

# **LA MARATÓ DEL SUCRE**

---

Andreu Simon Aymerich

# LA MARATÓ DEL SUCRE

Diabetis,  
una cursa sense meta

# LA MARATÓ DEL SUCRE

Diabetis, una cursa sense meta

---

**Primera edició: Febrer 2023**

**Segona edició: Setembre 2023**

© dels textos: Andreu Simon Aymerich, Anna Noguera, Montserrat Aymerich,  
Jordi Boladeras, Roque Cardona, Serafín Murillo

© del pròleg: Núria Picas

© de la fotografia de la portada: Jordi Saragossa

© de l'edició: Editorial Efadós

## EDITORIAL EFADÓS

Carrer d'Edison, 3 - Nau A

Polígon industrial Les Torrenteres

08754 El Papiol (Baix Llobregat)

Telèfon 93 673 12 12 · [efados@efados.cat](mailto:efados@efados.cat)

[www.efados.cat](http://www.efados.cat)

**Disseny:** Editorial Efadós / Marta Solà

**Coordinació editorial:** Núria Martín

**Assessorament lingüístic i literari:** Jordi Boladeras

ISBN 978-84-18243-59-2

DL B-3636-2023

Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot realitzar amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - [www.cedro.org](http://www.cedro.org)

## ÍNDEX

	<i>Pàgina</i>
PRÒLEG DE NÚRIA PICAS.....	6
1. «PERÒ QUÈ FAS, ANDREU? T'HAS TORNAT BOIG...?» .....	8
2. LA CURSA DE L'ALBA, LA CURSA DE LA MEVA VIDA .....	16
3. UN DEBUT INESPERAT .....	20
4. EL DEBUT DE LA MARE. I ARA QUÈ HEM DE FER (2008) .....	24
5. DE GRAN VULL SER COM ELL!.....	34
6. LA PRIMERA VEGADA MAI NO S'OBLIDA.....	40
7. NO HI HA DIABETIS, SINÓ PERSONES AMB DIABETIS .....	48
8. HIPOGLUCÈMIA EN CARRERA. TCHAU, MEDALHA! .....	58
9. LA CURSA QUE NINGÚ VA VEURE I QUE VAIG PERDRE.....	70
10. LLUITA O FUIG .....	78
11. INDIVIDUALITAT O EGOCENTRISME .....	90
12. VIURE AMB UN CORREDOR DIABÈTIC. CARTA D'ANNA NOGUERA.....	98
13. REPTES, RÈCORDS I RECORDS .....	108
14. SER DIABÈTIC I TRACTAR-SE'N ÉS DOPATGE? .....	130
15. QUAN LES COSES SURTEN BÉ.....	138
16. NI L'ANDREU NI JO ÉREM LES PERSONES QUE SOM ARA ....	152
AGRAÏMENTS .....	158

## PRÒLEG DE NÚRIA PICAS

---

**Q**uan vaig saber que l'Andreu em trucaria per escriure el pròleg del seu llibre vaig deixar anar un somriure d'orella a orella, per dins meu un rum-rum em deia, buf! quina responsabilitat més gran! Admiro l'Andreu, fins i tot m'atreviria a dir que envejo la calma, la serenitat i la tranquil·litat que desprèn com a corredor i com a persona. I ara se m'ha encomanat escriure unes línies sobre tota aquesta perfecció enmig del meu caos diari. Unes línies que quedaran impreses per sempre en una biografia molt especial. Quina responsabilitat més gran!

De seguida em poso davant de l'ordinador i se m'apareix a la ment la figura de l'Andreu. Una figura que em desprèn pau, serenitat, ritme i control. Aquestes són les conductes invariables de l'Andreu, una estratègia que l'ha portat a ser un dels grans d'aquest esport.

Vaig conèixer l'Andreu a la Vall de Boí, en una de les nostres primeres incursions en el món de les curses de muntanya. Després de disputar aquell mític quilòmetre vertical anomenat Cara Amon. Recordo que en acabar la cursa ens vam tancar juntament amb d'altres corredors en els soterranis d'un pub de Barruera on vam acabar ballant extenuats fins que vam fer baixar els ploms. Gairebé un quart de segle després d'aquella primera trobada, les coses no han canviat gaire, o potser una mica. La nostra pista de ball segueix sent la muntanya i de l'esport n'hem fet una filosofia de vida. Segurament no ens tanquem a les discoteques, l'exigència ara és massa gran, però no deixem mai de bregar-nos en mil batalles, d'entrenar-nos i de competir.

Tenim moltes coses en comú amb l'Andreu, i la Cursa de l'Alba és la primera que se m'acudeix. Una cursa que a mi em va fer renéixer com a corredora de muntanya després d'uns llargs anys d'inactivitat per culpa d'una lesió. Per a ell, la Cursa de l'Alba va ser un punt d'inflexió determinant, ja que li canviaria la seva manera de viure. I quina manera de viure!!! Som tossuts, somiadors, inconformistes, amb el desig ferm de seguir millorant

dia rere dia malgrat les pedres que ens anem trobant pel camí. Una manera de viure on de l'adversitat n'hem fet una actitud i de la resiliència el nostre pal de bandera.

Córrer curses de llarga distància no és fàcil, i per a l'Andreu encara menys. La diabetis l'obliga a organitzar-se i a planificar-se millor que a la resta. Això li exigeix un sobreesforç per competir amb aquesta circumstància. Això el fa ser més rigorós en els preparatius esportius. Quanta feina i dedicació! Però ell decideix formar part d'aquest joc i plantar cara a allò que la vida un dia, no saps per què, et posa al davant i t'obliga a conviure-hi sense demanar-te permís. I llavors has d'escollir, i moltes vegades el camí més fàcil és resignar-se i tirar la tovallola. Però l'Andreu no és d'aquesta classe de persones, ell decideix lluitar per un estil de vida que, malgrat tot, sap que li pertany. Decideix lluitar, i de quina manera!!!

Un camí de vida que de ben segur molt pocs en la seva situació haguessin escollit. Un camí que és viure i conviure a través de l'esport i l'esperit de superació. Una conducta que l'ha fet més fort del que ell es podria haver imaginat el dia que li van diagnosticar la seva malaltia. Una manera de viure on gaudir i patir a la vegada són verbs que van agafats de la mà i on la clau de l'èxit rau a no donar mai res per perdut.

L'Andreu, durant tot aquest temps ha evolucionat, poca cosa té a veure amb aquell marrec que vaig conèixer en els soterranis del pub de Barruera. Ha avançat cap a una maduresa personal i esportiva inabastable, de la seva malaltia n'ha fet una oportunitat. Un creixement constant, una millora contínua i un aprenentatge etern que ja l'ha catapultat a l'elit de les curses de muntanya.

Espero que gaudiu d'aquesta lectura tan apassionant com ho he fet jo, i que les paraules de l'Andreu us ajudin a escollir de ser més lliures. Perquè la llibertat ho omple tot de llum, malgrat les esquerdes que trobarem en tot, que al cap i a la fi deixen entrar la llum.

Estimat Andreu, saps una cosa? El millor encara t'ha d'arribar.

# 1

**«PERÒ QUÈ FAS,  
ANDREU?  
T'HAS TORNAT  
BOIG...?»**

**M'**ho va dir l'Anna, la meva parella, la primera matinada que compartíem en el pis on acabàvem d'anar a viure junts. El que estava veient no era gens engrescador. Malgrat saber que soc diabètic, no podia entendre el meu comportament. Sempre he estat una persona més aviat tímida, serena, tranquil·la —si més no, per fora. Davant seu, en canvi, veia un home totalment desorientat i ofuscat actuant d'una manera inusual, quasi irracional. Què m'estava passant?

La nit abans, parlant mentre sopàvem, li havia dit que l'endemà havia de llevar-me puntualíssim a les set del matí perquè tenia una jornada especialment atapeïda. A més d'anar a la feina, després tenia una reunió amb un possible patrocinador i un entrenament llarg que m'ocuparia unes quantes hores. Per tant, me'n vaig anar a dormir a una hora prudent. No recordo que estigués més cansat que en altres ocasions.

Era dimarts i a les set en punt va sonar el despertador. L'Anna es va adonar que jo continuava dormint com si res. Conscient de les meves paraules de la nit abans, em va sacsejar amb delicadesa i m'anava dient coses per despertar-me. Em recordava també que havia deixat el cotxe aparcats davant la porta de Correus i que l'havia de treure abans de les vuit... «Que és quan obren, sobretot, no te n'oblidis». Li estranyava que em costés tant de llevar-me. Pensant que feia una mica el ronso, va aprofitar per llistar de viva veu un seguit de tasques domèstiques que ens havíem de repartir al llarg del dia. Finalment, va aconseguir que obrís els ulls.

Des del primer moment va adonar-se que les reaccions i els moviments no tenien res a veure amb els que faig normalment en llevar-me, com si no percebés la realitat tal com és. El primer que li va passar pel cap és que potser era l'efecte d'algun fàrmac... A ella no li constava que jo, per a la diabetis, prengués cap medicament que m'alterés el comportament.

El «T'has tornat boig...?» me'l va dir amb un to dolç, afectiu, però que denotava preocupació. Jo no mostrava cap mena d'actitud d'enuig ni d'agressivitat; al contrari: somreia com un beneït i anava totalment a la meva bola. Si l'Anna no hagués sabut que soc diabètic

hauria pogut pensar, perfectament, que m'havia tornat boig. O que ho era, i que fins llavors li ho havia amagat.

Vaig perdre del tot la coordinació coherent, parlava arrossegant les paraules com si estigués borratxo, tenia la visió borrosa... Era la primera vegada que l'Anna es trobava en una situació semblant, que em veia en aquestes condicions tan fora de mi, tan al límit. Lògicament, no sabia com actuar, no sabia com aturar-me, no sabia com ajudar-me... I, immediatament, es va plantejar de trucar al telèfon d'emergències mèdiques, malgrat que temia que quan arribessin ja fos massa tard. Havia d'actuar pel seu compte i ràpid, i no sabia què fer.

Abans d'anar a dormir, la meva rutina de diabètic tipus 1 havia estat l'habitual. Em pensava, doncs, que ho tenia tot controlat, i, ves per on, la primera nit de convivència amb la persona que estimo, va i pateixo una hipoglucèmia severa. Les causes, no les sé. I no les sabré mai. Excés de nerviosisme per un punt d'improvisació en la decisió d'anar a viure junts? Un sobre esforç d'entrenament la tarda abans? No haver ingerit prou hidrats? M'havia punxat massa insulina lenta? Normalment, quan dormo i em trobo en hipoglucèmia o hiperglucèmia, el cos em desperta i tinc temps de prendre alguna cosa. Aquesta vegada, no.

En aquella primera hora no paraven de succeir-se escenes de tragicomèdia una darrere l'altra. L'Anna va agafar la batuta de la situació i va veure clar que m'havia de subministrar d'entrada una dosi de sucre perquè m'augmentés el nivell de glucosa de la sang.

Va anar a la cuina, va agafar un got d'aigua i hi va dissoldre dues cullerades de sucre. Jo encara era al llit, estirat. Em va demanar que m'incorporés, però no li feia cas. És més: no podia. Fent grans esforços em va inclinar una mica endavant, em va mig posar un coixí a l'esquena i el got a la boca. Res. El difícil equilibri de la posició i la meva incapacitat d'obeir les seves instruccions van acabar amb l'aigua amb sucre per damunt dels llençols.

En aquest estat de crisi hipoglucèmica severa, el cervell del diabètic no és capaç de retenir ni d'assimilar la informació, els consells

o les instruccions que les persones del teu entorn et donen. I, quan et sembla que ho aconsegueixes, és d'una manera tan fragmentada i caòtica que, en realitat, ho estàs interpretant tot a mitges, malament i a l'inrevés. Com si el teu cervell fos conscient que ha de resoldre un puzzle senzill i, malgrat tenir les peces a la vista, fos incapaç d'encaixar-les.

Quan es donen les condicions descrites, en el cas que tot plegat s'agregui, els diabètics estem a un sol pas de perdre el coneixement i d'entrar en un quadre de convulsions de previsible conseqüència. Quines? El coma i la mort.

L'Anna ja havia corregut a la cuina pensant en una altra estratègia. Tenim un joc de tasses de càmping amb tapa i orifici. Va omplir-ne una amb suc de fruita, va introduir-hi la canyeta pertinent i me la va ficar a la boca. L'automatisme normal hauria estat que jo em posés a xuclar. Tanmateix, les neurones no van respondre adequadament a l'estímul i, en lloc de xuclar, vaig començar a mastegar la canya. L'Anna no donava crèdit a allò que estava veient.

Durant tota aquesta estona —curta per a mi, eterna per a ella—, l'Anna no parava de dir-me coses que havia de fer. «Xucla, Andreu, xucla, si us plau, no masteguis». Sort que teníem canyetes de sobres.

Aleshores se li va acudir de fer-me un control de glucèmia capil·lar. Dit amb paraules planeres: punxar-me la punta del dit, extreure'n una gota de sang i col·locar-la damunt la tira reactiva del glucòmetre. En aparença, uns gestos mecànics senzills que m'havia vist fer una infinitat de cops. Això sí: tot comença amb una punxadeta. Doncs a mi, enmig del desgavell mental, se'm va donar per fer veure que em feia mal. «Aaaii, que em fas mal! Aaaii, que em fas mal!». Amb gestos còmics de dolor ho vaig anar repetint una i una altra vegada fins a la desesperació de l'Anna que, trasbalsada, va abandonar l'intent.

Paradoxalment, aquest nivell de confusió em feia somriure. El meu cervell vivia una realitat paral·lela. Com que tot just m'acabava de llevar, de cop vaig notar unes ganes enormes d'orinar. Sense pensar-m'ho dues vegades, a la mateixa habitació, vaig obrir la porta de

l'armari de la roba i, convençut que estava davant la tassa del vàter, hi hauria pixat de gust si, amb un crit d'alerta i d'una revolada, l'Anna no m'hagués apartat d'allà. Agafant-me del braç em va fer sortir del dormitori.

En aquesta situació, el cervell et juga males passades perquè no et deixa focalitzar ordenadament les accions de rutina quotidiana. Si la pauta lògica havia de ser: abans de res anar al lavabo, després agafar una tovallola, a continuació entrar a la dutxa, etc., cada acció que feia alterava aquesta pauta. Vaig anar al despatx en lloc d'anar a la sala de bany, l'Anna va rectificar la meva decisió. Ja al lavabo, vaig entrar a la dutxa disposat a orinar, l'Anna me'n va treure d'una empenta. Seguidament vaig agafar una tovallola, l'Anna me la va prendre de les mans i em va posar davant la tassa del vàter. I, sense pensar-ho dos cops, ja assolit el primer gran objectiu, a continuació me'n vaig oblidar de la resta i vaig voler tornar al llit...

Per sortir d'una crisi aguda d'hipoglucèmia com la que vaig tenir només hi ha una opció: ingerir sucre dissolt en algun líquid perquè actuï al més aviat possible.

Hi ha una altra solució, encara, reservada als casos més extrems, quan la simptomatologia és la que vaig manifestar: jo presentava signes d'obnubilació, de desorientació, disminució progressiva del reflex de deglució —no podia xuclar ni gairebé empassar— i, en qualsevol moment, hauria pogut perdre la consciència.

Davant d'un quadre d'aquestes característiques, la persona més pròxima al diabètic ha d'intervenir directament per resoldre la hipoglucèmia. Com? Injactant-li glucagó.

## QUÈ ÉS EL GLUCAGÓ?

El **glucagó**, com la insulina, és una hormona que es produeix en el pàncrees. La seva funció principal és augmentar els nivells de glucosa a la sang. Les cèl·lules alfa del pàncrees produeixen glucagó quan el cos necessita més glucosa.



També rep el nom de glucagó un kit d'emergència per a hipoglucèmies que conté 1 mg d'aquesta hormona. El **kit d'emergència** es presenta en un estoig de color vermell o taronja on hi ha una xeringa amb aigua destil·lada i un vial —ampolleta petita— de glucagó en pols. S'ha de preparar el glucagó per ser injectat immediatament. Les instruccions estan incloses en el kit. És important que el kit de glucagó es conservi en fred, a la nevera, i, si no fos possible, a menys de 28 °C.

Per què no em va injectar glucagó, l'Anna? Perquè a la nevera del pis on havíem començat a viure feia poquíssimes hores encara no n'hi havia. Ara bé, en cas que n'hi hagués hagut, me l'hauria sabut administrar? Probablement, tampoc. Com que fins aleshores jo mai no havia necessitat fer servir el kit d'emergència de glucagó, a casa dels pares n'hi havia un, sí, a la nevera, per prescripció facultativa i segurament caducat.

A les poques hores d'haver iniciat la convivència amb l'Anna, ja hi havia motius suficients perquè ella convoqués un gabinet de crisi de parella. No ho va fer. Quan ens vam retrobar al vespre, a casa, simplement es va posar seriosa i em va demanar tota la informació necessària i les eines i els recursos imprescindibles per poder afrontar una nova situació imprevista com la que li havia tocat superar.

Des de l'autocrítica rigorosa vaig assumir la meva responsabilitat. Un diabètic no pot dir mai que allò no tornarà a passar, atès que la seva vida es mou constantment entre la hipo i la hiperglucèmia.

El que sí que pot i ha de fer una persona amb diabetis és facilitar a la parella i al seu entorn familiar allò que em demanava l'Anna: informació, eines i recursos per, arribat el moment, intervenir amb la màxima rapidesa i eficàcia.

A poc a poc i progressivament, l'esforç de l'Anna per fer-me xuclar el suc de fruita es va veure recompensat amb el fet que tornava a la normalitat i ja estava en condicions de reprendre les rutines. De seguida que vaig poder vaig anar a Correus a canviar el cotxe de lloc, i, novament a casa, vaig esmorzar seguint la meua dieta normal i corrent. Abans, quan encara no estava del tot centrat, amb el cap a tres quarts de quinze, havia començat a preparar les coses per marxar i ara calia enllestir-les.

L'Anna va arribar tard a la feina. Es va disculpar amb qui ho havia de fer i el seu retard no va tenir més transcendència. Mentre conduïa cap a on treballa, repassant mentalment el que li havia tocat viure i tenint en compte que es tractava de la nostra primera nit, no va poder evitar un pensament: «Ai, mare! On m'he ficat...».

I sí: s'havia ficat voluntàriament, per amor, en la vida d'un diabètic que feia molts anys que, des del mateix moment que la va veure, s'havia enamorat d'ella. Però aquesta ja és una altra història...

Quan vaig fer cap a la feina, a Sant Sadurn d'Anoia, vaig treure les coses de la motxilla i vaig comprovar que m'havia deixat a casa unes quantes coses que necessitava. Vaig obrir també la bossa amb l'equipament esportiu imprescindible per anar a entrenar a la tarda. Hi era tot: la bossa de les vambes, els mitjons, els pantalons, la samarreta... Tot en ordre.

Hores després, en obrir la bossa de les vambes, vaig constatar que només n'hi havia una. Era l'enèsima prova de la confusió mental a què m'havia sotmès la hipoglucèmia severa de la matinada.

A la nevera de casa fa anys que hi ha un kit d'emergència de glucagó. Per cert, haig de mirar quan caduca.



Amb l'Anna, a casa

©Jordi Saragossa.  
Per a la Revista Trail Run



Poder entrenar per  
Montserrat és un luxe que  
tinc al costat de casa.

©Jordi Saragossa  
per a BUFF