

# La *Diabetes*: qué comer, cómo prevenirla y cuál es el futuro

Este miércoles 2 de octubre, II Encuentro de Salud y Nutrición de la Fundación Caja Rural



REMITIDO / SEGOVIA

El Dr. Fernando Gómez Peralta, Endocrinólogo, Coordinador de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Segovia y vicepresidente de la Sociedad Castellano Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Neurología (SCLEDyN) Y Óscar López de Briñas "El Jedi Azucarado", nos acercarán a una enfermedad que ya afecta a más del 14% de la población adulta en España.

**ENTREVISTA a Óscar López de Briñas "El Jedi Azucarado"**

Debutó en Diabetes (tipo 1) hace 33 años. No es médico, no es profesional sanitario... pero es un experto, un divulgador que lleva el laboratorio en su propio cuerpo.

**P. ¿Qué supuso la entrada de la diabetes en su vida?**

R. La diabetes pone tu vida patas arriba. Eso es algo innegable. Y ves muros infranqueables por todas partes. Pero si hay algo necesario en diabetes es estar empoderado e implicado con lo que te ha "tocado" vivir. Y eso pasa por aprender sobre ella. De ese modo vas derribando esos muros y descubres que todo aquello que parecían limitaciones en realidad no lo son. Y con ello tu calidad de vida mejora. Ahora

mismo recuerdo aquella etapa y me provoca casi hasta risa. No sabía nada y todo era un mundo para mí. Hoy hago una vida normal y soy quien lleva la gestión de mi diabetes. Sólo así las cosas pueden salir bien. Y esto es válido tanto para un tipo 1 (que se autoregula en su medicación) como para un tipo 2, que debe saber cómo gestionar sus glucemias, lo que influye en ellas y cómo solventarlo.

**P. Desde su debut no ha cesado en su empeño de ayudar a otros pacientes diagnosticados de diabetes. ¿Por qué?**

R. Yo empecé en una etapa en la que no tenía internet. Era una diabetes "Juan Palomo", como suelo llamarla. Autoaprendizaje puro y duro. Pasado un tiempo, internet me ofreció una herramienta muy útil: los foros. Lugares donde se reunía gente con un asunto en común. Y allí hablábamos de diabetes, nos ayudábamos. Con el tiempo pasé de preguntar a responder. Y empecé a darme cuenta de que tenía mucho que aportar. Y que había mucha gente que estaba muy desesperada buscando ayuda y respuestas, y yo podía dárselas. Y decidí meterme en mi asociación (Asoc. Vizcaína de Diabetes ASVIDIA). Unos quince años después, vi que la

Red era un lugar en el que se podía ayudar a la gente de una manera muy fácil... y muy potente. Y comencé a trabajar en RRSS y crear el blog ([www.jediazucarado.com](http://www.jediazucarado.com)). A partir de ahí... he llegado hasta aquí, donde cada día me motivo más con los agradecimientos de las personas que buscaban respuestas y las encuentra en mis contenidos. Ayudar. Eso es lo que siempre me ha motivado y lo que sigue haciendo que esté aquí aún.

**P. Autor del blog "Reflexiones de un Jedi Azucarado", todo un referente en Internet para pacientes con diabetes y, probablemente, el blog de diabetes más influyente de nuestro país (y de países de habla hispana). ¿Qué supone alimentar este blog y estar en el punto de mira de millones de diabéticos?**

R. Al principio tienes claro a quién quieres ayudar: personas como tú, y sobre todo quienes llevan poco tiempo con la enfermedad. Pero con el tiempo, empiezas a ver que eres seguido no sólo por personas con poca experiencia, sino por todo tipo de pacientes. Y después de eso, empiezas a ver que eres seguido por profesionales de salud, algo que no imaginaba en un principio. Cuando un médico me viene a saludar en un congreso científico y me dice "yo aprendo mucho con tu blog" me sigue rompiendo los esquemas. Esa imagen de que los médicos son dioses que lo saben todo está claro que es una idealización. Ellos necesitan formarse como nosotros. Y en algunos casos no lo están tanto como imaginamos. Por tanto, todo ese feedback que recojo de la gente que me sigue conduce inexorablemente a una única conclusión: responsabilidad. Eso es lo que siento cuando escribo en la Red. No sólo en el blog, sino en cualquiera de las RRSS. Por ello pienso siempre varias veces antes de dar a "publicar". Creo que, en este tema de la salud, debemos tener cuidado. Yo lo tengo porque sé que muchas personas me leen y eso hace que deba ser muy responsable con todo lo que digo en la Red. Por lo demás, ¿qué implica un blog y una alta presencia en RRSS? Trabajo. Pero eso se soluciona sólo con tiempo y ganas. Y de momento tengo ambas cosas.

**P. La tecnología es su caballo de batalla. Cada día mejora la calidad de vida de las personas con diabetes pero... ¿Cree que está cerca la cura de la diabetes?**

R. Hace muchos años las

personas con diabetes tenían en la cura su principal norte; su objetivo. Hoy día, las personas con diabetes tienen claro que es la tecnología lo que les va a cambiar la vida. En mayor o menor medida, esto ya está sucediendo desde hace algunos años. Pero ahora mismo estamos viviendo un momento de mucha evolución tecnológica. Y todos tienen claro que su vida va a cambiar a mejor no sólo en control de la diabetes, sino también en calidad de vida. Y esto último (la calidad de vida) es lo que más ansía una persona con diabetes. Librarse de muchos engorros y procedimientos sistemáticos de la diabetes en su día a día. Y ve que la tecnología es la que le está permitiendo mejorar en ese terreno. La cura la tenemos todos en mente, sí. Y bienvenida sea cuando llegue. Pero creo que tenemos claro que la tecnología es la que está permitiendo en la actualidad que una persona con diabetes viva sin problemas y haga una vida perfectamente normal. Y si podemos hacer una vida normal y nuestro control de la enfermedad es bueno y las complicaciones no aparecen... ¿quién piensa en la cura?

**P. ¿Por qué tienen que venir los segovianos al Encuentro de Salud y Nutrición de la Fundación Caja Rural?**

R. Creo que aprender en salud es siempre deseable. La concienciación de la sociedad en pandemia como la diabetes es clave. Pero pienso que esta jornada es útil tanto para personas con diabetes como quien no la tiene. Las que tienen diabetes porque es impor-

tante recibir "dosis de implicación". Jornadas como esta te enchufan, te recargan de ganas de implicarte con tu diabetes. Descubres que o gestionas tu diabetes o ella lo hará por ti... y eso no es nada bueno. En estos encuentros te empoderas, aprendes, descubres muchas cosas que te pueden abrir los ojos para implicarte más con tu diabetes. Porque debes ser tú quien tome las riendas y no dejar sólo a tu médico que lo haga por ti.

Y quien no tenga diabetes, es muy probable que tenga a alguien cerca en su entorno que sí la tiene. Acudir a jornadas así te permite ver hasta dónde está llegando el abordaje de una enfermedad como la diabetes, que ya tiene el 14% de la población adulta en España y cuyas cifras siguen y siguen creciendo. Y son cifras de asustar, tanto en prevalencia como en gasto sanitario y problemas de salud que genera. Debemos estar concienciados con algo muy simple y claro: que esta patología es prevenible en su variante tipo 2 (que es el 90% del total de los casos) y que de nuestra concienciación con una vida saludable depende no sólo que no tengamos la enfermedad, sino también que nuestro sistema sanitario sea más sostenible en el futuro y que nuestra calidad de vida aumente. Todos debemos preocuparnos por la diabetes, no sólo quien la tiene. Solo así mejoraremos el futuro y reduciremos las cifras negativas de una enfermedad tan extendida a la que muchos (demasiados) no le dan la importancia que se merece.

## Encuentros de Salud y Nutrición de la Fundación Caja Rural

**LA DIABETES:**  
qué es, cómo prevenirla y cuál es el futuro.

**DÍA:**  
miércoles 2 de octubre

**HORA:**  
19:00h

**LUGAR:**  
Salón de Actos de la Academia de Artillería  
(entrada por la Calle San Francisco)

Entrada libre hasta completar el aforo.  
+ info: [www.fundacioncajaruraldesegovia.es](http://www.fundacioncajaruraldesegovia.es)