



La basauritarra quiere convertir su experiencia en un ejemplo de superación para afectados por esta enfermedad. :: SUSANA RUIZ

«Las personas con diabetes también podemos hacer deportes de altura»

Susana Ruiz Montañera

Afectada desde hace 20 años, esta basauritarra rompe los tabúes en torno a la enfermedad tras ascender hasta el campo base del Everest

LEIRE PÉREZ

BASAURI. Susana Ruiz, una joven de Basauri de 31 años y diabética desde los once –de tipo 1, la más delicada–, ha cumplido su sueño de subir hasta el campo base del Everest. Y su cuerpo ha respondido a la perfección a pesar de los 5.545 metros de altura que han supuesto la hazaña. Convencida de que con un buen tratamiento de control los afectados por esta enfermedad pueden conseguir lo que se propongan, «incluso en deportes extremos», se prepara ya para prolongar su aventura en el desierto y los glaciares de Groenlandia.

– ¡Vaya aventura subir el Everest!
 – Bueno, el deporte siempre ha estado vetado para las personas como nosotros. Por suerte, los tratamientos han ido mejorando.
 – Lo cierto es que su enfermedad impone ciertas limitaciones.
 – La diabetes no debe suponer nunca una barrera ni un obstáculo; debe

ser un estímulo para conocer nuestra enfermedad y poder controlarla. Así podremos llevar a cabo todo lo que queramos con un buen control metabólico y una buena hemoglobina glucosilada. Entonces podremos soñar y hacer cualquier cosa.

– ¿Cómo se propuso este reto?
 – Con 20 años empecé a tomarme el deporte en serio, comencé a ir a la montaña y a nadar. Decidí que algún día tenía que subir al campo base del Everest. Era un reto, un plan ambicioso, sobre todo para un diabético.
 – Y empezó a trabajar en ello.
 – Sí, me lo propuse definitivamente el año pasado. Y comencé a preparar el viaje con mi marido y un grupo de amigos, ninguno con diabetes.
 – ¿Qué fue lo primero que hizo?
 – Me puse en contacto por Internet y por teléfono con varios laboratorios para que me facilitasen produc-

tos que me ayudaran en mi subida, tratamientos para condiciones extremas, para esas altitudes.

– ¿Y qué tal le fue?
 – Pensaba en un primer momento que no me iban a hacer ni caso. Pero no fue así, les pareció buena idea que experimentara con sus productos porque nadie antes lo había hecho.
 – ¿Qué tipo de control llevó en su mochila?
 – Varios. Mi equipo de médicos del hospital de Galdakao se involucró en el proyecto y a través de un sistema de telemedicina –con el móvil– pude enviar mis datos médicos, los análisis que me hacía tres o cuatro veces al día, mi trayectoria... Y ellos me aconsejaban en cada momento. Además, utilicé un monitor continuo de glucosa, que ha sido una herramienta fundamental para el éxito del 'trekking'.

LAS CLAVES

Su inicio

«Con 20 años empecé a ir a la montaña y a nadar, y decidí que algún día tenía que subir al Everest»

La preparación

«Durante un año hice dos horas de gimnasio todos los días y probé el material en un viaje a los Pirineos»

La experiencia

«Dura y preciosa. No sabía cómo respondería. Tenía miedo y lloré mucho de la emoción al llegar arriba»

– ¿Por qué?
 – Podía ver mis niveles de glucosa en tiempo real y controlarlos. Cada cinco minutos actualizaba los datos y me advertía de si subía, estaba estable o disminuía.
 – Así podía vigilarse.
 – Me anticipaba. En todo el viaje no he sufrido ninguna hipoglucemia. En cuanto veía que el azúcar estaba bajando, me reponía sin llegar a sufrir mareos ni bajada de fuerzas. Sintomas que me hubieran amargado la experiencia y que a veces son los que nos hacen desistir de hacer deportes de estas características.
 – ¿Tomó algún producto específico?
 – Otro laboratorio me facilitó una solución específica, que viene en unos sobres y sirve para las personas que tenemos hipoglucemias.

18 días de 'trekking'
 – ¿Cuántos días duró el ascenso?
 – 18 días. Comenzamos la aventura en Jiri, donde inició su andadura Edmund Hillary, y continuamos por Lukla y el parque de Sagarmatha hasta alcanzar los 5.545 del campo base del Everest y la cascada de hielo.
 – ¿Cuánto andaba cada día?
 – Nos levantábamos a las seis de la mañana y cada jornada caminábamos entre siete y once horas, dependiendo del tramo. Alrededor de 25 kilómetros.
 – Un reto muy exigente.
 – Sobre todo psicológicamente, porque cansa mucho. Además, después

de estar todo el día andando llegábamos al refugio y no había calefacción. Dormíamos a menos dos grados, así que teníamos siempre la sensación de no haber descansado bien.
 – ¿Algún episodio difícil?
 – En el paso al valle del Solokhumbu con la travesía por el famoso Chola Pass lo pasamos bastante mal. Había mucha nieve y necesitábamos crampones, que no habíamos llevado. Pero lo superamos. Yo estaba tan ilusionada con este viaje que siempre pensé que lo iba a conseguir.
 – ¿Cómo se preparó para este 'trekking'?
 – Durante un año hice dos horas de gimnasio todos los días y probé todo el material en un viaje a los Pirineos. Tenía que ir con todo probado de antemano, porque una vez allí no había marcha atrás.
 – ¿Cómo describiría la experiencia?
 – Dura pero preciosa. No sabía cómo iba a responder, tenía miedo, pero me he dado cuenta de que, planificando con tiempo y con recursos, los diabéticos podemos hacer las mismas cosas que el resto de personas. Y, por supuesto, deporte de altura.
 – ¿Qué sintió al terminarla?
 – Lloré mucho de la emoción al llegar arriba.
 – ¿Qué les diría a las personas que les acaban de detectar esta enfermedad?
 – Que no se preocupen, sobre todo a los más jóvenes. Me gustaría animar a los chavales con diabetes a que hagan deporte, que no se pongan límites. Siempre nos cuentan lo peor, nos hablan de amputaciones o problemas de corazón y no se habla de lo bueno. Mi experiencia es un ejemplo de que podemos hacer lo que queramos.
 – ¿Va a seguir con sus aventuras?
 – Sí. El próximo viaje será un 'trekking' en un desierto o en un lugar frío como Islandia o Groenlandia.