O.J.D.: 180261
E.G.M.: 752000
Tarifa: 14580 €
Área: 680 cm2 - 60%

LA VANGUARDIA

Fecha: 02/03/2014
Sección: TENDENCIAS
Páginas: 38

Susana Ruiz, comercial, montañera y diabética explica cómo preparó y llevó a cabo sin bajones de azúcar ni más sustos su trekking en el Himalaya

"¡Ei, que se puede!"

PEDRO MADUEÑO

La montañera aficionada Susana Ruiz explicó a la Associació de Diabètics de Catalunya los detalles de su aventura

ANA MACPHERSON
Barcelona

Estoy aquí porque quiero que sepáis que se puede. El trekking en el Himalaya duró 18 días el pasado noviembre y no tuve una sola hipoglucemia. Conseguí anticiparme con ayuda de la tecnología y con un entrenamiento previo no sólo físico: también entrené mi diabetes. Ya basta de que ante todo lo que soñamos nos digan no".

Susana Ruiz, 31 años, comercial de una empresa de exportación, navarra que vive en Bilbao y montañera aficionada desde que se independizó y se puso a dirigir su diabetes, explicaba su reto, su éxito y las consecuencias del mismo. Se dirige a otros expertos en la materia: los miembros de la Associació de Diabètics de Catalunya, gente de todas las edades que anotan y preguntan precisiones sobre equilibrios metabólicos que quien tiene un páncreas funcionando ni sabe que existen.

"Y el próximo reto será Groenlandia", les anunció. Susana y su marido realizaron el trekking que va por la ruta Jiri, a 1.955 metros de altitud. Pasaron un tiempo de aclimatación "subiendo y bajando". El parque de Sagarmatha y ya a 4.000 metros, hacia Gorkio. Atravesaron un glaciar, el Chola Pass y el valle de Solokumbu hacia el Kalaphatar. su objetivo. "A 5.545 metros, desde donde se ve el campamento base del Everest, la Cascada de Hielo y empecé a dar saltos".

Cuando debutó con su diabetes a los 11 años, los médicos le aconsejaron que hiciera ejercicio. "¿Cuál? les preguntaba y nunca nadie me contestaba más allá de que caminase o hiciera gimnasia. Así que estuve un tiempo con muchas *amatxus*, encantadoras, todas de más de 50, pero no era lo más atractivo para una adolescente".

El salto lo dio al independizarse, porque empezó a llevar el control de su diabetes, de sus cambios, de las subidas y bajadas de azúcar, de cómo le influían el cansancio, las comidas. Cada cosa. Y un día se atrevió con la montaña, "muy poco a poco. Empecé subiendo la de enfrente de casa, 300 metros que muchos ni saben que es un monte, pero que desde arriba tiene unas vistas brutales. Y pensé que quería subir más alto para ver más, mucho más".

De las excursiones pasó a rutas de unos días por los Pirineos, observando, controlando. Siempre prudente, porque un bajón de azúcar en medio del monte, sin médico en muchos kilómetros a la redonda, impone. "Mis médicos me decían que estaba loca. Y ni te imaginas sus caras cuando les dije que iba al Himalaya".

Se entrenó con ahínco, dos horas de gimnasio cada tarde para tener músculo que perder en el Himalaya, y muchos controles para conocerse en condiciones de esfuerzo máximo. Se puso en contacto con varias empresas que le ofrecieron sus productos para ponerlos y ponerse a prueba. Un glucómetro para controlar por móvil desde cualquier parte del mundo, un monitor continuo de glucosa para saber cada cinco minutos la tendencia de su azúcar y prever problemas y una glucosa antibajones que no pesa y tiene la medida justa para remontar en 15 minutos.

Le preguntan si la insulina actúa de forma diferente a esas alturas. "Mucho más lento, como la digestión. Por eso usaba insulina rápida para ir equilibrando". ¿Tuvistes diarreas? "Claro, todos, y lo tienes que tener en cuenta para no pasarte de insulina". ¿El glucómetro funciona con ese frío? "Dormía con él en el saco, y también con la insulina. Funcionó todo el tiempo y no se congeló". Además de la insulina rápida, ¿no tenías que comer cuando detectabas una bajada? "Claro, arroz y pasta. proteína poca, porque no va bien". ¿No prefieres caramelos o azucarillos? "Dejan el bolso hecho un desastre. A mí me resulta más cómodo el sobre de glucosa y te evita tomar demasiada".

Parecía fácil.●

Susana comprueba su monitor continuo de glucosa

Tecnología para diabéticos

Susana Ruiz probó en el Himalaya varios productos para solucionar problemas diabéticos en condiciones extremas. Un glucómetro con bluetooth (A. Menarini) permite enviar los datos a una nube y que sea accesible al médico o a los padres. "Desde cualquier parte, para que los hijos se muevan y salgan sin miedo", dice la montañera. También un monitor continuo de glucosa subcutáneo (Novolab) y con un monitor exterior para detectar cambios de glucosa y adelantarse a los problemas. Y una glucosa en sobre (Faes Farma) para atajar bajones.