



Doble reto: llegar a la cima y controlar la diabetes

Susana Ruiz Mostazo, paciente de diabetes, ha mostrado que su trastorno metabólico permite realizar deporte de élite con los controles adecuados

MURCIA
PILAR LAGUNA
 dimredaccion@diariomedico.com

Durante años los médicos han transmitido a los pacientes con diabetes la necesidad de combinar la alimentación correcta con ejercicio, pero no precisamente la práctica de deportes que requieren gran esfuerzo físico. La primera vez que Susana Ruiz Mostazo le preguntó a su endocrino qué barras energéticas podría tomar para hacer la ruta transpirenaica cayó en la cuenta de que sólo ella podría planificar qué comer durante los 25 kilómetros diarios de caminata en desnivel de 1.000 metros. "Me respondió que me llevara pan y salí asustada de la consulta, pero fui probando complementos y comprobé que los diabéticos necesitamos la misma energía que los demás en una actividad física dura. Se dice que con más ejercicio menos insulina, pero tenemos que aportar más hidratos y compaginarlo con la cantidad de insulina para que la energía llegue al músculo y no se quede en la sangre".

Así consiguió abordar Ruiz Mostazo la primera etapa de la travesía de Ordesa, pero llegarían retos insuperables. "La enfermedad nos tiene que dar madurez y fuerza para conseguir lo que nos proponemos", explica. A sus 32 años, diabética desde los 11, esta joven navarra que reside en Guipúzcoa reparte sus jornadas laborales y de entrenamiento físico con la divulgación de mensajes positivos sobre la diabetes. "Demos la vuelta a la tortilla y demostremos que somos capaces de aliarnos con la patología", razona después de lograr acomodar la función del páncreas a situaciones extremas.

En 2013 estuvo 24 días en Nepal y llegó a la base del



Susana Ruiz Mostazo, en el Inlandsis groenlandés.

Himalaya. Hace unos meses ha rizado el rizo al alcanzar el Inlandsis (casquete de hielo) de Groenlandia, tras un *trekking* caracterizado por el frío y el aislamiento. Ha vencido al miedo y viaja pertrechada con aplicaciones y dispositivos que facilitan el tratamiento y le dan información exacta de la glucosa.

"Los sueños no tienen cima", recalca Susana. En Groenlandia apenas hay carreteras y no podía acceder a los alimentos adecuados. El guía llevaba algunos productos de alto valor glucémico que no tuvo más remedio que consumir compensando con las cenas de pasta, sopa o lentejas del campamento base. Tampoco se podían respetar los horarios para evitar hipoglucemias: "Si un iceberg obstruye el camino del kayak, olvídate de la hora, pero me tomaba una solución de 15 gramos de glucosa, más eficaz que un caramelo o un azucarillo para evitar to-

boganes". Además del glucómetro, llevaba un medidor continuo de glucosa adherido a la piel que indica la tendencia a subir o a bajar el azúcar, y a qué velocidad; incluso registra la curva durante horas y alerta de valores altos o bajos. Se pinchaba insulina tres veces al día.

CONTROL A DISTANCIA

A miles de kilómetros, en el Hospital de Galdácano, estaban la doctora Yolanda Barcina y la educadora Itziar Landajo, que le vienen prestando apoyo. Ambas podían acceder a la información *on-line* que transmitía con el sistema *MenaDiab*, en el que se anotan valores de glucosa y cuerpos cetónicos de forma automática, en la nube, o manualmente, a modo de libreta digital. "Esta *app*, de descarga gratuita, es muy útil porque ves las gráficas de las glucemias y puedes sacar conclusiones sobre tu estado real y, en consecuencia, cambiar el tratamiento. Es

Ruiz Mostazo ha vencido al miedo y viaja pertrechada con aplicaciones y dispositivos que facilitan el tratamiento y le dan información exacta de la glucosa

Con la ayuda de una 'app', podía analizar sus glucemias, que eran también monitorizadas por una médico y una educadora desde el Hospital de Galdácano

mucho más eficaz que anotarlos en un papel, porque los datos se procesan y comparan, y más llevadero para los jóvenes diabéticos que van a campamentos, por ejemplo". Y en su caso, ha servido para que el equipo sanitario le acompañara virtualmente a Groenlandia. Y el próximo octubre, al pico Mera del Himalaya.