



Eric Arroyo Mediavilla, un joven español de 34 años, forma parte de una “cadena de favores para aprender a vivir con diabetes”, una serie de pláticas con las que señala que se puede hacer deporte y vivir con diabetes. Una manera de prestar esa ayuda que un día le ofrecieron.

Su objetivo es demostrar a la gente, sobre todo a las personas diabéticas, que se puede llevar una vida normal. “La diabetes nunca la puedes controlar al cien por ciento, pero llevando un control, sin obsesionarse, y haciendo deporte mejora mucho la calidad de vida”, señala el joven.

Hace once años le detectaron la patología, cuando tenía 23 años: “entonces estudiaba y trabajaba. No tenía ni idea de lo que era, no conocía a nadie que la tuviera y tampoco tenía antecedentes familiares”, explica.

Al principio no recibió mucha información sobre la diabetes. “Me dijeron que tenía que llevar una vida muy tranquila, dar paseos y pensé que si con veintitantos años tenía que dedicarme a practicar el mus (juego español), pues no sabría qué hacer a los setenta”.

Eric Arroyo siempre había sido muy aficionado al deporte: “hacía bicicleta de montaña y también jugaba al fútbol, por eso busque en internet y conocí a Jon Karro, que me demostró que no sólo podía hacer una vida normal sino que con un buen control enfrentaría cualquier cosa”.

Tras conocer a Karro, triatleta diabético y fundador del equipo deportivo DT 1 del que forman parte deportistas con diabetes, se integró en la agrupación que cuenta ya con más de sesenta deportistas de España, Portugal, México, Italia, entre otras nacionalidades.

Desde entonces, Eric Arroyo ha logrado superar muchos retos personales. Corre maratones, practica pruebas de ciclismo, como las 24 horas BTT donde consiguió recaudar 500 euros

para la Federación Española de Diabéticos.

“La propia organización destacó que había un corredor diabético y donaron 130 euros a Adispas, Asociación de Diabéticos Principado de Asturias”, afirma.

Uno de sus próximos retos deportivos será la participación en el Ultramaratón del Soplao, en España, prueba que consiste en correr más de 100 kilómetros y que tendrá lugar en mayo de 2015.

Eric Arroyo asegura que “el deporte es la mejor medicina y permite no tener un control tan exhaustivo de la dieta. A mí me ha cambiado y también me ha demostrado que puedes superar retos. Por supuesto que hay que controlarse, alimentarse bien, pero tú debes llevar las riendas de la enfermedad”. Y es que con diabetes también se puede enfrentar cualquier reto.

**Fuente: [diariopalentino.es](http://diariopalentino.es)**