su pasión. De hecho, los dos defienden el deporte como ayuda para la insulino-dependencia. “Cuando corres, gastas más, hay menos azúcar en sangre y hasta puedes llegar a quitarte un pinchazo al día”, explican, dejando claro, eso sí, que no existen fórmulas mágicas y que es fundamental conocer tu propio cuerpo y las señales que te envía.



Jon Karro, en plena carrera a pie durante el medio Iron Man de Lanzarote.

ENERO LLANOS

Una enfermedad que afecta a 3,5 millones de españoles

La diabetes, cuyo día Internacional se celebra hoy, 14 de noviembre, es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente (tipo 1) o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce tipo 2). La insulina es la hormona que regula el azúcar en la sangre. En el mundo hay 346 millones de personas diabéticas, 3,5 millones de ellos en España. Los diabéticos del tipo 1 necesitan inyectarse insulina entre cuatro y seis veces diarias para mantener un buen control. La dieta saludable, la activi-

dad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco pueden prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. La enfermedad no es incompatible con el deporte de élite. Ha habido y hay grandes deportistas diabéticos, como los jugadores de baloncesto NBA Chris Dudley o Adam Morrison, el golfista Scott Verplank, el jugador de la selección española de fútbol playa Miguel Beiro, el nadador Gary Hall o el remero, cinco veces campeón olímpico, Steve Redgrave.