



## CURSO DE VERANO EN MOGÁN

### La diabetes navega a toda vela

**Lili Quintana Díaz**

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La salud y el deporte no están reñidos con la diabetes y el ejercicio físico. Dos pilares básicos que han impulsado a la Asociación de Diabéticos de Gran Canaria (Adigran) a organizar una colonia de verano para niños y adolescentes con diabetes, que se desarrolló en la Escuela de Vela Joaquín Blanco de Puerto Rico (Gran Canaria).

En Canarias existen más de 150.000 personas que padecen diabetes, aunque la mitad de ellas desconocen o no reconocen que la tienen. Actualmente, se ha



convertido en un problema de interés en el siglo XXI, cuyas causas son la falta de ejercicio, la herencia genética y la mala alimentación. A su vez, puede generar otras complicaciones de tipo cardiovascular,

renal, ceguera o amputaciones.

A estos cursos acudieron 30 niños con edades comprendidas entre siete y 14 años con el objetivo de que adquiriesen un mayor control sobre su diabe-

tes y, sobre todo, a aprender de manera divertida a comer sano y practicar la vela, siempre bajo la supervisión de especialistas. En el campamento estival se llevaron a cabo actividades deportivas, lúdi-



cas, se enseñó el autocuidado, el autocontrol y la propia patología. También se reforzó la capacidad para resolver situaciones conflictivas producidas por la diabetes como pueden ser las hipoglucemias; se

fomentaron actividades que demostraron que pueden desenvolverse y defenderse sin la ayuda de sus padres. En fin, una semana de mucha diversión, comida, carreras, vela y confraternización.

En las dos imágenes, los participantes en el curso de vela desarrollan sus actividades, además de aprender a convivir con la diabetes. | LP / DLP