

El complicat camí de la vaga de fam

Metges i testimonis que han passat per períodes prolongats de dejuni apunten que la pèrdua de massa muscular o les baixades de pressió són habituals després de dues setmanes sense menjar



Manifestació a Lledoners després de l'anunci de vaga de fam de Sànchez i Turull | Pere Fontanals

"Pensava que la vaga de fam seria pitjor, estic com flotant". Aquestes eren les paraules que l'exconseller Jordi Turull utilitzava dimecres (<https://www.naciodigital.cat/noticia/168321/turull/sobre/vaga/fam/pensava/seria/pitjor/estic/flotant>) per descriure el seu estat de salut, després de cinc dies en vaga de fam a la presó de Lledoners. Una mesura de pressió que va començar l'1 de desembre conjuntament amb Jordi Sànchez, (<https://www.naciodigital.cat/noticia/168017/sanchez/turull/inicien/vaga/fam>) i a la que s'hi van sumar també Joaquim Forn i Josep Rull, quatre dies després (<https://www.naciodigital.cat/noticia/168169/forn/rull/se/sumen/vaga/fam>), per denunciar el bloqueig del Constitucional als tribunals internacionals.

Que Turull s'hagi sentit còmode durant la primera setmana de la vaga de fam no és una raresa. Les implicacions d'aquesta mesura comporten una evolució metabòlica que obliga la persona a passar per diverses fases d'adaptació, detalla a **NacióDigital** el president de la comissió de deontologia del Col·legi de Metges de Barcelona, el doctor Josep Tarés. El que vindrà a partir d'ara, però, serà més difícil de gestionar. La vaga de fam va molt més enllà de passar gana. Tomàs Sayes -qui va realitzar-ne una el 2009 per l'educació pública- (<https://vagadefamperlauniversitatpublica.wordpress.com/>) recorda a aquest diari que les implicacions de l'acció posen l'accent en la pròpia vida, i són físiques i psicològiques.

Primera setmana: canvis metabòlics i adaptació

Quins canvis implica una vaga de fam? El doctor Tarés precisa que, de vagues de fam, n'hi ha de diversos tipus. En el cas dels líders independentistes, han optat per beure aigua amb sals minerals. D'aquesta manera, la pèrdua de nutrients del cos és més regulada, i el sodi, el clor i el

potassi que aporten aquestes sals afavoreixen els intercanvis cel·lulars. Durant els primers dies, explica el metge, apareix una pèrdua de pes a raó de mig quilo diari, aproximadament, i malgrat que es pot tenir sensació de gana, aquesta va desapareixent a mesura que passen els dies.

També es poden produir nàusees i una baixada de pressió arterial. "Això vol dir que quan s'està estirat, s'està bé, però que quan un es posa dempeus, la persona pot marejar-se", detalla. Cada persona, però, reacciona diferent depenent de l'edat, l'estat de salut i les peculiaritats del metabolisme, malgrat que molts vaguistes -com en el cas de Turull- tenen "sensació de vigília" durant la primera setmana, amb una activitat mental intensa que també pot comportar insomni: "Això és habitual, ja que durant els primers dies tens l'estímul psicològic de seguir amb la decisió, i els canvis metabòlics també ho provoquen".

V?deo: http://www.youtube.com/watch?v=zAJeXjT_tLc

Sayes, que va realitzar una vaga de fam molt similar a la dels presos polítics, recorda els primers dies amb aquest estímul, tot i que també destaca la necessitat evident del cos: "Notes que et falta alguna cosa, has de trencar amb les dinàmiques de quan menjaves". Ell va realitzar una vaga de 31 dies a base d'aigua amb sals minerals. El llavors estudiant de la UAB denunciava els expedients que la universitat havia imposat a alguns membres del Sindicat d'Estudiants dels Països Catalans i reclamava la no implantació del pla Bolonya. Després de 31 dies, Sayes va acabar ingressat a l'hospital de Terrassa, arribant al límit dels 50 quilos de pes.

S'acaba el glucogen: el problema comença

Quan es consumeix el glucogen comencen els problemes reals per a l'organisme. Els dipòsits de glucogen, explica Tarés, és la forma que té el cos d'emmagatzemar glucosa, que al seu torn és la font d'energia que necessiten les cèl·lules per fer el seu metabolisme. "Quan falta glucosa en sang, el cos n'agafa dels seus dipòsits, i quan aquests s'esgoten, es comencen a digerir greixos", relata. És en aquest moment quan disminueix el pes i quan es desprenen substàncies que provoquen alteracions metabòliques que afecten tot l'organisme.

Entre la segona i la tercera setmana de vaga de fam, indica el doctor, poden començar les afectacions al ronyó, la deshidratació i els desequilibris hidroelèctrics. També es fa evident la disminució de la massa muscular, i és un moment especialment delicat perquè disminueixen les defenses del cos i perillan les infeccions.

El doctor Tarés admet que hi ha poques persones que hagin sobrepassat els 60 dies de vaga de fam, i alerta de les conseqüències neurològiques

Sayes recorda aquest moment amb un intens malestar a les cames. "Si has de caminar, et fan mal, però al seure també et molesten molt, comences a tenir rampes i és com si t'estiguessin pinçant un nervi", relata. En general, assegura, és una sensació de "malestar" i la pèrdua sobtada de pes provoca la falsa creença de només tenir ossos. Pel que fa a les nàusees, explica, les va poder evitar gràcies a protectors d'estómac que es prenia tres vegades al dia: "Els presos no sé si tenen accés a això o, segurament, si en tenen amb tanta quantitat; però si no te'n pots prendre, la situació és bastant més dura perquè el cos va segregant bilis".

Els problemes neurològics

Ja des de la tercera setmana en endavant és habitual notar determinats trastorns neurològics. La manca de vitamina B, precisa el doctor Tarés, provoca un desequilibri de sodi, potassi i magnesi

que pot derivar en trastorns del ritme i la freqüència cardíaca, i l'afectació del nervi òptic, el central o el perifèric. Això significa començar a notar pèrdues de memòria, un esgotament extrem o situacions imaginàries. "Algunes d'aquestes afectacions poden ser irrecuperables", alerta, tot i que el perill s'incrementa a partir de les sis setmanes -uns 45 dies- amb un "elevat risc vital". De fet, lamenta, "hi ha poques persones que hagin sobrepassat els 60 dies de vaga de fam".



Acte unitari a la presó de Lledoners Foto: Josep M Montaner

Quan "parar és difícil"

"Saber quan has de parar és difícil perquè, per exemple, el dia 26 tots els metges em deien que havia d'ingressar en un hospital perquè podia ser perillós, però jo no tenia la sensació que m'estigués jugant res", assegura Sayes. Va ser en el moment en què va deixar de prendre sucre, quan va notar-se "infinítament més cansat". Llavors, quan s'acostava el trentè dia, explica, les coses van començar a canviar: "Vaig pensar que hi havia alguna cosa que ja no acabava de funcionar, i em vaig plantejar que potser les coses ja no serien tan fàcils".

La pèrdua de consciència, recorda, es va fer present l'últim dia, el que en feia 31: "Quan l'ambulància em portava cap a l'hospital, em van demanar un número de telèfon de referència, i em va venir al cap el de la meva mare; però el problema és que vaig ser incapaç de donar-lo".

Les conseqüències de la vaga de fam fàcilment es faran evidents durant el judici, si és que aquest té previst començar a finals de gener, assegura Sayes

Pel que fa a aquest moment, Tarés afirma que els metges de Lledoners tenen "uns protocols molt especificats", amb controls continuats i "criteris de trasllat a l'hospital" si es detecta alguna complicació greu o infecció sobreafegida, i també en casos d'alteracions de consciència. Pel que fa al Col·legi de Metges, explica, també s'ha creat una comissió de suport als especialistes que estan atenent els vaguistes a la presó perquè, segons admet, "es poden generar conflictes ètics entre allò que les autoritats pensen o volen, i el que els metges han de fer".

Una recuperació a llarg termini

Les conseqüències de la vaga de fam fàcilment es faran evidents durant el judici, si és que aquest té previst començar a finals de gener, assevera Sayes. "Una possibilitat és que tinguem un escenari de presos hospitalitzats, o una altra és que aquests estiguin en una situació encara molt feble", indica: "Després de l'hospital, jo vaig estar dos mesos que no estava normal".

"La recuperació és molt llarga perquè, quan els realimentes, s'ha de fer amb molta prudència i per part de persones expertes en nutrició perquè l'organisme ha fet un canvi", assegura el doctor, que indica que si la realimentació es fa "massa brusca", poden produir-se problemes. En el cas dels presos, d'això se n'hauran de fer càrrec serveis penitenciaris i, en cas que ja hagi començat el judici, el sistema de presons estatal, ja que els líders polítics tornaran a dormir en presons madrilenyes.

La recuperació, apunta Sayes, serà tan complicada com la vaga en si i, per això, insta a fer pedagogia perquè la ciutadania prengui consciència de la situació a la qual s'enfronten els presos. "Possiblement no se li està traient el suc que es podria treure a la vaga de fam", considera. "Hauríem de tenir, clarament, el crit al cel", afegeix. En aquest sentit, insta a definir la campanya de suport a la vaga perquè es puguin "unificar les accions de suport arreu del territori" amb "un missatge molt clar a nivell nacional i internacional".