

La diseñadora de la UC corrió la prueba santiaguina de 3 horas y 54 minutos y bajo su marca en cinco minutos

# Denise Montt terminó por primera vez un maratón sin sufrir problemas por su diabetes

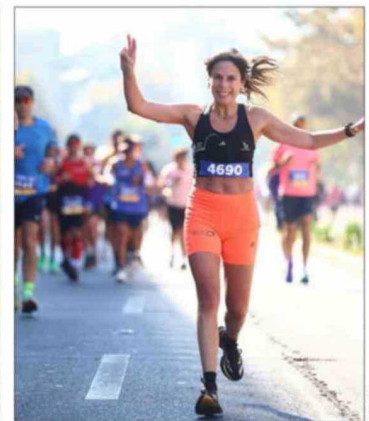
La hermana de la velocista Ina Montt, quien también padece de diabetes tipo 1, al igual que su otra hermana Carolina, no sabe por qué las tres heredaron la enfermedad, pese a que los padres no la tienen.

MARCO VALERIA

**D**enise Montt (49), diseñadora, magíster en gestión de diseño en el Pratt Institute de Nueva York y académica de la Universidad Católica, amaneció este lunes adolorida, pero mientras no tuviera que enfrentarse a una escalera estaba todo bien, porque cualquier dolor era ampliamente compensado con la alegría de haber terminado los 42k del Maratón de Santiago con un tiempo de 3:54 y sin ningún contratiempo derivado de la Diabetes tipo 1 que padece, al igual que sus hermanas, la velocista Ina (30) y la relacionadora pública Carolina (46).

Se trata de su quinto maratón. Antes corrió en Chicago, Nueva York, Londres y Berlín, pero siempre le pasaba algo. Si bien en Nueva York consiguió su anterior mejor marca de 3:59, hubo ocasiones en que se le soltó la bomba y el monitoreo de glucosa a mitad de la carrera, por lo que tuvo que parar y se puso a caminar para terminar el recorrido. Otra vez perdió la señal del bluetooth, que le impidió a la bomba recibir información desde el mecanismo que mide la glicemia, por lo que ahora está feliz.

"Es importante aclarar que el sensor y transmisor de glicemia se instala bajo la piel y es como una conchita chiquitita, no más grande que una moneda, con un parche encima. Mide de forma continua la glucosa y después traspasa la información mediante bluetooth a la bomba, que yo lo llevo en el peto, en medio del pecho, en un bolsillo. Y eso está conectado con una manguerita, cuyo extremo tiene un cateter que se inserta en la parte baja de la espalda. Todo eso se llama microinfusor de insulina, pero mediante la Ley Ricarte Soto te la entregan como bomba de



Denise Montt quedó feliz con su rendimiento en el Maratón de Santiago. Este lunes solo amaneció un poco adolorida.

En maratones anteriores, la diseñadora de la UC tuvo varios problemas, desde perder la señal del bluetooth de su bomba de insulina hasta terminar la carrera caminando.

insulina", explicó.

### ¿Qué pasa si falla mientras va corriendo?

"A ver, pueden pasar varias cosas, porque la glicemia podría subir y mucho por no tener la infusión. Eso podría terminar en una hiperglicemia. Cuando sube mucho te empiezas a sentir cansado y con mucha deshidratación, que hace la carrera mucho más difícil. Y si baja se produce una hipoglicemia. Tengo un amigo que por no tratarla murió jugando una pichanga. Y no se dio cuenta. Toda esta tecnología es para que nuestra glicemia esté lo más estable posible".

### ¿Correr un maratón puede agravar la diabetes?

"Correr es súper beneficioso para el control de la diabetes y toda la actividad física, en general, pero

a la mayoría de los pacientes les da miedo principalmente por el riesgo a la hipoglicemia, que es la baja de la glicemia".

El diabetólogo infanto-juvenil, endocrinólogo de la Universidad de Chile, triatleta y con diabetes tipo 1, Franco Giraud, reafirmó la idea de que correr no eleva el riesgo de la diabetes. "Por supuesto que no. No existe algo así como "agrarar la diabetes", bajo ninguna circunstancia. Además el ejercicio es parte integral del tratamiento", agregó.

### ¿Es el mismo riesgo que al estar en reposo?

"El riesgo de presentar una hipoglicemia aumenta durante el ejercicio, pero puede ser contrarrestado tomando ciertas precauciones".

### ¿Y de qué depende de que

### suba o baje durante el ejercicio prolongado como un maratón?

"De tu anticipación, de las dosis de insulina, de la alimentación, del sistema de tratamiento que use la persona y del grado de entrenamiento".

### ¿Cuáles son los riesgos de correr con diabetes y cómo se pueden minimizar?

"Cuando estamos hablando de diabetes tipo 1, porque existen diversos tipos de diabetes y todas son muy diferentes, el riesgo de cualquier persona que use insulina exógena puede ocurrir una hipoglicemia, que es algo malo para todo el cuerpo, pero especialmente merma el rendimiento deportivo. Ese es uno de los cuidados principales y que De-

nise no presentó durante el Maratón de Santiago".

"Lo que pasa es que con el ejercicio aumenta la sensibilidad de la insulina y para poder sostener el ejercicio se consumen hidratos de carbono. Entonces, para una persona con diabetes, el riesgo es mucho más alto de entrar en una hipoglicemia que una persona normal. Una hipoglicemia puede terminar con pérdida de conciencia. Y en las carreras se tienden a confundir los síntomas por la adrenalina y la emoción", acotó Montt.

Denise aprendió además que no debe partir en la primera oleada para evitar las aglomeraciones y la potencial pérdida de señal del bluetooth. "O me pongo antes o después. Me pasa lo mismo que en Lollapalooza. No es que se pierda la señal para siempre pero justo los minutos antes de empezar a correr son súper decisivos para tomar decisiones, porque tengo que calcular todo lo que como, lo que me hidrato y la insulina que manejo mientras estoy corriendo", dijo.

La diseñadora comparte la enfermedad con sus hermanas, pero sus padres no la tienen. "La diabetes tiene un fuerte componente genético, que no necesariamente es hereditario. Se trata básicamente de una mezcla poco afortunada entre padre y madre que se puede repetir entre los hermanos/as", explicó Denise.

"No se conoce el por qué. Muchos estudios han determinado que existe una predisposición genética, pero que requiere de un "gatillante ambiental" aún desconocido. A diferencia de la diabetes tipo 2, la diabetes tipo 1 no está determinada por los genes", aportó el doctor Giraud.