



Susana Ruiz, sosteniendo la insignia de su ascenso al Mera Peak frente a la sede de la Asociación Navarra de Diabetes.

Los enfermos de diabetes también pueden tocar el cielo

LA TUDELANA SUSANA RUIZ, PESE A SU DIABETES, SUPERÓ UNA TRAVESÍA DE VARIAS SEMANAS EN GROENLANDIA E HIZO CIMA EN EL KALA PATTHAR, A 5.545 METROS

✎ Un reportaje de **Leticia de las Heras** 📷 Fotografía **Patxi Cascante**

Las cumbres de Nepal son un imposible para muchos, pero para quienes viven su día a día junto a la diabetes lo son aún más. Pese a las dificultades, Susana Ruiz ha demostrado que esta enfermedad no debe ser impedimento para llevar una vida normal y realizar deporte. Esta tudelana de 32 años afincada en Bilbao es un claro ejemplo, ya que en 2013 alcanzó la cima del Kala Patthar y en 2015 superó una travesía de varias semanas en Groenlandia.

Para Ruiz, alcanzar los 5.545 metros del Kala Patthar supuso cumplir un sueño. "Yo siempre quise ver el Everest", reconoció en una conferencia que ofreció en la Asociación Navarra de Diabetes (Anadi). Según ella, "las personas con diabetes tienen que tener aún más motivación para hacer cualquier cosa", eso sí, siempre con un buen control y planificación. Durante su *trekking* de 18 días por el Himalaya, además de superarse a sí misma, puso a prueba herramientas para los diabéticos como un sistema de telemedicina y un monitor continuo de glucosa.

"Antes de comenzar mi viaje mis médicos me decían que estaba loca,

pero ahora me apoyan y están muy contentos con los resultados", afirmó claramente orgullosa. El éxito de su expedición le llevó un año más tarde a Groenlandia, donde utilizó las mismas herramientas. "Aquí la mayor dificultad no fue deportiva, sino el aislamiento", apuntó, ya que se trata de una región prácticamente desierta.

Su próximo desafío le llevará de nuevo a Nepal en octubre. Allí viajará para ascender el Mera Peak y superar la barrera de los 6.000 metros. "Iremos por una ruta que no sufrió daños por el terremoto", apuntó la montañera.

El paisaje que se encuentre será muy diferente al de su primera visita debido a los destrozos. Su espíritu y su fortaleza son los mismos, pero es palpable la tristeza de sus palabras al hablar de lo que allí ha sucedido. "Veo las fotos del viaje y aún me sigo emocionando, porque es un país maravilloso y ahora está todo destruido", comentó con la voz temblorosa.

Su implicación con los nepalíes llega más allá, y es que ha puesto en marcha una campaña para recaudar fondos en colaboración con la fundación Eburne Pasaban. "En este país hay mucha corrupción, pero en ella sé que

se puede confiar", subrayó la montañera. Los interesados en ofrecer su ayuda pueden hacerlo a través de la web www.sonrisasparanepal.tk.

EL CAMINO Esta tudelana sufre diabetes de tipo 1 desde que solo tenía once años. "Al principio te asaltan muchos miedos y dudas, sobre todo por el desconocimiento", comentó. Las limitaciones llegaron enseguida a su vida. Sus padres, también enfermos de diabetes, no tardaron en desapuntarle de sus clases de aeróbic e incluso dejó de

hacer Educación Física en el instituto. Solamente le permitieron apuntarse a gimnasia de mantenimiento, donde sus compañeros tenían ya bastante superada su etapa adulta.

Su pasión por la montaña llegó cuando se instaló en Basauri hace 12 años. "Me trasladé por amor, pero una vez allí me enamoré también de sus montañas", comentó. Su ascensión al Himalaya se hizo paso a paso, y todo comenzó aquí. Ruiz insistió en recordar que al Everest no se llega el primer día, sino que poco a poco hay que ir recorriendo el camino. "No tenemos que centrarnos en las metas que queremos conseguir, sino en disfrutar de todo el recorrido que hay hasta ellas", apuntó.

El primer reto en este camino de la superación fue la ascensión del Malmasín, una sencilla cumbre de 360 metros situada junto a su casa. Poco a poco la dificultad fue ascendiendo hasta que una travesía por el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido terminó uniéndola definitivamente a este deporte. "La transpirenaica me ayudó a conocer mi enfermedad y a superar mis miedos, me dio mucha confianza", aseguró. ●

"No tenemos que centrarnos en las metas, sino en disfrutar del recorrido hasta ellas"

"Siempre quise ver el Everest, para mí el poder estar allí supuso cumplir un sueño"

SUSANA RUIZ
Montañera con diabetes