

## Everest 8,848.86 m.s.n.s.

Cuevas Reyes Sarahí

Maestra en Actividad física y deporte con orientación de alto rendimiento deportivo por la facultad de organización deportiva de la UANL.

Contacto: cuevitas.sr@hotmail.com



### Preludio

#### Diciembre 2022

JOSÉ ARMANDO NAVARRETE ULLOA. Nació en Guadalajara, Jalisco, el 17 de marzo de 1967 y llegó a la ciudad de Fresnillo, Zacatecas, a la edad de 9 años. Desde niño comenzó a sentir curiosidad por los deportes, sobre todo una gran admiración y pasión por los deportes extremos. Navarrete ha practicado toda su vida actividad física orientada al deporte, inició su trayectoria deportiva practicando fútbol, como la mayoría de los niños fresnillenses y del mundo entero, posteriormente jugó fútbol americano, tomó clases de natación y aprendió clavados. Después practicó con otras disciplinas: tenis, squash, voleibol, básquetbol, béisbol, bicicleta de montaña y atletismo. Una vez que pasó por aquellos, finalmente Navarrete se aventuró por el camino más rudo y extremo, siendo el año de 1996 cuando incursiona en la escalada deportiva, pronto supo que no era una tarea sencilla y que para su dominio demandaba intensificar su aprendizaje y entrenamiento, si es que quería pertenecer a esta disciplina. En la búsqueda de dominar y perfeccionar la técnica de la escalada práctica diversas versiones: la escalada en roca, en hielo, el trail running y hasta que pudo llegar al alpinismo.

Actualmente, Navarrete lleva un entrenamiento variado, suele entrenar de martes a sábado, corre de 5 a 10 kilómetros diariamente, intercalados con días de trail running y complementa con otras actividades como la práctica de natación y bicicleta de montaña.

En gimnasio desarrolla diferentes ejercicios para desarrollar la capacidad de la fuerza y sus diversas manifestaciones, el yoga se ha convertido en otra de sus disciplinas favoritas. El tiempo que ocupa para el desarrollo de todas estas actividades es de aproximadamente 2 horas al día, sin embargo, cuando se dispone a realizar una expedición, el entrenamiento se alarga tanto en días como en horas, y se ejecuta 3 horas o poco más. Los sábados como ritual y rutina realiza caminatas de 5 horas en las sierras de Zacatecas o en montaña.

Cuenta Navarrete que para la expedición en Pakistán el entrenamiento fue rigurosamente guiado por un entrenador y atleta profesional, hizo uso de la aplicación TrainingPeaks, que es una plataforma, un software que proporciona las herramientas propias del entrenamiento necesario para la planificación, organización, gestión, análisis de datos y comunicación que se requieren para llegar en mejor forma deportiva. Esto más que una anécdota es un claro ejemplo de su compromiso con lo que hace y de su profesionalidad, además lo comparte y socializa para que otros conozcan que este tipo de herramientas pueden ayudar a optimizar el rendimiento deportivo y mejorar la calidad de vida.

A lo largo de su carrera deportiva, Navarrete se ha sometido a rigurosos protocolos alimenticios con la finalidad de ejecutar siempre el mejor performance. Aunque en estos momentos no cuenta con un asesoramiento nutricional, su plan nutricional es el de una persona cuya trayectoria le exige un cuidado especial, enfocado en cuidar su condición deportiva. Pues en su currículum se puede apreciar que ha escalado un número importante de montañas, al participar en más de 10 expediciones internacionales en Europa, Asia, América del Sur y América del Norte, entre las más importantes que se pueden señalar están: escalar en menos de 8 meses, Manaslu, octava montaña más alta del mundo con 8,163 msnm y el Everest, con 8,848.86 msnm. En México ha recorrido los picos más importantes en distintas ocasiones, desde la huasteca del norte en Nuevo León, hasta el Pico de Orizaba, Iztaccíhuatl, Nevado de Colima, Nevado de Toluca, entre otras.

Como se menciona en el párrafo anterior, un dato sumamente relevante para este medio, entre muchos otros, pero que se considera trascendental antes de adentrarnos en la crónica, es conocer la rutina alimentaria que se realiza en la montaña y para ello Navarrete ha sido nuestro informante, explica el cómo y el porqué de la alimentación de un alpinista, y a través de su crónica hemos ido entendiendo las necesidades de alguien que sube una montaña. Entendemos entonces que la alimentación sucede de la siguiente forma: se come 4 veces al día acompañados de bastantes líquidos.

Los alimentos son un poco de pollo, carne y pescados; frutas variadas y abundantes sopas. En altura, las comidas, son altas en proteínas y carbohidratos, van siempre empaquetadas en bolsas. Se consumen cereales como el arroz y la avena, como colaciones agregan oleaginosas: nueces, almendras y frutos secos como arándanos, mangos deshidratados, duraznos deshidratados y frutas enlatadas. Navarrete dice que después de los 6500 msnm resulta casi imposible comer alimentos, entonces se recurren a los geles y gomitas deportivas. En cuestión de la hidratación, los alpinistas traen consigo pastillas de electrolitos y beben de 3 a 5 litros diarios de agua. El agua que beben procede de la nieve que derriten por distintos métodos, para potabilizar la nieve derretida cargan pastillas potabilizadoras. Añadido a estas indicaciones de alimentación e hidratación, nuestro alpinista dice que nunca está de más llevar dulces y miel para obtener energía.

Por otra parte, de acuerdo con la información que nos proporcionó Navarrete sabemos que, al escalar una montaña entre equipo y ropa indispensable, un alpinista completa una carga de aproximadamente 80kg de peso, no todo el equipaje sube a la cima, gran parte se va quedando en los campamentos base. Al iniciar la escalada se cargan en promedio 15 kgs, en el pico el peso se reduce a tan solo 8 kg aproximadamente pues se deja únicamente lo más indispensable.

Por donde se le vea, son muchas las razones para reconocer que alcanzar la cima de una montaña significa poner al límite la capacidad física y mental de una persona, pero no por ello deja de ser una experiencia única e inolvidable, por ello dejemos que José Armando Navarrete, ingeniero civil de profesión por la máxima Casa de Estudios, la Benemérita Universidad Autónoma de Zacatecas, sea él quien nos cuente detalladamente sobre su escalada al pico más emblemático para los alpinistas, el monte Everest. Una hazaña que le llevó 22 excepcionales días, pues cuenta que fue del 18 de abril al 14 mayo de 2022 cuando logró hacer cumbre, regresando para descansar y recuperar energía por 6 días a una altura de 2300 mts. luego de lo cual finalmente pisó la cumbre de la montaña más alta del planeta.



## Crónicas de un viaje inolvidable

Navarrete Ulloa José Armando

Salí de la Ciudad de México el 7 de abril del 2022 rumbo a Katmandú, Nepal, y llegué el 9 de abril. Dos días más tarde, 11 de abril, ya estaba camino a iniciar la gran aventura. Primero, forme parte de una expedición que toma un helicóptero que nos llevará a Luka, un poblado ubicado a 2,810 msnm, desde donde iniciará la caminata a los campos base del Everest, lugar que será nuestro hogar durante los próximos 45 días.

Con la caminata comenzamos la aclimatación, ganamos altura mientras pasamos por varios pueblos sherpas. Arribamos a Namche Bazaar, que es el último pueblo donde todavía podemos abastecernos de provisiones, de algún material que haga falta. Yo adquirí unos calentadores para los pies y manos que creo voy a necesitar en las alturas. Namche Bazaar está ubicado a 3,446 msnm, ahí permanecemos 2 días para seguir adaptándonos a la altura.

Después de 9 días llegamos al campo base, el que como ya dije, será nuestro hogar por varias semanas. El campo base se encuentra ubicado a 5,364 msnm, ahí nos reciben los sherpas (etnia que alcanza, aproximadamente, las 190.000 personas) con una buena comida y una gran bienvenida. Me encuentro también con mis compañeros de la expedición Manaslu, y como parte de la bienvenida nos presentan a las integrantes de la expedición Everest Lothset.

### 18 abril llegada al campo base del Everest 5,364 msnm

En el campo base, el campamento es impresionante, se encuentran instalados en alrededor de 1.5 km gran cantidad de tiendas de campaña. Con la presencia de tanta gente en actividad montañista cuyo único objetivo es escalar se siente y se respira la aventura de alcanzar la cima de esa alucinante montaña. Los lugareños comentan que este año hay pocos extranjeros intentando la escalada.

Fue necesario descansar 3 días, es el protocolo para continuar con la aclimatación y para las prácticas en la cascada del Khumbo o Glaciar de Khumbu que se encuentra entre el Monte Everest y la cresta de Lhotse-Nuptse. Las prácticas consisten en pasar escaleras y sistemas de seguridad con cuerdas, caminatas a otros campamentos y otras actividades para mantenernos en forma.

El 21 de abril iniciamos nuestro primer acercamiento hacia la cascada del Khumbo, intentamos llegar a lo más alto posible para poder practicar con las cuerdas y escaleras. Ese día ganamos unos 400 mts de altura. Luego, regresamos al campamento.

El 22 de abril, que si bien fue día de descanso, algunos compañeros tuvieron que visitar el hospital debido a que iniciaron los problemas de salud propios de la altura y el frío, unos presentaban dolores de cabeza y otros síntomas de enfermedades respiratorias. En mi caso, fue necesario presentarse con el médico por una caída con fuerte golpe en la frente que tuve el día anterior, afortunadamente no pasó de una revisión de rutina. El resto del día lo aprovechamos para comunicarnos con nuestros amigos y familias.

### **23 de abril, un día memorable**

Este día celebramos “La Puja”, ceremonia para pedir permiso a la montaña. Este evento sirve para eliminar las energías negativas de un lugar y establecer firmemente cualidades positivas, funciona para armonizar los lugares con los participantes. Los sherpas lo consideran necesario, ya que supone el final de la etapa de aproximación y aclimatación y el inicio de la fase de ascensión en el Himalaya. La Puja comienza con un lama oficiando frente a un altar de piedra, en medio de un ritual colorido, sonoro e impactante cuyo objetivo es rendir homenaje a los dioses de la montaña para que bendigan a la expedición y den la buena fortuna. En el Himalaya para los sherpas es impensable realizar esta ceremonia antes de cualquier incursión en la montaña, que incluye distintos actos, además de recitar diferentes mantras y oraciones de las sagradas escrituras de Buda o Bodhisattvas (seres que aspiran a lograr la budeidad), se realizan ofrendas a los propios dioses. Asimismo, hileras de banderas de oración son desplegadas en diferentes direcciones a lo largo de unos 30 metros, es un acto asombroso cargado de energía positiva para emprender la gran aventura.



### **24 de abril, las avalanchas**

Impresionante y aterrador despertar por los estruendos de las avalanchas, no es agradable, el miedo comienza a apoderarse de ti y el temor de lo que probablemente suceda, de que te arrastre y se incrementa a cada momento, pero poco a poco llega la calma conforme uno se va acostumbrando. Es día de prácticas y de caminatas por el campo base, me decido de nuevo a practicar sobre las escaleras y a subir con los jumars, al regreso, visito a mi amigo Pablo integrante de la expedición con quien practico sobre la rotación a campamentos de altura.

**25 de abril, paciencia**

Un día más de aclimatación y descanso, por fin nos preparamos para salir hacia los campos de altura, los pronósticos del clima en los próximos días serán buenos.

**26 de abril, de la Cascada del Khumbo y el Valle del Silencio**

Nos despertamos a la 1:00 am para desayunar avena, algo de fruta y bebimos bastante té. Nos preparamos para ir al Campo 1. Inicia la marcha sobre la Cascada del Khumbo, me resulta muy emocionante por lo que implica la escalada y el paso sobre las escaleras en grandes grietas, además, necesitamos ser rápidos para que no nos amanezca tan pronto por que puede ser muy peligroso, fatal, y a estas alturas no queremos ser presas de una avalancha o un serac. Después de 7 horas llegamos al Campo 1, resulta impresionante observar el glaciar del Valle del Silencio y por primera vez veo el Everest en todo su esplendor, no puedes menos que quedar absorto por tanta belleza y el reto que representa alcanzar su cima. Nos hidratamos, seguimos aclimatándonos, dormiremos por primera vez a 6,100 msnm.

**27 de abril, dormir**

Me levanto con molestias de la altura, con algo de dolor de cabeza. Mi compañera Tania y yo no pudimos dormir, pero hay que seguir. La mañana es agradable, la tarde será un tanto acalorada, podríamos pensar lo contrario, anoche estuvimos a -15. Haremos un acercamiento hacia el Campo 2. A paso lento se deja sentir la altura mientras recorremos el glaciar del Valle del Silencio. Nos acercamos bastante a la pared del Nuptse, una montaña de 7,000 msnm, con la intención de evitar una avalancha. A esta altura se ve imponente la pared del Everest, al fondo veo el Lhotse 4, una de las montañas más altas del mundo y de la cual también tengo el permiso para intentar escalar. Nos faltan unos 200 mts de distancia para llegar al Campo 2. Hace bastante calor y el termómetro marca 38 grados centígrados, regresamos al Campo 1 a pasar otra noche y seguir la aclimatación.

**28 abril, una mejor noche**

Paso mejor la noche, nos hemos ido adaptando cada vez más a la altura y después de tomar un desayuno, salimos nuevamente rumbo al Campo 2; sorteando muchas grietas disfrutamos increíble el paisaje, hace mucho frío, el día de ayer hicimos casi 4 horas para llegar, vemos caer algunas avalanchas de la pared del Everest y algunos del Nupset, teníamos un clima espectacular pero se sintió demasiado calor en cuanto empezó a pegar el sol. Mientras hacemos el recorrido transcurre el tiempo, te sumerges en tus pensamientos, pero sin dejar de poner atención en las cosas de tu alrededor. Después de 3 horas, una menos que ayer, llegamos al Campo 2 localizado a una altura de 6,500 msnm, es un campamento un tanto similar al campo base, por eso le llaman "Campo Base Avanzado".

Tenemos algo de comodidad con respecto a la comida, hay agua y una carpa-comedor, estamos bien en todo lo que cabe, nos agrada la comida y aprovechamos el momento para seguir hidratándonos, observamos de pronto que el clima empeora. Sabemos que después de los 7,000 msnm con mayor razón tendremos que descansar y recuperarnos, aunque persisten los dolores de cabeza, me siento mejor el día de hoy. Se aprecia que los equipos más avanzados arman la ruta, son bastantes alpinistas que van hacia el Campo 3.

### **29 abril, un juego mental**

Partimos muy temprano hacia el Campo 3, se planea subir a lo más alto que podamos llegar, conquistamos la pared del Lhtose y alcanzamos los 7,100 msnm, nos quedamos a una hora de llegar al campo 3 y 200 mts. más de altura cuando regresamos al Campo 2, donde pasamos otra noche. Nieva bastante, la temperatura es de -20 y la rutina transcurre para nosotros sin contratiempos, aprovechamos para leer y platicar cuando nos enteramos que bajan a un ruso en muy mal estado de salud, tal resultó ser la gravedad que muere en el Campo 1. Conocer este tipo de noticias es triste y desalentador, son sucesos que comienzan a expresarse en un juego mental con afectación diferente a cada uno en nuestro propósito, no obstante, tratamos en grupo de fortalecernos. Algunos compañeros ya tienen problemas con la “Tos del Kumbo”, como se la llama en el lugar, yo siento malestar de garganta y también tengo tos no tan severa como mi compañera Tania al grado de no me permite dormir, ella sí tiene una tos fatal, consciente de la situación toma la decisión de ir a dormir sola en otra casa de campaña, luego logro conciliar el sueño mejor que en las noches anteriores, aunque es un sueño esporádico pues me despierto constantemente.

### **30 abril, entre el miedo y la alegría**

Son las 4:00 am, salimos muy temprano para evitar el calor que hace sobre el Valle del Silencio, pasamos sobre la Cascada del Khumbo, descendemos algo rápido hasta llegar al Campo 1 donde descansamos un rato, bebemos agua y luego continuamos hasta llegar al campo base. En el trayecto nos adentramos sobre la Cascada del Khumbo, observamos que ha cambiado bastante por los continuos derrumbes que han ocurrido al pasar de los años. Camino despacio, sorpresivamente cuando atravesando una de las escaleras se escucha un estruendo, me encuentro a la mitad y la verdad siento mucho miedo, los nervios me hacen gritar, apresuro el paso con la intención de cruzarla lo más rápido posible, escucho el latir de mi corazón que se acelera a cada paso que doy por el miedo a no lograr pasar. Hubo un derrumbe que sacudió la escalera, pero sin consecuencias para la expedición. Por fin llegamos al campo base luego de 8 horas de un arduo descenso, ya instalados descansamos y buscamos recuperarnos, mi tos comenzó a intensificarse.

Ese día, nuestras jornadas de aclimatación y rotación a campos de altura terminaron. Ahora teníamos que esperar la ventana de buen tiempo y descender a un punto más bajo para una mejor recuperación, pensando en que quizás la escalada podría iniciarse el 9 o 10 de mayo. Ese mismo día mi amigo Ang Sherpa Lama me invitó a visitar su casa, mis compañeros piensan salir a distintos lugares, otros en regresar a la ciudad, no me gusta la idea de desviar la atención sobre nuestro objetivo principal porque se pierde la concentración y la aclimatación trabajada, yo mejor acepto la invitación de Ang para la cena, pregunta porque quiere saber lo que haremos los próximos 5 días de descanso.

**1° de mayo, un descanso en formato verde**

Abordamos un helicóptero hacia la población de Paulo a 2,500 msnm, pero el helicóptero hace escala en Luka por el mal clima, esperamos 3 horas para poder continuar el trayecto restante. Al llegar a Paulo, descubrimos un hermoso lugar cubierto de verde que nos hace ser conscientes de cuánto necesitamos olvidar por momentos la nieve.

Los días de descanso fueron muy relajantes y motivantes, todos los días tomábamos un baño y aprovechamos del sauna, aproveché para visitar al médico, ya traía una fuerte gripa y la tos continuaba muy intensa. Los baños sauna los aproveché acompañados de hierbas para descongestionar y mejorar las vías respiratorias. Concluido el descanso debimos regresar con la intención de no perder la aclimatación, con todo lo realizado me sentía reanimado y más fuerte para emprender la aventura.

**7 de mayo, preguntas**

Regresamos al campo base, sentíamos la altura, me preguntaba: ¿Fue buena idea haber descansado tantos días? Esperaba no haber perdido la aclimatación lograda.



### **8 de mayo, apapacho al corazón**

Dormí excelente, pero hizo bastante frío, estuvimos a  $-20^{\circ}$  C. ese día llegó un amigo de México a visitarme, acaba de subir una montaña de 6,800 msnm, un trayecto según me entero muy técnico y arduo, aún así, se decidió acometer el camino del Everest. Charlamos buen rato, entre risas y recuerdos apapachamos los corazones bebiendo café, té y comiendo tranquilamente. Los días que siguieron, fueron de espera a la ventana del buen tiempo, en tanto continuaban comunicándonos las fechas probables para hacer cumbre.

### **10 de mayo, la tos no cede**

A la 1:00 am de la mañana inicia nuestro ataque a la cumbre, partimos para llegar al Campo 1 al amanecer y pasar la Cascada lo más pronto posible, mi tos no cede y para empeorar la situación empiezo a vomitar, pienso que en las condiciones que me encuentro es algo normal, ya me había pasado antes, pero como consecuencia me siento lento al caminar. Me asaltan las dudas, los compañeros con los que me fui a Paulo decidieron esperar la segunda ventana y recuperarse aún más. Entendí que ellos estaban bastante enfermos mientras que yo me sentía recuperado, aunque la Tos del Kumbo seguía, me convencí que estaba listo para continuar. A pesar de que vomito lo comí 10 minutos antes y pienso en lo que tengo en el estómago y devuelvo, de que se incrementan mis nervios, no me abandona la emoción de que por fin voy a intentar subir a esa montaña que tengo a mis pies. Me pregunta Pemba Sherpa si todo va bien, le respondo que no del todo, pero que me dé unos minutos para recuperarme, con nuevo aliento avanzamos, camino muy lento, percibo la pesadez de la mochila, finalmente llegamos al Campo 1 luego de 7 horas de intenso esfuerzo.

En el campo 1, están todos mis compañeros de equipo, yo tardo 40 min más. Me preocupa bastante, pero a pesar de eso me echo porras y me digo que no estuvo tan mal, también traigo una infección en el estómago que me está deshidratando. Mi compañera me da un medicamento en el Campo 1. Comienzo a recuperarme.

Descanso una hora y media y continúo mi camino hacia el Campo 2, donde esta vez es más intenso el calor. Cuarenta grados es un infierno que me va cobrando toda la deshidratación. Bebí 2 litros de agua y al cabo de 3 horas, por fin llego al Campo 2. Se siente bien caminar sobre el glaciar del Valle del Silencio.

En el Campo me hidrato y evacúo constantemente, intento comer alimentos y no los tolero, trato con fruta y algunos dulces para compensar. Así pasa el día, pero sin dejar de pensar que tengo que dejar bastantes cosas en el Campo 2 y ser muy selectivo con lo que llevaré a la cumbre.

### **11 de mayo, recuperación**

Hoy descansaremos. Ayer todo fue cansancio, deshidratación y problemas estomacales. Por la mañana en el desayuno logro comer un poco, hasta siento que esta no sería mi última comida en días ¿quién lo pensaría en el estado en que me encontraba? Salgo de la casa de campaña para ver a los alpinistas que van delante de nosotros, a lo lejos alcanzo a divisar gente subiendo del Campo 2 al 3, sé que entre ellos va Pablo mi amigo de Querétaro. En la noche me siento mejor del estómago y mis pensamientos me hacen desear no enfrentar más problemas de este tipo arriba.

### **12 de mayo, más líquidos**

Salimos a las 3:00 am rumbo al Campo 3, vamos ganando altura, me siento algo cansado y antes de llegar a la pared del Lhotse vuelvo a vomitar, espero unos minutos, los suficientes para recuperarse e iniciar la escalada sobre esa pared del Lhotse. Me pongo el tanque de oxígeno y me lo regulan a .5 lts. x min., siento sus efectos de inmediato, el frío cede y me siento un poco mejor. Después de 4 horas llegamos al Campo 3 a una altura de 7,300 msnm. Lo primero que hago es ir al baño, sigo teniendo problemas con la deshidratación por lo que vuelvo a tomar medicamentos mientras continúo bebiendo líquidos. Comemos sopa, pero solo me tomo el caldo, solo logro comer dos cucharadas y un poco de arroz, no tengo apetito y al no consumir alimentos me preocupa ingerir solo líquidos. A pesar de los malestares, no dejo de apreciar que desde ese lugar se disfruta más la vista, es impresionante, simplemente hermoso, no encuentro palabras para describir semejante belleza. Desde ese punto vemos la maravilla de la puesta de sol, para ese momento ya me encuentro consumiendo 1 lt. x min de oxígeno.

### **13 de mayo, zona de la muerte**

Salimos a las 4:00 am rumbo al Campo 4, tenemos que escalar la cara del Lhtose que son 8,516 msnm, nada más y nada menos que otra de las montañas más altas del mundo, con inclinaciones de 75°. La temperatura es de -25° C., Continúa nuestro camino lento, la altura nos cuesta, pasamos el Campo 4 del Lhtose ubicado a 7,700 msnm, nos encontramos en la llamada "Zona de la Muerte", que es a partir de los 7,500 msnm, porque a esta altura das un giro cardiorrespiratorio importante, lo que significa demasiado estrés para el organismo humano. Avanzando escalamos cada vez más arriba, llegamos al Espolón de los Ginebrinos, que es una saliente de roca negra localizada justo antes de llegar al Campo 4. Quien llega a este momento no dispone de más de 3 días de resistencia a la altitud para intentar asaltar la cima del Everest. En este lugar por sus condiciones de altura, el cuerpo comienza a morir lentamente, el organismo humano ya no es capaz de producir energía por sí solo y el oxígeno en la atmósfera es de tan solo un 30%.

Después de 9 horas arribamos al Campo 4, ubicado a 7,900 msnm., el paisaje es espectacular, es la primera vez que veo la cara completa del Everest. Estoy fundido del gran esfuerzo que realicé y al mismo tiempo muy contento por no volver a tener vómitos ni diarrea; aún conservo la preocupación por no estar hidratándome de la manera correcta.

En el Campo 4 lamentablemente hay mucha basura a lado de cuerpos interfectos, hay gran cantidad de tiendas de campaña destruidas por el viento y cuerpos de alpinistas que ya nunca volvieron a sus hogares. Es la 1:00 pm, echo mi tienda para descansar y me preparo para el ataque final. Bebo algo de líquido e intento comer algo. Le llamo a mi esposa con el teléfono satelital que llevo y le cuento lo deshecho que estoy, las dudas y miedos que me asaltan, le digo que no sé si lo lograré. Ella me anima, dice que sabe que puedo, que he luchado para llegar a ese momento, se me salen las lágrimas, me despido y me convengo de que puedo lograrlo.

Me quedo dormido, más tarde Pemba Sherpa me despierta y revisa el oxígeno, me ofrece algo de comida, pero he perdido el apetito, no puedo comer y prefiero tomar líquidos, me entrega mis manoplas, meto la mano para probarlas y veo que adentro hay una foto de mis nietos que puso mi hijo Jonathan para darme una sorpresa, lloro de emoción, el detalle me llena de fuerzas, sé que voy a lograrlo.

13 mayo, un cuerpo humano y 8,848.86 msnm

Después de ponerme calcetines secos y dormir un rato, cambiamos el tanque de oxígeno y salimos del Campo 4 a las 7:00 pm rumbo a la cumbre. Avanzo lentamente sumergido en mis pensamientos, cruzan mi mente tantos libros que he leído sobre el Everest, gano altura y después de una hora de escalar solo me alcanza Pemba, logro subir una pared de lo más complicada hasta llegar al famoso balcón ubicado a 8,200 msnm.

Cambio el tanque de oxígeno y me tomo el último trago de agua, que ya está congelada, solo me queda una pequeña Coca Cola pero la guardo para la cumbre. El paso se hace cada vez más lento y veo que mis compañeros se van alejando, yo voy todavía más lento y me gana la desesperación. Le comento a Pemba que no entiendo mi lentitud y me gradúa el oxígeno más alto para tener una mejor respiración, tenemos planeado llegar a las 5:00 a.m. a la cumbre, según Pemba, llevo buen ritmo, pero en mis pensamientos solo habita la idea de alcanzar la cumbre de noche. Caminando lentamente conquistamos la cumbre sur, desde donde mucha gente se ha regresado, como mi amigo de Marruecos que se acababa de dar la vuelta porque ya no pudo más. Amanece, que asombroso, es otro espectáculo nunca visto. Estoy viendo salir el sol a las 4:30 am desde el techo del mundo.

Descansamos unos minutos, hace viento y frío, luego continuamos la marcha, en el Escalón Hillary levanto la vista y me quedo estupefacto: hay un alpinista muerto desde quién sabe cuándo y tengo que pasar a un lado de él, casi pisándole la cabeza y sus hombros, en ese lugar no hay nieve, solo rocas y muy resbaladizas que dan a la escena mayor dramatismo. Este no es buen lugar para morir –pienso–, solo nos faltan 200 metros, solo quedan 2 horas de camino.

Llegué. A paso lento llego a lo más alto del mundo a las 7:15 am, EVEREST 8,848.86 msnm, lloro de alegría, veo ese paisaje único e inolvidable, percibo ese frío clima espectacular de -35 grados. Permanezco impresionado de la grandeza de la vida. Le doy gracias a la montaña por permitirme ver desde su cima, me enorgullece mi país, ondeo nuestra hermosa bandera tricolor y celebro por la familia, por los amigos, por Zacatecas, por Fresnillo, por México.

Treinta minutos después inicio el descenso hacia cotas más bajas donde todavía se tiene que luchar por la supervivencia. Ahora lo más importante es bajar.

8 mil es para la mayoría de la gente un número sinsentido, pero para los alpinistas puede ser el número que defina sus vidas para siempre.



No temas soñar a lo grande.

Todos tenemos un Everest.

¿Cuál es tú Everest?