

El enfermo de esclerosis Ramón Arroyo emociona en la IV Escuela de Pacientes

El biibaiño, cuya historia se ha reflejado en la película '100 metros', afirmó que entiende el deporte «como una terapia preventiva»

de CÉSAR GUIASO

GRANADA. A comienzos del pasado mes de noviembre se estrenó en la cartelera la película '100 metros'. La protagoniza una de las parejas con más química del cine español contemporáneo: Dani Rovira y Karra Elejalde.

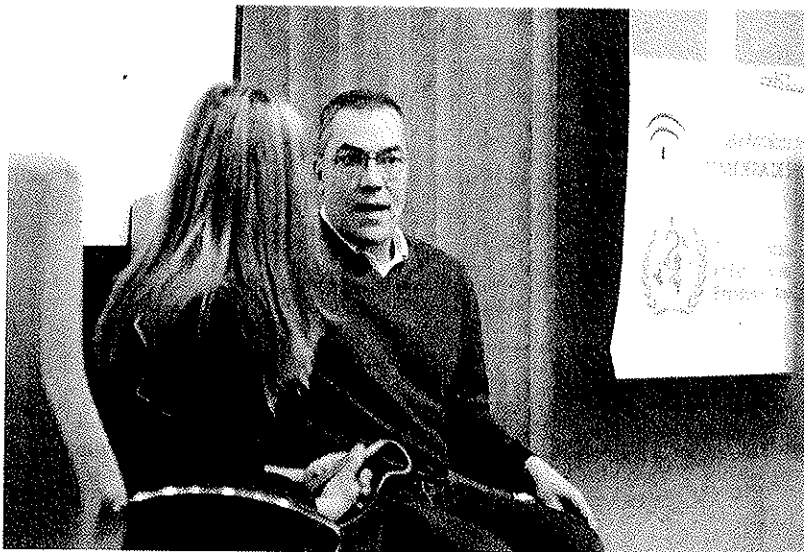
Cuenta la historia de Ramón, un padre de familia que vive como cualquiera que orilla los cuarenta, dedicado a su trabajo y a su familia hasta el día en que el cuerpo le da un aviso y le diagnostican esclerosis múltiple. Ramón pasa casi volando por la fase de negación de esta enfermedad incurable a día de hoy y decide ponerle soluciones. Sin embargo el doctor le dice que no podrá correr ni 100 metros y a partir de aquí, nace la historia.

Es una historia real, la de Ramón Arroyo, un luchador que decidió correr un Ironman, una prueba que consta de 3,86 kilómetros de natación, 180 de ciclismo y una carrera a pie de 42,2 km. Fue la de Barcelona en 2013, y lo hizo para demostrar a sí mismo que podía vencer a esta enfermedad. De momento, la ha paralizado. Tres años felices en los que, sin embargo, no baja la guardia.

Ramón participó ayer en el cuarto congreso que celebró la Escuela de Pacientes de Andalucía ante un salón de actos abarrotado. Allí, en la Escuela Andaluza de Salud Pública, abrió el ciclo de conferencias Pablo Ráez, el joven de 18 que lucha contra la leucemia y por la concienciación de lo importante que es donar médula, sangre o plaquetas. Vida, al fin y al cabo.

Pablo, desde casa y por videoconferencia debido a su aún delicado estado de salud, arrancó los primeros aplausos del auditorio. Contó cómo su historia ha calado a través de las redes sociales y cómo ha conseguido vencer el miedo comprendiendo que lo único que puedes hacer es vivir el presente porque si mueres dentro de seis meses, te lamentarás por haber vivido los últimos seis meses sin haber disfrutado, sólo por el miedo a morir», afirmó.

Palabras, las de un baño de realidad, que hizo suyas Ramón cuando subió al escenario para contar su historia. Habló del diagnóstico en primera del plural porque, dice, «la enfermedad la he superado con un equipo, el que forman mi mujer y mis hijos». El público bebió de sus consejos y se reflejó en sus miedos e ilusiones. El próximo reto, la San Silvestre vallecana y un sueño, estar en el Ironman de Hawái, la meca de los triatletas.



Ramón Arroyo, durante su intervención. :: c.s.

Cuenta Arroyo que se agarró al deporte como terapia «por sentido común». La esclerosis múltiple es una dolencia que ataca al sistema nervioso central y sus secuelas dejan graves problemas de movilidad, coordinación y equilibrio. «Me parecía bueno trabajarlos. No para evitar los brotes, pero sí para encajarlos mejor. Digamos que entendi el deporte como terapia preventiva», afirma.

Apoyo familiar

En todo este proceso, su familia ha sido el apoyo más importante, «los triatletas sabemos que somos quienes lo sufrimos en el cuerpo, pero nuestra familia nuestro soporte a las muchas horas de entrenamiento que le dedicamos. Cuando las cosas salen adelante, es un éxito colectivo, por supuesto».

Ramón, que es un tipo con los pies en el suelo porque así se lo enseñó la vida, habla diáfano sobre los límites de cada uno y sobre esas malas lecciones que han dado últimamente algunas campañas publicitarias. «Todos tenemos límites», advierte, «esa moda de 'puedes lograr cualquier cosa que te pongas es muy nociva. Por supuesto que puedes lograr cosas muy grandes, normalmente mucho más grandes de lo que imaginamos. Pero si tenemos límites. Lo que debemos hacer es marcarnos objetivos muy ambiciosos pero alcanzables. Si te marcas un objetivo inalcanzable a lo único que te va a llevar a es a la frustración», apunta.

Con múltiples carreras populares, quince medias maratones, cuatro maratonos y un Ironman, a Ramón le quedan retos. Advierte que los encuentra día a día. Su enfermedad continúa progresando y a día de hoy se encuentra activa. «El próximo reto será hacer la San Silvestre vallecana», que se celebra el pró-



El Auditorio de la Escuela Andaluza de Salud Pública, repleto. :: c.s.

ximo 31 de diciembre en Madrid. «Tengo la 'suerte' de que las cosas siempre empiezan desde cero y los debo volver a afrontarlos», explica.

Los incentivos le sobran. Porque los encuentra cada día, a su alrededor. «Cuando pasas un proceso de este tipo, que además es como una montaña rusa, que va y viene... Aprendes a encontrar estímulos todos los días. Yo los encuentro a la hora de acompañar a mis hijos al colegio, en estar más tiempo con ellos o robarle una sonrisa a mi mujer... Ese es el reto del día a día», dibuja, con la voz de quien quiere transmitir la misma idea que Pablo Ráez

La poeta Raquel Lanseros participó en la Escuela leyendo 'Palabras que curan' al auditorio

contaba al principio de su intervención. Que la vida está para vivirla cada día, sin pensar en más allá del presente, decía el malagueño.

Poco propenso a los consejos, Arroyo advierte que la actividad física no sólo debe tener una influencia positiva en el físico de cada uno, sino que también en el estado de ánimo. Sin abandonar la medicina tradicional por supuesto, el deporte debe ser tan importante como las pastillas. O al menos esa es la idea.

La matinal la cerró la poeta Raquel Lanseros en el Campus de la Cartuja antes de una parada para el café. La autora jerezana, considerada una de las voces más prestigiosas de su generación, leyó unos versos propios. 'Palabras que curan', tituló la Escuela de Pacientes a la intervención de la escritora que intentó acunar, con su trabajo, los pesares de quienes hoy padecen, viven y luchan contra una enfermedad.

La película 'Tharlo' cierra el ciclo de cine chino en la Biblioteca de Andalucía

de A.L.O.

GRANADA. La I Muestra de Cine Chino en Andalucía China in Spain proyecta hoy 'Tharlo', del director Pema Tshed, a las 20:30 en la sala Val del Omar de la Filmoteca de Andalucía, ubicada en la biblioteca Pública Provincial. Con esta película se cierra el ciclo. China in Spain es una iniciativa de varias empresas audiovisuales chinas y andaluzas que respalda la Consejería de Cultura, por la que 10 películas del cine chino actual se han proyectado en las sedes de la Filmoteca de Córdoba, Granada, Almería y Sevilla (Cicus) en noviembre y diciembre con un gran éxito de público, dada la curiosidad despertada por el cine chino, una cinematografía en constante evolución.

'Tharlo' fue rodada en 2015 y dura 115 minutos. Relata la historia de un pastor de 40 años que viaja a la ciudad para tomar una fotografía para su documento de identidad. Allí conocerá a una chica que cambiará el curso de su vida, embarcándose en un viaje que lo llevará a descubrirse a sí mismo.

Cervezas Alhambra organiza talleres artesanales para crear sin prisa en esta Navidad

de R.I.

GRANADA. Cervezas Alhambra, tras inaugurar el 5 de diciembre su Árbol de Navidad en la Plaza del Humilladero, continúa colaborando con el Ayuntamiento de Granada para contribuir a hacer más especiales las fechas navideñas para todos los granadinos y a disfrutarlas 'sin prisa'.

En la tarde del lunes 19 de diciembre, dieron comienzo una serie de talleres de artesanía contemporánea que la marca cervecera organiza durante dos semanas en la Biblioteca del Salón, situada a escasos metros del árbol. Hasta el 30 de diciembre, de 19:00 a 20:30 horas, los granadinos podrán iniciarse, con la ayuda de profesionales, en dos técnicas artísticas que les inspirarán para hacer sus propias creaciones: la caligrafía expresiva o hand lettering y el scrapbooking. Aún quedan algunas plazas disponibles y los interesados en participar pueden inscribirse en la web de la cervecera granadina. Los próximos talleres de caligrafía expresiva, impartidos por Mikel Gómez, se celebran los días 21, 23, 27 y 29 de diciembre.