

SUPERACIÓN CARRERA DE ULTRARRESISTENCIA

LA ATLETA MÁS RESISTENTE DE ESPAÑA ES DIABÉTICA

Beatriz García afrontará dentro de un mes una de las 10 pruebas más duras del mundo, atravesar el desierto asiático de Gobi. Ya ha cruzado el de Atacama (250 kilómetros, Chile) con la única compañía de una mochila con comida, ropa, un saco, una navaja, un silbato y algo que solo ella lleva: insulina.

por Elena Pita

fotografía de Paola de Grenet

Sus compañeros de travesía le han otorgado el título de *tronwaman* (mujer de hierro) y Beatriz García Berché (Barcelona, 1961) quiere repetir gesta: el próximo mes de mayo tratará de cruzar el desierto más ventoso del mundo, el de Gobi (entre China y Mongolia). El pasado 9 de marzo cruzó la meta del Atacama Crossing (Chile), 250 kilómetros del desierto más seco, con la sola ayuda de su mochila. Es la primera mujer española que lo consigue y, además, es la primera persona diabética en alcanzar esta gesta: prueba número uno de la serie 4 Deserts (desiertos) y una de las 10 carreras de ultrarresistencia más duras del mundo. La competición terminará en 2014 después de atravesar el Sáhara (el más caluroso) y la Antártida (el más frío). "Ha sido durísimo, pero ha sido un sueño", reconoce. La atleta catalana se ha clasificado en el puesto 91 (de 148), tercera en su categoría de edad y decimosegunda entre la 31 mujeres participantes.

Fueron siete días (a 45°C) y sus siete noches (5°C), más de 55 horas corriendo a entre 2.700 y 3.000 kilómetros de altura, durmiendo a la intemperie y con el único soporte de su mochila y su suministro de insulina. "Lo más duro fue un tramo de casi cuatro horas de noche, en la quinta etapa, sola, pero disfrutando de aquellos paisajes tan maravillosos: dunas, salinas, cañones y desfiladeros. Mientras avanzaba me iba repitiendo que tenía que ser consciente de dónde estaba: Atacama. Había que aprovechar la oportunidad. La dieta que me había preparado mi nutricionista, Serafín Murillo, me ha permitido tener la diabetes perfectamente controlada durante toda la carrera. Ha sido una experiencia increíble y sería un orgullo que me inspirara a otras personas con diabetes a realizar sus sueños", asegura García.

Tal vez ella no lo sepa, pero es la fiel estampa de la obra de Calderón. Para Beatriz la vida, su vida, está hecha de sueños y nin-

guno de sus sueños es imposible: "No de momento, no lo he encontrado todavía". La única atleta española que participa en la serie 4 Deserts es diabética. Pero ella se considera ante todo una persona normal con mucha suerte. Lo es, insulinodependiente, desde los 10 años. De aquel paso por la UCI (había alcanzado un nivel de azúcar en sangre de muy alto riesgo) apenas recuerda no entender nada, tres días sin saber qué hacía allí, y el veredicto final de la enfermera de turno: ahora tendrás que pincharte todos los días y nunca más podrás comer caramelos. El resto fueron lágrimas y prepararse para contarlo a los otros niños, y luego aprender a vivir con ello. La ayudó el deporte, que ya practicaba, voleibol y natación; pero siempre de forma *amateur*, hasta que hace apenas siete años se aficionó a esto de la ultrarresistencia. "Me enganchó porque es pura aventura de supervivencia; en la marcha extrema nunca sabes qué pasará, la naturaleza es impre-

sible. La diabetes nunca me ha condicionado ni me ha forzado a practicar deporte más intensamente, yo no pienso que soy diabética en el día a día, para mí es la normalidad, forma parte de mi vida. Yo hago las cosas porque me gustan y voy a por ellas", defiende.

—¿Nunca la glucosa, en medio de semejante esfuerzo, le ha jugado una mala pasada?

—No, no, no... —afirma bajito mientras toca madera en un panel de la pared—. Cuando eres joven tienes mucha sensibilidad a las bajadas, enseguida lo notas, incluso en medio del sueño; y si te sucede en plena travesía, te tomas un gel energético y se soluciona. Además, para ser deportista has de saber escuchar a tu cuerpo.

Debe hacerse un control de glicemia cada tres horas aproximadamente, e inyectarse lo correspondiente, intentando que coincida con los controles de carrera y así no perder tiempo. Controles periódicos que cada 15 o 20 kilómetros lleva a cabo la organización para comprobar que ningún corredor se haya extraviado y para suministrarles agua.

EL PESO DEL EQUIPAJE. ¿Les intriga como a mí saber qué llevaba en esa mochila que le permitió sobrevivir siete días en tan duras condiciones de esfuerzo y clima? Los atletas (80% hombres, 20% mujeres, compitiendo en igualdad de condiciones y categoría) llevan las calorías y minerales necesarios (es decir, alimento para esa semana), algo de ropa, un botiquín de emergencia, un saco de dormir, una navaja y un silbato. Sí, cargan con todo lo que necesitarán durante la extrema travesía; todo menos el agua, que se reparte en los controles periódicos y ellos han de racionarse. A esto, Beatriz ha de añadir suplementos energéticos en forma de gel y su kit de insulina y medicamentos. Total, que el peso final de su mochila se puso en los 16 kilos, que se convirtieron en el peor caballo de batalla, el gran enemigo.

Pero Beatriz no solo cuenta con la ayuda de la mochila, como reza el comunicado de la organización, sino que la empuja "el reto de conseguirlo. Me dan igual las penurias; lo pasas fatal, se te hacen llagas en los pies y heridas en los hombros de cargar, padeces lipotimias, te puedes deshidratar... Pero solo pensar en cruzar la meta... todo lo demás me da igual. He disfrutado muchísimo y soy consciente de ser una afortunada por poder participar en la 4 Deserts, es una gran oportunidad para mí", señala la atleta. Transforma el dolor y el sufrimiento en placer y felicidad, "sí, porque es un reto conmigo misma. Mi intención no es ganar ni hacer marcas; yo no miro el crono, no es ese mi objetivo, sino superar la meta. En estas carreras de ultradistancia es fácil abandonar, vas tú solo por la noche, tal vez esté nevando, no puedes más de sufrimiento y te preguntas '¿qué hago yo aquí?', y sabes que te quitarán el dorsal y pronto te recogerán en un



LAS CIFRAS DE UN LOGRO

250 km

Los que recorrió en el desierto de Atacama en siete días.

45°

Fue la temperatura diurna a la que corrió la atleta. Por las noches, a 5°.

3.000 m

Es la altura máxima a la que corrió (la más baja fueron 2.700 m).

10,5 h

El tiempo que García corrió sin descanso durante la segunda etapa.

16 kg

Lo que pesaba su mochila, la única compañía que tuvo en la travesía.

OSADA. Beatriz García, en la playa de la Barceloneta, se prepara para atravesar el desierto más ventoso del mundo, el de Gobi.

coche calentito. Pero yo estoy segura de que al día siguiente no me lo podría perdonar: no me puedo defraudar”.

CARRERA DE FONDO. En atletismo empezó en 2006, después de una semana de *trekking* en Chamonix (Francia). Luego culminó el Ultra-Trail de Andorra, una de las carreras más duras que existen por las condiciones escarpadas del terreno, el Ultra Trail del Mont Blanc, la meca de este deporte, y subió al Everest el pasado año. “Ahora estoy viendo los resultados de mi esfuerzo: que una marca confíe en mí (DiaBalance) y me envíe al otro lado del mundo es todo un logro”.

La carrera de su vida no es menos prodigiosa. Sus padres le marcaron a fuego la cultura del esfuerzo, sacrificándose para dar la mejor educación a sus dos hijas (Beatriz es la mayor): “Veías que otros niños iban de colonias o de vacaciones, o les compraban una buena bici, y en casa no podíamos permitirnoslo. Y eso me enseñó a valorar mucho más lo que he ido consiguiendo. Ahora me siento una privilegiada por el hecho de tener salud y poder luchar por mis sueños”. Nunca ha soñado con una vida convencional si por esto se entiende casarse, buscar casa y tener hijos. Con unas buenisimas notas en Bachillerato se pasó a la FP para poder ganarse la vida rápido; estudió dos ciclos de grado superior y empezó a trabajar con 17 años y, siendo ya secretaria de dirección, entró en el mundo del *fitness* como asistente y, de ahí, al mundo de la comunicación (hoy trabaja en TV3); el pasado año aprobó con un 9 la selectividad y ha empezado a cursar Comunicación en la universidad a distancia, con las miras puestas es su nuevo sueño, hacer Inef. Entremedias, da charlas, arbitra carreras de montaña y entrena no más de una hora y cuarto de media diaria.

Cuenta por último Beatriz con otras ayudas, la de su dietista Serafín Murillo, especialista en Educación en Diabetes y Nutrición Deportiva del Instituto Ciberdem, y la de sus patrocinadores, la compañía DiaBalance, expertos en productos y servicios para diabéticos. Lejos de verse como un conejillo de Indias, Beatriz se siente primero agradecida y reconfortada porque sabe que su ejemplo y la investigación que propician sus marcadores serán útiles para otros enfermos y para el progreso científico. “Es por encima de todo un intercambio: yo facilito mis datos y ellos hacen posible que yo ejercite y compita”, apunta.

Particularmente le interesa animar a los niños, tal vez por el recuerdo de su estancia hospitalaria: “Fue muy parecida a lo que se ve en *Pulseras rojas* [la obra de Albert Espinosa basada en su propia experiencia en pabellones de oncología infantil]. Quiero enseñar a los padres que sus hijos diabéticos son perfectamente normales y pueden conseguir lo que se propongan”. Palabra de una mujer de hierro. ❧