

¡Podemos!

Desde pequeño siempre me gustó hacer todo tipo de actividad deportiva. Para mí el deporte siempre fue y ha sido mi válvula de escape. Por eso, a mediados de los 90s, en mis 30 y tantos, cuando me diagnosticaron Poliquistosis Renal Autosómica Dominante pensé que una de las cosas que más me gustaba hacer habitualmente ya no podría seguir haciéndola. Me vino al recuerdo mi padre diagnosticado a principios de los 70s, también de PQRAD; le prohibieron que hiciera cualquier tipo de actividad física.

A partir del diagnóstico dejé de practicar cualquier tipo de deporte pensando que la actividad física era perjudicial para los riñones poliquísticos. Y así fue hasta que un par de años más tarde descubrí que entre las cosas recomendadas en poliquistosis para llevar una vida sana: no fumar, no alcohol, peso controlado, vigilar la sal, etc., había, además, y la más importante para mí, hacer ejercicio. Ese momento fue de suma importancia, en ese instante pasé de sentirme una persona enferma a sentirme una persona con una enfermedad y vi que podía volver a normalizar mi vida. Volví de nuevo a hacer deporte, empecé a hacer caminatas, por la ciudad y por la montaña, al principio cortas, pero poco a poco más largas. Cada vez me sentía mejor y más feliz. Tal fue la dedicación y el entusiasmo que, al cabo de unos años, con 50 años recién cumplidos, hice mi primera travesía Matagalls-Montserrat (84 km). Nunca olvidaré la emoción que sentí cuando me faltaban solo unos pocos kilómetros para conseguir el reto, después de caminar más de 20 horas ininterrumpidamente. Luego llegaron muchas más, hasta alguna Ultra Trail, pasando por múltiples maratones, tanto de asfalto como de montaña.

Después de 25 años de actividad deportiva, actualmente con 65 años, el pasado 7 de noviembre de 2021 participé y completé la Maratón de Barcelona.

Así que, a partir de mi experiencia, puedo decir que el deporte me ha ayudado muchísimo a llevar el día a día de la enfermedad, que hasta la fecha mis riñones poliquísticos no se han visto afectados por la actividad y que en estos momentos sigo pensando que no soy una persona enferma, sino que simplemente soy una persona que tiene una enfermedad.

A partir de mi experiencia os invito a todos que mientras podáis realicéis actividad física, eso sí, siempre adaptada a vuestra situación y condición.

Naval Espasa
Tesorero de AIRG-E