



► 1 Febrero, 2015

CERVERA DE PISUERGA | CON DIABETES TAMBIÉN SE PUEDE



CADENA DE FAVORES

Eric Arroyo Mediavilla es miembro del equipo 'DT 1' formado por deportistas con diabetes que compiten en diversas modalidades
• El joven ofrecerá el próximo día 9 de febrero una charla en Cervera sobre la enfermedad

Eric Arroyo (izda.) junto a Juanjo Cobo, ciclista ganador de la 'Vuelta a España 2011', en la carrera 'Desafío Solidario-Subida al Golobar' que se desarrolla en Barruelo y Brañosera. / FOTOS ERIC ARROYO MEDIAVILLA

MARTA REDONDO / CERVERA DE P.

En algún momento de nuestra vida todos nos enfrentamos a una dura experiencia. Gracias al apoyo de una o varias personas podemos salir adelante de una situación que al principio nos parecía muy complicada. Al estar agradecido y superar ese momento difícil, esa persona intentará ayudar a otra en su misma situación para devolver ese apoyo que una vez al mundo le surgen. Me dio un respiro y me tranquilizó mucho», concreta Arroyo.

Una cadena de favores para

aprender a vivir con la diabetes es de la que forma parte un joven de Cervera de Pisuerga que quiere prestar esa ayuda que un día le ofrecieron. A Eric Arroyo Mediavilla, de 34 años, hace once que le detectaron diabetes. «Debuté así llaman los diabéticos a su inicio en la patología con 23 años; entonces estaba estudiando y trabajando. No tenía ni idea de lo que era, no conocía a nadie que la tuviera y tampoco tenía antecedentes familiares», explica.

Al principio no recibió mucha información sobre lo que suponía ser diabético, y algunas de las recomendaciones que le hicieron inicialmente le sorprendieron. «Me dijeron que tenía que llevar una vida muy tranquila, dar paseos y yo pensé que si con veintitantos años tenía ya que dedicarme a jugar al mus, pues no sabría que hacer con setenta», bromea. Precisamente tuvo la suerte de conocer a un joven vasco que

Su próximo reto es la 'Ultramaratón del Soplo', de más de 100 kilómetros

veraneaba en Cervera de Pisuerga y que le ayudó mucho, Iñaki Sierra, que lamentablemente falleció y al que siempre estará agradecido. «Me enseñó que con la diabetes también se podía hacer una vida normal, hacer deporte, salir con tus amigos, lo que hacen todos los jóvenes. Me ayudó mucho para superar esos temores iniciales que a todo el mundo le surgen. Me dio un respiro y me tranquilizó mucho», concreta Arroyo.

El cerverano siempre había sido muy aficionado a la práctica deportiva. «Hacía bicicleta de montaña y también jugaba al fútbol, por eso miré en Internet y conocí a Jon Karro, que me demostró que no sólo podía hacer una vida normal sino que con un buen control podía enfrentarme a cualquier cosa», desvela.

Y así lo hizo Eric. Tras conocer a Karro, triatleta diabético y fundador del equipo deportivo DT 1 del que forman parte deportistas con diabetes de varias disciplinas -bicicleta, running, natación, etc.-, se integró en la agrupación que cuenta ya con más de sesenta deportistas de toda España, además de Portugal, Méjico e Italia, entre otras nacionalidades.

SUPERACIÓN PERSONAL. Desde entonces, Eric Arroyo ha logrado superar muchos retos personales. Corre maratones, como el de la ciudad de Palencia y también ha participado en pruebas de ciclismo como las 24 horas



El joven con Adrián Vallejo, ciclista perteneciente también al equipo 'DT 1'.

BTT de Mataporquera, en Cantabria, donde consiguió recaudar 500 euros para la Federación Española de Diabéticos. También ha participado en la carrera de ascensión al Angliru. «La propia organización destacó que había un corredor diabético y donaron también 130 euros a Adispas, la Asociación de Diabéticos Principado de Asturias», afirma.

Uno de sus próximos retos deportivos será la participación en el Ultramaratón del Soplo, en

Cantabria, una prueba que consiste en correr más de 100 kilómetros y que tendrá lugar en mayo.

Antes, el día 9 de febrero se enfrentará a otro reto. En este caso no será deportivo, sino que consistirá en continuar con su cadena de favores. El joven ha organizado en su localidad natal, Cervera de Pisuerga, una charla que se desarrollará en el Centro de Especialidades de la villa bajo el nombre *Convivir con la diabetes*,

y en la que contará con la colaboración de una de las enfermeras del Centro de Salud, Marisol Gutiérrez. Dentro de esa actividad se incluirá un apartado denominado *Deporte y diabetes*.

«La Montaña Palentina está muy alejada de los hospitales y no se cuenta con una educadora diabética en la zona, por ello hemos querido hacer unas charlas para facilitar más información a la gente y ayudar en todo lo que podamos», afirma.

Un encuentro que tendrá lugar el próximo 9 de febrero a las 17 horas y que está abierto a todo el público. «Me gustaría que fueran padres y niños para que vean que pueden hacer deporte con total normalidad», añade. Una reunión que también quiere organizar en otras localidades de la comarca como Aguilar de Campoo y Guardo.

Su objetivo es demostrar a la gente, sobre todo a las personas diabéticas, que se puede llevar una vida normal. «La diabetes nunca la puedes controlar al 100% pero llevando unas pautas normales, sin obsesionarse, y haciendo deporte mejora mucho la calidad de vida», insiste.

Asegura que «el deporte es la mejor medicina y te permite no tener un control tan exhaustivo de la dieta. A mí me ha cambiado y también te demuestras que puedes superar retos. Por supuesto que hay que controlarse, alimentarse bien sin pasarte pero tú debes llevar las riendas de la enfermedad, aunque es una patología en la que actúas mucho en función de ensayo-error, a cada persona le va bien una cosa pero hay pautas generales». Y es que con diabetes también se puede enfrentar cualquier reto.