



► 29 Marzo, 2015

Expedición al Atlas. Javier Cruz y Calima Trek acompañarán hasta la cima del Toubkal esta Semana Santa a un grupo grancanario en el que destaca la figura de Javier Ojeda ► «Es un paso más para vencer mis miedos»

El reto de un diabético en el Toubkal

Guiado por el experto alpinista Javier Cruz y Calima Trek, Javier Ojeda vence sus miedos condicionado por la diabetes, en una aventura que lo llevará a la cima más alta del norte de África, a más de 4.000 metros, gracias a un nuevo método de control de la glucosa.

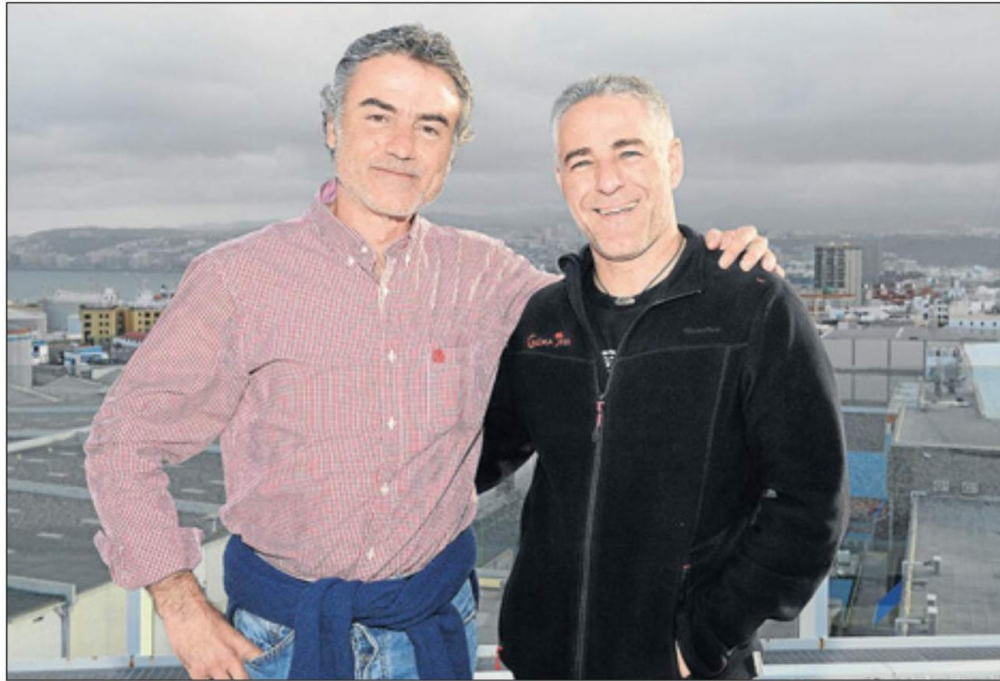
ALBERTO ARTILES CASTELLANO
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Debutó como diabético en el 2000 y tras asimilar los condicionantes que la enfermedad suponía, Javier Ojeda (Las Palmas de Gran Canaria, 03/05/67) encontró en el senderismo la manera de volver a la práctica del deporte. Pero no fue hasta conocer Javier Cruz y los testimonios de otros diabéticos durante la celebración de la Semana de la Montaña que organiza el experto alpinista en Gran Canaria cuando se decidió a dar el salto.

Tras diferentes experiencias en territorio nacional, ahora se atreve, con las sapiencias en la alta montaña de Cruz y Calima Trek, a subir un escalón más. Desde hoy formará parte de una expedición grancanaria que tiene como el objetivo alcanzar la cima del Toubkal marroquí (4.167 metros), en la cordillera del Atlas africano, durante esta Semana Santa.

«Retomé el senderismo hace unos cinco años y poco a poco he ido cogiendo confianza. Acabo de llegar de la Sierra de Gredos y también tengo experiencia en Los Pirineos, donde el año pasado coincidí en el refugio de Góriz con Javi Cruz y entonces ya hablamos de la posibilidad de ir al Toubkal como siguiente reto a superar», afirma Ojeda motivado con el viaje a Marruecos.

Aunque reconoce que la diabetes será un condicionante, afronta la aventura gracias a un sistema para el seguimiento continuo de los niveles de glucosa a través de un sensor instalado en el brazo que eliminará el habitual protocolo de pinchazos. «Lo importante de este sistema es



Aventura. Ojeda y Cruz, con la capital grancanaria de fondo, viajan hoy a Marruecos integrados en una expedición de 14 personas.

que, además de ser continuo y de fácil manejo acercando el glucómetro al sensor, también calcula la tendencia, de bajada o subida de azúcar, en cada momento. La incógnita es cómo funcionará por encima de los 3.000 metros. Por si falla también me llevaré el sistema habitual», reconoce.

EN MANOS EXPERTAS. A pesar de sus circunstancias, Ojeda cuenta con la garantía y tranquilidad Calima Trek y Javier Cruz como jefe de expedición. El alpinista, uno de los dos únicos técnicos deportivos de alta montaña de Canarias, cuenta con sobrada experiencia acompañando a diabéticos en la alta montaña. «Supone un condicionante, pero la experiencia de Javier será de gran valor para que otras muchas personas rompan con sus miedos y hagan montañismo», afirma Cruz.

MÉTODO NOVEDOSO DE SEGUIMIENTO SIN PINCHAZOS



Ojeda muestra el sensor.

■ Javier Ojeda ascenderá con Calima Trek y Javier Cruz el Toubkal, cuya cumbre está prevista que se alcance el próximo martes, con un novedoso sistema que se está introduciendo en las islas. Se trata de la monitorización flash de glucosa Freestyle Libre de la farmacéutica Abbott que ya utilizan algunos diabéticos canarios. Una nueva forma de medición de los niveles de azúcar mediante sensores de glucosa que elimina la necesidad de los habituales pinchazos en los dedos, pues lee los niveles de glucosa a través de un sensor que se puede llevar en la parte posterior del brazo -como muestra Javier en la imagen- durante un plazo de hasta 14 días. Además, este sistema no es necesario realizar una calibración pinchándose en el dedo.

Ojeda llevará un sensor del tamaño de una moneda pinchado en la parte posterior del brazo que, según explica la farmacéutica, «mide la glucosa en el líquido intersticial a través de un pequeño filamento que se inserta justo bajo la piel y se fija con un pequeño parche adhesivo». En ese momento el sensor, en menos de un segundo, calcula un resultado de glucosa. Además de evitar los engorrosos pinchazos del sistema habitual posibilitará el escaseo del sensor bajo la ropa dando un resultado en tiempo real, un historial de tendencia y una flecha que muestra hacia dónde va la glucosa. «Gracias a este sistema todo será más fácil para cualquier deportista diabético», reconocen Ojeda y Cruz antes de iniciar el viaje hoy a África.

CON CALIMA TREK

GRUPO CON ACENTO FEMENINO

Diez de los 14 miembros de la expedición que guiará Javier Cruz por la cordillera del Atlas hasta la cima más alta del norte de África esta Semana Santa serán mujeres. Este alto porcentaje de deportistas femeninas confirma la tendencia al alza de las mujeres en expediciones de media y alta montaña. Para la mayoría de ellas será la primera experiencia en una montaña de 4.000 metros.

ERNESTO RODRÍGUEZ AGEITOS