

Antonio Ortega, diabetes y deporte, caminos cruzados por la salud



Antonio Ortega, en imagen de www.efesalud.com

EFE 13/02/2015 11:19

Con 32 años, a Antonio Ortega le diagnosticaron diabetes, pero eso no se convertiría en un impedimento para continuar con una vida siempre unida al deporte y completar dos veces el 'Ironman' de Lanzarote, uno de los más duros del mundo.

Antonio Ortega es un profesor de farmacia en la Universidad de Tenerife al que la vida le cambió cuando en unos rutinarios análisis de sangre le diagnosticaron diabetes.

"Jugaba a rugby y cuando me dieron la noticia pensé que ya nunca más podría practicar deporte, pero hoy puedo afirmar que la diabetes me ha servido para conocer mejor mi cuerpo, aprender a autorregularme; ha mejorado mi calidad de vida" ha asegurado Ortega en declaraciones a EFE.

Tras estar una semana ingresado, la salida del hospital fue peor de lo que se esperaba pero con trabajo y mucha paciencia empezó a entrenar de manera leve.

"Me aconsejaban realizar deporte pero a la vez corría el peligro de sufrir una hipoglucemia, el riesgo es constante, sobre todo los primeros años cuando no conoces como reaccionará tu cuerpo ante un esfuerzo" ha destacado el tinerfeño sobre la situación vivida los primeros años.

Pese a todos estos impedimentos, Ortega nunca dejó de practicar deporte e incluso regresó al equipo de rugby de la universidad aunque, pocos meses después, se vio obligado a dejarlo a causa de una lesión en el hombro.

La lesión solo fue una pequeña piedra en el camino, ya que Antonio optó por cambiar el verde del campo de rugby por la carretera del Teide que recorría frecuentemente con su bicicleta.

Tras siete años de enfermedad, decidió inscribirse al 'Ironman' de Lanzarote, una de las pruebas más duras del mundo y que destaca por sus desniveles pero, sobre todo, por las fuertes rachas de viento, comunes en la isla 'conejera'.

Combinando sus obligaciones como padre y las clases de profesor en la universidad, Ortega se entrenaba entre 20 y 25 horas a la semana para encarar uno de sus mayores retos deportivos de su vida, ya que, tal y como reconoce, "lo complicado no es acabarlo sino toda la preparación que esta prueba conlleva" ha destacado.

"Tenía prácticamente un año para entrenar y, junto a un entrenador personal, logré cumplir uno de mis sueños, completar un Ironman" ha explicado el canario.

Para mantener el azúcar en los niveles idóneos, reconoce haber tenido que pasar por una larga travesía por el desierto donde "el ensayo-error me ha permitido conocer las necesidades de mi cuerpo" asegura.

Después de su segundo y último Ironman en Lanzarote el año 2011, Ortega decidió cambiar la pruebas de alto rendimiento por otras de más cortas, donde la intensidad que requieren dichas provocan una subida de azúcar más difícil de regular.

El verano pasado, Antonio Ortega asumió su último gran reto: una ruta por la selva amazónica entre Cuzco y la selva de los Andes a 4600 metros de altitud gracias a la asociación 'World Diabetes Tour', auspiciado por Sanofi.

Tras una vida dedicada al deporte y 12 años después de detectarle la diabetes, Antonio afirma que la enfermedad le ha permitido conocerse mejor así mismo pero, sobre todo, conseguir hazañas al alcance de los mejores.