

Profesora asociada de la UC y maratonista elaboró estrategia para la hipoglicemia durante la carrera

# Asociación europea recoge estudio de Denise Montt sobre correr con diabetes

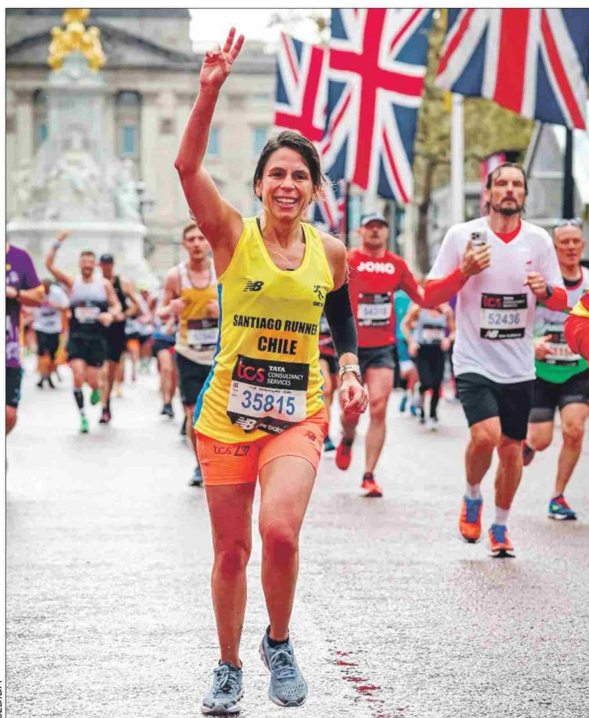
En maratón de Londres perdió señal de la bomba de insulina antes de partir. "Me motivó tanto el tema que dediqué mi investigación a eso", dice.

MIGUEL VILLARROEL

**D**enise Montt Blanchard, de 47 años, es hermana de la atleta chilena María Ignacia Montt. También diseñadora, profesora asociada de la Pontificia Universidad Católica y candidata a doctorado en ciencias médicas de la UC. También hace deporte: corre maratones. E igual que su hermana, vive con diabetes tipo 1.

Denise corrió el año pasado el maratón de Londres con su bomba de insulina bajo la polera. "Me pasó que perdí la señal de la bomba. Si uno lo mira en perspectiva, no es algo tan grave, porque se restablece al rato. Clínicamente no es tan relevante, pero cuando uno está en la previa de un maratón esos minutos en que no tienes la señal pueden ser súper agobiantes", cuenta.

"Como nunca me había pasado, yo no estaba preparada para realizar acciones respecto de eso, entonces tuve que ir improvisando. Eso fue súper estresante, pero también fue un aprendizaje. Ya no le tengo susto a



CEDIDA

"Mis amigos se ríen porque yo nunca he corrido la maratón de Santiago. Yo les digo que es tanta pega para una persona con diabetes, que al menos tiene que ser con un viajecito", dice Montt.

perder la señal, elaboré una estrategia que fue básicamente darme bolos de insulina, que es algo que nunca había hecho", dice Denise desde Berlín, donde se prepara para el maratón de este domingo y espera poder aplicar su nueva estrategia.

Aquí es necesaria una pequeña explicación: la bomba tiene un re-

servorio con insulina para tres días y entrega un insumo continuo, que se determina según los niveles de glucemia que monitorea el sensor de glucosa. Cada vez el usuario como algo debe ingresar la cantidad de hidratos de carbono para que la bomba calcule la cantidad de insulina de esa comida.

"Si tu glicemia está alta porque te equivocaste o perdiste la señal, puedes también ingresar la cantidad de insulina que necesites. A eso le llamamos bolos de insulina, para eso la bomba tiene una cánula conectada al cuerpo con una manguerita", explica la diseñadora especialista en salud.

En el momento en que se cortó la señal de su aparato, "mi glucemia estaba en 300 mg/dl (miligramos de azúcar por decilitro), cuando debe estar entre 70 y 180. Me di tres bolos chicos, porque haciendo ejercicio la sensibilidad a la insulina aumenta. Me di dos bolos de 0.5 mg/dl y luego uno de 1 mg/dl", relata Montt.

"Ahí me di cuenta de que es posible que, manteniendo los bolos de insulina de manera conservadora (o sea, de a poco) puede generarte un súper control glicémico durante una carrera. Yo antes tenía hartos sustos de usar insulina en la actividad física y ahora tengo muchísimo menos susto, porque ya sé controlarla. Ya me pasó una vez y ahora estoy muchísimo más tranquila", cuenta la hermana mayor de Ina Montt, la velocista chilena medallista de plata en los Juegos Panamericanos de Santiago 2023.

"Me motivó tanto el tema que de-



CEDIDA

Denise Montt en el Mauerpark de Berlín: "Es un peligro una diseñadora ahí. Me compré hasta una loza de la RDA jajajá".

diqué mi investigación a eso, porque me encontré con que el problema no lo tenía sólo yo. Porque muchas veces la pérdida de señal tiene que ver con la contaminación que hay con otros dispositivos en las aglomeraciones. Por ejemplo, los ciclistas también pierden hartos la señal. Y también le pasa a mi hermana, porque como se tiene que desconectar de la bomba, no está con el insumo de insulina. Y si se desconecta mucho rato le empieza a subir. Llevo un rato estudiando a maratonistas y he publicado varios estudios", dice.

El último que realizó, sobre tres maratonistas con diabetes tipo 1 que terminaron sus carreras sin problemas, se presentó en la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes. "Esto también empieza a dar pie para que se puedan hacer pautas más específicas y darle una ayuda más especializada a cada uno de los deportistas", acota la candidata a doctora.

Denise corre maratones hace cinco años, desde que tenía 42. "Es una historia que tiene algo de triste pero que se resignificó. Cuando cumplí 40 murió un amigo mío que también vivía con diabetes y era súper deportista. Él murió por una hipoglicemia jugando una pichanga. Mi manera de canalizarlo fue pensando que, como me gustaba correr pero corría poquísimo, dije que voy a hacer un maratón y lo voy a hacer sin hipoglicemia. Ahí empecé a entrenar, me demoré dos años y a los 42 corrí mis primeros 42 kilómetros en el maratón de Chicago, con mi acompañándome todo el rato en la carrera", cuenta ella.

"Después de ese maratón decidí dedicarme a la investigación en actividad física y enfermedades crónicas. Mi pasión, mi vida y mi profesión juntas", añade.