



# Los *campamentos* de verano para jóvenes con diabetes, **beneficiosos** para toda la familia

**L**lega de nuevo el verano. Y otra vez los padres os planteáis la misma pregunta: ¿Qué hacemos con nuestros hijos? A veces, esta pregunta tiene una segunda parte: ¿...que además tienen diabetes?

Aquí planteamos una posible alternativa: que acudan a un campamento de verano para niños y adolescentes con diabetes. Os preguntaráis por qué, y os lo explico.

## Una dilatada experiencia en España

Estos campamentos tienen una gran experiencia. Empezaron en Madrid en 1966 como una actividad a nivel nacional organizada por la Lucha Antidiabética de la Cruz Roja Española (LACRE),

que dirigía el doctor Luis Felipe Pallardo. Poco a poco, y vista su necesidad y sus buenos objetivos con fabulosos logros, se han ido instalando a nivel provincial por todo nuestro territorio.

En estos campamentos, los asistentes van a recibir una educación sobre su enfermedad que les va a ser muy valiosa para poder obtener una calidad de vida prácticamente igual que si no tuvieran diabetes. Esta educación está

siempre adaptada a la edad y al nivel de conocimientos que el menor posea sobre su diabetes, y está impartida por profesionales muy bien formados sobre esta materia (la diabetes). Algo a tener muy en cuenta es que un campamento toca siempre los tres pilares sobre los que se apoya el adecuado control de la diabetes que, como ya se sabe, son: alimentación, ejercicio físico y medicación que, en este caso en concreto, al ser niños y jóvenes, sería la insulino-terapia.

**Los campamentos para niños con diabetes empezaron en Madrid en 1966, como una actividad a nivel nacional organizada por la Lucha Antidiabética de la Cruz Roja Española (LACRE)**

Se les enseña a controlar las raciones que tienen que tener en cada comida, a tener en cuenta todas las variables (glucemia, mejor momento para llevar a cabo el ejercicio, etc.) para que su realización sea lo más beneficiosa posible. Y, por supuesto, a realizar correctamente la técnica de autoinyección de insulina.

**Junto con esto, también se les enseña a realizar correctamente el autocontrol de la glucemia. Hay que considerar que autocontrol no es lo mismo que autoanálisis. El primero se da cuando frente a los resultados de glucemia adoptamos las acciones más adecuadas. Y el segundo consiste en obtener únicamente el resultado, sin tomar ninguna decisión. En los campamentos se enseña a tomar esas decisiones, lo que supone un mejor control metabólico y, por consiguiente, una mejor calidad de vida y una independencia paterna como sucede en los casos de no diabetes.**

## Un día normal en un campamento

Me parece interesante que sepáis cómo se desarrolla la vida en cualquiera de estos campamentos. Un ejemplo de día normal sería el siguiente: tras levantarse y asearse, lógicamente se pasaría a realizar el autocontrol y la insulino-terapia (uno de los pilares del tratamiento), aprendiendo a calcular la dosis de insulina teniendo en cuenta las raciones que se van a tomar en el desayuno, donde empezamos con el segundo de los pilares del tratamiento: alimentación. Tras el desayuno empiezan diferentes actividades, entre las cuales están incluidas las deportivas, que representan el tercer pilar del tratamiento (ejercicio físico). Y, todo ello, acompañado de una estrecha convivencia entre todos los asistentes.

Otra cuestión de suma importancia es que, al asistir a estos campamentos y como consecuencia de la estrecha convivencia originada por el día a día con otros chavales, se dan cuenta de que no son los únicos que tienen diabetes. Esto supone que dejarán de sentirse solos frente a la diabetes y encontrarán un apoyo entre sus iguales.

**Los menores se dan cuenta de que ellos mismos pueden o podrán, en un futuro no muy lejano, ser responsables de su diabetes, aunque los padres sigan vigilando las acciones que realizan frente a la enfermedad en un segundo plano**

## Sensación de independencia

Al asistir a estos campamentos, estos niños y adolescentes experimentarán, algunos quizás por primera vez, una sensación de independencia de los padres. Así, se darían cuenta de que ellos mismos pueden o podrán, en un futuro no muy lejano, ser responsables de su diabetes, aunque los padres sigan vigilando las acciones que realizan frente a la enfermedad en un segundo plano. Los padres, por su parte, aprenderán a dar un poco más de libertad a sus hijos, ya que cuando regresen del campamento se darán cuenta de que sus hijos son cada vez más capaces de gestionar su diabetes y, poco a poco, les irán transfiriendo el control de la patología. Con esto, les costará cada vez menos el hecho de que sus hijos empiecen a salir, como es lógico, con sus amigos. O, dicho de otro modo, a ir tomando las riendas de vida. De esta manera, les costará lo mismo que dar la independencia a los hijos sin diabetes.

**Así las cosas, tendríamos que quedarnos con esta idea: estos campamentos tiene un doble beneficio. Para los niños y adolescentes, al ayudarles a aceptar mejor su diabetes, no sentirse solos en su condición de persona con diabetes y aprender a gestionar su enfermedad de una manera adecuada. Con lo que se dan cuenta de que pueden tener una vida normal y prácticamente igual a la del resto de sus iguales. Y los padres, por su parte, aprenden a dar más libertad a sus hijos, ya que ven que estos son capaces de controlar su diabetes de forma adecuada, y esto les facilita el traspasar poco a poco la gestión de la diabetes.**

Así que, ya lo sabéis, no dudéis ni por un instante que vuestros hijos asistan a un campamento de verano para niños y adolescentes con diabetes. Todos salen beneficiados de esta asistencia. Y, para mayor facilidad, están extendidos por toda España. ●

