

Coordinadora Estatal de Jóvenes Diabéticos
Federación de Diabéticos Españoles
Associació de Diabètics de Catalunya

I Jornadas de deporte para jóvenes con diabetes

Memoria

PRESENTACIÓN

La Diabetes Mellitus se caracteriza por ser un trastorno metabólico producido por la no secreción o la secreción irregular de la insulina por parte del páncreas en diabéticos tipo 1 ó 2, o bien por la resistencia que ofrece nuestro cuerpo a la absorción de la insulina, diabetes tipo 2. Esto provoca una subida de los niveles de glucosa en sangre o hiperglucemia. Dependiendo de la edad y las circunstancias personales del individuo, los tratamientos consisten o bien en la inyección de insulina o bien en la toma oral de hipoglucemiantes (tipo 2), conjuntamente con el control de la dieta y el ejercicio físico.

¿Qué le pasa a una persona a la que se le diagnostica diabetes? No podemos obviar que el debut (diagnóstico de la diabetes) significa un cambio importante de la vida de la persona. La aceptación de la diabetes y su adaptación a la vida diaria depende fundamentalmente de la misma persona.

Las asociaciones de diabéticos ofrecen una importante labor de información y educación diabetológica. El entorno asociativo, la participación y el contacto con otras personas diabéticas es fundamental para el bienestar psicosocial del diabético. Por eso es fundamental velar para que las asociaciones y federaciones sigan desempeñando el papel de encaminar a los diabéticos, no sólo en la aceptación de su diabetes, sino también para facilitar espacios de participación social.

El programa estatal de juventud 2004 – 2005 de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) es una iniciativa de

unos cuantos jóvenes que hace unos tres años tomaron la decisión de juntar esfuerzos de coordinación e información para fomentar la participación asociativa de los jóvenes. La Coordinadora Estatal de Jóvenes Diabéticos, nació con este propósito a finales del 2001, como una mesa de trabajo y reflexión para analizar la realidad de las asociaciones de diabéticos y conseguir mejoras desde el punto de vista de la participación de los jóvenes en sus respectivas asociaciones.

Durante el año 2004, después de consolidar la Coordinadora y sus representantes autonómicos, surgió la posibilidad de llevar a cabo proyectos de nivel estatal en los que se plasmasen los resultados frutos de las reuniones.

Por un lado, a partir de las reflexiones de las reuniones mantenidas, creemos firmemente que el conocimiento, el buen clima y la proximidad de las asociaciones son indispensables para conseguir involucrar al joven con diabetes. Es por eso que a partir de la saludable práctica del deporte, se quiso crear un espacio de encuentro de las asociaciones españolas, en concreto un espacio donde el joven pudiese acercarse a sus asociaciones, las conociera y participase. Así la práctica de deportes como la tirolina, la escalada o el tiro con arco pudieron motivar y aumentar sus capacidades así como también aumentar su autoestima.

Por otro lado, la coordinación y la metodología del trabajo en red entre los jóvenes de toda España hace que se mejore la calidad de las actuaciones de casa, asociación o federación, esperando como finalidad última que estas estructuras asociativas puedan cubrir las necesidades del colectivo diabético.

La realización de las I Jornadas de deporte para jóvenes con diabetes tuvo lugar los días 24, 25, 26 y 27 de marzo de 2005 en la casa de colonias El Xalió de Sant Miquel de Campmajor.

En estas jornadas, los jóvenes diabéticos de toda España tuvieron la oportunidad de conocer a otros jóvenes que participan en otras asociaciones, jugar a deportes más tradicionales (fútbol, baloncesto, voleibol), y conocer también otros deportes alternativos, con la intención de motivarles y hacerles partícipes de su asociación de una manera real y efectiva.

OBJETIVOS

Los objetivos de estas jornadas han sido:

General

Fortalecer el conocimiento, la participación y la relación del joven con sus asociaciones a través de la práctica del deporte.

Específicos

- Fomentar el conocimiento de las asociaciones, la propia y el resto de asociaciones de toda España.
- Dar a conocer la Coordinadora Estatal de Jóvenes Diabéticos, sus miembros y sus finalidades.
- Motivar la participación de los jóvenes en las estructuras asociativas.
- Estimular la práctica del deporte.
- Dar a conocer y practicar otros deportes (tirolina tiro con arco,...)
- Dar a conocer las características de la diabetes a la población en general.

ACTIVIDADES

Durante las jornadas, los participantes tuvieron la oportunidad de hacer actividades en plena naturaleza (paseos en caballo, carrera de orientación, excursión a los alrededores), deportes de aventura (tiro con arco, tirolina, puente mono) y deportes en equipo (baloncesto, fútbol).

Las tardes se dedicaron a diferentes charlas informativas:

- Mesa redonda con deportistas profesionales con diabetes. Jordi Corominas (jugador de hockey sobre patines del Club Patí Vic) y Miquel Garriga (windsurf) explicaron su experiencia personal en el control de la diabetes aplicada al deporte.
- Mesa redonda sobre participación. Los miembros de la Coordinadora Estatal de Jóvenes Diabéticos intentaron fomentar la participación del joven en sus asociaciones



a través de la experiencia de los grupos juveniles de Salamanca y Girona (Sweetgirona).

CONTROL METABÓLICO E INCIDENCIAS

Durante estos días no hubo incidencias médicas destacables. La mayoría de situaciones que requirieron la atención de nuestra doctora fueron pequeñas lesiones y traumatismos consecuencia directa de la práctica del deporte. Hay que decir que no se registraron hipoglucemias graves y que la doctora respondió todas las dudas que los participantes tenían sobre dosificación de insulina y alimentación. No obstante, el hospital más cercano para resolver cualquier emergencia fue el Hospital Sant Jaume d'Olot.

DIFUSIÓN DE LAS JORNADAS

Las distintas asociaciones de diabéticos representadas en la Coordinadora Estatal de Jóvenes con Diabetes hicieron llegar una carta a todos los socios de sus delegaciones explicando y dando a conocer las jornadas deportivas. También se utilizó el correo electrónico para hacer llegar la información al resto de las asociaciones del territorio, las cuáles hicieron llegar la información a sus respectivos socios. Además, se colgó la información y el boletín de inscripción en algunas páginas web de algunas asociaciones. Ocasionalmente se dio la información personalmente a los socios que iban a las oficinas de las asociaciones por algún otro motivo.

Cómo último recurso se hizo una llamada telefónica a un grupo de socios que, por razones no claras, no les había llegado la información oportunamente.

INSCRIPCIONES

La inscripción se hizo a través del boletín de participación colgado en la página de internet de la Federación de Diabéticos Españoles, el mismo que se envió a las distin-

tas asociaciones y a los socios. En el boletín, además de los datos personales del participante, se les pidió la manera de saber cómo les había llegado la información, si participaban en otras actividades de sus asociaciones y el año en que fueron diagnosticados de diabetes.

Como requisitos para poder participar en estas jornadas, además de la edad, tener entre 18 (mínimo obligatorio) y 30 años (orientativo), se pidió tener independencia en el control de la insulina y los hidratos de carbono que tenían que ingerir según las actividades que harían en cada caso.

ESTADÍSTICAS

La procedencia de los 50 participantes en estas I Jornadas de Deporte para Jóvenes Diabéticos queda detallada de la siguiente manera:

ASOCIACIÓN	Nº de participantes
ADE Móstoles	4
ADE Madrid	4
ADC Baix Penedès (El Vendrell).....	3
AD Guipúzcoa	2
AD Bizcaia	3 (1 no diabético)
ADC Osona.....	3 (2 no diabéticos)
ADC Lleida.....	2
ADC L'Hospitalet de Llobregat.....	2
AD Álava	2 (1 no diabético)
AD Valladolid	1
AD Salamanca.....	1
ADC Sabadell-Sant Cugat.....	1
ADC Barcelona	9
ADC Comarques Gironines.....	13

PREPARACIÓN Y ORGANIZACIÓN

La Coordinadora Estatal de Jóvenes con Diabetes, especialmente desde la Asociación de Diabéticos de Cataluña y concretamente Sweetgirona-ADC Comarques Gironines, a causa de la proximidad al lugar de la realización de las jornadas, se encargaron de preparar estas Primeras Jornadas para jóvenes con diabetes con anterioridad.

A partir de las ideas de la organización, los profesionales de la casa de colonias El Xalió elaboraron las actividades y los menús, que se acabaron de modificar con la ayuda de una dietista.

La organización hizo el planning de las jornadas. Esta información, junto con los horarios y el material necesario fueron enviados a través de correo electrónico a todos los participantes.



PATROCINADORES

- LIFESCAN
- MENARINI
- MEDICAL GUARD
- MEDTRONIC
- PULEVA
- LA CASERA
- COCA COLA
- HERO
- VIRGINIAS
- SANTIVERI
- TORRAS
- NESTLÉ
- NOVALAB
- DR TORRENTS
- GULLÓN

EVALUACIONES

Evaluación de los asistentes a las primeras Jornadas deportivas para jóvenes con diabetes

La evaluación se realizó sobre la media de 29 cuestionarios rellenos por los asistentes más 5 cuestionarios rellenos por los miembros de la organización.

La puntuación va de 1 a 5, siendo 5 mucho y 1 poco.

• Sobre las actividades deportivas

- Paseo a caballo: 4,6
- Tirolina y tiro con arco: 4,6
- Juego: 3,2
- Carrera de orientación y puente mono: 3,6
- Fútbol y baloncesto: 4,1
- Excursión: 3,8



Comentarios libres

- El programa de actividades fue interesante, hubo dinamismo y en general, ha gustado.
- Buena valoración respecto a la manera de hacer los equipos al mezclar a la gente, evitando que coincidieran personas que ya se conocían, al mismo tiempo que se jugaba la gente se relacionaba.
- La excursión fue corta, hubiera estado bien hacerla más larga.

Organización:

- Buena coordinación y organización, aunque siempre se pueden mejorar las cosas.

• **Sobre la Mesa Redonda de deportistas**

profesionales: 3,9

Comentarios libres

- En general ha parecido muy interesante conocer la experiencia de deportistas, cómo han adaptado su diabetes al deporte conociendo las reacciones de su cuerpo.
- Tendría que haber sido más participativa.

Organización:

- Con un buen control todo es posible.
- Ha sido muy motivador para los participantes.

• **El juego: "Participando que es gerundio": 4,1**

Comentarios libres

- Se pudo reflexionar sobre la participación de cada uno en su grupo para intentar mejorarla.
- Todos tenemos alguna cosa que aportar y mejorar, lo importante es participar.
- Al ser un juego sorpresa se desconocía su finalidad y

al principio estaban bastante desorientados. Cuando se captó la idea, el juego finalizó.

- Se apreciaron los impedimentos que hay en la sociedad y cómo se han de resolver.

Organización:

- Al principio los participantes no entendieron el objetivo final del juego, pero la idea es buena.
- Ha servido para darse cuenta de lo que podemos cambiar y lo que hemos de mejorar.

• **Sobre la Mesa Redonda: Experiencias de participación**

- Presentación de la Coordinadora: 4,4
- Experiencia de Girona y Catalunya: 4,5
- Experiencia de Salamanca y Castilla León: 4,3
- Pósters de las comunidades: 4,4

Comentarios libres

- Conocer lo que hace otra asociación te anima a participar más en la tuya.
- Los carteles han servido para conocer de cerca el trabajo de cada comunidad.
- Intentar conseguir objetivos comunes.

Organización:

- Esta charla es la base del proyecto. La gente ha visto que si uno mismo no se moviliza para cambiar lo que no le gusta, nadie lo hará.

• **Respecto a las noches**

- La primera noche sobre los juegos sociales: 4,1
- La segunda velada lúdico-artística: 4,3
- La tercera noche con baile y fiesta: 4,0

Comentarios libres

- Se tendría que haber celebrado más la última noche.
- Actividades más organizadas.
- La última noche estábamos muy dispersos.
- La celebración de la luna estuvo muy bien, original y diferente.

Organización:

- La noche nos dio la oportunidad de conocernos a nivel personal.

• **La organización**

- Horarios: 4,3



- Menús: 4,0
- Equipo coordinador: 4,8
- Equipo médico: 4,7

Comentarios libres

- Menús demasiado fuertes.
- Buena asistencia médica.
- Horarios muy ajustados.
- Buena coordinación.

• **Lugar, entorno, instalaciones: 4,6**

Comentarios libres

- El entorno muy bonito y adecuado para las actividades deportivas y para disfrutar de la naturaleza.

• **Un par de preguntas más**

¿Qué es lo mejor que te llevas del encuentro?

- Convivencia con otros jóvenes diabéticos.
- Compartir experiencias, diferentes formas de actuar y pensar ante un mismo hecho.
- Ideas para empezar a organizar cada uno desde su asociación.

¿Te planteas participar en tu asociación más activamente? Si es así ¿cómo piensas empezar?

- De todos los participantes, sin contar a los de la organización:
- **Un 82% ha dicho que tienen la intención de participar activamente.**
- Un 4% ha dicho que ya participa en su asociación de manera activa.
- Un 4% no tiene la intención de participar porque no le gusta la manera como esta organizada su asociación y como hacen las cosas.
- Un 10% no tiene claro si participará.