



SÍNDROME DE DOWN :VIDA ADULTA

Revista digital de la Fundación Iberoamericana Down 21

NUM/09 OCTUBRE 2011

BUENAS PRÁCTICAS

Joanna y su reto personal: El Mont Blanc

Miguel A. Gavilán López

Director Técnico del proyecto Montañeros Sin Barreras. www.montanerossinbarreras.com.
Facebook/Montañeros Sin Barreras miguelagavilan@montanerossinbarreras.com

Joanna Carreras es una joven madrileña con un reto personal muy particular: ser la primera persona con discapacidad intelectual con la intención de ascender al Mont Blanc, una cumbre de 4.808 metros de altitud en los Alpes franceses. Se trata de una iniciativa liderada por el alpinista granadino Miguel Ángel Gavilán López, Director Técnico del proyecto Montañeros Sin Barreras. Para ello, Joanna ha entrenado duramente durante meses. Su experiencia es un ejemplo de tesón, esfuerzo y afán de superación.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Montañeros sin Barreras es un proyecto que nace con un objetivo claro: la inclusión deportivo-social de cualquier deportista mediante la práctica de actividades en el mundo de la montaña y la naturaleza.

Hasta ahora, las distintas entidades especializadas en estas facetas se han centrado prácticamente en deportistas con capacidades físicas y sensoriales "diferentes", dejando un vacío: los deportistas "intelectualmente distintos", así como la formación especializada de sus guías acompañantes.

Desde nuestro proyecto nos planteamos cubrir esta laguna hasta ahora existente como un reto importante. Para desarrollar el proyecto, anualmente se realiza un programa de actividades dirigido a dos grupos diferentes, dependiendo del nivel físico y técnico de cada persona.

Grupo de acción social, formado por deportistas de cualquier edad y capacidad, voluntariado y nuestros guías especializados.

Las actividades multidisciplinares de este grupo se caracterizan por ser muy accesibles a cualquier participante, tales como visitas a centros de interpretación, talleres de escalada, micológicos y de acampada, sencillos trekking, juegos en contacto con la naturaleza, así como cursos de formación en "actuación y protocolos cognitivos" y técnicas de guiado de deportistas con capacidades diferentes en el medio natural. Todas estas actividades forman parte del contenido de su plan anual.

Equipo de Alta Montaña, formado por guías acompañantes, un médico, así como por alpinistas con diferentes capacidades físicas, sensoriales e intelectuales. Desarrollan un completo programa

de formación y preparación física que está permitiendo realizar actividades de alpinismo a un nivel internacional reconocido: McKinley 6.194 m. (Alaska), Aconcagua, 6.964 m. (Argentina), intento Cho Oyu, 8.201 m. (Himalaya), Elbrus, 5.685 m. (Cáucaso), Kilimanjaro, 5.895 m. (Tanzania), y recientemente el Mont Blanc, 4808 m., son algunas de las montañas que atesoran la mayoría de los componentes del equipo.

La enseñanza y las experiencias que vamos acumulando a lo largo de estos años con la metodología aplicada al proyecto están resultando muy gratificantes, por la sencilla razón de su eficacia práctica observada en nuestros deportistas. Existen lógicamente, entre los participantes, unas velocidades distintas en la asimilación de enseñanzas y experiencias derivadas de las diversas capacidades y competencias intelectuales.

Por ello, es un auténtico reto permanente, sobre todo en la actividad de alta montaña, la mentalización del deportista, el establecimiento de metas, la concienciación de la seguridad, el sacrificio físico-mental para alcanzar el objetivo que, alpinísticamente, es alcanzar la cima.

Todo esto puede verse limitado cuando el alpinista presenta otra velocidad de pensamiento y una madurez distinta. En ocasiones, para la persona con una limitación intelectual, este reto puede entenderse más como un juego y no tanto como una actividad que entraña un peligro y un riesgo, controlado, pero que no por ello deja de ser un riesgo.

La meta de cualquier alpinista es llegar a la cumbre; en el caso de las personas con limitaciones intelectuales puede que esto no esté tan claro desde el primer momento. ¿Merece la pena tanto sacrificio físico y mental? A veces, casi siempre, en la montaña, llevamos nuestro organismo al límite por alcanzar el objetivo, pero si su objetivo es distinto al nuestro, insisto, ¿merece la pena el esfuerzo al que les sometemos?

Sí, merece la pena. No lo afirmamos nosotros. La afirmación parte de los mismos deportistas, de los padres, del entorno de éstos. Es muy difícil la tarea de su motivación, pero no imposible. Asimismo, hay que resaltar los beneficios derivados de la constancia en sus entrenamientos específicos, la autosuficiencia en las prácticas, la independencia y autonomía que se respira en el entorno natural, el trabajo en equipo, la ampliación de su círculo habitual, los viajes y sobre todo la relación permanente con personas adultas. Todos estos elementos constituyen una referencia positiva más para la evolución de su madurez. Por otra parte, y como consecuencia de sus continuas metas progresivamente alcanzadas durante la preparación y los duros entrenamientos, observamos una creciente autoestima y un progresivo desarrollo de sus competencias. Por todo ello, merece la pena seguir trabajando en este proyecto, a pesar de las dificultades que se nos van planteando.

Así, por ejemplo, debido a la reciente incorporación al equipo de alta montaña de estos deportistas con limitaciones intelectuales, desde el punto de vista organizativo y económico, resulta una tarea muy compleja. Al tratarse de actividades muy novedosas y sin experiencias anteriores a este alto nivel deportivo y carentes prácticamente de personal especializado en la conducción de estos deportistas (en el mejor de los casos se requiere tres guías por deportista), se necesitan mayores presupuestos con las dificultades que conlleva su obtención.

Los altos costes económicos que suponen las salidas internacionales, el equipo, los entrenamientos, etc. obligan a la continua búsqueda de financiación que garantice la continuidad del proyecto. En la actualidad recibimos ayudas económicas de la Fundación Deporte Joven, perteneciente al Consejo Superior de Deportes, Junta de Andalucía, AXA de Todo Corazón y la reciente incorporación de Avintia y La Fundación Síndrome Down de Madrid. Estas ayudas nos permiten responder a la premisa fundamental del planteamiento del proyecto, esto es, la continuidad en las actividades de los grupos de alta montaña y acción social.

LA PRESENCIA DE JOANNA

La incorporación en noviembre del 2010 de Joanna, una joven con discapacidad intelectual, a nuestro equipo de alta montaña ha marcado un antes y un después, haciendo modificar la estructura del equipo. Ha habido que incorporar a un médico especialista en medicina de montaña y formar a tres guías femeninas especializadas en montaña que faciliten el apoyo a Joanna en determinados momentos de la vida cotidiana, referidos especialmente a las tareas de cuidado personal, facilitando que la joven se sienta en todo momento cómoda en la compañía de éstas.

Con Joanna, partimos completamente de cero tanto física como técnicamente. Por su parte no sabía inicialmente lo que era un piolet o un descensor y, por la nuestra, desconocíamos completamente el trato, protocolos de actuación, etc., con personas con limitaciones intelectuales. Al principio, tras cinco minutos de carrera continua, se detenía, no quería correr más, no se

relacionaba con el resto del equipo, se quejaba frecuentemente ante el esfuerzo... Han transcurrido diez meses desde entonces.

Ahora, ¡hay que mandarla callar continuamente, pues a veces parece un programa del corazón! Es muy rebelde, manifiesta lo que no le gusta, si al dirigirnos a ella le llamamos niña, se enfada y mucho... Han transcurrido diez meses.

Ahora corre y a buen ritmo más de diez kilómetros dos veces en semana, escala III^o en roca, trabaja con las pesas, afronta pendientes de nieve-hielo de cuarentas grados con sus guías, tiene conocimientos básicos del material técnico a emplear, ha escalado el Almanzor (2.595 m.), el Mulhacen (3.483 m.), el Aneto (3.404 m.), el Grand Paradiso (4.061 m.) de Italia y el Mont Blanc (4.808 m.), no pudiendo llegar a la cima de estas dos últimas debido a las condiciones adversas climatológicas y el peligroso estado de sus rutas.

Pero lo más importante para nosotros es que ahora Joanna se manifiesta como una auténtica y feroz adolescente, deseosa de comenzar sus entrenamientos de nuevo tras su regreso de la expedición del Mont Blanc en el pasado mes de julio.

IMPRESIONES DE JOANNA TRAS SUS EXPERIENCIAS EN MONTAÑEROS SIN BARRERAS

Recuerdo cuando fuimos a comprar la ropa de alta montaña, el gorro, los guantes, el forro, la linterna frontal, la normal, los pantalones de tracking, los abrigos, la brújula, el saco de dormir, etc.

Recuerdo también las salidas a la montaña, las camas, los paisajes, estar con los monitores. Me gustaría que me enseñaran a esquiar, a usar las raquetas de nieve, subir a un teleférico a media montaña para después bajarlo con los esquís.

El Almanzor: me gustaron las vistas que había en las montañas y el cielo con las estrellas brillantes por la noche, las luces que daban eran muy bonitas de color amarillo.

El Mulhacen: los monitores fueron encantadores conmigo, les di mi confianza en la montaña cuando tenía miedo. Recuerdo las literas que había para dormir, las fotos que nos hacíamos todos. Estar con Macu, Viky, Gema y Miguel, también con Víctor, etc.

El Aneto: eran los paisajes con una nieve preciosa, con mucha vegetación, muy verde, un río muy grande azulado que brillaba con la luz del sol, etc.

El Mont Blanc: recuerdo cuando íbamos a comer por Francia, las tiendas de montaña, tomar algún refresco, las flores decorando todo el paisaje. Cuando por fin vino Gema respiré porque tenía un vacío en mi corazón, etc.

JORGE PALOP, MÉDICO 'MONTAÑEROS SIN BARRERAS'

Cuando hace ya unos meses me plantearon la posibilidad de colaborar con "Montañeros Sin Barreras", en la actividad que estaban desarrollando con personas intelectualmente diferentes, y más concretamente en el reto previsto para el mes de julio, consistente en la ascensión al Mont Blanc con una de estas personas, la primera sensación que tuve fue una mezcla de incertidumbre y de reto personal. Incertidumbre porque nunca había sido el médico de personas con discapacidad intelectual, y reto precisamente por esa misma razón.

En los últimos once años he tenido la oportunidad de ser el médico del Grupo Militar de Alta Montaña del Ejército de Tierra, hecho éste que me ha permitido participar en múltiples expediciones y actividades de montaña, como montañero y como médico. Después de estos años he llegado a la conclusión de que aquello que leí con 15 años, en un libro de Gastón Rebuffat, uno de los pioneros del alpinismo, era cierto: "Las montañas son sólo hielo, nieve y rocas, es un paisaje desolador y son las ilusiones y sentimientos que lleva el montañero lo que las llenan de belleza y contenido".

Así, pues, reflexionando sobre lo que suponía esta actividad me di cuenta de que en el fondo no había diferencia con otras expediciones y eso, precisamente, era lo mejor de la misma. Es tan grande la vulnerabilidad del ser humano en la alta montaña, es tan inmensa su pequeñez comparada con la enormidad del entorno, que todos nos sentimos "discapacitados" en algún modo. Por tanto y como médico no tenía que preocuparme por nada especial. Era la misma rutina de siempre: conocer a los expedicionarios, saber de sus posibles antecedentes médicos, conocer si estaban en tratamiento por algún motivo, alergias, antecedentes médico-quirúrgicos, etc.

Se mezclan en estas líneas mis sentimientos personales, con mis planteamientos como responsable médico, pero esto también es algo habitual y lógico en cualquier expedición o actividad.

Una vez sobre el terreno todo se desarrolló con la normalidad que era deseable, no hubo ningún acontecimiento que pudiéramos atribuir a las cuestiones relacionadas con la diferencia intelectual. Quizá podría haberlas en cuanto a la forma de afrontar el reto y el sacrificio de la ascensión por cada uno de nosotros. Pero ¿acaso no las hay entre los miembros de cualquier otra actividad o expedición? ¿Quién se atreve a decir lo que hay en el corazón y en la cabeza de un montañero, cuando se pone el arnés y los crampones y levanta la cabeza escudriñando la vía hasta la cima...?

Así pues, si tuviera que señalar algo "diferencial" como médico en esta actividad tendría que responder con un "nada que señalar" y si tuviera que referir algo como montañero diría: ¡Qué grande es la capacidad del ser humano para compartir sentimientos, afanes y esfuerzos en el mejor entorno que conozco para ello: la montaña!