

Sobre una huelga de hambre

AMADEU CASELLAS :: 22/10/2008

Sobre las huelgas de hambre, hay muchas teorías y pienso que ni los propios médicos pueden saber qué puede pasar o qué secuelas pueden quedar en una persona.

Yo he hecho unas 50 huelgas y por el momento no me han aparecido secuelas de ningún tipo; supongo que en parte porque he tenido la suerte de conocer a Miguel Brotons y Beneito, uno de los fundadores de los GRAPO y que participó en una de las huelgas de hambre más largas que se han producido en todo el estado español y supongo que del mundo.

Los GRAPO, cuando yo empecé con las huelgas de hambre, me hicieron llegar una especie de manual para que, después de una huelga, me quedaran pocas secuelas o al menos las mínimas; ya que ellos tuvieron secuelas irreversibles, lo que les sirvió para que en el futuro, otros como yo, no tuviéramos que sufrir lo mismo que ellos pasaron; hasta el punto que alguno de ellos perdió la vida. La gente piensa que una huelga de hambre se sufre los primeros días o que el cuerpo sólo puede aguantar una o dos semanas. Nada más lejos de la realidad. Supongo que una persona que está tocada por alguna enfermedad, como pueden ser la diabetes, o la hepatitis, tenga problemas de riñón, corazón, hígado o algo por el estilo, no puede hacer una huelga de hambre, porque supongo que las consecuencias pueden ser irreversibles. Para que una huelga de hambre, lo primero es que la persona esté mentalizada en hacerla y que los motivos que le han llevado a este punto, los considere justos.

Yo, cuando he hecho una huelga de hambre, lo primero es mentalizarme durante días de que la llevaré hasta conseguir los propósitos que me han llevado a ella. Después, una vez la he empezado, durante los primeros 10 ó 15 días, sólo con dos o tres litros de agua al día te mantienes bien, porque tenemos restos de alimentos en nuestro propio organismo, y lo que hacemos, es limpiarlo (hay naturistas que lo hacen de cuando en cuando, precisamente para limpiar el cuerpo).

A partir de estos días, tienes que llevar un control del azúcar, ya que es muy importante, tanto para el cuerpo como para el cerebro, que tengas unos mínimos de glucosa, porque de lo contrario, se podría entrar en coma o tener secuelas en el cerebro. Una persona normal, tiene unos niveles de azúcar de 120, más o menos, y bajar de los 50 es peligroso. Yo me mantengo entre los 50 y los 80, para evitar entrar en coma o tener daños cerebrales. Los primeros 30 días, la pérdida de peso es muy grande, porque nuestro organismo se alimenta de las grasas que tenemos acumuladas; pero a partir de estos días, ya empiezan a aparecer restos de acetona porque el cuerpo se está alimentando del tejido adiposo y de la grasa de los músculos; y la pérdida de peso va disminuyendo, porque ya no tenemos grasas que perder. Se tiene la sensación un poco de mareos y de flojera, pero como estamos preparados mentalmente, no es muy difícil de superar.

A partir de los 40 ó 50 días, la flojera y la debilidad son fuertes y se tiene ganas de estar

tumbado en la cama, pero no se debe de caer en eso, y lo que se tiene que hacer, es andar para que la sangre circule y llegue bien al cerebro. La cantidad de azúcar que hay que tomar durante el día, es de unos 40 gramos más o menos. Otras sensaciones, es que se tiene insomnio y no puedes ni leer ni escribir porque se te nubla la vista y hay días en que la moral está muy baja y ahí creo que es muy importante, que las personas que te rodean, te animen y te sientas apoyado.

Cuando ya es dura la huelga de hambre es a partir de los 60 días porque ya no tienes nada de grasa y el cuerpo se autoalimenta de los músculos. Te duelen los huesos, las articulaciones y te encuentras muy débil, pero si continuas con la mente clara, puedes seguir hacia adelante. La cantidad de agua es la misma, dos o tres litros diarios y andar unos 30 minutos. Cuando llegas a los 70 días, los médicos intentan por todos los medios que la dejes por las secuelas; porque es su trabajo, etc. Ya te cuesta levantarte y las sensaciones que tienes son de dolor por todo el cuerpo. No puedes dormir, pero la fuerza sigue estando en la mente y en las personas de tu entorno.

Los médicos, cuando llegas a los 70 u 80 días, suelen pedir una orden judicial para la alimentación forzosa; que es cuando te meten una sonda por la boca, te atan y te alimentan a la fuerza. Yo llegué a los 77 días sin alimentación forzosa, y la dejé tras llegar a un acuerdo. Cuando empecé a ingerir de nuevo alimentos, primero fue a base de caldos y zumos. Con los días, un poco de pasta y pollo hervido y poco a poco alimentos más sólidos. Las secuelas durante muchos días fueron, un dolor muy fuerte por la pérdida de masa muscular, en especial de las piernas. Casi no podía andar y se me hinchaban mucho los pies; pero con fuerza de voluntad, andas y andas hasta que el dolor empieza a disminuir.

Desde que dejé esta última huelga de hambre hasta hoy, han pasado ya más de 30 días y me continúan doliendo las piernas y me cuesta dormir; pero también es cierto que cada día que pasa, me voy encontrando mejor. Mi consejo para las personas que deciden ponerse en huelga de hambre es, lo primero, estar mentalizado y tener bien claro lo que se quiere. Lo segundo, beber mucha agua. Lo tercero, tener un control con la glucosa y caminar aunque cueste. Y por último, no tener miedo a las posibles secuelas que te puedan venir. Si se tiene miedo a esto, es mejor no empezarla. El cuerpo humano, junto con nuestra mente, es la máquina más perfecta que hay.

Amadeu Casellas Ramón en Martorell el 5 de Octubre de 2008.

Especial Amadeu Casellas en La Haine

https://www.lahaine.org/est_espanol.php/sobre-una-huelga-de-hambre