

Entrevista con Iosu Feijóo, montañero con diabetes**"Con un buen control médico se puede hacer todo aunque seas diabético. Me es gratificante ayudar con mi testimonio"****Emilio Javier Arroyo/ Madrid-05/11/2004**

El alpinista diabético Iosu Feijóo se prepara para acometer un nuevo reto de alta montaña, después de que el pasado mes de mayo quedara a escasos metros de coronar la cima del Everest. Para esta ocasión, Feijóo intentará a partir de noviembre conquistar las llamadas "Siete cimas", en compañía de su compañero de expedición al Everest Jon Goikoetxea, quien sí logró hacer cima en la mítica montaña.

Conquistar "Las siete cimas" se ha convertido en el gran reto de los montañeros de todo el Mundo. Consiste en subir los techos de cada continente: Everest (entre Nepal y Tibet, como la cima más alta de Asia), Aconcagua (en Argentina, como la cima más alta de América), MacKinley (en Alaska, como la cima más alta del Ártico), Pirámide de Carstenz (en Indonesia, como la cima más alta de Oceanía), Kilimanjaro (en Tanzania, como la cima más alta de África), Elbrus (entre Rusia y Georgia, como la cima más alta de Europa) y Mount Vinson (en la Antártida, como la cima más alta de la Antártida).

Cuando se acomete un reto como es el de escalar una montaña como el Everest, o en unos meses, las siete cimas ¿que es lo más importante, teniendo en cuenta también que eres un montañero con diabetes?

Tener muy claro hasta donde puedes llegar sin poner en riesgo a los demás. La gente con la que voy a escalar el Himalaya tiene cinco "ochomiles" y todos ellos son muy conocidos, y a partir del último campo siempre decimos 'aquí sálvase quien pueda'. Estamos a 8.000 metros de altura, no hay oxígeno, las temperaturas son de 35 grados bajo cero, yo tengo además el condicionante de que soy diabético, y todos somos muy ambiciosos. Aquí lo mejor es que si tu puedes salir del último día sin poner en riesgo a tus compañeros, mejor que mejor. Porque una expedición vale mucho dinero y tenemos que ir todos bien preparados de cabeza y físicamente.

¿Cómo es posible que un diabético se lance al reto de escalar estas montañas?

A mi me diagnosticaron la diabetes hace 16 años y ya era escalador. Cuando me comunicaron que tenía diabetes, los médicos, me dijeron que era imposible que siguiera practicando alpinismo. Tras superar es periodo de depresión, de desconocimiento, porque estás acostumbrado a una vida y no sabes a lo que te enfrentas con una enfermedad crónica, reaccionas y dices 'si vamos a vivir juntos, voy a luchar el doble'. La montaña es una forma de vida a la que no puedes renunciar.

En la subida al Everest, probaste con insulina glargina ¿cómo es y que resultado obtuviste?

Es uno de los factores que me animó la pasada primavera a intentar el Everest. En el 2002 fui al Polo Norte, en 2003 el Polo Sur, y la insulina sí es cierto que es una complicación, porque tienes que pincharte varias veces al día y mantenerla a una determinada temperatura. En diciembre del pasado año, mi endocrino me dijo que iba a salir una insulina glargina que tiene un efecto de 24 horas. Claro, ahí pensé que con un sólo pinchazo me iba a arreglar sin tener que ir pinchándome varias veces. Esta insulina te da un buen control de la hemoglobina glucosilada, y nos lanzamos a la conquista del Everest.

Y como no tuviste bastante con el Everest, te lanzas a la conquista de las Siete Cimas, ¿Que supone el reto?

Yo sigo intentando lograr no retos, sino cumplir con los sueños que te has ido haciendo a lo largo de tu vida. El proyecto de las Siete Cimas es un proyecto muy bonito y muy complicado que consiste en subir las cimas más altas de cada continente. Hablé con Jon Goicoetxea (compañero habitual de Iosú en las escaladas) para ver si le apetecía y me dijo que sí, así que me dije 'vaya, ahora sí que me has fastidiado porque tendré que volver al Everest' (risas).

¿Cuándo empezáis con esta 'locura'?

Si todo va bien, el 23 de noviembre comenzamos en la Antártida, así que espero que podamos charlar con un teléfono vía satélite con vosotros. Subiremos la cima del Vinson, la más alta de la Antártida, con 5.000 metros, unas temperaturas de 45 bajo cero y una dificultad técnica media, que a mi me gusta. Luego iremos saltando continentes. Para año próximo queremos subir el McKinley (Alaska).

¿Cómo preparas las escaladas?

Como ya hemos dicho, yo soy diabético y hay que recalcar mil veces la idea de que no hay que emocionarse y ponerse a hacer deporte así como así, a lo loco. Hay que hablar con un médico endocrino si se es diabético, y luego con médicos deportivos para que entre unos y otros te ajusten las pautas de insulina, de comida, de entrenamiento... Una vez dicho esto, yo me hago unos 45 kilómetros de bicicleta de montaña siembre subiendo puertos, no vale ir por llano o de paseo, sino castigar al músculo. Me suele llevar como una hora y cuarto. Llego a casa me tomo un café y una pieza de fruta y me marcho al gimnasio para correr unos 55 minutos a 174 pulsaciones para acumular fondo aeróbico, y así todos los días de la semana.

Aquí sí que hay que destacar el compromiso que has adquirido con la sociedad de demostrar que, con un control muy riguroso, el hecho de tener una limitación no te impide salir adelante y hacer cosas ¿no?...

Claro, esto es así, son verdades como puños. Yo hasta hace tres años 'no salí del armario' como diabético, sólo lo sabían algunos amigos, la familia y mis compañeros diabéticos, pero no más gente. Me animó el hecho de que mi hermana haya tenido una niña que con 16 meses haya 'debutado' como diabética. Pensé que si mi hermana estaba hecha polvo porque su hija no iba a poder hacer una vida normal, yo me tenía que comprometer y demostrar lo contrario. Quiero que la mamá de mi sobrina y otras madres sepan que se puede hacer todo con un buen control médico. Me es muy gratificante poder ayudar a la gente con mi testimonio.