



Iosu Feijóo (en el centro), en la cima del Everest, flanqueado por sus compañeros de expedición.

MEDICINA DEPORTIVA EL ATLETA DEBE ESTABLECER SU PAUTA DE INSULINA CON SU ENDOCRINO

## Preparar antes el ejercicio es vital en deportistas diabéticos

→ Iosu Feijóo, un diabético de Vitoria, ha llegado a los dos polos andando. Su última hazaña ha sido alcanzar la cima del Everest. Las claves de su

aguante son una preparación intensa, entrenarse en España como si estuviera en el Himalaya y una relación estrecha con su endocrinólogo.

■ Alberto Bartolomé

Un diabético controlado puede hacer cualquier clase de deporte, incluso los más arriesgados. Buen ejemplo de ello es Iosu Feijóo, un enfermo vitoriano que no sólo hace descenso en piragua, parapente y bicicleta de montaña, sino que ha sido el primer diabético en pisar los dos polos y en ascender al Everest.

"Un diabético que hace deporte debe tener un contacto estrecho con su endocrinólogo y con su médico del deporte, y más si hace esfuerzos de alta intensidad. El médico debe conocer tu perfil: edad, peso, altura, deporte que realizas, intensidad... y establecer una pauta, tanto dietética como de insulina", afirma Feijóo. "El

**Feijóo: "El médico debe conocer tu perfil: edad, peso, altura, intensidad... y establecer una pauta, tanto dietética como de insulina"**

deportista debe conocer cómo funcionan las diferentes insulinas y cómo responde el cuerpo a cada una de ellas. También ha de saber adaptar las pautas dependiendo del tipo de ejercicio y de la intensidad".

El escalador vasco realiza su primer control glucémico al levantarse: "El resultado me orienta para el resto del día. A partir de ese dato adecuo las necesidades de insu-

lina del resto de la jornada. En el control de las comidas soy muy estricto. La única razón para que tome algún dulce es porque me ha dado una hipoglucemia".

En el Himalaya las condiciones son muy diferentes a las españolas: menor presión atmosférica, temperaturas más extremas, menos oxígeno... Sin embargo, Feijóo ha intentado llevar una vida lo más parecida a la que lleva en Vitoria: "En el Himalaya me hago los controles rutinarios por la mañana para ver cómo he pasado la noche. Me da cuenta de que la altura apenas influye en mi nivel de glucemia, aunque si algún día de los que no estoy escalando tengo un nivel más alto de glucosa en sangre -ya sea por los nervios o porque en el preparado de leche en polvo de la mañana hay mucho contenido en azúcar- me repito los controles más veces al día, hasta diez".

Un factor muy importante para que el cuerpo no se resienta al realizar esfuerzos extremos es adecuar el entrenamiento al ritmo, los horarios y la intensidad que se va a realizar en la escalada. "En Vitoria simulo lo que voy a hacer en el Himalaya; de este modo el cuer-

**"La altura apenas influye en mi nivel de glucemia, aunque si algún día estoy más alto me repito los controles hasta diez veces al día"**

po ya está preparado y no tengo sorpresas".

El deportista diabético ha de conocer sus pautas de insulina incluso mejor que el médico: "En función de cómo te pones la insulina basal te adaptas las rápidas; normalmente, antes de cada comida. Esto lo hago en Vitoria, en el Polo Norte o en el Himalaya. Yo tengo estudiado con mi endocrinólogo que lo mejor es hacer pocas variaciones en las unidades de insulina". Feijóo cree que es importante escuchar al cuerpo: "Llevo muchos años haciendo deporte y a mis médicos y a mí nos ha costado años dar con esta fórmula. En ejercicios muy intensos tomo 175 unidades de glucosa; me gusta hacer ejercicio con un nivel un poco alto. Cada uno debe encontrar su pauta a base de analíticas, reuniones con el médico, sinceridad y seriedad".

### HIPOGLUCEMIA

Bajando de la cima del Everest, Iosu Feijóo perdió la visión en un ojo debido al viento, aunque espera recuperarla en los próximos días. Hay dos zonas del cuerpo que un diabético debe tener especialmente controladas: los ojos y los pies: "Tengo algo de miopía y de astigmatismo, posiblemente a causa de la diabetes. En pies nunca he tenido problemas porque llevo calzado amplio". La hipoglucemia es otro de los riesgos: "Soy afortunado, porque 20 minutos antes de que me falte azúcar me empieza a temblar una mano bastante. Siempre llevo conmigo chocolatinas y dulces. No me preocupa el exceso de peso".