

KILIMANJARO VIAJE AL TECHO DE *África*

DAVID FERNÁNDEZ Y SANDRA ARRIBA | WWW.PAJARITOSVIAJEROS.COM

Te vamos a hacer una pregunta: ¿Subirías al Kilimanjaro, el techo de África, sin piernas? Seguramente tu primer pensamiento sea un no rotundo. La primera vez que pensamos en hacer este viaje, fue tras ver un documental en el que un chico sin piernas cumplía su sueño de alcanzar la cima del Kilimanjaro, a casi 6.000 metros de altura. Si para cualquier persona es un reto, imagina si además la vida te lo pone más difícil. ¿Subirías al Kilimanjaro siendo celiaco? Seguramente, tras leer lo anterior, tu percepción haya cambiado.

A nosotros, aunque nos pareció un gran reto en todos los aspectos, la idea nos atrajo desde el principio. Somos aficionados a la montaña, aunque no sabíamos si estaríamos suficientemente preparados físicamente. Conocíamos, por otros viajes que habíamos hecho, que el mal de altura y sus efectos serían un enemigo durante la ruta. ¡Ah! Y, **por último, teníamos que pensar en cómo seguir nuestra dieta sin gluten durante el viaje.** Sí, hemos dicho bien, “por último”, ya que, **para nosotros, la enfermedad celiaca es**

la parte menos importante cuando se trata de elegir el destino de nuestra siguiente aventura.

Desde que hace algunos años a David le diagnosticaron que era celiaco y a Sandra, unos años más tarde, que tenía sensibilidad al gluten no celiaca, decidimos que **el gluten no iba a ser un impedimento para seguir haciendo una de las cosas que más nos gusta: viajar.**

¿Subirías al Kilimanjaro siendo celiaco?

Por supuesto, al principio, nos pareció un reto casi imposible, pero no podíamos dejar de cumplir nuestros sueños por esta enfermedad. Sabíamos que no iba ser fácil, pero íbamos a conseguirlo. ¿Cómo? ¡Pues como todo en la vida: enfrentándonos a ellos con una sonrisa!

Cuando viajamos, lo primero que hacemos, ya sea para una pequeña escapada o para un gran viaje,

es **decidir qué nos apetece hacer y cuál es el lugar ideal.** Aunque nos gusta viajar a todo tipo de sitios, **preferimos los destinos menos turísticos y no tan explotados.** Por eso, en los últimos años, hemos recorrido la ruta del Pamir por Asia Central; hemos visitado países enigmáticos como Bután, etc.

Este año, decidimos descubrir uno de los iconos de Tanzania: **ascender el Kilimanjaro, el techo de África.**

¿Cómo viajamos siendo celiacos?

Las mejores herramientas para afrontar los problemas derivados de la enfermedad celiaca cuando viajamos son: **ser positivo, ser perseverante y tener mucha paciencia.**

En Tanzania, el reto era aún mayor, ya que **no conocen esta enfermedad.** Para ellos, sencillamente, la enfermedad celiaca es un problema del primer mundo.

Para subir al Kilimanjaro, elegimos la ruta Lemosho

EL VIAJE



de 7 días de duración. Para vivir esta aventura, es obligatorio organizarlo con una agencia y contratar guías, porteadores y un cocinero, quien será uno de tus mejores amigos durante la ruta.

Antes de viajar

Empezamos nuestro trabajo de **planificación e investigación**. Buscamos **agencias que hubieran tenido alguna experiencia "gluten free"**. Localizamos una, aunque no teníamos muy claro qué experiencia real tenían. Les contactamos y les preguntamos sobre cómo gestionaban este tema. Vimos que tenían algunas nociones y ganas de ayudarnos, pero nos dimos cuenta de que sus conocimientos estaban basados en turistas que **seguían la dieta sin gluten por moda**. Entonces, les mandamos una de "nuestras tarjetas" en la que explicamos qué es la enfermedad celiaca, sus restricciones y cómo cocinar evitando la contaminación cruzada. Finalmente contratamos la ruta con ellos, siendo **conscientes de que tendríamos que volver a explicarlo con detalle** una vez llegáramos a Tanzania.

Otro de nuestros puntos importantes es preparar nuestra mochila. Para hacer trekking, es necesario llevar barritas energéticas, snacks, etc. y sabíamos que iba a ser imposible encontrarlas allí. Además, teníamos que añadir algo más de comida. Es **imprescindible tener un plan B**. Nosotros, entre otras cosas, llevamos unos batidos sustitutivos sin gluten, que nos han sacado de más de un aprieto.

Con la mochila cargada de comida y de ilusión, cogimos el avión a Tanzania.

Durante el viaje

Antes de iniciar la ruta, **quedamos con nuestros guías para revisar todo, incluida la comida**. Les

volvimos a explicar nuestras restricciones, con el mayor detalle, repitiéndolo una y otra vez. Les pedimos acompañarles a hacer parte de la compra y, así, pudimos informarles mejor sobre los productos genéricos, las trazas, etc. Obviamente, todo les parecía nuevo y sorprendente. Fue toda una sorpresa encontrar algunos productos sin gluten en el supermercado. Aunque no eran muchos, nos pareció un paraíso, teniendo en cuenta dónde estábamos...

El primer día de la ruta, vivimos, una vez más, uno de nuestros momentos más divertidos cuando viajamos: entrar en la cocina. **Nos sentamos con el cocinero y los guías para volver a explicar qué podíamos comer y cómo había que cocinarlo**. Lo más importante, como siempre, es mantener la ilusión y no perder la paciencia. Éramos conscientes que tendríamos que repetirlo casi cada día, pero nunca nos desesperamos. Es una parte más del viaje. Al igual que al levantarnos nos lavábamos la cara, teníamos interiorizado que, todos los días, tendríamos que repetir nuestro pequeño curso de "cocina sin gluten". **Aunque no siempre es fácil, tratamos de llevarlo siempre con buen humor**.

Para esto, también tenemos un plan B. **Siempre llevamos "nuestras tarjetas" impresas**. Esta vez en inglés y suajili.

Y, por supuesto, una vez hecho el trabajo anterior, tienes que añadir otro ingrediente: la confianza. Aunque no lo creas, mucha gente quiere aprender cómo mejorar y ayudarte. Estamos seguros de que nuestro cocinero y nuestros guías no se olvidarán nunca de cómo tratar a un celiaco. Además, reconforta saber, que **todo el esfuerzo puede servir para ayudar a otras personas celiacas**.

Estos pasos los ponemos en práctica continuamente, ya sea en nuestros viajes por ocio como en los viajes por trabajo.

Gracias a todo esto, conseguimos vivir una experiencia única: llegar a la cima del Kilimanjaro. Exhaustos, pero emocionados y llorando de alegría por haberlo conseguido. Es una sensación indescriptible.

Cumpliendo nuestro sueño

Persigue tus sueños, disfruta del viaje. Para hacerlo, elige buenos compañeros y compañeras, que te lo pongan fácil y que se puedan adaptar a tu dieta, si hace falta. Pero, sobre todo, **cuenta contigo y con tu energía positiva**. Para ver el mundo desde el techo de África no hacen falta piernas, pero sí tener una **mente positiva durante toda la ruta**.

El esfuerzo puede servir para ayudar a otras personas celiacas

Os animamos a todos, especialmente a aquellos que tenéis que seguir una dieta sin gluten y a sus compañeros de viaje, a viajar y descubrir el mundo. Porque, aunque es complicado... **¡Si quieres, puedes!**

Si te ha gustado este artículo y quieres saber más sobre nuestras aventuras, visita nuestro [blog](#). Podrás viajar con nosotros y disfrutar de nuestras experiencias y consejos.

EL VIAJE

