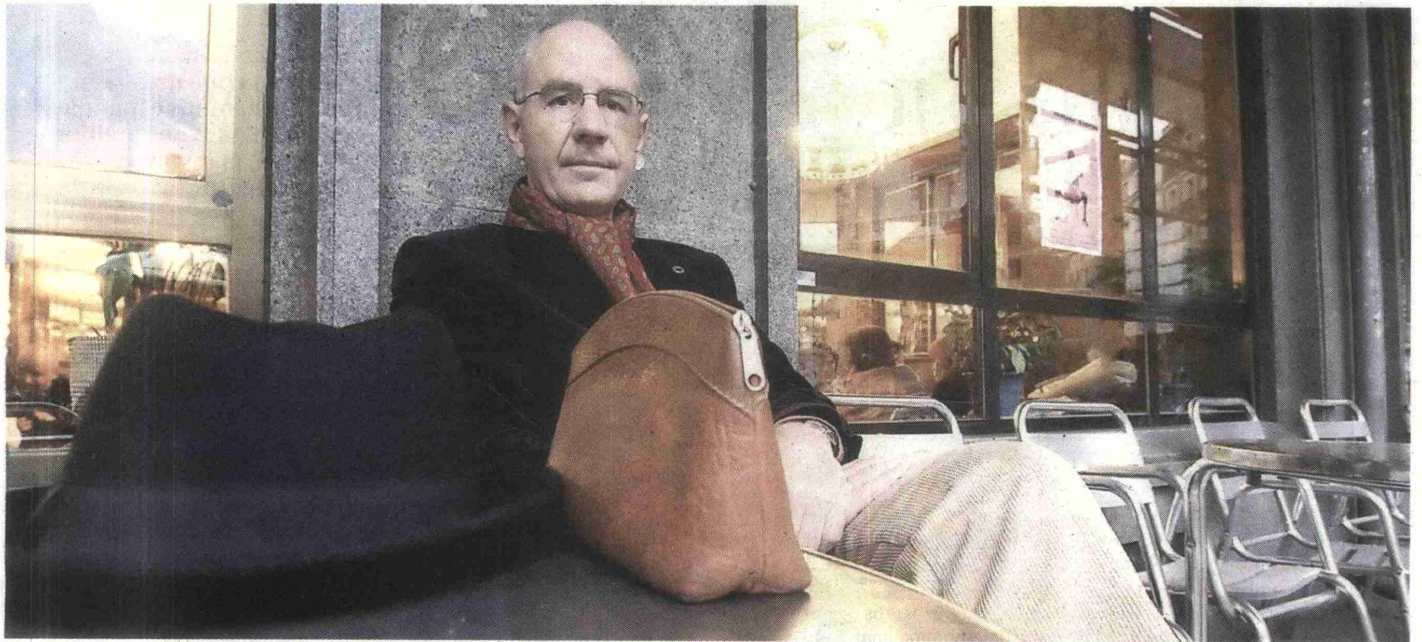




Francisco Javier Montejo Uriol no solo se cuida todo lo imposible, además, participa todo lo posible en las actividades de ADEMADRID.

JOSÉ ESCOBAR

MI VIDA CON...

«Llenar la diabetes de vida, y no al revés»

Con 59 años cumplidos, Francisco Javier Montejo Uriol tiene la mirada de un niño... una mirada en la que parece leerse, escucharse... Tengo diabetes, ¿y...?

POR J.E.
MADRID

En un café del centro de Madrid, Francisco Javier saborea su café. Sentado entre el resto de los parroquianos, nada en él le hace diferente al resto. Y no lo es. Es diabético y vicepresidente primero «y voluntario» de la Asociación de Diabéticos de Madrid (ADEMADRID). Mientras habla, mira a los ojos y explica con naturalidad: «el diabético no es ningún héroe, ni alguien que tenga que despertar paternalismo porque sí».

Cada verano, participa en los campamentos infantiles que organiza ADEMADRID para explicar a los niños en qué consiste la enfermedad que padecen y cómo afrontarla: «son como esponjas, lo absorben todo, así que hay que aprovechar esa edad, antes de que, con la adolescencia, llegue la rebeldía». Francisco aprendió muy pronto lo que significa la información para un diabético «es la manera en la que puedes comenzar a programar tu vida con un cierto orden, algo fundamental en esta

enfermedad. Yo siempre he sido bastante 'alemán' en ese aspecto, así que me fue relativamente fácil. Después lo que tienes que hacer es llenar tu vida de diabetes... y no al revés». En su caso, la enfermedad pareció llegar «de la noche a la mañana. Siempre había comido y bebido mucho, así que fue el levantarme mucho por la noche a orinar lo que me hizo ir al médico. Fui al urólogo, quien me mandó hacer un análisis de glucosa. Tenía un nivel de 450 (lo habitual es 80-120). Al día siguiente, en lugar de volver al urólogo, fui directamente al endocrinólogo... y de ahí pasé a las inyecciones».

Nuevos tiempos

Viaja, hace ejercicio —«la actividad física aumenta la sensibilidad del organismo a la insulina, por lo que se necesita menos cantidad»—, da charlas por los colegios —«si el niño aprende que uno puede tener diabetes igual que se puede tener asma o ser celiaco, simplemente porque te ha tocado, tendrás mucho ganado»—... en definitiva, Francisco Javier hace de todo, lleva una vida absolutamente normal. «Lo peor —precisa— fue al principio. Por ejemplo, dejar el tabaco, algo fun-

damental, pues aumenta los niveles de hiperglucemia, me costó cuatro años. Al final, cuando conoces los porqués de lo que te está pasando por dentro, te permite ser autónomo, no depender de las circunstancias».

Aunque cree que los veinticinco años «aproximadamente» que pasarán hasta que, a partir de células madre, se pueda encontrar una solución definitiva a la diabetes, serán demasiados para él, también considerada que ha tenido suerte: «Por vivir en un país con medios para controlar su enfermedad y por el gran avance de los tratamientos». Es en este momento de la conversación cuando los recuerdos afloran: «Hace años, los glucómetros iban de carritos de hospital y sacar, en público, las jeringas de cristal hacía que hubiera gente que pensaban que eras drogadicto. Ahora, el glucó-

metro lo puedo llevar en el bolsillo y la jeringa es un bolígrafo de insulina, con unas agujas finas y pequeñas».

Convencido —y convincente— en sus argumentos, no está de acuerdo con que la Administración incentive la reutilización de agujas de los bolígrafos «algo que las Agencias Reguladoras prohíben» y por escatimar a los pacientes las tiras reactivas para autocontrol de glucosa: «Va nuestra vida en ello, aunque es cierto que hay que enseñar al paciente para no malgastar», sin olvidar a los fabricantes de productos teóricamente para diabéticos: «Para nosotros, lo importante son las cantidades de hidratos de carbono... y muchos de estos alimentos, además de ser más caros, llevan más hidratos que los normales. Así que lo que nos tendrían que dar en los hospitales son dietas con las raciones de hidratos que podemos comer... y ponerlos en forma de garbanzos, sandía o caramelos». Así que, en Navidad, Francisco no piensa privarse de su trocito de turrón «el que toma todo el mundo, pero en pequeña cantidad, sabiendo que ese día tendré que tomar menos pan o leche, para equilibrar».

Tabaquismo

«Lo peor fue, al principio, dejar el tabaco, algo fundamental»