

DEPORTES

Los atletas prefieren mantener niveles altos de glucosa

Los diabéticos, a punto para el 'raid' de aventura

Que el ejercicio físico mejora el control diabetológico es algo conocido, pero que este colectivo participe en pruebas de gran desgaste físico y larga duración no estaba recomendado. Para realizarlas es necesario conocer muy bien la enfermedad y hacer controles continuos de los niveles de glucosa.

ALBERTO BARTOLOME

Los *raids* de aventura se componen de pruebas como natación, bicicleta de montaña, escalada, piragüismo, orientación, resistencia... A las competiciones suelen acudir equipos de atletas todoterreno que antes de empezar la prueba desayunan abundantemente. En los almuerzos llama la atención que un equipo despliegue en la mesa glucómetros y jeringas, y que empiece a inyectarse. Este es el equipo OneTouch Ultra, patrocinado por LifeScan, formado por miembros de la Asociación de Diabéticos de Madrid y compuesto por Juan Manuel Gómez, Luis Torrente y Alvaro del Valle, todos diabéticos.

"Si se tiene diabetes y se quiere participar en pruebas como los *raids* de aven-

"Para realizar estas pruebas hay que ser organizado, conocer la enfermedad y la carrera, y controlar la frecuencia de entrenamientos"

tura hay que ser organizado. Se debe conocer bien la enfermedad y la carrera, y controlar la frecuencia y duración de los entrenamientos", explica Juan Manuel Gómez. Para los miembros del equipo, las ventajas de incluir el deporte dentro de su estilo de vida son grandes: mejor forma física y optimismo; un mayor control diabetológico, una vez que se acostumbra al ritmo de entrenamientos, y control del peso.

Para un diabético, la me-

dición de sus niveles de glucemia en sangre es vital, más si es deportista. Una persona que padece esta enfermedad suele medirse dos veces al día; durante una prueba, los miembros del equipo One Touch pueden realizar hasta ocho controles, "y si se encuentran raros, más", comenta Luis Torrente.

El objetivo es mantener la glucemia en niveles aceptables o un poco altos, ya que el ejercicio físico provoca consumo de glucógeno y



Equipo One Touch en uno de los *raids*: Juan Manuel Gómez, Elena Gómez, Elena del Campo, María de los Angeles Cerezo, Luis Torrente. Delante, Alvaro del Valle.

tiende a bajarlos. "Es muy importante prevenir la bajada brusca de azúcar".

Durante la prueba, los atletas no paran para comer, por lo que tienen que consumir hidratos de carbono de absorción rápida y barritas energéticas. Aunque sean diabéticos, en la prueba pueden ingerir tabletas de chocolate, porque el ejercicio físico provoca bajadas de sus niveles de glucosa. "Podemos tomarlo durante la carrera, ya que es preferible tener el nivel un poco alto", comenta Del Valle. Los diabéticos suelen sufrir problemas de cicatrización, sobre todo en los pies. Para evitarlos, "Hay que llevar un calzado como-

do, que no nos provoque heridas. También untamos vaselina en los dedos". Las dosis de insulina deben variarse durante la prueba e intentar ajustar la dosis al esfuerzo. "Es conveniente analizarse después de la prueba porque el beneficio del ejercicio perdura varias horas, y después adaptar el nivel de insulina a lo que necesitamos en la vida normal".

Campeón olímpico

El equipo madrileño siguió los pasos de Steve Redgrave, pentacampeón olímpico de remo, al que se le diagnosticó una diabetes antes de su última participación olímpica.

Redgrave, tras pensar dejar la competición, decidió continuar con los arduos entrenamientos de resistencia previos a la cita olímpica. La clave de su aguante fue un milimétrico control de sus niveles de glucosa y de su dieta. "En vez de seguir una normal de diabético, planifiqué junto a mi médico una ingesta de 6.000 calorías para aguantar los entrenamientos. El ejercicio bajaba los niveles de azúcar en sangre. Debía ingerir bebidas de jarabe de glucosa, ya que con cuatro sesiones deportivas al día los niveles bajaban en picado", explica Redgrave consiguió medalla de oro en Sydney.