

LA MARATÓN DEL AZÚCAR

Andreu Simon Aymerich

LA MARATÓN DEL AZÚCAR

Diabetes,
una carrera sin meta

LA MARATÓN DEL AZÚCAR

Diabetes, una carrera sin meta

Primera edición: Septiembre de 2023

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

© del prólogo: Núria Picas

© de la fotografía de la portada: Jordi Saragossa

© de la edición: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Calle de Edison, 3 - Nave A
Polígono industrial Les Torrenteres
08754 El Papiol (El Baix Llobregat)
Teléfono 93 673 12 12 · efados@efados.cat
www.efados.cat

Diseño: Editorial Efadós / Marta Solà

Coordinación editorial: Núria Martín

Asesoramiento lingüístico y literario: Jordi Boladeras

Traducción: Maria Neus Doncel i Saumell

ISBN 978-84-19736-14-7

DL B-13476-2023

Impreso en Catalunya

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede realizarse con la autorización de sus titulares, salvo la excepción prevista por la ley. Si necesitáis fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra, dirigíos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) - www.cedro.org

ÍNDICE

	<i>Página</i>
PRÓLOGO DE NÚRIA PICAS	6
1. '¿PERO QUÉ HACES, ANDREU? ¿TE HAS VUELTO LOCO...?'	8
2. LA CURSA DE L'ALBA, LA CARRERA DE MI VIDA	16
3. UN DEBUT INESPERADO	20
4. EL DEBUT DE MI MADRE. Y AHORA, ¿QUÉ DEBEMOS HACER? (2008)	24
5. ¡DE MAYOR, QUIERO SER COMO ÉL!	34
6. LA PRIMERA VEZ NUNCA SE OLVIDA	40
7. NO HAY DIABETES, SINO PERSONAS CON DIABETES	48
8. HIPOGLUCEMIA EN CARRERA. 'TCHAU, MEDALHA!'	58
9. LA CARRERA QUE NADIE VIO Y QUE PERDÍ	70
10. LUCHA O HUYE	78
11. INDIVIDUALIDAD O EGOCENTRISMO	90
12. VIVIR CON UN CORREDOR DIABÉTICO. CARTA DE ANNA NOGUERA	98
13. RETOS, RÉCORDS Y RECUERDOS	108
14. SER DIABÉTICO Y TRATARSE, ¿ES DOPAJE?	130
15. CUANDO LAS COSAS SALEN BIEN	138
16. NI ANDREU NI YO ÉRAMOS LAS PERSONAS QUE SOMOS AHORA	152
AGRADECIMIENTOS	158

PRÓLOGO DE NÚRIA PICAS

Cuando me enteré de que Andreu me llamaría para escribir el prólogo de su libro, sonreí de oreja a oreja. En mi interior, un runrún me decía itoma, qué responsabilidad más grande! Admiro a Andreu, incluso me atrevería a decir que envidio la calma, la serenidad y la tranquilidad que desprende como corredor y como persona. Y ahora se me ha encargado escribir unas líneas sobre toda esa perfección en medio de mi caos diario. Unas líneas que quedarán imprimidas para siempre jamás en una biografía muy especial. ¡Qué gran responsabilidad!

Enseguida me pongo delante el ordenador y me viene a la cabeza la figura de Andreu. Una figura que desprende pausa, serenidad, ritmo y control. Estas son las conductas invariables de Andreu, una estrategia que lo ha convertido en uno de los grandes de este deporte.

Conocí a Andreu en La Vall de Boí, en una de nuestras primeras incursiones en el mundo de las carreras de montaña. Después de disputar aquel mítico kilómetro vertical llamado «Cara Amon». Recuerdo que, al acabar la carrera, nos encerramos junto con otros corredores en los sótanos de un *pub* de Barruera donde acabamos bailando extenuados hasta que hicimos saltar los plomos. Casi un cuarto de siglo después de aquel primer encuentro, las cosas no han cambiado demasiado, o quizás un poco. Nuestra pista de baile sigue siendo la montaña y del deporte hemos hecho una filosofía de vida. Seguramente no nos encerramos en las discotecas, la exigencia ahora es demasiado grande, pero no dejamos nunca de bregar en mil batallas, de entrenarnos.

Tenemos muchas cosas en común con Andreu, y la Cursa de l'Alba es la primera que se me ocurre. Una carrera que a mí me hizo renacer como corredora de montaña después de unos largos años de inactividad por culpa de una lesión. Para él, la Cursa de l'Alba fue un punto de inflexión determinante, puesto que le cambiaría su manera de vivir. ¡Y qué manera de vivir! Somos tozudos, soñadores, inconformistas, con el deseo firme de seguir mejorando día tras día a pesar de las piedras que nos vayamos encontrando por

el camino. Una manera de vivir en que de la adversidad hemos hecho una actitud y de la resiliencia, nuestra bandera.

Participar en carreras de larga distancia no es fácil, y para Andreu todavía menos. La diabetes le obliga a organizarse y a planificarse mejor que al resto. Eso le exige un sobreesfuerzo para competir con esta circunstancia. Eso le convierte en alguien más riguroso en los preparativos deportivos. ¡Cuánto trabajo y dedicación! Pero él decide formar parte de este juego y enfrentarse a lo que la vida, un día, sin saber por qué, te pone delante y te obliga a convivir con ello sin pedirte permiso. Y entonces tienes que escoger, y muchas veces el camino más fácil es resignarse y tirar la toalla. Pero Andreu no es de ese tipo de personas, él decide luchar por un estilo de vida que, a pesar de todo, sabe que le pertenece. Decide luchar, ¡y cómo!

Un camino de vida que seguro que muy pocos en su situación hubieran escogido. Un camino que es vivir y convivir a través del deporte y el espíritu de superación. Una conducta que lo ha hecho más fuerte de lo que él se podría haber imaginado el día en que le diagnosticaron la enfermedad. Una manera de vivir en que disfrutar y sufrir a la vez son verbos que van de la mano y en que la clave del éxito radica en no dar nunca nada por perdido.

Andreu, durante todo este tiempo, ha evolucionado; poco tiene que ver con aquel chiquillo que conocí en los sótanos del *pub* de Barruera. Ha avanzado hacia una madurez personal y deportiva inabarcable y ha convertido su enfermedad en una oportunidad. Un crecimiento constante, una mejora continua y un aprendizaje eterno que ya lo han catapultado a la élite de las carreras de montaña.

Espero que disfrutéis de esta lectura tan apasionante tanto como yo, y que las palabras de Andreu os ayuden a escoger ser más libres. Porque la libertad lo inunda todo de luz, a pesar de las grietas que encontraremos en todo, ya que al fin y al cabo dejan entrar la luz.

Querido Andreu, ¿sabes qué? Lo mejor aún te tiene que llegar.

1

**'¿PERO QUÉ
HACES, ANDREU?
¿TE HAS VUELTO
LOCO...?'**

Me lo dijo Anna, mi pareja, la primera noche que compartíamos en el piso al que nos acabábamos de mudar para vivir juntos. Lo que veía no era nada alentador. A pesar de saber que soy diabético, no podía entender mi comportamiento. Siempre he sido una persona más bien tímida, serena, tranquila –al menos, por fuera. En cambio, tenía delante a un hombre totalmente desorientado y ofuscado actuando de un modo inusual, casi irracional. ¿Qué me estaba pasando?

La noche anterior, hablando durante la cena, le había dicho que al día siguiente tenía que levantarme puntualísimo a las siete de la mañana porque tenía una jornada especialmente ajetreada. Además de ir a trabajar, después tenía una reunión con un posible patrocinador y un entrenamiento largo que me ocuparía unas cuantas horas. Por lo tanto, me acosté a una hora prudente. No recuerdo que estuviera más cansado que en otras ocasiones.

Era martes y a las siete en punto sonó el despertador. Anna se dio cuenta de que yo continuaba durmiendo como si nada. Consciente de mis palabras de la noche anterior, me sacudió con delicadeza y me iba hablando para despertarme. Me recordaba también que había dejado el coche aparcado delante de la puerta de Correos y que lo tenía que sacar antes de las ocho... «Que es cuando abren, sobre todo, no te olvides.» Le extrañaba que me costara tanto levantarme. Pensando que quería remolonear un poco, aprovechó para listar de viva voz una serie de tareas domésticas que nos teníamos que repartir a lo largo del día. Finalmente, consiguió que abriera los ojos.

Desde el primer momento se dio cuenta de que las reacciones y los movimientos no tenían nada que ver con los que hago normalmente cuando me levanto, como si no percibiera la realidad tal como es. Lo primero que le pasó por la cabeza es que quizás era el efecto de algún fármaco... A ella no le constaba que yo, para la diabetes, tomara ningún medicamento que me alterara el comportamiento.

Lo de «¿Te has vuelto loco...?» me lo dijo en un tono dulce, afectivo, pero que denotaba preocupación. Yo no mostraba ningún tipo de actitud de enojo ni de agresividad; al contrario: sonreía como un bobalicón e iba totalmente a mi bola. Si Anna no hubiera sabido que

soy diabético, habría podido pensar, perfectamente, que me había vuelto loco. O que lo era, y que hasta entonces se lo había ocultado.

Perdí completamente la coordinación coherente, hablaba arrastrando las palabras como si estuviera borracho, tenía la visión borrosa... Era la primera vez que Anna se encontraba en una situación parecida, que me veía en esas condiciones tan fuera de mí, tan al límite. Lógicamente, no sabía cómo actuar, no sabía cómo pararme, no sabía cómo ayudarme... E, inmediatamente, se planteó de llamar a emergencias médicas, a pesar de que temía que, cuando llegaran, ya fuera demasiado tarde. Tenía que actuar por su cuenta y rápido, y no sabía qué debía hacer.

Antes de acostarme, mi rutina de diabético tipo 1 había sido la habitual. Pensaba, pues, que lo tenía todo controlado, y, mira por dónde, la primera noche de convivencia con la persona que amo, sufrí una hipoglucemia severa. Las causas, no las conozco. Y nunca las conoceré. ¿Exceso de nerviosismo por un punto de improvisación en la decisión de irnos a vivir juntos? ¿Un sobreesfuerzo de entrenamiento la tarde anterior? ¿No haber ingerido suficientes hidratos? ¿Me había pinchado demasiada insulina lenta? Normalmente, cuando duermo y me encuentro en hipoglucemia o hiperglucemia, el cuerpo me despierta y tengo tiempo de tomar algo. Esta vez, no.

En aquella primera hora no paraban de sucederse escenas de tragicomedia una detrás de otra. Anna cogió la batuta de la situación y vio claro que me tenía que suministrar de entrada una dosis de azúcar para que me aumentara el nivel de glucosa de la sangre.

Fue a la cocina, cogió un vaso de agua y disolvió dos cucharaditas de azúcar. Yo todavía estaba tumbado en la cama. Me pidió que me incorporara, pero no le hacía caso. Es más: no podía. Haciendo grandes esfuerzos me inclinó un poco hacia adelante, me puso una almohada en la espalda y el vaso en la boca. Nada. El difícil equilibrio de la posición y mi incapacidad de obedecer sus instrucciones acabaron con el agua con azúcar por encima de las sábanas.

En ese estado de crisis hipoglucémica severa, el cerebro del diabético no es capaz de retener ni de asimilar la información, los

consejos o las instrucciones que las personas de tu entorno te dan. Y, cuando te parece que lo consigues, es de una manera tan fragmentada y caótica que, en realidad, lo estás interpretando todo a medias, mal y al revés. Como si tu cerebro fundido, consciente de que tiene que resolver un puzzle sencillo, y a pesar de tener las piezas a la vista, fuera incapaz de encajarlas.

Cuando se dan las condiciones descritas, en el supuesto de que todo ello se agrave, los diabéticos estamos a un solo paso de perder el conocimiento y de entrar en un cuadro de convulsiones de previsibles consecuencias. ¿Cuáles? El coma y la muerte.

Anna ya había vuelto a la cocina pensando en otra estrategia. Tenemos un juego de tazas de camping con tapa y orificio. Llenó una con zumo de fruta, le introdujo la pajita pertinente y me la metió en la boca. El automatismo normal habría estado que yo me pusiera a sorber. Aun así, las neuronas no respondieron adecuadamente al estímulo y, en lugar de sorber, empecé a masticar la caña. Anna no daba crédito a lo que veía.

Durante todo este rato –corto para mí, eterno para ella–, Anna no paraba de decirme cosas que tenía que hacer. «Sorbe, Andreu, sorbe, por favor, no mastiques.» Suerte que teníamos pajitas de sobra.

Entonces se le ocurrió de hacerme un control de glucemia capilar. Dicho con palabras sencillas: pincharme la punta del dedo, extraer una gota de sangre y colocarla encima de la tira reactiva del glucómetro. En apariencia, unos gestos mecánicos sencillos que me había visto hacer infinidad de veces. Eso sí: todo empieza con una pinchazo. Pues a mí, en medio del follón mental, me dio por fingir que me hacía daño. «¡Aaay, que me haces daño! ¡Aaay, que me haces daño!». Con gestos cómicos de dolor lo fui repitiendo una y otra vez hasta la desesperación de Anna, que, trastornada, abandonó el intento.

Paradójicamente, este nivel de confusión me hacía sonreír. Mi cerebro vivía una realidad paralela. Como apenas me acababa de despertar, de golpe sentí unas ganas enormes de orinar. Sin pensármelo dos veces, en la misma habitación, abrí la puerta del armario de la ropa y, convencido de que estaba ante la taza del váter,

habría meado con gusto si, con un grito de alerta y bruscamente, Anna no me hubiera apartado de allí. Cogiéndome del brazo, me sacó del dormitorio.

En esa situación, el cerebro te hace jugarretas porque no te deja focalizar ordenadamente las acciones de la rutina cotidiana. Si la pauta lógica tenía que ser: ante todo ir al lavabo, después coger una toalla, a continuación entrar en la ducha, etc., cada acción que hacía alteraba esta pauta. Fui al despacho en lugar de ir al baño, Anna rectificó mi decisión. Ya en el lavabo, entré en la ducha dispuesto a orinar y Anna me sacó de un empujón. Seguidamente cogí una toalla, Anna me la tomó de las manos y me puso ante la taza del váter. Y, sin pensarlo dos veces, ya logrado el primer gran objetivo, a continuación me olvidé del resto y quise volver a la cama...

Para salir de una crisis aguda de hipoglucemia como la que yo padecí solo hay una opción: ingerir azúcar disuelto en algún líquido para que actúe lo antes posible.

Todavía existe otra solución, reservada a los casos más extremos, cuando la sintomatología es la que yo manifesté: yo presentaba signos de obnubilación, de desorientación, disminución progresiva del reflejo de deglución –no podía sorber ni casi tragar– y, en cualquier momento, habría podido perder la conciencia.

Ante un cuadro de estas características, la persona más próxima al diabético tiene que intervenir directamente para resolver la hipoglucemia. ¿Cómo? Inyectándole glucagón.

¿QUÉ ES EL **GLUCAGÓN**?

El **glucagón**, como la insulina, es una hormona que se produce en el páncreas. Su función principal es aumentar los niveles de glucosa en la sangre. Las células alfa del páncreas producen glucagón cuando el cuerpo necesita más glucosa.



También recibe el nombre de «glucagón» un kit de emergencia para hipoglucemias que contiene 1 mg de esta hormona. El **kit de emergencia** se presenta en un estuche de color rojo o naranja donde hay una jeringuilla con agua destilada y un vial –botellita pequeña– de glucagón en polvo. Se tiene que preparar el glucagón para ser inyectado inmediatamente. Las instrucciones están incluidas en el kit. Es importante que el kit de glucagón se conserve en frío, en la nevera, y, si no fuera posible, a menos de 28 °C.

¿Por qué no me inyectó glucagón, Anna? Porque en la nevera del piso donde habíamos empezado a vivir hacía poquísimas horas todavía no había. Ahora bien, en caso de que hubiera habido, ¿me lo habría sabido administrar? Probablemente, tampoco. Hasta entonces yo nunca había necesitado usar el kit de emergencia de glucagón. En casa de mis padres había uno, sí, en la nevera, por prescripción facultativa y seguramente caducado.

A las pocas horas de haber iniciado la convivencia con Anna, ya había motivos suficientes para que ella convocara un gabinete de crisis de pareja. No lo hizo. Cuando nos reencontramos al atardecer, en casa, simplemente se puso seria y me pidió toda la información necesaria y las herramientas y los recursos imprescindibles para poder afrontar una nueva situación imprevista como la que le había tocado superar.

Desde la autocrítica rigurosa asumí mi responsabilidad. Un diabético no puede decir nunca que aquello no volverá a pasar, dado

que su vida se mueve constantemente entre la hipo y la hiperglucemia. Lo que sí que puede y debe hacer una persona con diabetes es facilitar a la pareja y a su entorno familiar lo que me pedía Anna: información, herramientas y recursos para, llegado el momento, intervenir con la máxima rapidez y eficacia.

Despacio y progresivamente, el esfuerzo de Anna para hacerme sorber el zumo de fruta se vio recompensado con el hecho de que volvía a la normalidad y ya estaba en condiciones de retomar las rutinas. Enseguida que pude fui a Correos a cambiar el coche de lugar, y, nuevamente en casa, desayuné siguiendo mi dieta normal y corriente. Antes, cuando todavía no estaba del todo centrado, con la cabeza en la luna, había empezado a preparar las cosas para irme y ahora tenía que terminar.

Anna llegó tarde al trabajo. Se disculpó con quien tenía que hacerlo y su retraso no tuvo más trascendencia. Mientras conducía hacia su trabajo, repasando mentalmente lo que le había tocado vivir y teniendo en cuenta que se trataba de nuestra primera noche, no pudo evitar pensar: «¡Ay, madre! Dónde me he metido...».

Y sí: se había metido voluntariamente, por amor, en la vida de un diabético que hacía muchos años que, desde el mismo momento en que la vio, se había enamorado de ella. Pero esa ya es otra historia...

Cuando me dirigía hacia el trabajo, en Sant Sadurní d'Anoia, saqué las cosas de la mochila y comprobé que me había dejado en casa unas cuantas cosas que necesitaba. Abrí también la bolsa con la equipación deportiva imprescindible para ir a entrenar por la tarde. Estaba todo: la bolsa de las bambas, los calcetines, los pantalones, la camiseta... Todo en orden.

Horas después, al abrir la bolsa de las bambas, constaté que solo había una. Era la enésima prueba de la confusión mental a que me había sometido la hipoglucemia severa de la madrugada.

En la nevera de casa hace años que hay un kit de emergencia de glucagón. Por cierto, tengo que mirar cuándo caduca.



Con Anna en casa.

©Jordi Saragossa.
Para la revista *TrailRun*



Poder entrenar en Montserrat es un lujo que tengo cerca de casa.

©Jordi Saragossa
para BUFF