



El gallego Pablo Pérez, de blanco en la fotografía, durante el ascenso al Everest.

## PABLO PÉREZ DIABÉTICO EN EL EVEREST

# «Fue como encontrarse a las puertas del cielo»

**ALFONSO ANDRADE**  
 REDACCIÓN / LA VOZ

«Iba tocado por el mal de altura, pero fue como encontrarse a las puertas del cielo». Así describe Pablo Pérez Martínez (A Coruña, 21 años, diabético desde los 7) su llegada a la estación base del Everest, a 5.350 metros de altitud. Lo logró el lunes, como miembro de la primera expedición de diabéticos controlados mediante telemedicina, una iniciativa de Telefónica Digital.

**—¿Qué se siente al llegar a la estación base del Everest?**

—Fue increíble. Iba algo tocado por el mal de altura, pero con ganas y fuerza llegamos todos hasta allí. Fue como encontrarse a las puertas del cielo, por-

que a partir de ese punto solo queda la ascensión a la cumbre.

**—¿Qué es lo más llamativo que ha visto durante esta expedición?**

—Lo más sorprendente, los porteadores, gente de la zona que carga provisiones para los pueblos y material para montañeros. Son familias enteras, con niños y niñas que también cargan, y encima, por muy poco dinero. Y es su única forma de ganarse la vida.

**—¿Cómo controla su diabetes en el Everest?**

—Lo controlo todo. Hay que estar mucho más encima porque las jornadas son muy largas y hay que hacerse mediciones y tener presente la altura, que hace mella en la glucosa, con ni-

veles muy dispares. Pero sobre todo en la insulina, que debemos ponernos.

**—¿Qué supervisan los médicos desde España y cómo es la comunicación con ellos?**

—Los médicos reciben los resultados de nuestras mediciones en tiempo real a través del programa que tenemos instalado en nuestras tabletas, con lo que es bastante más sencillo obtener las pautas adecuadas para realizar esta actividad de manera correcta.

**—¿Altera la escalada la dieta de un diabético?**

—Al ser una actividad de desgaste, tengo que ingerir más hidratos de carbono, como pastas o pizzas.