

**NOTA IMPORTANTE:**

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

---

## **De la consulta al Kilimanjaro: Endocrinólogos y pacientes con diabetes se unen para compartir la experiencia y concienciar sobre la enfermedad**

- **Endocrinólogos de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) apuntan que compartir #Xperienciakilimanjaro con pacientes permite que se alcance una cercanía y un intercambio de sensaciones “bastante difícil de lograr en el marco de una consulta”**
- **“Los viajeros que no padecían diabetes, al contrario de lo que pensábamos, no perdían peso ni grasa e incluso algunos participantes ganaron peso. Sin embargo, sí sucedía en los pacientes con diabetes”, asegura la Dra. Elena Saura, miembro del Grupo de Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (GENEFSEEN).**
- **Arturo Carvajal, paciente con diabetes e integrante de #Xperienciakilimanjaro el año pasado, resalta que los doctores “se metieron en la piel de los afectados con diabetes” llevando también un sensor de monitorización y un glucómetro para medirse los índices de azúcar antes y después de las comidas pudiendo comprobar lo que supone tener la glucemia siempre controlada.**

**Madrid, 20 de junio de 2023.- La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), junto con Trainsplant, organización de ámbito internacional para personas con trasplante y enfermedades crónicas que utiliza el entrenamiento como herramienta para la recuperación y mejora de la calidad de vida de las personas, pone de nuevo rumbo el próximo 29 de junio a Tanzania para alcanzar la cima del Kilimanjaro, la montaña más alta de África con 5.895 metros de altitud. Una vez más la SEEN se adhiere al proyecto #Xperienciakilimanjaro, una iniciativa en la que participarán 21 personas, entre especialistas en Endocrinología y Nutrición, sanitarios y 5 personas con diabetes, durante 12 días. La SEEN destaca que se trata de una experiencia que, sin duda, a los participantes de anteriores ediciones “les ha marcado”.**

El objetivo del proyecto es apoyar a aquellos que se han visto sometidos a un proceso complicado como una recuperación después de un accidente, una intervención quirúrgica, un tratamiento o una fase pre y post trasplante. Asimismo, #Xperienciakilimanjaro persigue sensibilizar a la sociedad sobre las complicaciones que estas situaciones pueden conllevar y lo difícil que puede ser volver a realizar actividades cotidianas que requieren esfuerzo físico.

**La Dra. Juana Olivar Roldán, miembro del Grupo de Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (GENEFSEEN), que se sumó el año pasado a la Xperienciakilimanjaro, indica que la experiencia permite que se alcance una cercanía y un intercambio de sensaciones “bastante difícil de lograr en el marco de una consulta”: Según este especialista, escuchar sus necesidades con libertad y sinceridad ayuda a comprenderles mejor como**

profesional médico y como persona: *“Sin duda, la corriente de empatía que se establece entre médico y paciente al compartir una actividad tan intensa como esta contribuye a valorar más la importancia que tiene entender cómo se siente el paciente en el abordaje de la enfermedad y la relevancia también de transmitirles la sensación de que se les escucha y que hay un interés real por ayudarles”*. En este sentido, la **Dra. Elena Saura, miembro de GENESEEN**, que también integró la expedición el año pasado, afirma que *“subir el Kilimanjaro junto con sanitarios y endocrinólogos posibilita que este viaje marque un antes y un después en la forma de ver la relación médico paciente tras cumplir este desafío”*.

La Dra. Olivar manifiesta también la importancia de que la medicina avance y mejore en el aspecto humano ya que *“un trato humano y empático por parte del médico contribuye a la curación y mejora la salud anímica, así como la calidad de vida del paciente. Si queremos ser mejores profesionales médicos, además de formarnos y mantenernos profesionalmente al día, debemos mejorar nuestra empatía con el paciente y acompañar la práctica médica con un trato cercano y humano”*.

Para la Dra. Saura, los cambios corporales que se produjeron tras el ascenso difieren entre los pacientes con diabetes y los que no padecen esta patología: *“los viajeros que no padecían diabetes, al contrario de lo que pensábamos, no perdían peso ni grasa e incluso algunos participantes ganaron peso. Sin embargo, sí sucedía en los pacientes con diabetes. En los guías y porteadores se reflejaba claramente la dureza de su trabajo, especialmente en estos últimos, que perdían significativamente más peso y grasa”*.

#### **‘Ponerse en los zapatos de las personas con diabetes’**

Asimismo, la **Dra. Mercedes Noval, miembro de GENESEEN y del Grupo de Lípidos de la SEEN**, que se unió a la Xperienciakilimanjaro el año pasado, asegura que *“ponerse en los zapatos de las personas con diabetes implica experimentar un aluvión de emociones”*. La especialista en Endocrinología y Nutrición apunta que *“cuando eres consciente de lo que supone controlar de manera constante tus niveles de azúcar y con el resultado de tu glucemia, tienes que tomar decisiones que van a influir al desarrollo de tu día, empiezas a ver la diabetes con otros ojos. A veces vivir con diabetes es hacer un encaje de bolillos con todas las variables que afectan a la glucemia”*.

La Dra. Noval también pone de manifiesto el *“impacto”* que tiene el profesional en la vida del paciente, así como en su motivación y en la forma en la que afronta la enfermedad: *“Es indispensable normalizar la enfermedad y crear un equipo entre ambos, cada uno a su nivel y dentro de sus posibilidades. Las palabras acompañar, enseñar y escuchar ahora tienen más sentido que nunca”*. *“Crear firmemente que con diabetes se puede es otro de los aprendizajes que he extraído de la Xperienciakilimanjaro. Es cierto que a veces nos va a costar un poco más, pero con trabajo y esfuerzo, es posible. Cuando médico y paciente comparten metas, a veces suceden cosas tan bonitas como que pacientes con diabetes lleguen al cielo de África y bajen con alas para vivir la vida con diabetes”*, añade la endocrinóloga.

La Dra. Saura incide también en que es una gran experiencia a nivel personal y profesional: *“Organizar este proyecto conlleva mucho tiempo, esfuerzo y trabajo, pero sin duda, se ve recompensado una vez estás allí, con la población de Moshi, y con el grupo de participantes de Xperienciakilimanjaro, apoyando a los locales y experimentando otra vez este reto deportivo con nuevos integrantes”*. Asimismo, esta iniciativa contribuye a que se normalice y se contemple desde otra perspectiva la diabetes para los pacientes y para el grupo de participantes que *“va a convivir como si tuvieran esta patología”*.

Por su parte, **Arturo Carvajal, paciente con diabetes y participante de la pasada edición de Kilimanjaro**, indica que *“ascender hasta la montaña más alta de África junto con endocrinos tan profesionales nos ha servido de gran ayuda a la hora de tomar decisiones, pero no solo por sus conocimientos en el campo de la medicina, sino sobre todo por la empatía que mostraron y porque las decisiones se adoptaban en función de cómo estaba cada paciente. En mi caso, cuando me encontraba en hiperglucemia y me resultaba difícil tomar una decisión, hacíamos un pequeño consenso para escoger la opción más cauta y mejor posible”*.

Además, Carvajal resalta que los *doctores “se metieron en la piel de los afectados con diabetes”* llevando también un sensor de monitorización y un glucómetro para medirse los índices de azúcar antes y después de las comidas. *“Así, pueden experimentar la difícil tarea de llevar una glucemia siempre controlada porque también sufren esas subidas y esas bajadas, lo que supone para nosotros también un consuelo, comprobar que las personas sin diabetes también tienen picos”*.

Por último, **Sonsoles Hernández Sánchez, directora del proyecto Xperienciakilimanjaro**, mantiene que “desde 2021 que inicié el reto de subir el Kilimanjaro hemos podido dar forma y ciencia al proyecto con un gran equipo humano. En 2022, creamos Xperienciakilimanjaro y este año seguimos mejorando las acciones solidarias, médicas y deportivas en la población de Moshi, pueblo situado en la base de la montaña. Xperienciakilimanjaro es la ‘Xperiencia’ de vivir la humanización de la medicina y la discapacidad en Tanzania, la ‘Xperiencia’ de ayudar a los que nos ayudan a subir la montaña (porteadores, guías, cocineros, etc.) y la ‘Xperiencia’ de demostrar que con diabetes se puede llegar al techo de África”.

## **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.195 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

## **Gabinete de prensa**

**BER  
BES**

BERBES - 91 563 23 00

Mar de las Heras/ Vanessa Martín / Ana Serrano

[mardelasheras@berbes.com](mailto:mardelasheras@berbes.com); [vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com); [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)