

Runner Pasión

CORREDORES REALES, HISTORIAS QUE INSPIRAN



DE FIERRO

Los lunes y miércoles a las siete y media de la tarde, en el Rosedal de Palermo, el Team D entra en acción.

Sabor dulce

Se sacan del dedo índice una gota de sangre antes de empezar a correr. Y según lo que marque el medidor de glucosa planean el entrenamiento a seguir. Conocé cómo mejoraron su calidad de vida quienes corren en este runners team apto para diabéticos. POR JUAN MARTÍNEZ.

A LETICIA LE DIAGNOSTICARON DIABETES hace cinco años. Tener una enfermedad crónica, que se puede tratar para no sufrir complicaciones, pero que te acompañará de por vida, no es fácil de asimilar.

Existen distintos tipos de diabetes, pero, a grandes rasgos, todo se resume en la falta, escasez o ineficacia de la producción de insulina, elemento clave para que el organismo asimile la glucosa de los alimentos (combustible fundamental

JUNTOS Y A LA PAR

Entrenan, mejoran su salud y además compiten. Casi todos los miembros del RT se anotaron en carreras de 3, 5 y 10 kilómetros con muy buenos resultados.



para obtener energía, como todo corredor sabe). La necesidad de tener los parámetros de glucosa en sangre controlados (sin hipoglucemia ni hiperglucemia), obligó a Leticia a organizar mejor sus actividades, entre las que incluyó, por recomendación médica, la actividad física.

“Me anoté en un gimnasio, donde empecé a correr en la cinta, pero era frustrante encontrar instructores que no supieran nada sobre la enfermedad. Para los que me rodeaban yo era la primera persona con diabetes que conocían, lo que me hacía sentir incomprendida e insegura. No me animaba a salir de las cuatro paredes del gimnasio por la posibilidad de sufrir un desmayo por hipoglucemia o hiperglucemia”, recuerda Leticia. A pesar de todo se las arregló para correr un par de carreras de 3, 5 y 10 kilómetros, siempre apoyada y acompañada por su familia. Por esa misma época, Valentina Kogan y Carolina Rieger empezaron a desarrollar la idea de un grupo de entrenamiento dirigido a personas con diabetes. Valentina es arquera de la selección nacional de handball (acaba de participar en sus cuartos Juegos Panamericanos) y directora del Club de Corredores; y Carolina es licenciada en nutrición especializada en deportes, y viene trabajando hace un tiempo en proyectos de responsabilidad empresarial. Ambas le die-



ron forma al nuevo emprendimiento y lo convirtieron en realidad con el impulso del laboratorio Sanofi, que provee entrenadores, hidratación, alimentos, tiras reactivas y medidores para controlar la glucosa, carpas para las carreras y remeras para identificarse como miembros del equipo.

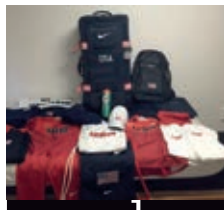
Hace tres años es común ver, en medio de los más de quince grupos de entrenamiento que se reúnen alrededor del Rosedal, en Palermo, a los integrantes del Team-D extrayéndose una gota de sangre del dedo índice antes de comenzar a correr: la actividad del día dependerá del nivel de glucosa que esa gota de sangre indique en su medidor.

Micaela Ojeda tiene 24 años y le diagnosticaron diabetes a los 13, una edad complicada en la que tuvo que vencer la vergüenza a inyectarse frente a sus compañeros, y a tener que alimentarse de una manera distinta a los demás. Esto la llevó a preferir no ir a fiestas para no responder preguntas ni afrontar miradas indagatorias. El deporte fue siempre un refugio. Antes fue la gimnasia artística y ahora es el running, al que ingresó por influencia de su hermana y su cuñado. Team-D fue el grupo elegido para entrar en la actividad.

“Siempre tuve una relación difícil con los médicos porque muchas veces imponen

→ EN LA DIABETES TIPO II, EL RIESGO DE SUFRIR BAJADAS DE AZÚCAR EN SANGRE ES INFRECUENTE ENTRE LOS QUE PRACTICAN RUNNING

LA INTERSECCIÓN Donde running y cultura coinciden



¡VENDE HUMO!

Keahi Seymur creó unas botas que, dice, corren cual el animal más rápido del planeta. Las bionic boots tienen la biomecánica de las avestruces. O sea, podés correr a 40km/h



RÉCORD... NAH

Los últimos 2 años se batió el récord en la Maratón de Berlín. El 27 de septiembre será la próxima edición. ¿Volverá a pasar lo mismo? Apostamos un asado que no.



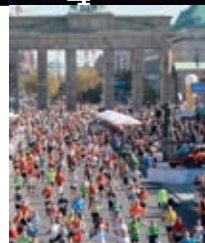
LOS QUIEREN DE VERDAD

La Asociación de Atletismo de los Estados Unidos les regaló a sus atletas todo este equipamiento para los Panamericanos de Toronto. (Nuestros atletas todos los días lavaron con sus manos las dos pilchas que tenían).



ERUDICIÓN

Nos acordamos de Filípides, que corrió 42 km desde el campo de batalla —en la ciudad de Maratón—, hasta Atenas para anunciar que los griegos habían vencido a los persas en la batalla de Maratón. Y, al instante, murió; pero no de cansancio, sino por las heridas que le habían infligido en la batalla.



QUÉ MÁQUINA

La ex estrella de la NBA, Shaquille O'Neal, sucumbió a los encantos del running y no dudó en ponerse sus zapatillas talla 55 y sumar unos kilómetros. El basketballista, de 2.16 metros de altura, lo disfrutó. No podemos decir lo mismo del dueño de la trotadora.





“Es importante correr con un grupo de pares, de personas que viven día a día lo mismo”.

cosas sin tener en cuenta la realidad de cada uno, los cambios de horarios o actividades constantes que puede haber, y que modifiquen los esquemas. En Team-D todo es personalizado, se adaptan las actividades a los valores de glucemia y a la capacidad deportiva de cada uno. Además es súper importante tener un grupo de pares, de personas que viven día a día con los mismos miedos y dificultades que uno”.

La presencia del grupo de pares y la creación de una red de contención mutua es precisamente uno de los objetivos del grupo: “Nosotros les damos pautas y estamos ahí en caso de que pase algo, pero tratamos de no estar aportando todo el tiempo desde el lado profesional para que interactúen entre ellos y que sea una construcción colectiva. Se la pasan escuchando a quienes les dicen lo que tienen y no tienen que hacer, y no queremos darles más de lo mismo. Por eso tratamos de que se arme una red interna, que se sientan

seguros con el compañero con el que corren”, explica Carolina Rieger.

Correr, para un diabético, puede ser una actividad de riesgo. Es por eso que antes de iniciar cada entrenamiento se les pide a todos los integrantes del Team-D que se midan la glucosa. En función de eso se les dará una u otra actividad. Si la glucosa es baja (hipoglucemia), se les dan alimentos o sobres de azúcar que compensen esa falta. Si es alta (hiperglucemia), se toman otros recaudos. Al finalizar la sesión, todos vuelven a medirse para poder establecer patrones y ver a quiénes les sube la glucemia con un ejercicio, a quiénes les bajan los niveles y quiénes se mantienen estables. Toda esta información es muy importante para que los corredores conozcan mejor su cuerpo, sus reacciones y posibilidades; y también es información imprescindible que los profesionales del grupo comparten con médicos, nutricionistas y enfermeros para analizar mejor cómo se comportan los pacientes ante determinadas exigencias y recalculan los parámetros de qué es seguro y conveniente para cada uno.

“Yo había empezado con muchos miedos, pero desaparecieron. Ya puedo controlar de antemano mis valores glucémicos y prepararme con antelación para el entrenamiento de cada tarde sin tener que estar pensando en que puedo sufrir una descompensación”, agrega Leticia, que ya está preparando su segunda media maratón.

LA SALUD ATACA
Después de la jornada laboral se reúnen en el Rosedal de Palermo. El frío no es excusa para nadie. La salud se gana paso a paso.

“Yo al principio hacía las caminatas con mi cartera, para tener todo a mano y estar algo más segura, pero conocerme más y la confianza que me dieron mis compañeros y profesores del team me ayudó a relajarme”, completa Adriana Skudicky.

En todo running team los miembros más veteranos en el equipo sirven de consultores de los novatos en la actividad. En Team-D se repite esta situación, con el agregado de que también se les enseña a los nuevos a convivir con la enfermedad de la mejor manera posible.

En la Argentina hay más de dos millones de diabéticos, de los cuales la mitad no fue diagnosticada. De esa mitad, una cuarta parte no cumple un tratamiento. Es por eso que Carolina considera que otra función importante de Team-D (que además es gratuito) es la de hacer visible el bienestar al que se puede acceder enfrentando de manera adecuada la enfermedad: “Queremos que nuestros corredores sean bandera, por eso tienen remeras que los identifican y, en las carreras, se miden la glucosa a la vista de todos”.

“Aprendimos, todos juntos, a hacer de un problema una forma para mejorar nuestra calidad de vida”, cierra Leticia. **W**