



Iván Fernández, en el centro y con zapatillas, rodeado de los deportistas diabéticos que participaron en la jornada organizada por la ADA. Foto: DNA

## DEPORTE CONTRA LA DIABETES

### IVÁN FERNÁNDEZ EL ATLETA CONOCE LA REALIDAD DEPORTIVA DE UN DIABÉTICO Y SE SUMA A LA 'CARRERA' POR LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Andrés Goñi

VITORIA – "Prueba y error. Equivocándose muchas veces y teniendo algún que otro susto. Así aprendí a correr. De hecho, la primera media maratón que corrí llegué con una hipoglucemia brutal y me caí a 200 metros de cruzar la meta". Con esta confesión arrancó el encuentro entre deportistas populares como Álvaro, Isabel, Aitor o Juanra, entre otros, con el atleta internacional alavés, Iván Fernández Anaya, que tuvo lugar a principios de esta semana en la sede de la Asociación de Diabéticos de Álava y cuyo objetivo no es otro que fomentar la práctica deportiva entre los diabéticos y, de paso,

acercar su realidad al conjunto de la sociedad. "A su manera", subrayó Iván Fernández, "ellos también son élite porque no es sencillo practicar deporte siendo diabético y, sin embargo, es esencial que lo hagan, porque les ayuda enormemente a mantener sus niveles de glucosa en sangre. Son verdaderos embajadores de hábitos de vida saludable". Álvaro, el titular de la confesión inicial, ha contado muchas veces su experiencia a otros diabéticos y allanado su camino para que ponerse las zapatillas y sumar kilómetros de asfalto sea esa actividad que les recomiendan sus endocrininos una y otra vez de manera machacona. Al principio, reconoció, "no me controlaba,

no sabía qué tenía que comer ni cuando. No me hice pruebas de esfuerzo, ni lo comenté con mi médico". Pero todo dio un giro radical cuando decidió participar en la gran distancia. En ese momento comenzó a controlar su cuerpo porque "los 42 son palabras mayores".

Aitor, el más joven de los presentes con 18 años y la espontaneidad de la edad, asegura con aplomo que desde que le detectaron la diabetes tiene una vida mucho más equilibrada, una alimentación mucho más sana y hace deporte –practica el triatlón y corrió su primera media en diciembre–. "Estás obligado a hacer algo. Tengo diabetes. Vá conmigo y punto", afirma con naturalidad y rotundidad. Los aficionados al running, así como de otras disciplinas, que conviven con la diabetes salen de casa después de medirse la glucosa en sangre. Lo hacen junto a una riñonera en la que portan el pequeño aparato con el que cada quince minutos –el tiempo depende

"A su forma también son élite porque no es sencillo hacer deporte siendo diabéticos"

IVÁN FERNÁNDEZ  
Atleta internacional

"Si cuando vas a correr te pones la misma cantidad de insulina, corres el riesgo de quedarte frito"

ÁLVARO  
Atleta diabético

de cada persona– tendrán que seguir controlando los niveles. Y lo hacen sobre la marcha, sin parar. "Le vas cogiendo el truco. Lo normal", dicen con normalidad. Que los niveles están bajos, pues a reponerlos inmediatamente comiendo (fruta, barritas, geles...) y bebiendo (agua, zumos...). Los valores normales de glucosa en sangre en los test deben estar entre 60 y 120 mg/dL, aclaran todos a Iván Fernández, que atiende curioso a las explicaciones. Por debajo te puedes dar una hipoglucemia y por arriba una hiperglucemia, añaden. Si cuando vas a correr te pones la misma cantidad de insulina, advierten, "corres riesgo de quedarte frito porque quemas más de lo normal la glucosa".

**DORSALES IDENTIFICATIVOS** Para evitarlo, los diabéticos cuentan con unas tablas de reducciones de insulina en función del tiempo del deporte que deben equilibrar con lo que comen y con la hidratación. Es importante que la gente de tu alrededor, con la que sales a correr sepa que eres diabético por si pasa cualquier cosa y tienen que reaccionar, coinciden. De hecho, ya hay algunas pruebas donde los dorsales significan de manera visible que el que lo porta es un deportista diabético. La tecnología ha avanzado mucho en este campo y los más pudentes pueden hacerse con sensores fijos al brazo que se comunican con un reloj que en todo momento les "canta" sus niveles de glucosa. Lo cierto es que el esfuerzo que una persona con diabetes debe hacer para practicar deporte es directamente proporcional al bienestar físico que les proporciona. Esfuerzo que traducen en la ilusión con que se trazan sus retos deportivos más inmediatos: Álvaro, concluir el Triatlón de Vitoria; Isabel, completar un 10.000 en primavera; y Juanra, igualar como diabético las marcas que alcanzó cuando no lo era. Es seguro que pelearán a muerte por conseguirlo.

Al final del encuentro, todos lanzan un mensaje y es que el deporte "nos da la vida". Por eso no dudan en recomendar a todos, pero muy especialmente a todas las personas que padecen diabetes, a que hagan deporte, que practiquen el ejercicio físico. Un mantra que uno de los mayores expertos en medicina del deporte como Juan Gandía nunca se cansa de recordar: "No hay mejor medicina que el ejercicio". ●