



Sociedad

Insulina en el Everest

Iosu Feijoo es el único diabético insulino dependiente que, además de ascender por encima de los ocho mil sin oxígeno, ha alcanzado los dos polos geográficos. El suyo es el mejor ejemplo de cómo es posible superar cualquier reto pese a padecer diabetes.

TENGO que vivir con la diabetes, de acuerdo; pues si vamos a vivir juntos, yo sé quién va a ganar esta guerra". **Iosu Feijoo** (Vitoria, 1965), tenía 23 años cuando unos análisis rutinarios revelaron que era diabético insulino dependiente. Él, que había escalado el Mont Blanc con tan sólo 16 años y que entendía el alpinismo como "una forma de vida", se encontraba con que los médicos le decían que este diagnóstico ponía punto y final a lo que él más amaba, la montaña. "Me decían: se acabaron los entrenamientos, no



SALUD

podrás ir de expedición. Tendrás que cambiar tus pautas de comportamiento y de alimentación. Y te quedas hecho polvo”.

Porque la diabetes -una enfermedad en la que el organismo no produce o no utiliza apropiadamente la insulina, la hormona necesaria para convertir la glucosa (azúcar) en energía- es especialmente dura con los deportistas: no basta con eliminar determinados alimentos de la dieta, se debe adecuar su alimentación a la enfermedad para facilitar la acción de la insulina, de forma que deben fraccionar la ingesta para que puedan asimilar mejor los nutrientes; además, deben adaptar su actividad deportiva a la administración de la insulina, teniendo en cuenta a qué hora se inyectan y qué cantidad para que la acción sea mejor.

GUERRA A LA ENFERMEDAD

En el caso de los montañeros como **Iosu** se añaden complicaciones derivadas de la altura: a medida que se asciende, la sensibilidad de las células a la acción de la insulina va disminuyendo y se necesitan dosis mayores, pero siempre sin superar unos niveles determinados. Además, al ascender, la digestión es más lenta, lo que obliga al montañero insulino-dependiente a cambiar el momento de inyectarse la insulina rápida...

No es extraño, por tanto, que los médicos le hablaran de dejar la montaña. Pero tras el primer impacto y la depresión que le siguió -estuvo unos meses sin querer salir de casa- **Iosu**, que se reconoce como “muy cabezota”, tomó una decisión: ganar la guerra a la diabetes. No se trataba de curarse, eso no está en su mano, sino de demostrarse a sí mismo que esta enfermedad, que podía cambiar tantos aspectos de su vida, no iba a alejarle de la montaña ni de la aventura.

Y se puso manos a la obra. Comprendió que no podía entrenar por libre, “si vas de autodidacta por la vida siendo diabético te estrellas” y coordinó a su endocri-

Más muertes que el SIDA

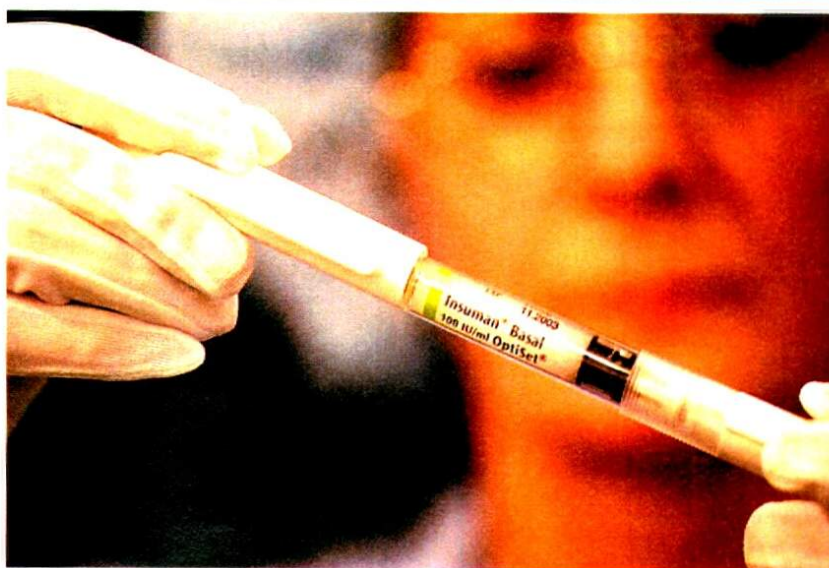
194

MILLONES de personas (más del 3% de la población total del mundo) padecen diabetes. Para 2025, esta cifra superará los 333 millones.

3,2

MILLONES de personas mueren cada año como consecuencia de la diabetes, una enfermedad que ya causa más muertes que el SIDA.

MILLONES es la cifra estimada de diabéticos en España. De ellos, aproximadamente el 40% estaría sin diagnosticar.



no con sus médicos deportivos - **Manu** y **Zunzu**, los médicos del Alavés-. Entre todos diseñaron un entrenamiento específico para él. “Las pautas son las mismas que para un deportista de elite, pero con la diferencia de que yo tengo que correr el doble. Porque para reali-

“Ante un mismo ejercicio, yo debo hacer un esfuerzo doble. Hoy subo ocho mil metros; el día que me cure me salgo de la montaña”

zar el mismo ejercicio, un diabético tiene que hacer el doble de esfuerzo”.

Y haciendo ese doble esfuerzo **Iosu** comenzó a ganar la guerra: a los 25 años ya viajó a los Andes y escaló el Huayna Potosí (6.080 m.). A los Andes le siguieron el Himalaya y

también los dos polos. Hoy, **Iosu Feijoo** es el único alpinista insulino-dependiente del mundo que, además de ascender por encima de los 8.000 metros sin oxígeno, ha alcanzado los dos polos geográficos.

En esa carrera contra la montaña y la diabetes, **Iosu** no ha estado solo: ha contado en todo momento con la ayuda de sus endocrinos, con quienes se mantenía en contacto permanente para ir controlando sus necesidades de insulina. Además, sus compañeros de expedición han contribuido a sus éxitos no sólo con apoyo moral sino también con su propio esfuerzo físico: “Durante años me he tenido que pinchar cuatro veces al día, y ellos siempre han llevado insulina para mí. Y es de agradecer porque molesta mucho llevarla pegada al cuerpo y porque además, aunque

Sociedad

parezca mentira, pesa llevarla encima. Hay que tener en cuenta que en este deporte se mide hasta el último gramo de equipaje y eliminas todo lo que suponga un esfuerzo extra. Además, controlaban mis ingestas, porque a veces a 8.000 metros no te apetece ni comer y corres el riesgo de una hipoglucemia; cuando eso me pasaba, me obligaban a sobreponerme y a comer".

Aun así, las últimas expediciones pesaron mucho sobre **Iosu**. En el Polo Sur reconoce que la insulina fue un problema permanente, e incluso se llegó a congelar algún cartucho de insulina. "Y no es lo mismo quedarte sin aspirinas que sin insulina. Estaba en medio de la nada, en un infierno congelado y volví tocado de la cabeza, sufrí mucho mentalmente. Me pesaban muchos condicionantes, entre ellos que mis compañeros llevaran una carga extra que era mi insulina". Pero una vez más se hizo la luz: en septiembre le apuntaron que estaba a punto de salir una insulina nueva, la glargina, cuya acción dura 24 horas, con lo que sólo es necesario un único pinchazo al día.

"Soy optimista y estoy convencido de que la biogenética encontrará una cura para la diabetes"

Iosu fue el primer diabético en probar esta nueva insulina -considerada la mayor novedad en el tratamiento de la diabetes de los últimos 40 años- y sus buenos resultados le animaron a afrontar el último reto: el Everest. "Me animé por eso, por pensar que el estrés para mis compañeros iba a ser mínimo. Esta insulina es buena para todos los diabéticos, pero especialmente para los que practicamos este deporte, porque no sabes lo que es ponerte un pinchazo de insulina a 40 grados bajo

UNA MONTAÑA DE COMPLICACIONES

Iosu Feijoo recuerda que cuando el endocrino le explicó qué era la diabetes le dijo que "si no tenía un buen control de la glucosa podía tener todas las complicaciones del mundo. Me empezó a decir todo lo que me podía pasar y creo que no se dejó ningún órgano del cuerpo". Al estar perfectamente controlado, los parámetros de **Iosu** son excelentes, pero estas son las complicaciones derivadas de una diabetes mal controlada:

RETINOPATÍA DIABÉTICA

■ La diabetes es la principal causa de ceguera y trastornos visuales en los países desarrollados.

NEFROPATÍA

■ Es una de las complicaciones más comunes de la diabetes y una importante causa de insuficiencia renal y muerte.

NEUROPATÍA

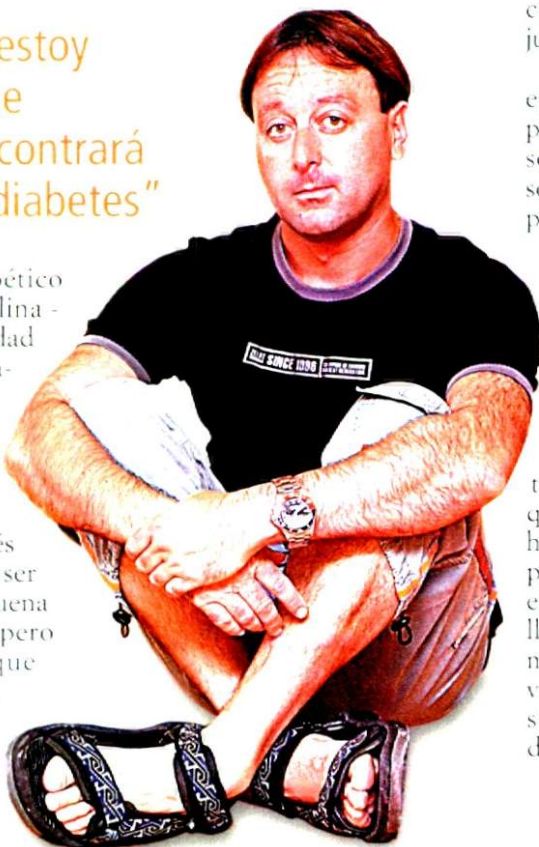
■ La diabetes es, exceptuando los accidentes, la causa de amputación más común, y las probabilidades de amputación se multiplican por entre 15 y 40 en personas diabéticas en comparación con las personas que no padecen esta enfermedad. La neuropatía es la complicación más común de la diabetes y afecta hasta el 50% de las personas con la enfermedad.

ENFERMEDAD CORONARIA

■ Una persona diabética tiene una probabilidad de entre dos y cuatro veces más de desarrollar una enfermedad cardiovascular en comparación con una persona no diabética.

ACCIDENTE CEREBRAL VASCULAR

■ Las personas diabéticas y de tensión alta tienen el doble de posibilidades de sufrir un accidente cerebral vascular que los que sólo tengan la tensión alta.



cero, en una pared de hielo. Te juegas la vida".

El caso de **Iosu** es el mejor ejemplo de lo que un diabético puede conseguir con esfuerzo y tesón. "Doy muchas conferencias, sobre todo a los jóvenes, y les explico que no todo el mundo ha de ponerse como meta escalar montañas; basta con plantearse y conocer sus propios límites y esforzarse por vivir superándolos para alcanzar los retos que se fijan". E insiste en que no se debe "agobiar mentalmente a los chavales, sobre todo con el tema de la dieta. Es cierto que hay que seguirla al cien por cien, pero hay que concederse pequeños respiros. También soy optimista con el avance de la biogenética: sé que llegará un día en que nos curaremos, y cuando llegue ese día me voy a salir; si ahora subo ocho mil siendo diabético, ese día subiré dieciséis mil". ■

MARIA CORISCO