



La tudelana Susana Ruiz Mostazo ha vuelto del Himalaya, donde ha probado distintos dispositivos para controlar su diabetes en condiciones extremas. El viaje ha sido un éxito y ahora prepara otro.



Susana Ruiz Mostazo durante su travesía por el Himalaya.

CARLOS LARRETXI

Diabetes en situaciones extremas

M.J.E.
 Pamplona

HA vuelto del Himalaya, de subir el Kala Patthar (5.545 metros de altitud), y ya prepara su siguiente reto: será un trekking en Groenlandia, una ascensión al Kilimanjaro o recorrer el Atlas de Marruecos. Son destinos que cualquier montañero de élite podría tener en mente pero la tudelana Susana Ruiz Mostazo, de 31 años, juega con un compañero poco habitual en estas alturas, la diabetes. Ruiz ha aprendido no sólo a vivir con la enfermedad sino a superarla. Y no deja que le condicione.

Poco a poco, con mucho entrenamiento y ayuda técnica, ha logrado un sueño: hacer trekking en el Himalaya. "Ha sido una experiencia genial, salvaje y dura, pero muy bonita", relata tras haber permanecido 18 días en Nepal.

Susana Ruiz, casada con Carlos Larretxi, vive en Vizcaya por moti-

vos laborales ya que es comercial de explotación de productos de fijación en una empresa vizcaína. A los 11 años le diagnosticaron diabetes y, al principio, asegura que no fue fácil. Los pinchazos, el control constante... Ahora, con el tiempo, le ha dado la vuelta. "Puedes controlar a la diabetes y no ella a ti", asegura. Sus padres, José Luis Ruiz Jiménez y M^a Asunción Mostazo, que residen en Tudela están contentos. "Al principio se asustaron pero ya se han acostumbrado".

Fiel a la montaña

Ruiz comenzó su relación con la montaña hace una década. Primero fueron ascensiones 'suaves', como una travesía por la Mesa de los Tres Reyes, pero ni se planteaba algo más arriesgado. "Con la altura las funciones vitales se ralentizan y a partir de los 4.000 menos de altitud la insulina tarda más tiempo en hacer su efecto".

Por eso, cuando la idea de ir al Himalaya anidó en su mente co-

menzó a informarse sobre la diabetes en condiciones extremas. Animada por el equipo médico que le controla en el hospital de Galdakao, contactó con una empresa de telemedicina (Menarini Diagnostics) y les propuso probar el sistema. De hecho, durante su viaje ha sido un auténtico banco de pruebas: llevó un medidor continuo de glucosa (Dexcom G4 Platinum) y probó Gluc Up 15, una solución de glucosa específica para deportistas diabéticos.

Con estas armas, y una ardua preparación, consiguió llegar a los 5.545 metros, hacer trekking y volver a casa sin una sola hipoglucemia. "El monitor continuo me daba información de la glucosa cada cinco minutos con la tendencia, si subía o bajaba. De esta forma me podía adelantar a las necesidades de mi organismo". Se trata, explica, de un parche que se coloca en la zona del vientre con un 'pequeño hilo' que se introduce bajo el vientre y un transmisor que remite la

información a un receptor manual. El sistema de telemedicina, por el que remitía información a sus médicos, permitía recoger y aplicar las indicaciones médicas. "Puede ser muy útil para la vida diaria de cualquier diabético o para padres que quieran enviar a sus hijos a campamentos", opina. Y las soluciones de glucosa le ayudaban cuando los niveles comenzaban a bajar.

"La idea es poder hacerlo con el mismo riesgo que pueden tener otras personas. No más por el hecho de ser diabética". Ahora, Susana Ruiz ha comenzado a dar charlas sobre su experiencia, sobre todo con personas jóvenes. "Hay mucha demanda de información por parte de jóvenes con diabetes", afirma. "Necesitan herramientas para poder ser más libres y hacer realidad sueños". Por eso, serán ellos, o todos los que quieran participar, los que elijan el próximo reto de Ruiz, mediante una votación en el facebook de Gluc Up 15.