



«Sé que me tengo que controlar de por vida»

■ ■ M. J. C.

Hace año y medio, Anjel Irastorza respondió a una llamada de su médico de familia. Le proponía participar en un curso de quince horas de formación para diabéticos, a fin de conocer a fondo su enfermedad para llevar las riendas de la misma y no dejarlo todo en manos del facultativo o de los medicamentos. Irastorza dijo que sí, que acudiría. «Me habían diagnosticado la diabetes dos años antes, pero hasta que no hice el curso no fui del todo consciente. Me dieron una visión totalmente diferente respecto a lo que yo creía. Me sentí más capaz de controlar la enfermedad y sé que tengo que hacerlo de por vida».

Hace unos meses, Osakidetza volvió a llamar a este vecino de Zarautz, de 55 años. En esta ocasión le proponía un nuevo curso. Esta vez, de 32 horas, para convertirse en paciente formador de otros pacientes. Y lo hizo. Ahora es él quien enseña a otros diabéticos a cuidarse. Está encantado. «Me siento útil acompañando a otras personas a conseguir sus propósitos para ser más felices», dice. Además, la 'Escuela de salud' le permite relacionarse «con personas con las que compartes algo tan personal como es una enfermedad. Esto –recalca– es una fuente de experiencias y vivencias en las que siempre recibes más de lo que das».

Anjel Irastorza predica a sus alumnos con el ejemplo. «Me cuido la dieta, hago ejercicio físico, ando y nado, y llevo un control de la medicación». Estas tres cuestiones son absolutamente fundamentales para tener una vida normalizada, para ser él quien controla la enfermedad. No la diabetes a él.