O.J.D.: 17130
E.G.M.: 90000

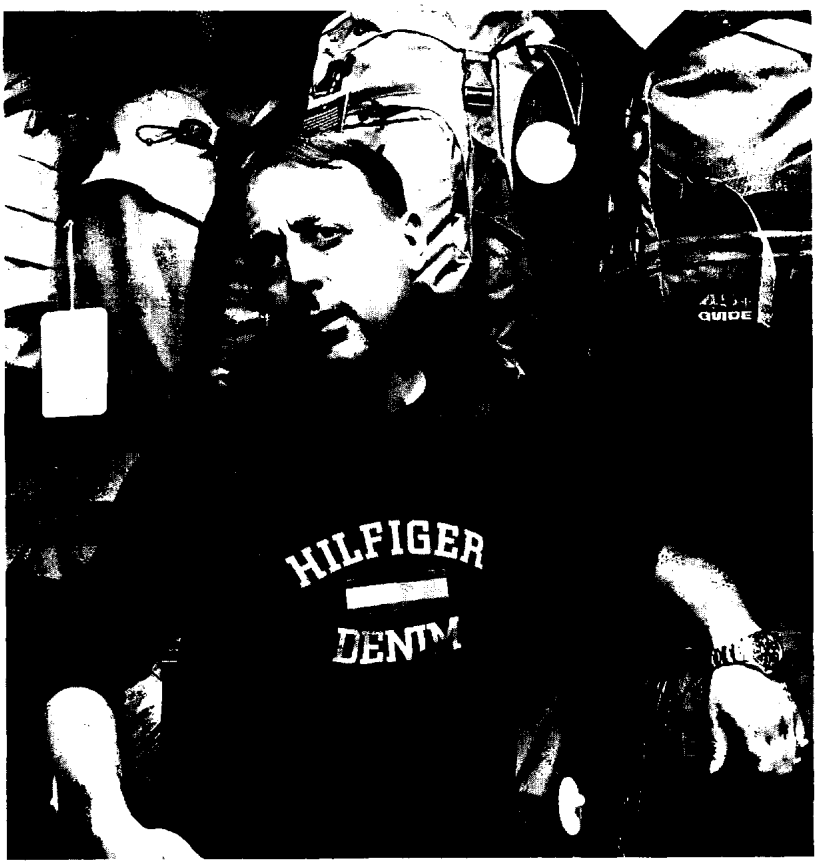
Diario de Noticias PAMPLONA

Fecha: 19/12/2006
Sección: SOCIEDAD
Páginas: 10

IOSU FEIJÓO
ALPINISTA

"No hay nada imposible para un diabético, ni siquiera el Everest"

Tras seis intentos en seis años, el alpinista logró alcanzar la cima del Everest. Este gazteiztarra de 40 años, que padece diabetes tipo 1 desde hace 16, ha logrado dejar a un lado las limitaciones impuestas por esta enfermedad para convertirse en el primer diabético en escalar esta montaña



Iosu Feijóo posa en una tienda de artículos de montaña. FOTO: JESUS ANDRADE

REBECA SÁNCHEZ

PAMPLONA. Iosu Feijóo es alpinista desde hace muchos años, muchos más de los que lleva padeciendo diabetes de tipo 1. Pero esta enfermedad no logró, hace 16 años cuando le fue diagnosticada, quitar la ilusión por este deporte de riesgo. Lo que al principio podía parecer un impedimento, cuando "el mundo se me vino encima" –explica–, decidió que la enfermedad sería sólo un reto más de la alta montaña. Por ello, Feijóo ofrecerá su visión, además de como montañero, como diabético, hoy a las 19.00 horas en la sede de la Asociación de Diabéticos de Navarra.

No todo el mundo es capaz de culminar el Everest, pero ¿con qué dificultades añadidas se encuentra a causa de su enfermedad?

El Everest es una montaña que no regala nada a nadie. De hecho yo lo he intentado en seis ocasiones y he tenido que esperar a las sexta para poder lograrlo. Aún así, desde mi postura, sí que hay que tomar muchas más precauciones médicas y alimentarias. Además mis compañeros son auténticos deportistas de elite, por lo que yo debo entrenar siempre un poco más que ellos para estar a su nivel y no suponer una carga.

¿Cómo debe prepararse un diabético ante un reto como este?

Primero se debe tener en cuenta que cada diabético es un mundo, yo hablo desde mi yo personal. Lo fundamental es que haya una comunicación plena entre el médico endocrino y el deportivo, ambos tienen que estar en contacto continuo para regular las dosis de insulina que debo llevar, y marcarme las pautas a seguir durante el trayecto. Además es clave no pecar de autodidacta, no puedes ir por tu cuenta en estos casos porque seguro que te la pegas. Siempre, me reitero, siempre, tiene que consultarse cualquier duda con ambos médicos.

¿Cómo es ese momento de pincharse a 8.500 metros de altura y a temperaturas extremas?

Difícil, muy complicado. Es un momento que has planificado durante meses, con unas pautas muy claras, pero cuando te encuentras tú solo dentro del saco de dormir a 20 ó 40 grados bajo cero y en las alturas, la situación es fastidiosa. Se debe ser muy metódico y tener mucho cuidado para no cometer ningún error.

Además las personas con diabetes deben ser más cuidadosos con la dieta, ¿cómo planea con sus compañeros las comidas del día a día?

En esta cuestión soy una persona afortunada, ya que puedo comer prácticamente todo como cualquiera de mis compañeros. Eso sí, yo no puedo saltarme ninguna comida. En mi vida no existen ni navidades, ni sábados, ni domingos, para mí todos los días son martes. Tengo que desayunar, comer y cenar, lo que debo, ni más ni menos, porque eso podría suponer una hipoglucemia o una hiperglucemia. Por lo demás, como exactamente lo mismo que ellos. El cocinero no debe cambiar en ningún momento el menú por mí.

Con usted no sube ningún médico especialista, ¿prepara de alguna manera especial a sus compañeros, les explica como deben actuar si le sucediera algo?

Por supuesto, ellos saben que si por alguna razón me encontrase en el suelo (por una subida o una bajada de azúcar) deben inyectarme insulina. Pero tengo mucha suerte, ellos me ayudan mucho. Cada uno lleva dos agujas de insulina pegadas a su cuerpo, ya que si las llevara en la mochila se congelarían. Además de compañeros son muy buenos amigos, y les educo por si alguno de ellos tuviera que pincharme en un momento de urgencia.

Si pasase algo en la montaña sería un fallo de vida o muerte, allí no existen las medidas necesarias, ¿tiene miedo?

Por ello es importante la planificación, sólo así se evitan sorpresas desagradables. En principio, si sigues todas las pautas marcadas por tus médicos sin cometer ningún error no debe pasar nada.

Antes de ser diabético era montañero, ¿cómo es ese momento en el que le diagnostican la enfermedad?

Me hundí, el médico me dijo que no podría hacer más que 20 ó 25 minutos de deporte, no podía realizar ningún esfuerzo extraordinario. Empecé pinchándome cuatro veces al día, así que no hubo momento de adaptación alguna. Eres consciente de que padeces una enfermedad crónica, nunca te vas a curar, por lo que debes aprender a vivir con y para ella. Pero eso no puede limitarte, sabía que debería esforzarme más que el resto, lo quise considerar como un reto más de un alpinista cualquiera.

El primer diabético en subir la cumbre más alta del mundo, ¿cuál será hoy su consejo para aquellos que por su enfermedad hayan dejado de hacer cosas que les gustan?

Más que consejos, cuento mi experiencia. Con ella demuestro que un diabético puede seguir una vida totalmente normal, tomando las precauciones que conlleva esta enfermedad. Hay que seguir unos hábitos de vida sanos, si tuviera que dar un consejo este sería que para un diabético no hay nada imposible, ni siquiera el Everest.

SUS FRASES

"Con esta enfermedad, la clave es no ir de autodidacta porque seguro que te la pegas"

"El médico endocrino y deportivo deben estar en continuo contacto para evitar fallos"