



En la rutina de los diabéticos está medir con este aparato el nivel de glucemia en sangre, cuyos valores normales se sitúan entre la franja de 80 y 120.

# 24 horas en la vida de un diabético

Víctor González padece diabetes tipo 1 desde hace once años, lo que no le ha impedido desarrollar su pasión por el deporte y correr un maratón

Un reportaje de Nicolás Pérez Fotografía Mikel Saiz

Víctor González Simón lleva casi once años pegado a un *aparato* que le indica si está entre las cifras 80 y 120. Lo normal, si no hiciera nada por evitarlo, es que estuviera fuera de esta franja que indica que el nivel de glucemia es correcto. Víctor tiene diabetes tipo 1 y su organismo nunca podrá regular de forma natural sus niveles de insulina y, por lo tanto, no será capaz de que el azúcar ingrese en las células. Por eso, desde los catorce años le acompañan a todas partes el aparato que mide la glucemia y un *boli* con una pequeña aguja y con el que se inyecta la insulina, que antes era algo más aparatoso, ya que se utilizaba la jeringuilla.

Víctor nació en Irún el 17 de marzo de 1989. Por el trabajo de sus padres se mudó a Pamplona donde creció y donde a los 14 años le dijeron los médicos que padecía esa enfermedad que para él era “algo del azúcar”, cuyo nombre propio es diabetes tipo 1. Recuerda que le ingresaron en el hospital durante al menos 15 días y le fueron enseñando cómo debía utilizar cada aparato. Nombres desconocidos hasta el momento para él, herramientas nuevas y sensaciones físicas nuevas para una nueva vida. Confiesa que cuando salió del hospital encontró en la Asociación de Navarra de Diabetes (Anadi), de la que ahora es su secretario, un gran apoyo para su formación. Llevaban más de 30 años educando y ayudando a personas que recibían la diabetes como algo totalmente desconocido.

Medirse los niveles de glucemia, controlar que esté entre el 80 y 120, y pincharse insulina al menos cuatro veces al día, son acciones

que comenzaron siendo engorrosas pero que con el paso del tiempo pasaron a formar parte de su rutina habitual. “La gente se lava las manos antes de comer, pues yo me pincho insulina, además de lavarme las manos”, aclara Víctor entre alguna risa. Para él, siguiendo las directrices del psicólogo de Anadi, “la diabetes es como tu mano, sabes que está ahí y la tienes que tener controlada, pero no estás continuamente pendiente de ella”. Mantenerla a raya es precisamente lo que más le está costando en los últimos meses. Esta enfermedad no obedece a ciertos patrones o modelos de conducta que siguiéndolos puedes evitar sus síntomas. Bien es cierto que existen unas pautas favorables, pero “lo que hiciste ayer no es garantía para que hoy estés bien como lo estabas el día anterior”, explica Víctor. Entran en juego muchos factores como el estado psicológico y anímico, incluso si hace frío o calor. “No perseguimos una diabetes perfecta, sino una diabetes normalizada. Para mí, estar entre los valores 80 y 160 de glucemia es estar bien”, sentencia Víctor.

Gracias a Anadi desarrolló su pasión por el deporte y por correr. Su primera carrera fue en 2008 la Behobia-San Sebastián (20 km), de la que se siente orgulloso por haber bajado ocho segundos de las dos horas. Aunque un sueño frustrado fue correr el maratón de Nueva York de 42 kilómetros. Una expedición de Anadi viajó en 2012 a la ciudad de los rascacielos para completar un estudio de diabetes y deporte, pero el huracán *Sandy* provocó que se suspendiera la prueba. A pesar de ello, nada les detuvo y corrieron el maratón de San Sebastián. ●



## Abrir los ojos, medir el nivel de glucemia y primer pinchazo

**PAMPLONA** – “Antes de levantarme de la cama, nada más abrir los ojos, mido mi nivel de glucemia y me pongo la insulina”. Este es el primer pinchazo de Víctor. A lo largo del día tendrá que inyectarse más dosis para que su cuerpo pueda asimilar bien el azúcar. Estas inyecciones son de insulina rápida, ya que tiene que ponérsela antes o después de las comidas. Por la noche, antes de acostarse, se inyecta la insulina lenta o base, que tiene una acción más reposada en el cuerpo.

Víctor se suele despertar hacia las

9 horas, aunque depende de cuando entre a trabajar, ya que no tiene un turno fijo; suele variar entre las mañanas y las tardes. Después de su cita matutina con el azúcar es hora ya de desayunar. La primera comida siempre es la misma: un vaso de leche y tostadas con aceite.

Víctor ha empezado a aprender alemán por su cuenta. A eso dedica gran parte de la mañana, así como a estar en el ordenador y revisar su e-mail, explica. Aunque siempre que puede sale a hacer deporte, a correr un rato por su barrio.



## Una carrera de media hora a lo largo de la mañana

**PAMPLONA** – Tres días a la semana Víctor sale a correr cerca de 30 minutos. Este es un momento que puede ser delicado para los diabéticos, ya que el ejercicio físico quema el azúcar y deben estar pendientes de que no les dé un bajón. Él mismo afirma: “Al principio te entra un poco de miedo al no saber cómo va a reaccionar tu cuerpo”. Por eso, cuando acaba la actividad, se mide otra vez el nivel de glucemia y considera si tiene que comer algo, que habitualmente suele ser una manzana.

Según explica, controlar el nivel de insulina mientras haces deporte es fácil para él la primera media hora, ya que calcula la insulina con lo que ha comido. Sin embargo, si va a correr una carrera más larga, los hidratos de carbono son muy importantes para no sufrir náuseas ni mareos. Cada media hora o cada cinco kilómetros es necesario aportar al cuerpo energía para que los niveles de insulina sigan estables.

Además de correr, los domingos suele jugar un partido de fútbol del Trofeo Boscos.



## Un turno de siete horas al día de “multiactividad” en Aldi

**PAMPLONA** – Víctor trabaja en el supermercado Aldi de Landaben. Empezó en junio del año pasado con unos meses de prueba, después llegó un contrato de seis meses y, finalmente, el indefinido. Estudió Ingeniería Técnica Agrícola en la Universidad Pública de Navarra. Se pasó más de un año buscando un empleo relacionado con lo que había estudiado pero “no es que no hubiera, sino que directamente ninguna empresa contestaba”, relata. Así que, gracias a una compañera de promoción, consiguió una entrevista en Aldi

y posteriormente el trabajo.

No tiene turno fijo. Cuando hace turno de tarde empieza a las 15 horas y acaba cerca de las 22.30 horas. Un tiempo en el que también tiene que estar pendiente de su nivel de azúcar, ya que es un trabajo que le exige estar moviéndose de un lado a otro; un día es cajero, otro reponedor. Por eso, hacia las 17 horas se mide la glucemia y merienda algo. “Es un trabajo de multiactividad, de mucho desgaste, tengo que tomar alguna cosa para que mi cuerpo pueda seguir trabajando”, dice Víctor.



## El consumo de alcohol debe ser aún más responsable

**PAMPLONA** – También tiene que haber un momento para relajarse con sus amigos y disfrutar de una caña en algún bar de la ciudad. Cuando está de tardes, es más difícil, por eso aprovecha los sábados para salir. Aunque el alcohol y la diabetes no son dos compañeros que se lleven muy bien, a lo que Víctor responde: “La diabetes, como solemos decir, no te pone límites”. Como en muchas ocasiones, el alcohol es otro ejemplo de que hay que probar y ver como reacciona tu cuerpo para poder elaborar una pauta, ya que

puede comportarse de forma distinta en cada caso. Lo que está claro es que el refresco sube el nivel de azúcar, y el alcohol metabolizado en el hígado hace que no pueda liberar glucógeno para mantener los niveles normales de azúcar.

Aunque para Víctor no hay nada como tener sentido común y medirse a uno mismo. “Lógicamente no te pones ciego, pero te tomas dos o tres copas. Si bebes ron con Coca-Cola, la primera copa la pido con Coca-Cola normal y la segunda, Zero”, relata Víctor.