La Opinión DE MURCIA www.laopiniondemurcia.es

29 de julio de 2013

La diabetes no le quita el sueño a los deportistas

Javier Villegas, atleta del CA Murcia, es un ejemplo de cómo esta enfermedad no es un problema a la hora de competir al máximo nivel siempre que exista un seguimiento médico.

29.07.2013 | 04:00 - JOSÉ PABLO GUILLÉN.

Superación. Javier es un deportista más al que la diabetes no le impide romper el 'crono' en cada prueba. Este murciano convive con esta enfermedad desde que inicio su etapa en el atletismo como federado y desde entonces, con un buen cuidado y responsabilidad en los controles, no hay línea de meta que se le resista

Javier Villegas, lucha contra el 'crono' en cada competición desde que a los 17 años le detectaron que era diabético de tipo 1. Este murciano licenciado en Educación Física en la UCAM y atleta del CA Murcia demuestra en cada prueba su afán de superación y pasión por el deporte.

Justo cuando iniciaba su primer año como deportista federado, a pocos días del comienzo de la temporada al aire libre, durante un control rutinario le detectaron la diabetes: «Era mi inicio y me entrenaba Carrillo, me hicieron un análisis para vigilar los niveles de anemia y hierro, pero el nivel de glucosa apareció alterado. A los pocos días fui al médico y el resultado volvió a ser el mismo». Pero lejos de dejar de competir en su primer año, al poco de detectarle la enfermedad, Villegas volvió a su rutina diaria «gracias al apoyo de mis amigos y de mi familia a la siguiente semana, ya estaba entrenando de nuevo».

Esto no ha supuesto un impedimento para que este atleta murciano siguiera compitiendo al máximo nivel, ya que entrena como el que más durante varios días a la semana: «entreno, aproximadamente seis días a la semana, pero también hay veces que no paro y me preparo durante toda la semana completa». Lo único que varía en deportistas con este diagnóstico es el cuidado con la alimentación y en controlar los niveles de glucosa antes de iniciar las pruebas o los entrenamientos: «Es bastante diferente a otros deportistas porque tengo que tomar alguna glucosa, yo lo hago tres veces. Antes de entrenar en el desayuno, cuando llego a la pista y antes de calentar».

En el mundo del deporte cada vez hay más ejemplos como el de este atleta murciano que compiten al máximo nivel sin que la diabetes les quite el sueño para competir y lograr los objetivos marcados. Javier Villegas conoce varios ejemplos de esta enfermedad en «varios ciclistas», de hecho hay un equipo de ciclismo compuesto solo por diabéticos. El estadounidense Team Novo Nordisk, en el todos sus corredores son diabéticos de Tipo 1.

Las ganas por practicar deporte no han disminuido en este atleta murciano, que hace unas semanas se proclamaba vencedor de la última carrera nocturna por las

fiestas del Barrio del Carmen en la capital del Segura, y anima a los futuros atletas y niños que practican deporte asiduamente y que, como en su caso, le diagnostiquen esta enfermedad que no hay ningún problema de compaginación, dado que «siendo responsable con un control regular, además de optimistas y positivos todo se puede llevar adelante».