



AL AGUA. La hora de la piscina es uno de los momentos preferidos por la mayoría de estos niños. / CELEDONIO

## Conviviendo con la diabetes

En el albergue de Solórzano veinte niños juegan, practican deporte y aprenden a controlar la enfermedad, a saber cuando tienen que comer y cómo pincharse

DOLORES GALLARDO SANTANDER

Una veintena de niños de entre 8 y 17 años conviven esta primera quince de agosto en el albergue de Solórzano donde disfrutan de unas vacaciones. Todo es normal, salvo que se trata de niños diabéticos que además de jugar y practicar deporte aprenden a pincharse solos, elegir la comida más adecuada o controlar los niveles de azúcar para fijar la cantidad de insulina que necesitan.

Desde que se creó la Asociación Cantabra de Diabéticos, en 1981, se organizan estos campamentos para niños. El paso de los años y

los problemas no han podido terminar con esta actividad de la que todos están muy satisfechos.

El objetivo principal es pasarlo bien, según declara el presidente de la asociación, Aureliano Ruiz, aunque también se trata de enseñar a estos niños a convivir con su enfermedad. Aquí, los niños diabéticos, entre clases teóricas y actividades deportivas, aprenden y profundizan en su enfermedad y en las técnicas para combatirla, cómo pincharse y cual es el mejor sistema, cómo controlar el azúcar, o cómo y cuándo deben comer.

Se trata de una profunda labor

de prevención, apunta la asociación, quien dice que un niño con el nivel de azúcar descompensado equivale a un ingreso hospitalario de entre tres y siete días.

Los niños, que están acompañados en todo momento por monitores y personal sanitario, conviven con otros compañeros con sus mismos problemas e intercambian sus experiencias, aprendiendo a comer adecuadamente o a controlar el ejercicio.

Muchos son los logros que recuerdan tanto el presidente como la médica de campamento, María Castañar. «Algunos niños cuando llegan aquí no saben ni

pincharse y unos con otros aprenden».

Se calcula que el seis por ciento de la población es diabética, cifra que va en aumento debido al tipo de comida (con mucha grasa) y la falta de ejercicio. «A más ejercicio, menos insulina», explica Aureliano Ruiz.

La doctora lleva un parte diario de todos los niños con la cantidad de insulina que se inyectan y los incidentes de la jornada. «Unos con otros aprenden a vivir con su enfermedad. Ven cuando un compañero tiene un bajón de azúcar y saben qué tienen que hacer. Aprenden a reconocer los

### OTRAS

**Anorexia y Bulimia:** Esta asociación organiza ya desde hace cuatro años un campamento para niños y niñas con esta enfermedad. La fecha de inicio será el 16 de agosto y se prolongará durante dos semanas, hasta el día 30. Se forman dos grupos, uno de chicos de hasta 20 años y otro para mayores. Hacen excursiones (Altamira, Cabárceno y paseos a caballo) y talleres de manualidades y relajación. Tres psicólogos ayudan y colaboran con estos jóvenes. Participan del orden de 16 personas en cada uno de los dos grupos.

**Ampros:** La Asociación Cantabra Prominúvulos Psíquicos organiza cada año un campamento. En esta ocasión está teniendo lugar en la primera quincena de agosto en la localidad palentina de Carrión de los Condes. Unas 100 personas están participando en estas actividades.

síntomas cuando van a tener el bajón y remediarlo», dice Castañar. También es importante para ellos saber que no son los únicos con esta enfermedad.

**CRISTINA LÓPEZ**  
8 AÑOS



«Aprendí a nadar y a pincharme»

D. G. SANTANDER

Cristina López tiene ocho años y es su primer campamento. Hasta entonces no sabía pincharse ella sola o le daba miedo, pero aquí ha aprendido a hacerlo sola. Viendo como lo hacían sus compañeros, ella empezó también a pincharse. Lo que más le gusta del campamento es la piscina y por eso también ha aprendido a nadar este verano. «He hecho muchos amigos y me gustaría volver otro año», comenta ilusionada

**CELIA SOBERO**  
9 AÑOS



«No conocía a ninguna niña diabética»

D. G. SANTANDER

Celia Sobero pensaba que era un bicho raro, pues no conocía a ninguna niña en Llanes que se pinchara todos los días. En este campamento ha visto que es una más y todos los niños hacen lo mismo que ella, inyectarse su correspondiente dosis de insulina. Lo que más le ha gustado de todo ha sido la piscina y el hacer nuevos amigos que como ella saben que es una subida de azúcar. «Me lo paso bien y me gustaría volver».

**MANOLO SARDINA**  
16 AÑOS



«Es divertido y conoces a mucha gente»

D. G. SANTANDER

Es la tercera vez que acude a este campamento y es que Manolo dice que se lo pasa muy bien y es muy divertido. «Conoces a gente que como tú es diabética y sabe lo que te pasa». Cuando sea mayor y ya no pueda volver a este campamento por la edad, dice que le gustaría ser monitor para seguir participando en estas actividades. «Pasar quince días con los amigos y hacer deporte está muy bien, mejor que estar en casa».

**MARTA SERRANO**  
13 AÑOS



«Me gusta venir todos los años»

D. G. SANTANDER

Marta Serrano ya es veterana en este campamento y es que es su cuarto verano. «Coincides con la misma gente y los conoces a todos». Asegura que le gustan las actividades que programan los monitores y también le ha gustado este año el albergue. «Las habitaciones son muy bonitas». Dice que le gustaría seguir acudiendo a estos campamentos donde además de pasarlo bien «aprendemos muchas cosas».

**JOSÉ MANUEL PRIETO**  
14 AÑOS



«Hacemos mucho deporte»

D. G. SANTANDER

José Manuel Prieto es la segunda vez que viene. Natural de Mieres (Asturias) declara que el año pasado se lo pasó muy bien y por eso decidió volver. Lo que más le gusta es practicar deporte y dice que juega al fútbol y al baloncesto y nada en la piscina. Otra cosa que le gusta es conocer gente y ha hecho ya muchos amigos en el campamento. «Lo pasamos muy bien y me gustaría volver el año que viene».



**DIRECCIÓN.** De izq. a dcha, la monitora Jessica Martínez, Aureliano Ruiz y la médica María Castañar. / CELEDONIC

## «Volver al puchero de la abuela»

### La comida rápida incrementa el riesgo de ser diabético

D. G. SANTANDER

Primer plato, segundo y postre. Es la mejor alimentación para prevenir que con los años aparezca la diabetes. «Tenemos que volver al puchero de la abuela, es lo mejor», así se despide Aureliano Ruiz, presidente de la Asociación Cantabra de Diabéticos, quien también recomienda a los niños la práctica de ejercicio y deporte. No sólo el que se practica en el colegio, también como actividad extraescolar.

Algunos niños, con una alimentación correcta y la práctica de deporte durante los días que dura el campamento de verano consiguen reducir hasta la mitad la dosis diaria de insulina que se tienen que inyectar.

La comida rápida (hamburguesas, principalmente) están dando verdaderos quebraderos de cabeza a los profesionales de la sanidad que ven cómo en los últimos tiempos los niños engordan demasiado. «Nosotros no tenemos ni un gramo de grasa», dice Ruiz.