



► 23 Noviembre, 2014

ENTREVISTA Carlos Sobera |

Actor y presentador de televisión

«Me diagnosticaron diabetes en un control rutinario»

POR MARINA ARMAS

Ha prestado su imagen a una herramienta que facilita la vida a los diabéticos. Como afectado, ¿qué opinión le merece este nuevo reloj?

-Una ayuda extraordinaria porque te da una información muy concisa y muy sintetizada. Y, sobre todo, profundamente clara de cómo hay que actuar con respecto a varias cuestiones que son importantes para un diabético, como el descanso, el ejercicio y la alimentación. El reloj es una herramienta de trabajo muy útil y que puede facilitarnos el día a día.

-Le han detectado diabetes de tipo 2. ¿Desde cuándo padece esta enfermedad y cómo se la diagnosticaron?

-Ahora en diciembre va a hacer ya tres años, fue a finales de 2011. Me diagnosticaron la diabetes en un control rutinario que suelo hacerme cada dos años. Me realicé un análisis de sangre, y, en la analítica, apareció el resultado

de azúcar elevado. Recuerdo que esa tarde estaba grabando un programa cuando el médico me dijo que tenía todas las papeletas para ser diabético tipo 2. Así que nada más acabar la jornada de trabajo, me puse en manos de los profesionales sanitarios.

-Comenta que se lo detectaron en un control rutinario. Entonces, ¿no notó ningún síntoma?

-De ningún tipo. Yo fui asintomático, como, normalmente, todos los diabéticos lo son o lo somos. Yo ni siquiera sufría una sed exagerada, que puede ser quizás el síntoma más fácilmente reconocible.

-Su vida ha cambiado. ¿En qué lo ha notado y cómo era antes del diagnóstico?

-En todo. Mi caso se había originado por unos factores concretos: la edad y el estrés. En ese momento conducía dos programas de televisión y estaba de gira con el teatro. Era un nivel de exigencia muy alto, por lo que llevaba una alimentación desordenada y no descansaba. Comía donde podía y lo que podía. Casi siempre me tiraba a lo fácil. Y me

pasaba el día viajando y grabando. Ahora he adelgazado 15 kilos, mi alimentación ha cambiado de una forma fundamental y descanso más.

-¿Cómo ha adaptado su enfermedad a la vida social, es decir, cenas, eventos, etc?

-Lo he convertido en un reto. Cada vez que me toca salir fuera tengo que ir buscando los alimentos adecuados. Y, sobre todo, ir quitando los que no son adecuados para mí. Me he aficionado al pescado en todas sus formas y estoy descubriendo el campo de las legumbres y verduras. Lo he convertido en un reto y casi en una aventura divertida: como voy a comer hoy para mi dieta, para una alimentación correcta.

-Ha modificado la alimentación, pero respecto al ejercicio, ¿practicaba alguno o ha empezado a hacerlo a raíz de la enfermedad?

-En los últimos años había dejado el fútbol por falta de tiempo. Ahora he recuperado la bicicleta estática, que me aburre mucho, pero que ayuda a eliminar azúcar, y los paseos, que son mucho más cómodos y divertidos.

A vuela pluma

Actor, presentador de televisión y ex profesor universitario. Presta su imagen a un reloj para diabéticos, una enfermedad que padece desde hace algunos años. Mientras tanto, triunfa en el teatro junto a Marta Torné con la obra «El ministro», de Antonio Prieto.

