

**H**ace 13 años, el neurólogo que le «mal trató» durante la primera fase de la esclerosis múltiple le recomendó que «no hiciera nada, que me quedara en casa y no pidiera ayuda a ninguna asociación porque no me iban a poder ayudar». Para terminar de hundirle, le aconsejó que se moviera lo justo. «Me dijo que el deporte resultaba contraproducente porque me elevaría la temperatura corporal y eso era fatal para mi dolencia. Además, me aseguró que, con lo mal que estaba, no iba a ser capaz de correr ni 100 metros. Me puso en un escenario de la esclerosis totalmente erróneo que no tenía nada que ver con la realidad, pero él era un neurólogo de referencia y ni me planteé que pudiera estar equivocado».

Lo estaba. Pero Ramón Arroyo (Bilbao, 1971) tardó tres años en darse cuenta. «Estaba tan asustado que di la espalda a mi enfermedad y pisé el acelerador de mi vida a tope». Se casó y fue padre por primera vez. Mientras, su enfermedad seguía avanzando. «El nacimiento de mi hijo agudizó mi angustia. Sabía que lo estaba haciendo mal. No dormía. No paraba de dar vueltas a todo. Una noche me senté en el suelo junto a su cuna porque escuchar su respiración mientras dormía me serenaba. El bebé se giró y se le deslizó una mano entre los barrotes. Fue como si me estuviera ofreciendo su ayuda. Se la agarré. No creo en las casualidades, sino en causalidades. En ese momento, me di cuenta de que yo no tenía la culpa de estar enfermo pero sí que era responsable de cómo convivía con mi enfermedad y, sobre todo, de aquel niño que había traído al mundo».

### TOCAR FONDO

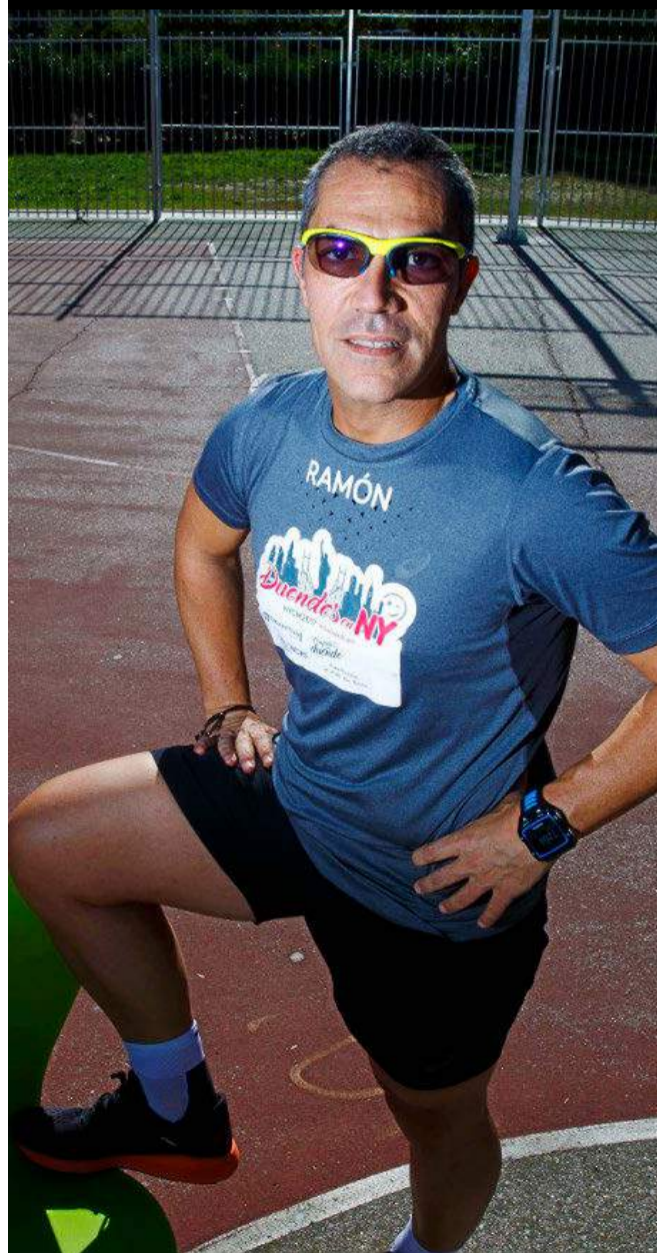
Destrozado física y anímicamente, por fin, decidió pedir ayuda. «Levanté los brazos y grité que no podía más. Empecé a escuchar a mi gente. Me dejé llevar a todos los médicos. Lo probé todo. Fui a la Asociación de Esclerosis Múltiple. Me puse en tratamiento psicológico y preparé el despegue. Fue un proceso superbeneficioso que me hacía sentir mejor día a día. Supongo que son cosas obvias, de primero de la vida, pero que si las haces... ¡Funcionan!».

Detalles tan nimios como apoyarse en otras personas. «La vida es tan complicada que solos no podemos. No somos superhéroes. La ayuda psicológica es fundamental. Y con esto no me refiero al típico rollo de diván sino a que un experto te facilite las herramientas para saber lidiar con situaciones difíciles».

# LA NUEVA HAZAÑA DE UN HÉROE LLAMADO RAMÓN ARROYO

La esclerosis múltiple no le ha logrado frenar. Hizo su primer 'ironman' en 2013 y el próximo domingo correrá el Maratón de Nueva York

POR GEMA GARCÍA MARCOS  
FOTOGRAFÍA: ÁNGEL NAVARRETE



Adelgazó y, poco a poco, empezó a encontrarse mejor. «Un día, me acordé de aquel médico que me dijo que no podría volver a correr y me calcé las zapatillas para comprobar si, como en tantas otras cosas, también estaba equivocado en eso. Corrí los 100 metros que separan mi casa de la parada de metro más cercana y regresé. Me costó una barbaridad porque mi cerebro ya no recordaba cómo se corría. Pero... ¡Lo conseguí! Fue una mezcla increíble de satisfacción y rabia. A partir de ese momento, fui sumando metros cada día hasta que, sin darme cuenta, me convertí en todo un *runner*!», comenta entre risas.

Su progresión fue tan espectacular que su cuñado le *lió* para correr su primera carrera popular. «Me enganché inmediatamente al ambiente y, casi sin darme cuenta, comencé a bajar mis marcas. Sin embargo, por mis limitaciones físicas, no podía correr más rápido así que decidí aumentar la distancia. Me apunté al Club de Corredores de Barajas para prepararme a conciencia y conseguí terminar mi primer maratón, el de Madrid. ¡Fue alucinante!».

### HACER UN 'IRONMAN'

Animado por su amigo Julio Castells, preparador físico, probó el triatlón y se *envició*. «Debido a mis problemas físicos, me venía genial combinar el *running* con la natación y la bicicleta. Así no me cargaba tanto. Me estrené con los cortos pero, por mi edad y circunstancias, mi evolución natural era a la larga distancia porque los *sprint* eran demasiado explosivos para mí».

La idea de hacer un *ironman* -3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera a pie- algún día siempre estaba ahí y, al final, se lanzó. El desencadenante fue una escena que vivió en la Asociación de Esclerosis Múltiple. «Acababa de llegar un chico nuevo y todo el mundo le estaba contando lo terrible que es esta enfermedad. En ese momento, me pregunté qué podía hacer yo para hacer ver a personas como él que somos muchos más los que convivimos con una dolencia crónica de otra manera, que hay esperanza y que esto no es el final, sino que puede ser el principio de cosas muy chulas. Así que me apunté al por aquel entonces Challenger de Calella (Barcelona) para probar que era capaz de completar la distancia máxima y... ¡Contarlo!».

Tras su heroicidad en Calella, le llegó la fama. «Me dedicaron un programa de *Informe Robinson* y, a raíz de ese reportaje, me encargaron un

«Un médico me recomendó que no hiciera deporte. Además, me aseguró que, con lo mal que estaba, no iba a ser capaz de correr jamás ni 100 metros seguidos»

libro y luego rodaron *100 metros*, la película inspirada en mi historia que dirigió Marcel Barrena y que protagonizó el actor Dani Rovira».

### DUENDES EN NUEVA YORK

A partir de ahí, nada fue igual. Ramón Arroyo se convirtió en un referente para los que, como él, sufren una enfermedad crónica. «Decir que no hay que rendirse es muy fácil. Queda muy bien como *claim* pero la realidad es que la vida nos pone limitaciones y somos nosotros los que tenemos que enfrentarnos a ellas como podemos».

Su próximo reto está a la vuelta de la esquina: #DuendesEnNY. «El 5 de noviembre correré el Maratón de Nueva York, con el apoyo de Asics, junto al Mago More, el entrenador personal Martín Giacchetta y un grupo de mujeres pacientes de cáncer de la Fundación *La Vida en Rosa* con el objetivo de concienciar sobre los beneficios que aporta la actividad física a los pacientes crónicos, ayudando a mejorar su calidad de vida. Nuestros padrinos son Irene Villa y el cocinero con dos estrellas Michelin Paco Roncero».

Arroyo se unió a la iniciativa, impulsada por Proyecto con Duende, envalentonado por un clásico. «Surgió como suele suceder en estos casos con un '¿a que no hay huevos?'. Quería volver a correr esta carrera antes de los 50 pero, como lo de llegar a esa edad no es seguro para nadie, he decidido adelantarlo». Durante una charla preguntó al Mago More si se atrevía a unirse a su nueva aventura deportiva y éste asintió. «Él tiene artritis psoriásica, una afección inflamatoria de las articulaciones, y no había corrido nunca. ¡Juntos lo conseguiremos!». Y ese día, al atravesar la línea de meta en Central Park, volverá a recordar aquellos 100 metros que le cambiaron la vida.