

ELOY BAZTARRICA BLANCO

Eres dulce

todo lo que nadie se atrevió a
contar sobre la Diabetes... **con humor.**



El 100% de los beneficios del libro serán destinados a diferentes asociaciones de diabéticos.

1ªEd. Agosto 2009, Eloy Baztarrica Blanco. Jerez de la Fra. (Cádiz);

Edición: Laura Campos Gallego

Reg. Pdad. Intelectual exp. CA-15-09

Te tocó, eres dulce.

¿Acaso crees que eres el único?, ¿te crees de una raza diferente porque tu páncreas no segrega insulina?, ¿crees que te haya pasado esto es tan difícil como que te toque la lotería?... Pues no, no eres ningún bicho raro, no te lamentes, hay más como tú, están entre nosotros, vigila a tu vecino, puede que esté inyectándose esa sustancia que huele como a Zotal, o tomando pastillas, los hay incluso que corren por las calles, montan en bicicleta, etc. para controlar su glucemia ¿Pero como puede ser? te preguntarás, sí, están entre nosotros y llevan una vida normal. No se lo digas a nadie, yo también soy uno de ellos, ¿y tú?

No te compadezcas de ti mismo, como ya te he dicho antes, no estás sólo, y si no te lo crees, ve al ordenador, navega un poco por internet y busca en una página con letras de colorines, encontrarás asociaciones a patadas, gente que cuenta sus historias, debates, encuestas... Una vez encontré

una en la que decía:

-¿Cuál es el lugar más raro en el que te has pinchado?

La gente respondía:

-Yo, en el trasero.

Otro decía:

-Yo, en la pierna de mi novia por error, pasamos la noche rellenándola de azúcar como si fuera una piñata, para que no le diera una hipoglucemia.

Lo cierto es que hay mucha desinformación, ¡infórmate! Te va la vida en ello, seguro que en tu ciudad hay alguna asociación a la que puedas acudir a informarte de verdad, en tu hospital hay un departamento de enfermería dedicado a ello, siempre te tratan muy bien aunque seas feo. No, no vale que digas que ya lo sabes todo y que nadie te va a decir nada que no sepas, es mentira, siempre aprenderás cosas nuevas. En definitiva, si pretendías ganarte la vida como Freak de feria ambulante, lo tienes realmente difícil:

-¡Pasen y vean! el increíble hombre-azúcar, llora

caramelo, orina Fanta limón y su caspa es una fina capa de azúcar glasé... Lo siento, solo eres uno más del montón.

24 Horas y gasolineras.

¿Que tiene que ver una tienda 24 horas o una gasolinera con tu enfermedad? no te hagas el tonto, sabes muy bien a que me refiero si eres uno de esos diabéticos inconscientes, ¿que no lo sabes?, te lo explico, en una gasolinera venden de todo aparte de cassettes de flamenco fusión, lo que a ti te interesa se encuentra en una estantería llena de colores con envoltorios de plástico de letras llamativas, tú lo que buscas allí son dulces de bollería, snacks modernos de caramelo y cacahuetes... aunque no me paguen voy a decir las marcas, que parezco Antonio Gala con tantos rodeos... lo tuyo son los Bollycaos, Kit-Kat's, Mars, en fin, todo tipo de porquerías que te endulzan la boca pero te amargan la vida, (ahora piensa en lechugas, zanahorias y filetes de pollo, un, dos, tres... duerme.) que se que tienes la boca hecha agua, menos mal que escribo a ordenador, si no hubiera puesto perdido el papel y a ver quien me publica el libro. ¿a que ya sabes a que

me refiero? lo haces y lo sabes, los compras allí por una sola razón, porque está prohibido para ti, ¿te has dado cuenta de lo que venden allí? que sí, pesado, gasolina, pero, ¿qué más? posiblemente sea el sitio con más proporción de revistas pornográficas y vídeos X por metro cuadrado del mundo, allí van los “guarretes”, los que se esconden, ¿y qué más venden? ya, ya, cintas de Camela ¿y qué más? alcohol, eso es, puedes adquirir dos de las cosas legales más reprobables moralmente de nuestra hipócrita sociedad, por eso venden también tus adorados pasteles, porque son malos para ti.

No se si hablo por todos pero para los diabéticos estos sitios son antros oscuros de tentación. ¿Por qué son tan buenos aliados los 24 horas y las gasolineras para los diabéticos infractores? El anonimato, es el factor fundamental, ni se te ocurriría comprar pasteles en el colmado de tu barrio, porque el tendero, ese que te conoce desde pequeño puede ser un indiscreto delator para tu

madre, pareja, hijos, etc. No hay cosa que le guste más a un tendero que dar consejos sobre salud:

-Pues tu marido (mujer, hijo, etc.) debería cuidarse más, el otro día se compró tres pasteles... cualquier día va a tener un disgusto, que el azúcar es muy mala. Tu familia se entera de que estás comiendo lo que no debes y ya la has liado, por eso prefieres comprar dulces en una gasolinera a 20 kilómetros de tu casa cuando vuelves del trabajo, de la escuela o de donde quiera Dios que vengas en tu glucémica vida.

Solo te puedo dar un consejo, la mayor parte de las veces entras exclusivamente en uno de estos locales para saltarte tu régimen de azúcar, pues bien, piénsatelo bien antes de comprar, hay cientos de cosas para elegir en esos sitios, si te entra esas ganas irrefrenables de comer lo prohibido, por ejemplo, mira antes las bebidas, hay muchas sabrosas y sin azúcar, puedes mirar también algo ligero para comer, fruta... aunque te suba un poco más de lo debido la glucemia, pero no te metas

entre pecho y espalda una dosis de Bollylandia. Y si no lo puedes evitar, mete un dedo en sacarina y te lo chupas, ¿o es que no te das cuenta de que la estás “espichando” poco a poco?

Tu familia.

Tu familia, tu pareja, tus hijos... esos amigables seres que habitan contigo y crees que te hacen la vida imposible por darte buenos consejos. Mira que eres egoísta, los tienes a régimen porque no eres capaz de seguirlo tú, te tienen que esconder los dulces para que no te los comas, y a fuerza de encontrarlos una y otra vez, han decidido no comprar más. Si al final cogen una anemia va a ser por tu culpa, los tienes hipoglucémicos perdidos. Encima preguntan (tienen la decencia de no acusarte directamente):

-¿Quién se ha comido el pastel que había en la despensa?

¡Y tú lo niegas!, ¡venga ya!, si hasta tienes nata en la comisura de los labios porque has tardado menos de diez segundos en zampártelo, tienes un cartel colgado que dice:

“Bailo por azúcar”. Claro, tu madre o esposa no insiste más porque va a gastar las pocas energías

que le quedan ya que no ingiere la suficiente glucosa... ¡POR TU CULPA!

El hecho de vivir en familia, ya sea de dos o de diez, no implica que todos tengan que comer lo mismo que tú. Tu hermano pregunta:

-¿Esto qué es mamá? Decía irónicamente.

-Patatas cocidas. Respondía tu madre.

-¿Y las patatas fritas?

-Es que a tu hermano no le convienen.

¡Eah! y todo el mundo a comer lo mismo que el caprichoso osito de gominola. Después a escondidas abres el paquete de Tortillas Tex-Mex y te los comes tan rápido que te clavas las puntas en el paladar. Que sepas que eso está muy mal, ¡CACCA!, te voy a tener que hablar como a los bebés. Si te crees tan mayor lo primero que tienes que hacer es hacerte tu propia comida de acuerdo con tus limitaciones, que tampoco son muchas, te lo ponen fácil y tú ahí haciéndote la víctima cuando ponen arroz a la cubana con tomate frito de bote y a ti te lo ponen con tomate natural en rodajas. En

cuanto a la comida me parece que ya he dado bastante la brasa, hablemos de otras cuestiones.

¿A estas alturas ya sabrás cual es uno de los pilares fundamentales del diabético equilibrado, no?, efectivamente, el ejercicio físico. No habrás escuchado al médico decirte que corras media maratón todos los días, ni que nades doscientos metros alternando estilo mariposa, croll, braza y espaldas, ni siquiera que practiques el potro y las barras paralelas, no, lo único que te dice es que andes una hora al día, una cosa totalmente normal, pero tú necesitas a media familia para que te acompañe, una de las cosas que caracterizan a andar es que solo te hacen falta dos cosas... pierna izquierda y pierna derecha, no pongas la excusa de que tu novia, marido, madre, padre, etc, no van contigo a andar, ¿es que quieres matarlos del todo? no les dejas tomar azúcar y ahora los pones a sudar, tú si que eres un buen hijo. Ya me estoy cansando de escribir tanto hijo, hija, marido, madre... a partir de ahora pondré solo una cosa y con eso me tienes

que entender, si no, además de diabético es que eres tonto, y ahora añádele en tu mente de lollypop una “/a” a todas las palabras. Lo dicho si quieres ser consecuente con tu enfermedad ponte en marcha tú solo, si no encuentras nadie que te acompañe en tu calvario de andar una hora al día. Te tendrían que poner a andar una hora, pero... ¡SOBRE BRASAS! inconsciente que eres un inconsciente.

-Tengo una bajada. Esta es una de las frases que más te suena, un temblor, escalofrío y mucha ansiedad, para ti es horrible, pero para los que te tienen que aguantar es aún peor, por que no aceptas ayuda de nadie y nada te tranquiliza, excepto abrir el mueble de las galletas e imitar a Tricky, el monstruo de las galletas, comiéndotelas de tres en tres, un día hazlo delante del espejo y te aseguro que te verás el pelo azul. Normalmente tu pareja se interesa por ti y te aconseja que aunque tengas ansiedad, no comas tan desaforadamente, te indica muy sabiamente que comas algo y esperes a que te suba la glucemia, pero tú no, tú tienes que aplastar

las galletas en tu boca a la vez que pelas un plátano y hasta intentas echarle Coca-Cola por la oreja para que te llegue antes al cerebro. Hazles caso, en esos desagradables momentos, tus padres o pareja están más en sus cabales que tú, que si te dijeran que la cisterna del water tiene azúcar correrías a pasar tu lengua por el borde cual Pato W.C. El otro día después de varios años hice caso a mi pareja , con una hipoglucemia de 51 tomé leche con azúcar, espere como ella me indicó, me tomé la glucemia a los cinco minutos y estaba en 77, tomé algo más y me quedé en la tranquilizadora cifra de 91. Que nunca se te olvide que tu familia siempre quiere lo mejor para ti... excepto cuando hay una herencia pendiente.

Deporte, cruel deporte.

Una vez dijo Halle Berry, que el secreto para mantenerse tan “en forma” era su diabetes, le obligaba a hacer dieta sana y mucho deporte, en lo de la dieta no estoy muy de acuerdo, porque una mujer que cobra diez millones de dolares por película, no come jamón serrano de pata blanca, posiblemente no haya probado un huevo frito en su vida y de sobrasada ni hablemos, con tanto dinero en el banco, comerá caviar con ostras y jamón de beta transparente, casi nada. En lo del deporte si le doy la razón, ya lo he comentado anteriormente, pero ahora voy a dedicar un capítulo exclusivo para concienciarte con esto. El deporte. Desde tiempos inmemoriales el hombre corría detrás de las bestias con sus lanzas para poder comer, quemaba calorías para alimentarse, para poder correr más, para poder cazar más, para poder comer y seguir corriendo para poder cazar otra vez. Ahora te contaré tu ciclo de la alimentación: Te levantas del sofá para ir a la

nevera, para comer helado, para irte otra vez al sofá y engordar más para comer más y seguir engordando. Muy bonito, en vez de hacer un poco de deporte:

-Es que para hacer deporte necesito gente, y no tengo amigos.

- ¿Cómo vas a tener amigos? si lo único que haces es ver la tele y conectarte a internet.

Lo primero, para hacer deporte no necesitas a nadie, estarás harto de ver a esos locos que corren sin parar, en invierno, en verano, el treinta y uno de Diciembre a diez minutos de las uvas... van pensando:

-Corro todos los día de once a doce, hoy no va a ser menos. Además mi mujer se ha se ha separado de mi y se ha llevado a los niños con su nuevo novio a Miami, y tenía dos opciones , correr o encerrarme en casa sólo a comerme doce uvas.

Bueno, vale, hay casos extremos, pero aunque tu culo gordo no se lo crea, hay gente que hace deporte porque es sano, y no necesitan a nadie, ni

tampoco apuntarse a un gimnasio, al final lo único que haces es pasearte para mirarle el culo a los demás (culo femenino o masculino), tomar “isobebidas” para reponer las energías que no has quemado y poner cara de cansado para que parezca que los sesenta euros al mes están teniendo su provecho. Después tienes el inmenso rostro de mirarte al espejo sacando biceps y dices:

-Pues ya se me va notando el gimnasio. Sí, sí, se te va notando la barriga por debajo de la camisa, eso tenlo en cuenta, una señal inequívoca para saber si te estás pasando con el peso es que la barriga te asome por debajo de la ropa, eso, y que la cinturilla del pantalón se haga un rulillo, nunca más se pondrá derecha. Ese es el punto de no retorno.

No se trata solo de hacer deporte, si no de mantenerse activo en todos los sentidos de tu vida, un ejemplo, si vives en un segundo, no subas por el ascensor, mueve un poco las pantorrillas y verás que bien, si vives en el Empire state Building puedes montarte en elevador a cincuenta

kilómetros por hora. Deja el coche aparcado para ir a comprar, si lo que quieres es un litro de leche, no gastes un litro de gasolina, como muy bien decía un gran anuncio, así cuidas el planeta y encima cuidas tu barriga y como no, tu enfermedad. Cuidar tu físico no cuesta dinero, el día a día debería ser suficiente para mantener un poco tu salud, te diré lo que yo hago, mi centro de trabajo está a cincuenta kilómetros de casa, voy en tren, así que a la estación me voy en el coche de San Fernando (un ratito a pie y otro caminando) tardo cuarenta y cinco minutos, así que se puede decir que he cumplido con más de la mitad del ejercicio necesario para obtener un buen tono muscular, un cutis terso, y unas puntas sanas. Te diré también qué no hago y de lo que me siento muy avergonzado, lo que no hago es levantarme del sofá cuando no tengo nada que hacer y montar en la bicicleta plegable que me compré como propósito de año nuevo, prefiero ver la televisión y quedarme haciéndole el molde de mi mismo al asiento del

salón, muchas veces me digo que estoy perdiendo el tiempo, y en vez de sentirme culpable, me estiro en un gesto de descarada vergüenza y me contesto: -¡Que bueno es perder el tiempo! A la vez, mis ojos, mi hígado y mis riñones se dicen a si mismos: ¡Que dulce está esta sangre y esta orina!. Y se contestan:

Aprovecha este dulzor, porque probablemente solo dure veinte años más.

Así te lo tomas.

Puede marcar mucho tu manera de vivir la vida dependiendo de como te tomes tu enfermedad, es decir, no es bueno que vayas alardeando de ser diabético por ahí, bueno, en determinadas ocasiones puedes frivolar un poco sobre tu situación, y te aseguro que se lleva mucho mejor, la mayoría de las personas que tienen alguna limitación lo hacen. Una vez mi madre salió de trabajar y caía un poco de lluvia, se paró en un paso de peatones junto a un ciego y dijo:

-Anda, lloviendo...

-Eso quisiera yo. Respondió el ciego. Mi madre rompió a reír, “Yo viendo”, ¿lo comprendes?, pues eso. No menos conocido es el caso del señor que está en una silla de ruedas y cuando le presentan a alguien añade:

-Perdone que no me levante. La gente suele reaccionar de manera confusa ante alguien que sabe cuales son sus defectos, algunos se ríen a boca

llena, lo que te hace sentir bien, otras se ponen coloradas y no saben que hacer, y las mejores son las que te responden con una réplica de tu propia autocompasión sarcástica, por ejemplo me ofrecieron una vez terrones de azúcar para el café y yo los rechacé diciendo:

-Todavía no había pensado en suicidarme.

-Pues con la hipoteca que tienes, más vale que empieces. Respondió el otro mordazmente. Evidentemente un par de terrones no me va a matar, pero hay momentos en la vida en los que te gusta ser gracioso-dramático. Hay miles de bromas que utilizo en mi vida cotidiana y que pueden no agradar a todo el mundo, pero te liberan un poco, como por ejemplo, cuando estoy midiéndome la glucemia, me dejo la gotita de sangre en el dedo y digo:

-Traed una manzana que la vamos a caramelizar. Son estupideces y por supuesto no bases tu humor en bromas de este tipo, porque al final cansan, es como el que hace un redoble de platillos

imaginarios al final de cada gracia. A mi personalmente las bromas que me gustan son un poco más vulgares y soeces, relacionadas con Pirulís y símiles fálicos, pero no te los recomiendo según con quien te muevas, con tus amigotes puede que funcione, pero en la cena familiar con los suegros, a lo mejor no resulta como tú crees.

A veces cometes errores, entonces hay algún gracioso que no sabe de tu situación y te dice:

-¿Tú te pinchas o qué?, esto pasaba más en los años ochenta, ahora te dicen:

-¿Tú qué te has fumado? Así que no hay lugar a bromas con esto pero lo tenía que decir como buen miembro de la generación “Naranjito” que soy, ¡ay! adorados ochenta donde cualquier inocente niño jugaba al fútbol esquivando jeringuillas. También cuando hagas algo mal, existe una pequeña broma que me gusta mucho, pero que hay que ser un poco payaso para llevarla a cabo, yo no tengo ningún problema puesto que mi ídolo es Fofito, es simple, te pones en plan dramático “telenovelesco” y

agarras por la pechera a tu interlocutor y le dices desesperado:

¡LO SIENTO NO ERA YO QUIEN ACTUABA... ERA EL AZUCAR! Pueden pasar dos cosas:

1- Que te perdone por tu fallo porque piense que estas mal de la cabeza.

2- Que te peguen un puñetazo por hacer el tonto, por lo que esta última estupidez que has hecho es peor que la anterior.

De las dos maneras se olvidan de lo primero que hiciste.

El humor es una parte muy importante de cualquier enfermedad, así que tómatelo con humor pero no a risa, si te lo tomas a risa, los que se van a reir de ti son los celadores del hospital que tengan que trasladarte a la morgue:

-Mira que cara de besugo tiene este... y este se parece a Robert Reford con indigestión de marisco (eso lo dirán por mi). Y que no te quepa duda de que se reirán de ti, ¿o es que eres de los que te crees que el médico que te comunica la muerte de

tu abuelo no está pensando ya en qué ponen de comer en la cafetería? así es, la vida pasa y tú eres uno más que si no cuida de si mismo acabará con el dedo gordo del pie etiquetado, eso sí, no pierdas la sonrisa.

No hagas el bestia.

A estas alturas nos conocemos, así que tú y yo sabemos que de vez en cuando haces bestialidades, juegas con tu salud y te quedas tan tranquilo pensando que no te va a pasar factura. Hay muchos inventos en la vida, pero el mejor invento para concienciar a un diabético sería una especie de nivel, como el de la gasolina de los coches en el que se indicara cuanta vida te queda, si llevas un mes sin moverte del sofá, baja un poquito el nivel, así verías las consecuencias de tus actos, o un indicador como el de los videojuegos, solo que aquí no hay 1up's (vidas extras) La llaman la enfermedad silenciosa, entonces estoy pensando que el invento ideal sería una alarma-brazaletes que no te pudieras quitar y sonara a trescientos decibelios cada vez que hagas el burro con tu enfermedad, una alarma que gritara: ¡INFRACTOR, INFRACTOR!, o no, mejor que dijera:

-¡VIOLADOR! y así vendrían unos cuantos a darte una paliza, seguro que así aprendes. Hacer el burro se refiere a lindezas del estilo de:

-Qué buena pinta tiene el pastel de chocolate, me pincho un poco de insulina y me como un pedazo. Ya está, ya has caído en el fallo más garrafal que puede cometer un diabético, la insulina no es toda la solución, no es el Lorenzo's Oil (el liquido de la vida eterna, ¿quién será el Lorenzo ese?) , la solución a tu problema primero se llama “fuerza de voluntad”, segundo, “ejercicio físico”, tercero “dieta sana y equilibrada” y cuarto “tratamiento médico”, también se podría llamar “páncreas bionico”, pero eso déjalo mejor para tus tataranietos. Una dosis extra de insulina puede ser muy peligrosa en determinados momentos, es preferible una dosis extra de “vete a correr al campo”.

¿A quién pretendes engañar?

¿A tu madre?, vale, las pobres se lo creen todo porque creen que sus hijos son muy buenos, ¿a tu pareja? ahí ya si que no, tu pareja siempre desconfía de ti, ya está escarmentada por las miles de veces que le has mentido respecto a tu diabetes, ¿al médico? una persona que ve al año cientos de personas como tú no es la indicada para que le sueltes una parrafada excusándote porqué tienes 9 de hemoglobina glicosilada, para algo ha estudiado ciento cincuenta años, ¿a tus amigos? Te ven comerte los Donuts, de tres en tres, y les sueltas:

-Es que tengo el azúcar baja. Ellos te miran con la misma cara que se mira a un alcohólico con una copa en la mano y se excusa -sin que nadie le pida explicaciones- diciendo:

-Yo no bebo nunca, pero hoy me apetece. Por lo menos no te excuses, que queda patético. No engañas a nadie, bueno al más tonto de todos los que te rodean, A TI.

Has perdido credibilidad, y tu marido te llama al trabajo para preguntarte quien se ha comido las galletas de chocolate, y tú le respondes que es que tenías una bajada. O tu mujer te llama para ver como estás y se interesa por tu glucemia de antes de comer y a la cifra le restas 100 mg/dcl, por lo menos se nota que sabes restar, si tenías 190, le dices 90, en matemáticas serías un as, pero en ciencias naturales debiste ser el más zopenco de la clase... ve otra vez al colegio y que te expliquen para que sirve el páncreas. Te explicaré algunos trucos para seguir engañándote a ti mismo, porque los demás ya sabes que están hartos de ti, esto que voy a explicarte son estupideces que solía hacer en mis tiempos de diabético precoz, no sirven para nada, pero seguro que dormirás bien por la noche pensando que eres el mejor enfermo del mundo (espero que no te tenga que explicar que esto es otro sarcasmo). Pues bien, en los glucómetros que yo utilizaba antes era muy fácil hacer el pequeño truco de mojarle antes las manos y cuando cogías la

gota de sangre, esta se había diluido con un poco de agua por lo que la concentración de glucosa era menor, así en el postre me comía alguna cosa con azúcar, pero ya te advierto que esto no sirve para nada, porque a media tarde me sentía raro, y descubría una preciosa y brillante hiperglucemia que corría por mis venas, mi novia me preguntaba que como podía ser si antes de comer la tenía bien. Yo me hacía la víctima diciendo que esta enfermedad era incontrolable y pobrecito de mi, ya no cuela. Espero que tú no hagas esas tonterías. También puedes hacer lo más fácil y sin sentido de toda la historia diabética de la humanidad... hay una historia de la humanidad paralela de diabéticos, la mayoría de los grandes pensadores han sido diabéticos, y ¿sabes el tipo ese que fué el primero al espacio? también era diabético, y los sherpas que iban con Hillary a escalar el Everest, el Papa, el Rey, el Dalai Lama, Mickey Mouse y Homer Simpson. ¡Ah! ¿sabes quien más es azucarado?, tú. No hay ninguna historia paralela diabética, ni estos

personajes tienen problemas de azúcar, que yo sepa. Lo más fácil y estúpido que puede hacer un diabético es la sencilla maniobra de no tomarte la glucemia, si te preguntan dices que sí y te inventas un valor:

-A ver, veamos, hoy quiero tener la glucemia en 87, hay que ver como me cuido, soy el mejor. Ya aprovechando, te vas al espejo y te preguntas cómo puedes ser tan guapo y porque eres el que más liga del país. Ya estas listo para irte a comprar a Cartier en tu Ferrari F-50. ¡Qué bonito es engañarse!

Después de convencerte de que a pesar de “cuidar” tu salud, tu cuerpo no responde a tus buenos hábitos, dedícate a dar pena, ¿Cuántas veces has utilizado tu enfermedad de excusa? te he pillado, se te olvida recoger al niño de la guardería y tu frase es:

-Lo siento, estaba fatal con el azúcar y por poco me caigo al suelo. Después de eso se me olvidó. Lo más común es usar la diabetes como excusa cuando te quieres ir de algún sitio, y no solo tú, si no que si

tu pareja también se quiere ir te seguirá en tu farsa de “me encuentro mal” al fin del mundo, normalmente la gente se interesa por ti, te preguntan con tono afectado por como te encuentras, lo último que debes hacer es hacerte el interesante:

-¡Uf! estoy fatal, es que de vez en cuando me da un malestar. La gente se cree que te vas a morir y te dicen que te vayas y descanses, tú crees que están preocupadísimos por ti, pero en realidad lo que no quieren es que la palme alguien en su fiesta. No te hagas el interesante y vete ya, es una de las ventajas que tiene esto, que la gente que no tiene ni idea cree que te va a dar un ataque epiléptico y se desviven contigo, pero por favor, no te aproveches. Hay miles de situaciones en las que tu enfermedad te puede ayudar, no está bien, porque al final acabarás haciendo creer a la gente que tus equívocos son a causa de la diabetes, te pones colorado de vergüenza ante alguna situación y le echas la culpa a el azúcar, esto es como el anillo de

Frodo, tu tesoro, un poder que al final te convertirá en un ser estereotipado al que todo el mundo constantemente preguntará como se encuentra, creerán que eres minusválido, ciego (puede que lo seas algún día), manco y cojo, ¿eso es lo que quieres? aunque creas que no, hay personas que eso es lo que quieren, tienen tan poca personalidad y tan pocas cualidades que su único atributo es dar pena. ¡Oye! tampoco es fácil ser una pena andante, puedes guiñar el ojo cada diez segundos y mover el cuello hacia un lado como si tuvieras un tic nervioso, entonces y solo entonces conseguirás engañar a alguien.

La gente que no sabe.

A veces surge en conversaciones el tema de la diabetes, no todo el mundo es una eminencia en este tema, seguramente tú tampoco, aunque deberías, de todas maneras es tu momento estrella, en el que te luces como un concursante de pasapalabra que acaba de adivinar el roscó entero. Los más ingenuos te ven echarte sal en la comida y te dicen:

-Oye, ¿tú no puedes tomar sal, no? Señor, que no soy una babosa, le echas sal y se consumen. Hay que ser... para confundir el azúcar con la sal, me gustaría ver con que hacen las natillas esta gente. Hay otros que se entusiasman con tus medicinas y hacen preguntas abstractas:

-¿Si yo me tomo una pastillas de esas qué me pasa?

-Lo mismo que a Superman con la Kriptonita. Yo que se lo que te pasa, tú reza porque nunca tengas que tomarlas. O la misma pregunta pero con la insulina.

-¿Si me pincho un poquito, me muero?

-Explotas.

-¿Si hombre? Y ya se ven ellos mismos comprando insulina para hacer experimentos con Hamsters, lo que no saben es que una caja de cinco plumas sin receta vale un dineral, que sí, que no te las vendes sueltas como si fueran cigarrillos Fortuna a tres duros cada uno.

Hay tres actitudes a tomar ante el ignorante de la Diabetes, que por cierto es como los que se creen que todos los gays se conocen, creen que todos los diabéticos se conocen.

-Pues el marido de mi jefa es diabético, se llama Pedro, de Murcia. Y tú:

-Ahá.

-¿Lo conoces?

-Si claro, de la última convención internacional de azucarados sin fronteras, lo que pasa es que yo soy de la conferencia Este.

-¿Qué?

-Que te pires. Tres actitudes, la primera es la que

ves reflejada en estos diálogos, que es la más graciosa, pero aplicada a la realidad, te puedes llevar una gran paliza. La segunda es la del pedante pseudo licenciado en medicina, intentas dar una conferencia sobre como funciona la insulina en la metabolización de la glucosa, y la gente te escucha al principio, a los dos minutos ya eres un poco pesado, la tercera es practicamente la mejor, eres una persona normal, tu enfermedad no es tu forma de vida, si alguna vez hablas de ello es por casualidad, y si te preguntan no te regodeas en la ignorancia del otro. Aunque en todo caso si quieres informar de qué es la diabetes, diles que consiste en tres reglas básicas:

-No comer después de medianoche.

-No mojarse.

-No exponerse a la luz del sol.

Un momento, eso son las tres reglas básicas de los Gremlins, soy un poco bicho raro, pero no tanto... que busquen en Google.

Un negocio.

Un tratamiento de diabetes no es precisamente barato, en el caso de España tenemos la suerte de que casi todos los medicamentos son casi gratis (exceptuando las cuotas mensuales a la Seguridad Social), no quiero ni imaginar qué será de la vida de un diabético en Estados Unidos. No se si has echado cuentas, yo sí, y a veces me da vergüenza que se gasten tanto dinero en una persona que realmente no se cuida como debería, un día de esos que estés aburrido, no sepas que hacer, y en vez de estudiar o colocar la lámpara que te dijo tu mujer hace un mes o dedicarte a ver series estúpidas de la televisión descargadas de internet, calcula cuanto le cuestas al país, cuanto le cuesta al estado mantener a un parásito como tú. Entre insulina, pastillas, tiras reactivas, lancetas, no digamos si tienes una bomba de insulina... pues hijo mío, eres un gran gasto, así que por lo menos agradece lo que te brindan y se consecuente con tu enfermedad.

En estas palabras voy a intentar ser poco gracioso, por si no te habías dado cuenta que en otros capítulos lo intentaba ser, empezaré por decirte que todo en esta vida es un negocio, y por supuesto la industria farmacéutica es uno de los grandes negocios habidos y por haber, si los gobiernos crean guerras para vender armas, ¿es difícil crear enfermedades para vender medicamentos? con esto no digo que la diabetes la haya creado el gobierno, ni mucho menos, pero sí te digo que cuando yo empecé con esto, los valores normales de glucemia en un análisis de sangre estaban en 120 mg/dl, es decir, que si en un año se dan cuenta de que un gran número de gente tiene sus valores glucémicos entre 110 y 120, sorpresa, restauran el nuevo baremo a 110 mg/dl, y voilà, ya tenemos unos cuantos de cientos más de diabéticos. Y si por casualidad se les ocurre bajar aun más el límite de glucosa en sangre para ponerte un asterisco en la analítica, gran sorpresa, ohhh de admiración, fuegos artificiales, redoble, maestro, por favor... tendremos miles de

diabéticos más, esto se traduce en que todos esos nuevos enfermos, creados, van a ser recetados con, mínimo una pequeña pastilla, que a ti -en España- te va a costar veinticinco céntimos, pero la Seguridad Social va desembolsar por ti un dinero, que si lo tuvieras que pagar tú, solo comerías los agujeros de los Donuts. Así es señores, gracias sociedad ultracapitalista, mi pack de cinco plumas de Novorapid me cuesta dos euros y medio, su precio real, setenta y cuatro euros, gracias españolito medio por pagar mis medicamentos, y sobre todo por enriquecer a los grandes laboratorios. Una última confidencialidad, el día que descubran la cura contra el Cancer, no esperes que el médico descubridor lo done a los gobiernos para curar a todos los pobres afectados, no señor, venderá la fórmula al mayor laboratorio farmacológico y vivirá en la mansión Playboy y conducirá un Bentley exclusivo. Ahora me estoy riendo, carcajeando, te lo digo porque no me puedes ver y río por lo ingenuo que eres, si te crees

lo de un mundo sin guerras, enfermedades, etc, olvídalo, aquí todo lo mueve el dinero y nadie regala nada, aunque sea la curación de millones de personas, eso incluye la diabetes. ¿Tienes suelto?

Heridas.

Aunque parezca el título de una película de serie Z, es una palabra que te tendría que dar un poco de respeto; Dependiendo de tu grado de diabetes, te habrás dado cuenta de que tu capacidad de cicatrización no es precisamente la de Lobezero, (Un tío de un comic que si se afeitara con un cortacesped no le harían falta cuadraditos de papel higiénico, Nota mental: Buscar X-Men, Lobezero...) es decir, un cortecito puede estar molestándote durante algunos días más que a tu compañero de clase, el feo de las gafas, es tonto, repelente, no tiene amigos y le huelen los alerones, pero darías lo que fuera por tener su páncreas, aunque para ello te tuvieran que poner brakes durante dos años.

-Qué feo es.

-Sí, pero no tiene Diabetes, en eso te gana.

Estarás más que harto de oír hablar del pie diabético, no te voy a molestar mucho con este tema, porque es una de las primeras cosas que

descartas cuando te conviertes en “dulce”. -¿Qué tienen que ver mis pies con la diabetes? De eso se trata, amigo, partes del cuerpo sensibles, susceptibles de rozamiento, de cortes, humedad, tienes que tener cuidado con tu cuerpo, probablemente no estés en la fase en la que una herida no cicatriza en semanas, pero quizás llegues algún día, y por eso cuida tu piel, si trabajas con materiales corrosivos, afilados o cortantes, usa guantes... Después de una larga jornada dedica un poco de tiempo a cuidar tu pellejo, hidrátalo, presta atención a pequeños cortes que pudieras tener. He tenido alguna herida abierta durante más tiempo del necesario y he descubierto que no se me infectan con facilidad, una vez escuche en una película que el azúcar era un buen desinfectante, así que... ¡Oh, Dios mio! Soy un superheroe, tengo el superpoder de matar las bacterias con la glucosa de mi sangre, quizás pueda dejarme algunas heridas abiertas eternamente para lanzar chorros de sangre que se caramelizarían en el aire y así poder deslizarme

sobre ellos como el hombre de hielo de aquella burda versión animada de Spiderman. Deja de soñar, las heridas no se me infectaban porque me las cuidaba y punto, esa es una cosa de la que si puedo estar orgulloso.

De lo que no me siento tan orgulloso es de una costumbre-hábito-vicio-patología (tendrás miles de discusiones al respecto) de comerme las uñas, una acción socialmente reprobable, pero que a todos los que la practicamos nos trae un poco sin cuidado, desgraciadamente para ti, amigo Mellitus, esta es una práctica dañina para ti, te dejas los dedos hechos un asco, con padrastrós, sangre en las cutículas... una zona cero dactilar, en fin, si sabes lo que te conviene no lo hagas más, o si no tus falanges estarán sangrientas para siempre. CICATRIZACIÓN. Por cierto, si eres religioso hasta el extremo no te pongas el cilicio o serás el más admirado de tu comunidad.

El médico.

La Endocrinóloga que me atiende normalmente, me traumatizó para siempre con un síntoma visible de nuestra enfermedad, ERECCIÓN. Este es el problema que mas te puede tocar el alma para que de una vez por todas te tomes esto en serio, evidentemente esto solo va para los varones, aunque tu pareja seguro que está interesada en este tema. Esta gran palabra fue la que nombró mi médico cuando vio que nada de lo que intentaba conmigo funcionaba.

-Así que te da igual quedarte ciego... incluso que te corten un pie... veamos que te parece esto: El azúcar aumenta las posibilidades de disfunción erectil. Debió pensar ella.

Algunas veces los médicos se comportan de manera diferente respecto a una enfermedad en la que una gran mayoría de los afectados no trata como debiera. Están los pasotas-cruelles:

-Tu sabrás lo que haces... pero olvidate del sexo de aquí a un par de años.

Los hay que son demasiado buenos y te demuestran que se preocupan por ti:

-Pero, hombre, otra vez con estos valores de glucemia, por favor, hazlo por mi, anda...la próxima vez que vengas tienen que estar más bajos. Venga, prométemelo.

-Vale, señor que conozco de verlo tres veces detrás de una mesa aunque se que lleva razón... aunque mis padres también la tienen y llevo dos años pasando de sus recomendaciones.

Y por último están los objetivos:

-Sí, parece que tu Diabetes ha afectado a tu visión, has perdido un 35%. Bueno, no te preocupes, todo tiene solución, repite conmigo... ¡Dos iguales para hoy!... Y además prácticos.

Está claro que crees saber más que una persona que salió de la carrera después de haberse estudiado la Biblia en pasta y otros manuales, pero no es así, no sabes más que ellos, y el tiempo les dará la razón. Hazles caso e intenta no mentirles sobre porqué el día 3 de Febrero tuviste 467 de glucemia. Diles la

verdad, te comiste una tableta de turrón de chocolate del Eroski que sobró de Navidad.

Despedida y cierre sin azúcar.

Ya puedes dar gracias, he terminado de darte el repaso que te merecías, puedes sacar todas las conclusiones que quieras sobre este libro, utilizar los consejos que te de la gana, nadie te va a juzgar, solo tú en tu mente tienes la obligación de reconocer si haces o no algunas de estas cosas, y por supuesto ponerle remedio. Espero que no te hayas aburrido mucho, he intentado que este libro no fuera el típico compendio de tu enfermedad, largo, farragoso, hablando siempre de lo mismo... si has disfrutado, me alegro, y que no te vuelva a ver por aquí si no es con una glucemia controlada. Soy como tú por eso se todas estas cosas, no es que te haya visto en el canal Gran Hermano, simplemente es que todos los humanos somos iguales, un poco autodestructivos y muy mentirosos. Ahora empieza tu parte, yo, después de escribir estas páginas parece que estoy un poco más concienciado, supongo que el hecho de sacar la verdad a flote te

hace pensar. Y recuerda, no olvides supervitaminarte y supermineralizarte, y por supuesto no olvides “supercuidarteosinolapalmas”.

Sugerencias, consultas y contrataciones: +34 699945339 ;
eloybazzarrica@gmail.com

“Eres dulce” surge a raíz de la inexistencia de un libro medianamente divertido sobre un tema que ya de por sí es complicado. Hay decenas de publicaciones sobre Diabetes que posiblemente te habrán ofrecido de manera gratuita en tu consulta, pero ninguno como este, en el que te sumergirás en secretos inconfesables y ruborizantes sobre tu enfermedad en los que quizás te sientas identificado. El autor, que soy yo... (no voy a hablar de mí en tercera persona como si otro me hubiera editado el libro) he decidido distribuir gratuitamente la obra digital porque quiero que os riáis un poco y porque para publicar un libro hace falta dinero. ¿Cómo crees que se llega a Best-Seller?

Todos los beneficios obtenidos por la obra física en esta edición se destinarán a diferentes asociaciones de diabéticos, se podrá adquirir visitando el blog del libro www.eresdulce.blogspot.com.