



ACTUALIDAD | DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

## De cómo me gané la diabetes a pulso

Un redactor de La Voz, diagnosticado de diabetes hace tres meses, cuenta en primera persona qué lo llevó a la enfermedad y cómo cambió su vida

ALBERTO MAHÍA

Me gané la diabetes a pulso. Me la merecía. Por herencia y por tragón. Hace tres meses que me la diagnosticaron, pero lo más extraño del caso es que no llegara antes, porque si algo entregué mi vida fue a engullir sin descanso. Ahora como menos que un jilguero y mi papada no parece la de un pelicano, pero antes fui un animal furtivo que saquéo neveras sin freno, poseído por una ansiedad omnívora que jamás rehuyó las más grotescas combinaciones alimenticias. Podía pegarme un trago de colacao tras devorar un bocata de mortadela; o meterme una docena de churros tras paladear nocilla a cucharadas. Pero eso se acabó. Tengo 41 años y quiero cumplir muchos más. Me lo dijo el médico el día que entré en urgencias con un nivel de glucosa que sobrepasaba los 580 —lo normal es 100—, al borde de entrar en coma: «La diabetes es una enfermedad con la que, si uno se cuida, posiblemente vivirá muy bien y podrá llegar a los 90 años sin problemas, pero si no se cuida, la esperanza de vida se reducirá en 15 o 20 años. Y lo peor no es eso. Lo peor es que podrás perder la vista o una pierna por el camino». Esa frase fue mi primera medicina.

### Por gordito

Hoy ya lo sé. Soy diabético porque toda mi vida fui gordito. No engordé al casarme ni cogí la obesidad en las pastelerías, como muchos, sino en el mismo vientre de mi santa madre. Si hubiese entonces ecografías, la mía sería un cuadro. Pesé al nacer 4 kilos y 800 gramos. Con ese equipaje es fácil entender que a partir de entonces mi barriga no pudo hacer otra cosa que adquirir proporciones faraónicas. No tengo recuerdos de tener un vientre liso o una talla juncal. Dicen que todo gordo lleva dentro a un delgado loco por huir de ese cuerpo. Creo que mi caso no era ese. Creo que un hombre todavía más gordo quería entrar en mí.

Me cuentan que el 80% de los diabéticos lo son por culpa de la obesidad. Y no se vayan a pensar que los gordos no intentamos adelgazar. ¿Saben cuántos regímenes puede afrontar un obeso a lo largo de su vida? Mil, dos mil; quién sabe. Hay dietas que nos duran un mes. Otras media hora. Hay quien toma pastillitas milagrosas o se pega parches en la panza que le prometían un idilio a perpetuidad con la báscula. Tonterías. Sé de lo que hablo y estoy en disposición de decir que no hay un régimen que convierta a un gordo en delgado, salvo que nos envíen a la base de Guantánamo. Creo que nuestro problema pasa más por la consulta de un psicólogo que por la de un endocrino. Porque sufrimos. Con periodicidad relativa nos asaltan en los telediarios o en los periódicos con noticias que atacan a los gordos y diabéticos. La última es que le costamos a la Seguridad Social 2.500 millones de euros al año.

**El primer síntoma es la sed, el segundo es adelgazar sin dieta. En un año perdí 25 kilos**

### Gasto farmacéutico

Y yo, que jamás le comí un céntimo al Sergas, desde el pasado mes de julio me desquité. Tanto yo como el resto de los colegas diabéticos le

abrimos al erario público un agujero en el bolsillo de proporciones mastodónticas. Se cuenta que el gasto farmacéutico anual de un diabético asciende a 1.400 euros. Multipliquen. Si solo en Galicia somos 190.000... Y esto va a más, pues se calcula que habrá por ahí 50.000 que lo son y ni cuenta se han dado.

Convencido de ser un gordo vitalicio, ni idea tenía de que mis piernas mantecosas corrían hacia la diabetes. Estaba feliz con mis 120 kilos. Y de pronto, sin comerlo ni beberlo, empecé el 2010 adelgazando sin más. Perdía peso sin ningún tipo de dieta, lo que me animaba aún más a saquear la nevera. Luego vino el asunto de la sed. No podía parar de beber. Y, por lógica, iba al baño cada 15 minutos. Tuve que dejar de ir al cine. Lo que yo tenía eran los primeros síntomas del diabético: tener mu-



ÓSCAR PARIS

«Podía meterme una docena de churros tras paladear nocilla a cucharadas»

### EN CIFRAS

**Gallegos con diabetes**

**190.000**

Es la primera enfermedad del mundo desarrollado. Y cada vez va a más debido al sedentarismo y a la comida calórica. Se cree que en estos momentos hay 50.000 gallegos que son diabéticos y no lo saben.

**Gasto farmacéutico anual**

**1.400**

La diabetes le cuesta a la Seguridad Social 2.500 millones de euros al año. Cada diabético gasta en medicinas 1.400 euros.

cha sed y adelgazar sin dieta.

Así pasé dos meses. De los 120 kilos bajé a los 100. Comiendo como un oso y quedándome, poco a poco, como un colibrí.

Y llegó el día. El 21 de julio me encontré mal. Estaba débil. Muy débil. Fui al médico de cabecera, me pinchó y me lo dijo: «A urgencias de cabeza, tienes 580 de glucosa». Me preocupé cuando en urgencias me hicieron entrar de inmediato. Para pincharme una sobredosis de insulina que bajase aquel escandaloso índice de glucosa. Y me quedé nueve días ingresado en el Hospital Universitario de A Coruña. Por cierto, rodeado de unas enfermeras y unos médicos que te acogen como si te estuvieran esperando desde el invierno. Me sentí como si estuviera en un balneario. Ahí

le explican a uno de qué va la enfermedad, que no tiene cura, que hay que cuidarse y dónde hay que pincharse y cómo.

Mi vida dio un giro dramático. Sí, dramático. Porque me han quitado lo que más me gustaba. El que no haya sentido el calorillo de sus michelines o la blandura hospitalaria de sus brazos no se podrá nunca imaginar lo que duele esta enfermedad. Para que luego digan que no duele. Vaya si duele. ¿Saben qué es lo que duele más todavía? Pues ver el telediario abrazado a mi hija y que de sus ojos salgan unas lágrimas después de escuchar que los obesos se mueren pronto. Al preguntarle por qué llora, ella te dice algo que huela el alma: «¿Papá, te vas a morir?». «Pues no hija, la diabetes me ha hecho un supermán».