

VIVIR CON...

VIVIR CON DIABETES TIPO 1

«Hice de mi enfermedad mi compañera de viaje»

Josu Feijoo — Alpinista

El montañero vasco y otros dos diabéticos han elegido un escenario privilegiado: el Aconcagua (6.962 metros), la montaña más alta de América del Sur, para demostrar al mundo que «si hacen bien los deberes, ninguna meta está reñida con esta enfermedad»

POR M. J. PÉREZ-BARCO

Las montañas deben encerrar una gran magia cuando muchos hombres y mujeres arriesgan sus vidas por alcanzar sus cimas. La misma magia que ha servido de trampolín a Josu Feijoo para afrontar su futuro sin renunciar a sus sueños y conviviendo con una pesada enfermedad. Una diabetes de tipo 1, que le obliga a inyectarse insulina cuatro veces al día, no le ha impedido intentar concluir un proyecto que acarician muchos alpinistas que se precien: «The seven summits», los techos más elevados de los cinco continentes. A él solo le falta una por coronar. Al cierre de esta edición, intentaba alcanzar la cumbre del Aconcagua, la montaña más alta de América del Sur. Le acompañan otras dos personas, Javi Torrents y Elena Eggers, que sufren su misma enfermedad aunque cuentan con menos experiencia en alpinismo.

Tres diabéticos en un cerro que roza los siete mil metros de altura. No están locos. «Lo nuestro es pasión por las montañas», comenta Feijoo. Y todo un ejerci-

cio de responsabilidad porque mantiene un exhaustivo control de su enfermedad en las alturas y bajo cualquier circunstancia. «En las expediciones cada día me suelo realizar 20 controles de glucosa en sangre y me inyecto insulina cuatro veces, igual que cuando me encuentro en la ciudad. Me detengo donde sea para hacerlo», afirma.

Las barreras

En este ambicioso proyecto no sólo se trata de alcanzar las cumbres más altas. Con este desafío, Feijoo y sus compañeros desean transmitir un mensaje a todas las personas que se encuentran en su misma situación: «La diabetes no está reñida con ninguna meta, siempre que se lleve a cabo un control adecuado y se hagan bien los deberes». Y es que aún persisten trabas para este tipo de enfermos. De hecho, el alpinista se queja de que «la sociedad ha puesto a los diabéticos barreras a nivel deportivo, social y laboral. Tenemos vetadas profesiones como la de piloto».

A base de tropiezos, este deportista es ejemplo de que las barreras se rompen. Poco a poco ha aprendido a conciliar la

logística de sus expediciones con las necesidades que requiere la diabetes. En sus primeras aventuras sufrió la inexperiencia de una enfermedad que padecía hacía apenas un año. «Se congelaban los bolígrafos de insulina, se doblaban las agujas de las jeringuillas, se me olvidaban algunos controles de glucosa, con el frío me hacía moratones al pincharme...». Desde aquellas novatadas, Feijoo aprendió. Se ha inyectado insulina en condiciones extremas: a 8.350 metros de altitud en el Everest dentro de la tienda de campaña o al calor de su saco de dormir en una travesía al Polo Norte geográfico con temperaturas de 37 grados bajo cero.

Y sus compañeros de sabores y sinsabores en las montañas también son «diabéticos de tipo 3», como él les denomina. No porque sufran esta patología, sino por «simpatía» con quien la padece. «Llevo la insulina pegada a mi cuerpo, pero mi sherpa y mi compañero de escalada también llevan un par de bolígrafos para cualquier eventualidad que pueda sobrevenir. Todo mi equipo sabe hacerme los controles o tratarme ante una hiperglucemia o una hipoglucemia». Un avanzado sistema de telemedicina le ayuda a medir sus niveles de glucosa que son revisados en tiempo real por un médico a miles de kilómetros de distancia.

«Fue una zancadilla»

Llegar hasta esta meta no ha resultado nada fácil para Feijoo, todo un autodidacta que a la vista de su currículum demuestra tener un arraigado espíritu de superación. Y «ambición», como él mismo reconoce. La diabetes le sobrevino en plena eclosión juvenil. «Fue una desgracia en mi vida, una zancadilla. Tenía 24 años, ya escalaba, empezaba a ganar mi primer sueldo, la noche se me hacía corta con los amigos... Y de pronto aparece la diabetes. No sabía ni lo que era. Los endocrinos me prohibieron todo. Estuve nueve meses sin salir de casa, deprimido. Pero me dije: quiero ser alpinista y además astronauta. Tengo toda la vida por delante. Pensé: O vivo con



«Soy una cobaya, lo tengo asumido. Pero soy un privilegiado porque voy a realizar mis sueños»

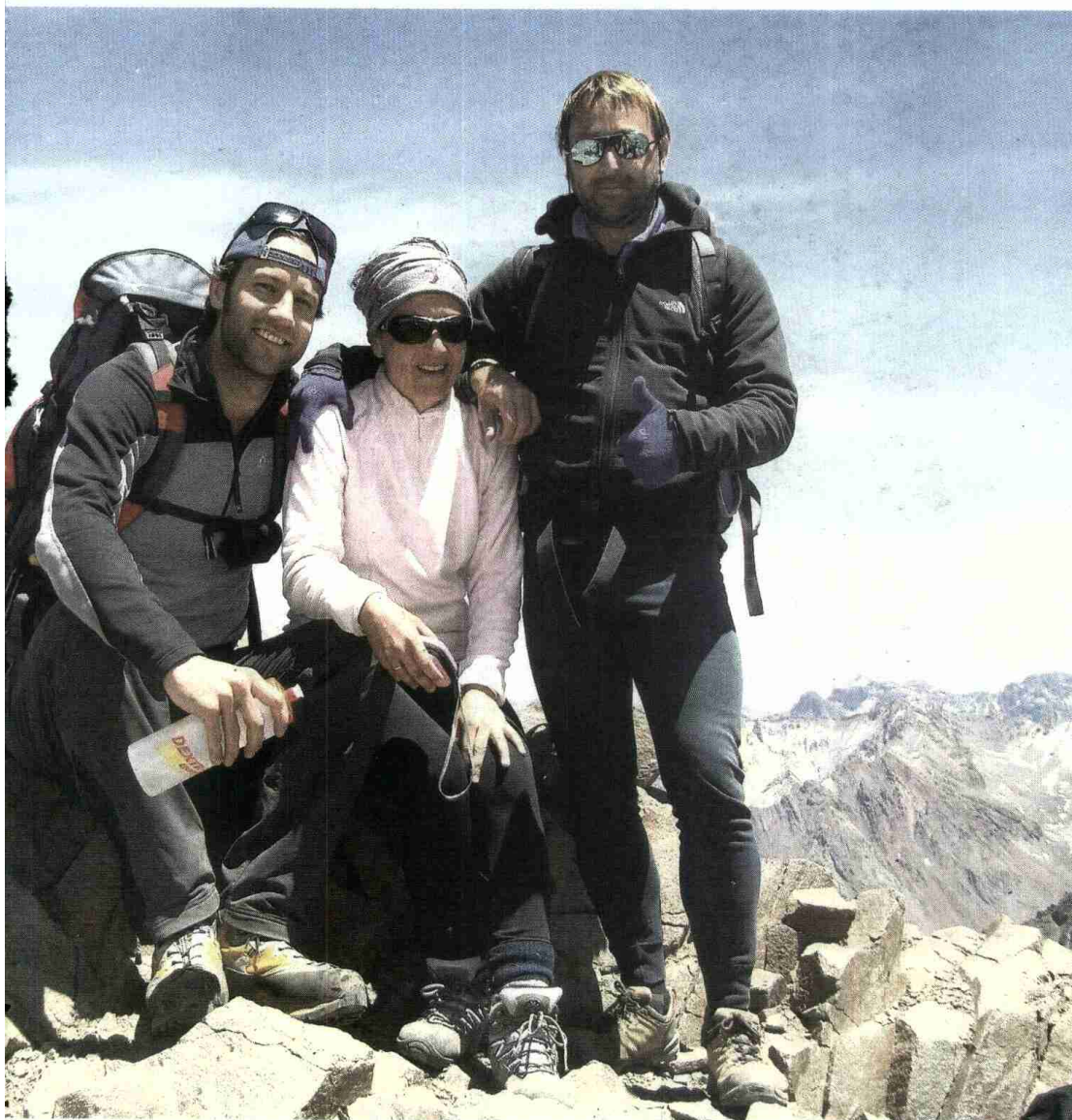
TELEMEDICINA NO SÓLO EN LAS ALTURAS

Las nuevas tecnologías han resultado buenas herramientas para que Josu Feijoo lograra sus objetivos alpinos. Un avanzado sistema de telemedicina —diseñado por Roche y Novo Nordisk— le ha permitido estar controlado en todo momento por su médico. En este proceso el usuario mide su glucosa con un medidor y posteriormente transfiere las glucemias almacenadas, a través de infrarrojos, a su teléfono móvil. Éste envía los valores, a través de un SMS, a una web que permite recibir e interpretar los datos del paciente. El equipo médico puede visualizar esta información accediendo a la web desde

cualquier ordenador y comunicarse así con su paciente, que recibe las recomendaciones con un mensaje de texto en su móvil. Las ventajas de esta tecnología (comodidad, seguridad y rapidez) son claves para Feijoo. «Es un sistema —dice— que puede ayudar a mucha gente mayor que vive en núcleos rurales y no le resulta tan sencillo acceder o desplazarse a su centro de salud. Incluso puede servir para facilitar mayor autonomía a niños que se van de campamento y pueden estar controlados a cada instante. Creo que también reduciría las listas de espera de los centros de salud».

la diabetes o vivo para la diabetes. La hice mi compañera de viaje. Al año siguiente me fui a los Andes con el consiguiente disgusto para mis médicos».

Han pasado veinte años desde entonces y Feijoo ha mantenido la hoja de ruta que se trazó como alpinista. Para él lo peor no han sido los controles de glucosa ni la insulina, sino la carga psicológica que supone la enfermedad. Pero su voluntad ha resultado más firme. El Everest (8.848 metros), la cumbre más alta del planeta, le costó seis intentos. «Cuando lo logré sentí una paz infinita. La



De izquierda a derecha: Javi, Elena y Feijoo en la cumbre del cerro Bonete, un pico que sirvió de aclimatación para el ataque al Aconcagua

montaña es una mirada hacia tu interior. Es una forma de vida», comenta.

A Feijoo aún le queda mucha. Además de los techos más altos de los cinco continentes (en total son siete montañas, a falta de conocer su suerte en el Aconcagua) y llegar a los dos polos geográficos, tiene otros proyectos en marcha. Recorrerá más de mil kilómetros en solitario en Groenlandia en su próxima aventura. Y colmará su carrera con uno de sus sueños: ser astronauta. Será el primer diabético del mundo en ir al espacio, en un viaje orbital alrededor de la Tierra que durará cuatro horas y en el que se someterá a tres experimentos científicos relacionados con esta enfermedad. «Soy una cobbya, me siento así, lo tengo asumido. Alguien tenía que ser. Pero soy privilegiado porque voy a realizar mis sueños y a romper barreras sociales para todos los diabéticos del mundo».

¿QUÉ ES?

Los alimentos que ingerimos se descomponen convirtiéndose en glucosa. Ésta llega al torrente sanguíneo y la insulina (una hormona segregada por el páncreas) se encarga de trasladar esa glucosa a las células donde se transforma en energía. Los diabéticos no producen insulina (o no la suficiente) y, por tanto, la glucosa no se puede alojar en las células si no que se acumula en la sangre.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Hay que medir la cantidad de glucosa en sangre venosa (con una analítica) o en sangre capilar (pinchando un dedo).

TIPOS

Diabetes tipo 1: Se llama también diabetes juvenil, porque normalmente se diagnostica en niños y

adultos jóvenes. Se produce cuando el sistema inmunológico destruye las células beta del páncreas que crean la insulina. Estos enfermos deben administrarse insulina diariamente.

Diabetes tipo 2: El páncreas no produce suficiente insulina o nuestro organismo no la utiliza de forma adecuada. Es posible que el páncreas deje en algún momento de crear insulina. Puede afectar a personas de cualquier edad, pero tienen mayor riesgo aquellas que sufren obesidad.

CALIDAD DE VIDA

246 millones de personas en el mundo sufren esta enfermedad y se prevé que en 2030 ascienda a 435 millones. Todos pueden desarrollar su vida con normalidad (trabajar, estudiar y hacer deporte), pero bajo un estricto control de sus niveles de glucosa varias veces al día y comer a unas horas establecidas. Se trata de una patología que no tiene cura pero sí es controlable.

Grupos de Apoyo:

Fundación para la Diabetes www.fundaciondiabetes.org
 Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) www.fedesp.es