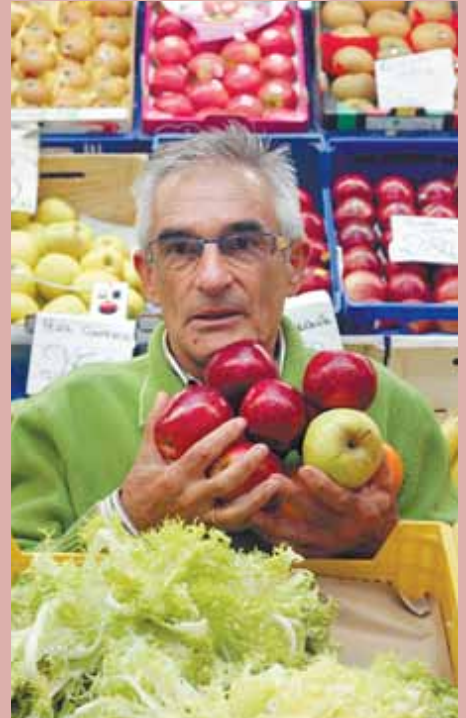




Victor González Simón, 21 años, ingeniero.



Nadia Armendáriz Narváez, 8 años, en el colegio.

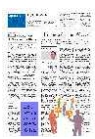


Vicente García Gómez, 66 años, jubilado.

IVÁN BENÍTEZ

Retratos de la diabetes, la enfermedad de 50.000 navarros

Niños, jóvenes y
maduros viven con una
de las enfermedades
más extendidas



La vida con diabetes

Causa una excelente impresión observar la normalidad con la que viven sus problemas estas personas afectadas de diabetes y que hoy son protagonistas de un reportaje en Diario de Navarra. No hay edad para este tipo de trastorno, y lo mismo puede padecerlo una niña que un adulto o un jubilado. Todos ellos merecen apoyo pero, sobre todo, cabe darles el reconocimiento por sus ganas de vivir y por hacerlo plenamente integrados en la sociedad. Su ejemplo es una lección diaria para las personas con salud de hierro y quejas a flor de piel.



20 NAVARRA

Diario de Navarra Viernes, 12 de noviembre de 2010

Día Mundial de la Diabetes

Diabetes: 3 entre 50.000

Muchos no lo saben, pero se calcula que cerca de 50.000 navarros son diabéticos. Una niña, un joven y un jubilado cuentan su día a día conviviendo con esta enfermedad, que el domingo celebra su jornada mundial.

CARMEN REMÍREZ
Orkoien/Pamplona

NADIA, Vicente o Víctor son tres de los cerca de 50.000 navarros que padecen diabetes. Con motivo de la conmemoración del día mundial de la enfermedad, que se celebrará el domingo, una niña de 8 años, un

8 años y una bomba de insulina en la tripa



NADIA ARMENDÁRIZ 8 AÑOS

A José Javier Pinto Ortigosa, el tutor de 3º A de Primaria del CP San Miguel de Orkoien, nunca le había tocado un alumno que, como él, fuera diabético. Hasta este curso, cuando el azar hizo que Nadia Armendáriz Narváez, de 8 años, cayera en su clase. Que los

dos comparten esa enfermedad no es ningún secreto para el resto de niños. "El profesor también es diabético", espetan a los periodistas, que interrumpen su sesión de Matemáticas. "Diabético, se dice diabético", corrige José Javier Pinto, suspirando. Nadia observa el revuelo con cierta tranquilidad. La misma que viven ahora sus padres, más de 4 años después de que detectaran la diabetes a su hija, que saben que bajo la mirada de este tutor, su hija está perfectamente atendida. "Cuando te dicen que tienes diabetes, te preocupas, claro, pero ahora lleva una vida totalmente nor-

malizada. Se pincha 4 ó 5 veces cada día y debe seguir la comidas con un control estricto. Eso ha hecho de ella una persona madura y responsable para su edad, pero es una niña muy alegre, muy activa", relata su madre, Natasha Narváez.

Una de las peculiaridades de Nadia es que vive pegada a una bomba de insulina, una especie de dispositivo que actúa de manera similar a un páncreas artificial, y que lleva en la cintura. Va unido a su pierna por medio de un catéter, y si ella se adapta bien a convivir con este mecanismo, podría implantársele de por vida. Ella escucha muy seria toda esta explicación y comienza a sonreír cuando confiesa que, aunque esa mañana tocan tostadas con jamón y una manzana para almorzar, su comida favorita son "las albóndigas". Le gusta el fútbol. Sobre todo Messi. "Es del



Nadia Armendáriz con el postre de su almuerzo: media manzana.

Mochila de manzanas para salir al monte



VICENTE GARCÍA 66 AÑOS

"Lo que más le costó fue dejar los dulces. Vicente era un laminero de cuidado y tuvo que cortar por lo sano". Ascensión Reta Roldán, esposa de Vicente García Gómez, explica así las renunciadas culinarias que afrontó su marido cuando a los 48 años se enteró de que

era diabético. Él no había sentido nada. Fue por unos análisis de la empresa. "Trabajaba en Sunsundegui, en Alsasua y me lo diagnosticaron tras la típica revisión que te hacen en el trabajo". Nunca había sido un hombre de excesos, pero desde entonces se cuidó más. "Estuve muchos años con pastillas, y ahora la insulina me la inyecto". Alcohol, prácticamente no toma. "Ni una copita en bodas", aclara su mujer.

Lo que no le costó nada fue ponerse a sudar la camiseta. "Ejercicio siempre he hecho. He sido muy aficionado a la montaña, muy disciplinado para levantar-

me y salir". Cuando trabajaba, sobre todo los fines de semana. Ahora que está jubilado, siempre que puede. Pero sin olvidar la mochila. "Siempre me la llevo con manzanas. Tengo que comer a menudo".

Pájaras de sudor frío

En alguna ocasión, Vicente ya se ha recuperado de algún susto. "Alguna vez sí que he vivido algún momento más crítico por culpa de la diabetes. Recuerdo un paseo bastante largo que estaba dando, hacia el Valle de Aranguren. No llevaría mucha comida y comencé a notar que me mareaba, un sudor frío... Me recuperé cuando tomé algunos azucarillos y barritas energéticas", cuenta.

En casa, la que se encarga de cocinar es Ascensión. "Procuramos comer variado y sano, a la hora en que él debe, claro". Tam-



Vicente García ha subido el Kilimanjaro con su 'doping', manzanas.

Monitor y fan de la carpa & la Behobia



VÍCTOR GONZÁLEZ 21 AÑOS

Quizá no todos sus colegas en su equipo de fútbol, el Errotazar, de Boscos, ni todos sus compañeros en Ingeniería Técnica Agrícola, titulación de la que acaba de entregar el proyecto en la UPNA, sepan que este joven, al que se le pudo ver hace una semana en la car-

pa y que tiene prevista correr el domingo la Behobia-San Sebastián en menos de 1 hora y 45 minutos, es diabético. Desde los 14 años, Víctor González Simón (Pamplona, 17 de marzo de 1989), sabe que lo es. Con el tiempo, lo lleva mejor. "Al principio sí que es un poquito 'palo', pero ahora ya lo he asumido. Para mí, pincharme o controlarme se ha vuelto algo automático".

En el momento de realizar esta entrevista, Víctor se mide el índice de glucosa en sangre. El aparato le muestra un 63. "No está mal para esta hora. Me puedo tomar la cerveza sin ponerme insu-

lina", comenta, mientras bebe un sorbo. "Llevas una vida como la de muchos jóvenes. Con mi cuadrilla, no noto apenas diferencias. Sólo que tienes que saber jugar un poco con ello para, por ejemplo, pasarte todo un día de juerga por ahí y no llegar a la hipoglucemia". En caso de notar algún síntoma, Víctor suele pedir una coca-cola. "Suelo insistir a los camareros para que no sea light, que lleva menos azúcar". Recomienda también poner a algunos amigos en conocimiento de qué se debe hacer ante una situación de riesgo. "Es importante explicarles que deben hacer si un día te pones mal".

Un medidor continuo

Si pudiera cambiar un aspecto de la diabetes que padece, Víctor se inclinaría por conseguir un medidor del nivel de glucosa en san-



Víctor González, futbolista y atleta, bebe cerveza, "de vez en cuando".



Diario de Navarra Viernes, 12 de noviembre de 2010

Día Mundial de la Diabetes

universitario de 21 y un jubilado de 66 se han prestado a contar qué supone para ellos convivir con ella.

En estos tres casos, su diabetes (anomalía en la producción o en el funcionamiento de la insulina que segrega el páncreas, que provoca altos niveles de glucosa en sangre) es la de tipo 1. En ella, no existe producción de insulina,

por lo que deben pincharse. Existe también, y cada vez es más frecuente, la diabetes tipo 2, mayormente asociada a la obesidad, al sedentarismo y al envejecimiento (en este caso, el cuerpo no puede utilizar la insulina que produce). El departamento de Salud calcula, por ejemplo, que el 15% de los navarros mayores de 65 años sufre diabetes tipo 2.



IVÁN BENÍTEZ

Barça porque yo soy del Madrid, por chincar", bromea su padre, el ex pelotari Carlos Armendáriz. Además de José Luis Pinto, el profesor, y de Nadia, este centro escolar, con 426 alumnos, cuenta con otro diabético. Se llama Adrián Gómez Rodríguez y se lleva una semana con Nadia. Además, ambos 'debutaron' (supieron que tenía diabetes) prácticamente a la vez. "Suelen tener hasta las mismas glucemias", asegura la madre de Nadia. Además de diabético, Adrián es celíaco. En pan especial sin gluten, almuerza pavo y chorizo.

Ciertamente, el pinchazo que ambos se practican, como hacen siempre en todos los recreos, les sale muy parecido. El índice de ella: 109. El de él: 106. "Es perfecto", señalan los padres de Nadia. "En niños, lo ideal es que oscile entre 80 y 140, así que hoy estamos de enhorabuena".



IVÁN BENÍTEZ

poco es una disciplina militar, sino guiada por el sentido común. "Si un día comemos con los amigos, no toma otra comida distinta, pero procura echarse menos, por ejemplo". En casa, su menú favorito comprende una ensalada o alguna verdura, y carne a la plancha. "Por pedir, pues una chuleta", asegura, risueño.

Recuerda con nostalgia los flanes y los pasteles, pero sabe que su enfermedad es "traidora". "No te mata directamente, pero si no te cuidas, deteriora tus órganos. Yo cambié mis hábitos, y no por eso he vivido una vida peor, simplemente, con más control en algunos temas". Su mujer interviene para señalar que, en su opinión, la clave está en "ser constante". Y si un día se pasa uno un poco, equilibrarlo. "Como Vicente, que no es que ande una hora, el mínimo que aconsejan, sino 5. Éste si puede se va 5 y tan feliz...".



IVÁN BENÍTEZ

gre "continuo, efectivo y cómodo". Pertenece también a Anadi (Asociación Navarra de Diabéticos), donde se implicó desde el principio. "Debuté (en el sentido de conocí que tenía) la enfermedad un 3 de junio, salí el día 15 de Virgen del Camino y el 20 ya estaba de campamento con otros chicos diabéticos. Aprendes mucho, por ejemplo, cómo pincharte. La educación diabetológica es muy importante", incide. Rápidamente le entró el gusanillo de ser monitor y lleva ya 3 años dedicando los últimos días del mes de junio a chavales de la asociación, que pasan unas jornadas en común, practicando deporte y recibiendo charlas sobre diabetes. "Hasta la adolescencia, los padres se ocupan de todo y tratamos de echar un cable a la hora de que los chicos cojan el testigo para cuidarse". Para el próximo año, buscan albergues en Cataluña.