

-“LA ESPONDILITIS ES UNA ENFERMEDAD, ES NUESTRO DÍA A DÍA”-

Por: Andrés de Eugenio González (Socio de EDEPA)

Hace ya 10 años que me diagnosticaron espondilitis Anquilosante. Cuando salí de la consulta del médico mi cerebro no era capaz de asimilar toda la información que me habían proporcionado y mucho menos podía imaginar que tras semejante noticia, muchos años después, sería capaz de nadar con mis nietos en la piscina.

Yo, que hasta hace poco más de un año apenas podía ducharme o peinarme sin dolores, acabo de tener un nieto al que podré levantar en brazos, algo impensable para mí hasta hace poco tiempo.

Los dolores no han desaparecido, no os voy a engañar, pero mi agilidad y flexibilidad han mejorado de manera sorprendente en los últimos meses y todo se lo debo a las clases de gimnasia y natación que recibimos a través de EDEPA.

Cuando me comentaron que me apuntara a gimnasia y natación pensé: *“en esta asociación están locos, si casi no puedo calzarme ¿Cómo voy a apuntarme a gimnasia y natación?”* Evidentemente cuando me hablaban de natación y gimnasia mi mente pensaba en las clases que hemos conocido toda la vida y no en los numerosos ejercicios especialmente adaptados a Espondilíticos que realizamos en nuestras clases. Se trata de una práctica de deporte sin impacto, lo que aporta seguridad y facilita su práctica a personas que, como yo, no podemos practicar otros deportes más agresivos.

Volviendo al argumento de no poder realizar tareas tan sencillas como peinarme o abrocharme los zapatos, puedo aseguraros que ahora si soy capaz. Algunos días me resulta más cuesta arriba que otros, pero lo hago con más flexibilidad y rapidez al pensar que nunca he podido hacerlo. En definitiva, me siento más fuerte y sobre todo noto que mi rango de movimiento ha aumentado desde que practico deporte.

Por otro lado, esta realización de ejercicios de manera aeróbica y continuada es la más aconsejada para el músculo más importante de nuestro organismo: el corazón. No solamente ejercitamos todos los grupos musculares, sino que además aumentamos la capacidad respiratoria. Así, ahora puedo al menos atreverme a intentar correr detrás de mis nietos por el parque, cosa que con mis hijos no podía hacer.

En último lugar, me gustaría comentar lo mucho que ha mejorado mi estado de ánimo gracias a la gimnasia y natación.

Sí que es verdad que me siento más fuerte y flexible y he notado que mi capacidad respiratoria ha aumentado, pero además he encontrado un gran aliciente en mi despertar cada mañana: levantarme para hacer deporte. Llueva, nieve, me duela la espalda o no pueda mover las caderas, tengo clase y debo ir. El haberme comprometido conmigo mismo y con mis compañeros me hace dejar los dolores en un segundo plano y coger la mochila para asistir a clase. Además, una vez allí, todos estamos igual y eso de “mal de muchos consuelo de tontos” siempre viene bien para no sentirnos “bichos raros”.

No es fácil bajar a la piscina del barrio y ver a gente de tu edad, o incluso mucho más mayores, puedan tirarse al agua de cabeza mientras que tu casi no te atreves a bajar por las escaleras. Pero aquí todos estamos más o menos igual y eso siempre ayuda a mejorar nuestra autoestima y a recordarnos que nos tenemos los unos a los otros. Además no todo es nadar, sudar y trabajar nuestros músculos porque nos lo pasamos como niños. Hablamos, nos reímos, bromeamos, hacemos planes... todo esto nos permite olvidarnos de nuestra enfermedad.

Finalmente, me gustaría agradecer a EDEPA la gran tarea realizada día a día en su lucha contra la espondilitis y sus publicaciones que tanto pueden ayudarnos. Igualmente quisiera dar las gracias a las profesoras, Arantxa y Patricia fisioterapeutas de Edepa, sin las cuales nada de esto sería posible.

“La espondilitis es una enfermedad, es nuestro día a día y con el debemos aprender a vivir”.

La gimnasia, sin duda, lo hace más sencillo.