



## ¿Qué sucede durante una huelga de hambre?

---

BORROKA GARAIA DA! :: 08/09/2016

La huelga de hambre es una herramienta de lucha extrema que consiste en renunciar a cualquier tipo de alimentación para reivindicar el cumplimiento de algún derecho.

La huelga de hambre es una herramienta de lucha extrema que consiste en renunciar a cualquier tipo de alimentación para reivindicar el cumplimiento de algún derecho.

Durante la evolución de una huelga de hambre sucede esto:

**La primera fase** de la huelga de hambre dura aproximadamente un día y medio. En esta fase se consumen las reservas de glucosa almacenadas en el hígado y en los músculos. La reserva de glucosa para un hombre de características: (70 kg de peso y 1,74 m de altura) es de unos 300 gramos lo que equivale a unas 1.200 kcal (puesto que se obtienen unas 4 kcal/g de la combustión de 1 g de glucosa).

**La segunda fase** ocurre a partir del quinto día aproximadamente, el organismo pasa de consumir la glucosa y el glucógeno almacenados a consumir las grasas. En el organismo humano existen aproximadamente unos 10-11 kg de grasa que aportan a partir de 9 kcal/g unas 100.000 kcal. En esta fase pueden empezarse a dañar órganos importantes como el hígado y los riñones y una vez se alcanza la semana de ayuno, la acidosis afecta a la función del corazón empeorando la circulación y el cerebro puede tener fallos por la falta de riego perdiendo algunas funciones.

**A partir del vigésimo día** de huelga se comienzan a consumir e lpico lleno de proteínas musculares. Se produce un apetito desmedido tras un gran adelgazamiento y una gran debilidad y tras una pérdida de interés por la comida durante casi todo el ayuno excepto durante los dos o tres primeros días.

Dependiendo de cada organismo y constitución particular, **sobre los 20-30 días** la desnutrición afecta a todos los sistemas y se comienza a experimentar un cansancio desmesurado que prácticamente impide hablar. En adelante el deterioro se hace notable por el desgaste físico, produciendo inmovilidad y llegando a darse en determinados casos pérdidas de consciencia por la falta de energía. En los siguientes días nos vamos adentrando ya en el área de peligro de muerte por inanición sea por falta de riego al cerebro o por un fallo cardíaco.

Cuando se está en libertad, en esta supuesta libertad de la que intentan convencernos que gozamos, intentar salir adelante con una grave enfermedad es algo durísimo de llevar para el que lo padece, además de para familiares y entorno cercano. Cuando una situación de extrema gravedad se malvive entre las cuatro paredes de la cárcel, sin tratamiento médico adecuado, en unas condiciones insufribles, con medidas políticas diseñadas para quebrar al preso y que incluso se extienden a familiares mediante la dispersión, no tiene nombre esa

situación; ya que sobrepasa la tortura, la pena de muerte y la ejecución sumaria convirtiéndose en un asesinato tan prefabricado como ocultado con todo agravante que se quiera añadir.

Hasta en los peores conflictos más descarnados existen unas leyes y reglas que de ser sobrepasadas nos llevan a los últimos peldaños de la miseria humana. La tortura entraría en esa oscura clasificación, el tratamiento degradante y exterminador de presos y presas también.

El ex-presos político Fernando Lizeaga hoy cumple 24 días en huelga de hambre indefinida en la localidad de Etxarri Aranatz por la liberación de los presos políticos con enfermedades graves. En el 2016, en Euskal Herria, todavía hay gente que pone en peligro su vida por la libertad de su país y de sus presos y presas. Fernando Lizeaga es una de ellas. Una llamada a Euskal Herria para recoger el testigo y que todos y todas demos algo para que unos pocos y pocas no lo den todo.

---

<https://eh.lahaine.org/ique-sucede-durante-una-huelga>