

► 3 Octubre, 2014

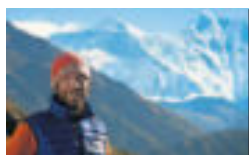
REPORTAJE GRÁFICO: DANI SÁNCHEZ



EL TECHO DEL MUNDO. Miembros de la Expedición Diabéticos en el Everest 2014 caminan hacia el campo base de la montaña más alta del planeta.

Diabéticos en el Everest, el viaje que derriba barreras

Cinco enfermos tipo 1 aprovechan la tecnología para cumplir su sueño



DANI SÁNCHEZ
EL REPORTAJE

La expedición Diabéticos en el Everest 2014 ya está en casa. El proyecto patrocinado por Telefónica, Saluspot, Menarini y Faes Farma regresó a España desde Katmandú (Nepal) tras realizar el trekking de aproximación al campo base del Everest. Un recorrido de 10 días en el que los expedicionarios han caminado un total de 112 kilómetros y acumulado 6.200 metros de desnivel positivo. Durante la marcha, los cinco participantes han estado controlados vía satélite por los servicios de telemedicina para enfermos cró-

nicos de Telefónica y con la supervisión de los médicos del portal Saluspot.

"Hemos demostrado que la diabetes no es un obstáculo en sí mismo para afrontar determinados retos. Los obstáculos han sido los mismos que para los demás: la preparación, la alimentación, la aclimatación en altura, etc", dice José Ramón Castañares, uno de los diabéticos tipo 1 participantes en el reto.

Para Miriam Pérez Pelayo, endocrina en el Hospital Universitario Severo Ochoa de Leganés y que ha participado desde el portal médico en el seguimiento de alguno de los pacientes, "cuando ellos entienden que son capaces de realizar un reto, al ins-

tante entienden también que la diabetes no les supondrá limitación alguna". La doctora ha monitorizado a distancia a Laura Mármol y José Ramón, sorprendiéndose de los buenos niveles durante el trekking y considerando la expedición como un fantástico aprendizaje y ejemplo para otros diabéticos.

Ejemplo
"Hemos demostrado que la diabetes no ha sido un obstáculo"

Avances. Según el alpinista vitoriano Josu Feijoo, primer diabético en la cima del Everest en 2006 y líder de Diabéticos en el Everest 2014, "la tecnología permite romper barreras, llegar a sitios donde sería muy difícil llegar". De esta forma, los cinco han mantenido un control monitorizado de sus niveles de azúcar en sangre y han podido

realizar sus preguntas sobre la diabetes y también sobre otros problemas como el mal de altura a los médicos de Saluspot.

Cada uno de ellos destaca algún momento especial de estos días en Nepal. Para Laura Mármol fue muy especial "el amanecer junto al monasterio de Tengboche y la primera vista del Everest y el Lhotse", mientras que Vanesa Guijarro se queda también con la posibilidad de compartir experiencias con otros diabéticos y "la apertura de miras para el futuro que me ha ofrecido el viaje". Iván Antón ha quedado muy impresionado por el día a día de la cultura nepalí, sus costumbres y sus tradiciones y "por el grupo tan cohesionado que he-

mos formado de la nada". Ángel Mangas ha venido marcado por la fuerza física y mental de los cientos de porteadores con los que se han cruzado en el camino y que "cargaban cervezas, ferralla, ladrillos, gas y todo lo necesario para la vida en el valle".

Los cinco han regresado distintos. Reafirmados en que su enfermedad no debe suponer una barrera para realizar determinados sueños y agradecidos a proyectos de telemedicina como los de Telefónica, tecnología puesta al servicio de la sociedad y no al revés, que les permite llevar "el médico en el bolsillo" y viajar con tranquilidad a lugares tan lejanos y maravillosos como el valle del Khumbu y el Everest.

Avances
Controlados a distancia, era como llevar "un médico en el bolsillo"

● AS acompañó a la expedición al campo base del Everest de seis diabéticos tipo 1

● El montañero Josu Feijoo lideró un proyecto con la asistencia médica a distancia



EL OBJETIVO. Imagen del Everest envuelto en un manto de nubes.

UNOS DETALLES

- El tiempo total que los expedicionarios han sumado caminando son unas 49 horas. La etapa más larga fue la final hasta la ciudad de Lukla: 20 kilómetros.
- Los glucómetros de la marca Menarini han sido los empleados para transmitir los datos vía bluetooth y los geles Gluc Up 15 para combatir las hipoglucemias.
- El aeropuerto Tenzing-Hillary de Lukla, donde aterrizaron para comenzar el trekking, está calificado como uno de los aeropuertos más peligrosos del mundo.



- Dos de los participantes empleaban la terapia con plumas de insulina y otros tres la terapia con infusor subcutáneo. Tanto una como otra han resultado igual de eficaces durante el trekking.
- Además del Everest (8.848 m), han podido disfrutar observando colosos como el Lhotse (8.516 m), el espectacular Pumori (7.161 m) y el elegante Ama Dablam (6.812 m).
- La expedición realizó una donación al hospital Hillary de Khunde de material para diabéticos donado por la marca Menarini.
- El lama del monasterio de Tengbonche recibió a los participantes de la expedición y les obsequió con la khata, bufanda tradicional de seda.



CON TABLETA. Los datos médicos eran enviados.



TREKKING. La expedición, durante su travesía por el Valle del Khumbu.



CON EL AS. Varios integrantes locales de la expedición echaron una ojeada al diario.



PARAJES ESPECTACULARES. Vista de uno de los pueblos asentados en el valle.

MI EXPERIENCIA

POR DANI SÁNCHEZ

Unos días entre desconocidos

Al iniciar el viaje pregunté por la diabetes, al volver no recordaba nada

■ Un día fui a la Sierra de Guadarrama y más tarde a la Sierra de Gredos. Después los Picos de Europa y los Pirineos. Recuerdo que alguien propuso ir a los Alpes y luego otro habló de los Andes. La secuencia lógica para un montañero madrileño finalizaba en el Himalaya. Y nunca me hubiera imaginado que sería con desconocidos.

Y así me presenté en la puerta de embarque de un vuelo hacia Katmandú con seis personas que no había visto en mi vida. Y todos diabéticos. No sabía mucho de la enfermedad, sólo que una niña muy guapa del colegio era diabética y tenía acceso a las chucherías cuando quería. A veces pensé que aquello no era un problema, porque estaba claro que los ositos de gominola no eran una medicina. Y en el vuelo empecé a preguntar por la insulina. Por los infusores subcutáneos. Por la

basal. Por los hidratos de carbono. Por las hipoglucemias. Por los bolis. Por los miedos. Y por sus barreras.

Pero luego ya olvidé todo. Simplemente paseamos juntos por Katmandú entre motocicletas, taxis, vacas, niños y turistas. Y luego seguimos caminando entre edelweiss, pinos, banderas de oración, glaciares

El protagonismo en el viaje sólo fue para la montaña, los glaciares, las gentes, las risas...

y altas montañas. Descubriendo juntos al pueblo sherpa y riéndonos con los niños que nos saludaban al pasar. Perdiendo 20 rupias al bádminton y ganando al voleibol a un combinado sherpa a 4.900 metros de altura. Desilusionándonos entre nubes que no nos dejaban mirar las montañas y abrazándonos al amanecer al lograr ver el Everest. Compartiendo historias y problemas por el camino. Aquel trabajo del que nos despedieron. Aquella novia que nos abandonó.

Así, cuando al cabo de veinte días nos presentamos en una puerta de embarque rumbo a Madrid no recordaba casi nada de la diabetes. El protagonismo del viaje lo habían tenido las mismas cosas que cuando voy a la montaña con amigos. Los glaciares. Las gentes. Las ampollas. El mapa. Las risas. Las lágrimas. Y aquellos seis desconocidos.



LA EXPEDICIÓN. Ángel, José Ramon, Vanessa, Laura e Iván, los integrantes del equipo.