



# Chaquetas de cuero

## diariodeunparkinsoniano

2017-08-18

... y pantalones vaqueros, debería continuar.

Ayer estuve en un concierto de música heavy cerca de donde vivo.

El grupo a mí no me hacía mucha gracia, pero era la excusa perfecta para estar con mi amigo Raúl, así que allí me fui, después de un día de trabajo agotador, sumado a lo poco que duermo por el Parkinson.

Se que de esa manera lo hago feliz, y esa felicidad es recíproca.

Además, para mejorar la velada, estaba también su mujer Juana, e inesperadamente también mi amigo Oscar.

Estábamos los cuatro juntos otra vez, viendo un concierto, como hace años.

Y es que hace ya mucho que los conozco, y ellos me conocen a mí.

Entonces, como últimamente me sucede, los recuerdos volvieron a mi mente.

Ya he hablado algunas veces de mi amiga Juana, la mujer de lágrima fácil que además es “mi editora” particular, así que hoy les toca a los otros dos “petardos”.

Mientras estábamos viendo el concierto, los observé durante un rato.

Y nos vi cuando teníamos 17 o 18 años, y éramos unos mocosos que jugábamos a ser mayores.

Entonces yo llevaba el pelo largo por detrás, planchado, y era víctima de las pruebas de mi hermana, que me llenaba de aquellos horrorosos bigudíes la cabeza, y que entonces justo empezaba a ser la gran peluquera que es hoy.

Oscar llevaba el pelo rizado y era todo un yogurín, con su guardapolvo al estilo del mejor vaquero del Oeste.

Raul también llevaba el pelo ondulado, y se ceñía un pantalón de cebra rojo y negro, lo mismo que Oscar.

Yo, tanto por mi timidez, como por mis kilos, no llegué a llevarlos, pero sí unos elásticos “laser” que se llevaban entonces, junto con una sudadera de Anthrax blanca que me duró muchísimos años y sobre la que llevaba mi chaqueta, que, como no, era de cuero.

Con ellos empecé a sentir en mis venas la sangre del rock.

Con ellos escuché Accept por primera vez, Helloween, Judas, Manowar, Iron Maiden, o cualquier grupo que te imagines, de aquella época dorada del Heavy.

Entonces íbamos al que yo creo era el mejor local Heavy de esta zona, y que se llamaba Lancelot.

La primera vez que entré, lo hice con mucho respeto, esperando encontrar al demonio reencarnado entre toda aquella gente que se juntaba allí.

Pero no... lo que me encontré era una pantalla gigante donde ponían video clips, y buena gente.

El tiempo pasó, y nos fue desterrando hacia otro bar cercano, que entonces era “El Alemán”, y en el que nos sentábamos en taburetes alrededor de unas mesas redondas, en las que siempre escribíamos a navaja alguna frase ingeniosa, poseídos por la musa del alcohol.

Siempre juntábamos lo poco que teníamos y comprábamos unas jarras enormes de cerveza, mientras que, en la barra, junto a una plancha mugrienta, el dueño ponía música “bonica”, como el “Back in Black” de AC/DC, o “Dolores se llamaba Lola” de Los Suaves.

Después nos comíamos un bocadillo de lomo con pimientos y nos tumbábamos en la hierba de las murallas medievales, que también se siguen conservando.

Y nos fuimos haciendo más mayores, y nos desterraron a la famosa “zona de San Juan” de los Barricada.

Y, mientras alguno sucumbía a esa música enlatada en forma de bacalao insípido, Raúl y yo peregrinábamos por la “ruta de la pescadilla”, una serie de bares que ya conocíamos con música rock de la buena, hasta que acabábamos desayunando y volvíamos a casa ya amanecido.

Y, con el paso del tiempo, mi melena se fue recortando y tiñendo de blanco, y fuimos cambiando poco a poco, sustituyendo el ímpetu de la juventud por la calma de la madurez.

Pero eso no quita, para, que de vez en cuando, nos juntemos de nuevo y nuestros ojos brillen como los de un chiquillo.

Y, por supuesto, vistiendo nuestras chaquetas de cuero, pantalones vaqueros, y, sobre todo, llevando nuestras almas rockeras.

## Buena educación diariodeunparkinsoniano

2017-08-27

Hace tiempo que pienso que se ha perdido la buena educación.

Ya nadie abre la puerta y deja pasar a la otra persona.

Ni cede su asiento en el autobús a las personas mayores, lesionadas o embarazadas.

A nosotros nos enseñaron a hacer todo eso, e incluso te sentías hasta mal si no lo hacías.

Nos creemos demasiado ocupados, viendo el Facebook con el móvil, o mirando hacia la ventanilla pensando en las musarañas.

Nos parece poco agradecimiento que la otra persona nos ofrezca una sonrisa a modo de reconocimiento.

Yo creía que eso sólo estaba ocurriendo con las nuevas generaciones, pero no. Hoy me han demostrado que mal educados hay en todas partes, de

cualquier género, raza o religión.

Como cada domingo, he ido a comer a casa de mis padres.

En la puerta del portal estaba una señora de color muy emperifollada, con un vestido muy llamativo, y que esperaba a que le abrieran la puerta.

Y al lado de ella había dos “hermosos señores”, vestidos de color negro luto, luciendo unas ostentosas cadenas de oro, y que tenían mucha prisa por entrar, de etnia yo diría que rumana.

La cosa ha empezado mal cuando he dicho “buenos días”, y solo la señora me ha devuelto el saludo. Los otros dos se han limitado a mirarme de arriba abajo, como diciendo, chaval estamos nosotros antes.

Como tengo llave he intentado abrir la puerta de manera educada, pero uno de ellos, con la cara a medio afeitar y un ligero tufillo a alcohol mezclado con colonia barata, se me ha cruzado sin decir palabra y ha abierto él.

De camino al ascensor uno de ellos ha decidido subir por las escaleras, pero el otro ha seguido hacia él, lo mismo que la señora y yo.

Como no podía ser menos, el señor, marcando su territorio, me ha dejado “amablemente” entrar el último, sin ponerse a pensar que a lo mejor yo, que voy al último piso, es mejor que entrara antes.

El caso es que, sin apenas dejarme pasar, le ha dado al botón de su piso, y claro, la puerta no se ha cerrado, al tenerme a mí de obstáculo. Y otra vez, sin cerrarse la puerta, le ha dado al botón, al que yo creía que era el segundo.

A duras penas le he intentado explicar que me dejara entrar primero, así que cuando por fin lo he hecho, le he dado yo al segundo, y ahí ha empezado a despotricar, porque era el primero.

En medio de mis disculpas hemos llegado al segundo, y la señora negra se ha bajado, no sé si por vergüenza ajena, o porque realmente era su piso.

En una situación normal, él hubiera aceptado mis disculpas, y hasta se hubiera bajado del ascensor y habría ido por las escaleras.

Pero no. Este señor no. Ha puesto su dedo en el botón del primero, y sin parar de decirme algo ininteligible, por fin se ha bajado, por supuesto sin despedirse.

Y yo, educadamente, lo he mirado, y he pensado que se podía meter el dedito por... donde amargan los pepinos.

## Mi mamá me mima diariodeunparkinsoniano

2017-08-27

“Mi mamá me mima”

Quien no escribió esa frase de pequeño, hasta que la letra le salía redondita y limpia.

El otro día fui a un nuevo centro donde empezaré el curso de yoga con Omkar, del que ya he escrito otras veces.

El caso es que me plantaron la hoja de inscripción para que la rellenara a mano.

Y dudé.

Hacía mucho que no escribía, y me daba miedo enfrentarme a ello.

Con esto del Parkinson es muy difícil escribir. Primero dejas de escribir en minúsculas porque la letra se vuelve prácticamente ilegible. Después tus mayúsculas parecen las de un niño que acaba de aprender a escribir, torcidas y estridentes.

Así que le dije a la chica que estaba en el mostrador si me lo podía escribir ella, y me dijo que sí.

Pero justo cuando le iba a pasar el papel, me dije a mi mismo: “No. Hazlo tú, si no será una derrota”.

Y me salió esa vena que a veces me sale de tirar para adelante, aunque no tengas fuerzas, y empecé a escribir.

Escribí muy despacio, en letra mayúscula y marcando bien cada símbolo, y aunque no quedó perfecto, por lo menos era legible.

Cuando terminé lo miré y sonreí. Lo había conseguido.

Sí, puede parecer una tontería. Pero es algo a lo que toda persona tiene derecho: A escribir su nombre, de puño y letra.

Nunca he tenido una letra bonita, y, además, con el paso de los años, y, sobre todo, de la universidad, mi letra fue haciéndose peor.

Pero hoy ojeo viejos apuntes de aquella época, y me parece perfecta.

Se que no volveré a tener esa letra, al menos sin utilizar ningún tipo de ayuda, pero por lo menos lo intentaré.

Así que volví a casa y me puse a escribir, en un folio en blanco, enfrentándome a mis miedos.

Y claro, la primera frase que he escrito es “mi mamá me mima”, como unas diez veces, en mayúsculas.

Después me he lanzado y he escrito alguna frase más, formada por las palabras que escupía mi cerebro, dejándole libertad.

Y al terminar, he empezado a leer lo que había escrito. Cada frase era más absurda, hasta que he leído la última, y me he sorprendido a mí mismo:

“Quiero ser autosuficiente”.

Y es verdad.

Es justo lo que quiero ser, autosuficiente.

Y entonces he pensado que también sé escribir con el teclado, y, además, aunque mis dedos tiemblen y me hagan repetir letras, o mi cerebro vaya a su bola y me haga dejarme alguna, soy más rápido que “Billy el niño” pulsando la tecla de borrado.

Y todo gracias a que un día, todavía en la E.G.B., “mi mamá me mimó” y me apuntó a clases de mecanografía, intuyendo, de alguna manera, que con el tiempo lo necesitaría.

# Entre frikis anda el juego

diariodeunparkinsoniano

2017-09-01

Si.

Por lo visto soy friki.

Es algo que ya intuía, pero que he ido confirmando con el paso de los años.

No es muy normal que desde pequeño esté enredando con cacharros eléctricos, electrónicos, o mecánicos.

Aunque mi primer recuerdo es un “tente” de piezas con el que construía mi “versión pobre” de Mazinger-Z, y que surcaba los cielos y disparaba sus puños con la energía de mi imaginación, creo que “el despertar de la fuerza” ocurrió poco después de mi comunión.

Me regalaron un “Electro-L”, que era una especie de laboratorio de electricidad, en el que tenías una pila de 9V, bombillas, cables, interruptores.

Y, a base de calambrazos, y su manual que yo devoraba, aprendí que era la electricidad, mucho antes que en el cole.

Pasaron un par de años y llegó el boom de los ordenadores de 8 bits, y yo me tuve que conformar con un juego electrónico llamado “Caballo de Troya”, que no era más grande que una mano, y que emitía un sonido estridente, mientras mis compañeros de clase fardaban con sus spectrums y su revista de juegos LOAD’N’RUN.

Aquel juego lo llevaba a todos lados, y una mañana en misa “obligada” el Señor me debió castigar, porque se me cayó en mitad de la iglesia, y enmudeció.

Pero, como siempre, no me resigné, y con un destornillador que le cogí a mi padre, lo desmonté y vi que un cable andaba suelto, así que usé



pegamento y funcionó hasta que se perdió, primero en un cajón, y después en mi recuerdo.

Pasé al instituto y en el recreo no hacía más que mirar en el escaparate de una tienda de electrodomésticos un flamante Amstrad CPC 464 de cassette, y que no había día que dejara de pedírselo a mi madre.

Hasta que un día desapareció del escaparate, y volví a casa triste y malhumorado.

Y abrí la puerta de mi habitación, y allí estaba el CPC, con sus cincuenta cintas de juegos y programas, junto a mi madre sonriendo, y que me hizo el chico más feliz de la galaxia.

Pasaba horas y horas delante de él, emocionado, primero copiando programas, y después inventándolos yo, llevándome casi sin darme cuenta al lado oscuro de La Fuerza, ayudado también por las máquinas recreativas que había en los bares, y que yo devoraba con la mirada, imaginando como aquellos “dibujos animados” eran capaces de interactuar contigo.

Durante este tiempo he conocido a varios frikis, aunque destacaré a tres.

Uno es mi compañero de la E.G.B., con el que me he reencontrado hace algunos años, aunque nunca nos separamos del todo, y que con el tengo un feeling especial.

Otro es mi compañero-amigo de la universidad, con el que nunca he dejado de tener relación, y que comparte mi pasión por “los inventos chatarreros”, y que busca y busca información sobre el Parkinson, para dármela.

Y el otro es mi compañero de trabajo, que se encarga de montar y arreglar los ordenadores y todos los “hierros” relacionados, y que yo machaco con mis programas.

Gracias a él terminé por decidirme en comprar una máquina recreativa de novena mano.

Gracias a él la coloqué en mi casa, y gracias a él me ha ido dando ideas que he ido llevando a la práctica para restaurarla o mejorarla.

Gracias a él he vuelto a soldar con mis manos temblorosas, recordándome cuando era pequeño y utilizaba mi Electro-L.

Y, aunque sabe que tiene partidas gratis para el resto de su vida, quiero darle las gracias.

Por todo eso, pero también por apoyarme en estos momentos.

Recuerdo lo que me dijo cuando le comenté lo que me habían diagnosticado: “Tranquilo, aquí te cuidaremos”. Y, aunque no le dije nada en ese momento, me emocioné por dentro.

Y, precisamente mañana, cumple años.

Y, aunque mañana no lo veré, le diré por Whatsapp, “felicidades tío”, y le mandaré alguna foto rara de alguna peli de ciencia ficción de los 50 que seguro me dirá que ya ha visto.

Porque se lo merece.

Por friki.

## La tecnología diariodeunparkinsoniano

2017-09-10

Esta semana he estado un poco plof.

He tenido todo el cuerpo agarrotado, como si me hubieran pulsado en la tecla “off”.

Te quedas molido, como si te hubieran dado una paliza, con flojera en las piernas.

Y para colmo siento la mano “buena” como cuando empezó todo.

Antes me asustaba, pero ahora sólo espero a que pase la tormenta, intentando pensar en otra cosa, moviendo los dedos y las extremidades

hasta que poco a poco te tocan la tecla “on”, y te recuperas casi por completo.

Como cada vez me cuesta más usar el ratón del ordenador, he probado varias cosas: desde utilizar otro más pequeño hasta usar un joystick de juego, de tipo mando de avión.

Esto me ha servido para buscar por Internet y descubrir que hay bastantes artilugios inventados, desde cucharas hasta relojes, y también para darme cuenta de que tengo un arma más con la que luchar: La tecnología.

Si, la tecnología. Esa ciencia práctica que muchas veces se me olvida que está a nuestro servicio.

Ahora la gente asocia la tecnología a los smartphones, pero es mucho más.

Mi primer contacto con ella fue aquel electro-L, y también mi ordenador de 8 bits de los que ya hablé en el post anterior.

Ya tengo unos cuantos años, así que he crecido con ella, mientras aparecía el boom de los PC's y los móviles “ladrillo” que después fueron miniaturizándose hasta ser pequeños ordenadores miles de veces más potentes que mi viejo Amstrad CPC 464.

Nunca me ha asustado, y además tengo una especie de don, porque sin saber muy bien porqué la entiendo y no me supone demasiado esfuerzo utilizarla.

Así que la gente me enseña sus móviles, ordenadores, y cualquier cacharro que tenga la palabra “digital” en su ADN, esperando que les solucione sus problemas de espacio, virus o cualquier otra cosa, por estrambótica que sea.

Pero esta vez voy a ser un poco egoísta, y la voy a utilizar a mi favor.

Llevo años dedicándome a la programación, y las líneas de código fluyen de mi cabeza. Primero son ideas generales, que transformo en bloques más concretos, y que después descuartizo en pequeñas ordenes traducidas al idioma del ordenador, hasta que por fin hace lo que quiero.

A lo largo de mi vida he hecho muchos programas, pero siempre, siempre, han sido para otros.

Pero esta vez voy a poner todo mi saber y experiencia en mí.

Bueno, en realidad no es del todo cierto, porque sé que, aunque diga esto, me estoy engañando a mí mismo, porque acabaré ayudando a otras personas con Parkinson.

Eso lo sé porque soy así.

Y pensándolo también bien, soy un afortunado.

Cuando creas un programa, siempre lo haces para resolver un problema. La primera premisa es ponerse en la piel del que lo sufre, porque si no, nunca funcionará.

Así que esa primera parte la tengo resuelta.

Otro de los puntos clave es probar y depurar el programa conforme lo vas haciendo, corrigiendo errores, hasta que finalmente lo das por terminado, o más bien te lo dan por terminado, porque tú lo pulirías hasta dejarlo perfecto.

Y esa parte también la tengo resuelta, porque conozco perfectamente cómo me siento.

Y con estas ideas, que me fueron surgiendo durante esta semana “de Dolores”, llegó el fin de semana, y con él llegó también el tiempo para mí, sin tener que ir a trabajar, y pudiendo dedicarlo a poner en práctica todo esto.

Se que debería haberme dedicado más a mí cuerpo y a relajarme, pero he preferido sacrificar dos días de mi vida, y hacer lo que más me gusta cuando estoy solo, que es programar.

Siempre me siento al lado de la ventana, con la persiana subida, y si puede ser muy temprano, con las primeras luces de la mañana, cuando todos duermen y poco a poco mi barrio-pueblo se despereza de su letargo, y puedo oler la hierba recién regada que me recuerda a mi infancia.

De esta manera, poco a poco, he ido extrayendo de mi cabeza ideas, hasta conseguir mover el dichoso ratón del ordenador como yo quiero, contrarrestando mis problemas de movilidad.

Y estoy orgulloso por dos motivos.

El primero es que no será perfecto, pero hace lo que yo quiero.

Y el segundo es que, además, me ha demostrado a mi mismo que una vez más, si quiero, puedo.

Ahora, como en tantas ocasiones, me pegaré días puliéndolo, hasta pasar mi propio control de calidad, que es más estricto que el del más exigente cabeza-cuadrada alemán.

Y todo gracias a la tecnología, y, porqué no, a esta dichosa semana que he pasado.

Carry on  
diariodeunparkinsoniano

2017-09-18

Por fin lo he hecho.

Por fin he dado un paso más.

Bueno, en realidad lo hemos hecho, incluyendo a mi hermana.

Hemos ido a la asociación de Parkinson de Navarra.

Puede parecer una tontería, pero para mí no lo es tanto.

Es afrontar el presente buscando más armas con las que pelear.

Pero también es un “echarle huevos” y asomar tu mirada al futuro, aunque no esté escrito porque depende de muchas variables, errores y aciertos, que te llevan por un camino u otro.

Ayer descubrí que la asociación está al lado de mi tienda de electrónica de toda la vida.

Es curioso, porque nunca me fijé en ella.

Como siempre que voy a algún sitio, he llegado pronto.

Y como tenía que esperar a mi hermana, me he puesto a mirar el escaparate de la tienda de electrónica, mirando con el rabillo del ojo hacia la asociación, recordándome como cuando comienzas por primera vez en el instituto o en la universidad, y tienes miles de preguntas y dudas, y no conoces a casi nadie.

Al principio no había nadie en la entrada, pero de repente ha llegado una ambulancia con varias personas, esas que se utilizan para los desplazamientos.

Y de repente también, ha empezado a salir gente de la asociación.

Furtivamente he mirado sus caras, creyendo que iba a ver gente agotada, triste, y un poco cansada de todo.

Pero no.

En lugar de eso, he visto lo más bonito que alguien puede encontrar en una cara, una sonrisa.

En todas y cada una de ellas.

He visto a amigos despidiéndose, haciendo lo que hace cualquiera, entrando en un coche y poniéndose a conducir, o charlando animadamente mientras se alejaban, seguramente a rematar la mañana tomando algún café.

Y cuando ha llegado mi hermana, hemos entrado.

Y nos han hecho sentarnos para esperar a la persona que nos iba a atender finalmente, Sara. Y mientras yo cruzaba las manos para que no me temblaran, mi hermana se ha puesto a ojear folletos con información.

Ya dentro, yo iba a bombardearle a preguntas, pero Sara me ha cortado y me ha empezado a preguntar de cómo había sabido que tenía Parkinson.

Y le he empezado a contar mi historia, y, a la vez que hablaba, iba recordando mi vida, y lo que he ido escribiendo en este blog, mientras ella

asentía con la cabeza, y su mirada decía: “te comprendo, se por lo que has ido pasando”.

Resulta que somos unos doscientos afectados por esta enfermedad en la franja de 40-60 años.

Y entonces, de manera instintiva, he recordado la película “300”, y como, a pesar de ser inferiores en número, seguían luchando. Y seguían, y seguían, a pesar de las adversidades.

Así que me he ido de allí pensando que soy fuerte, y que más lo soy rodeado de amigos, como tú que me estás leyendo, que, si no lo eres de “primera mano”, seguramente seas amigo o amiga de uno de mis amigos, o uno de los innumerables miembros de mi familia.

Y ya, para rematar el día, al salir de trabajar, he encendido la radio y Manowar tocaba “Carry On”, recordándome que siempre hay que continuar, y que hay que seguir, y seguir.

Y yo, con mí voz aterciopelada y desafinada, he chillado con fuerza que, por siempre y para siempre:

## Perspectiva diariodeunparkinsoniano

2017-09-25

Estos días estoy un poco plof.

Ese maldito programa que estoy haciendo para domar a mí ratón me roba demasiadas horas de sueño, y el sábado mi cuerpo dijo basta.

Había quedado con un amigo para instalarle un programa, y cuando ya estaba acabando, empecé a temblar, sin motivo aparente.

Es como un terremoto, que empieza poco a poco y se va haciendo más intenso, conforme va pasando de la mano al resto del cuerpo, invadiéndolo.

En esos momentos es difícil controlarse.

A mí me cuesta muchísimo, sobre todo porque hacía tiempo que no me pasaba, y es fácil entrar en “modo pánico” y que te falte el aire.

Creo que lo mejor es intentar pensar en otra cosa y procurar controlar la respiración, y de esa manera, sin darte cuenta, poco a poco, se te pasa, aunque te deja todo el cuerpo agarrotado, y como si te hubieran dado una paliza.

Me quedé muy tocado, sobre todo porque te da la sensación de que no has aprendido nada, y que todo vuelve a empezar.

Y, aunque sé que no es cierto, y que he recorrido mucho camino, me quedé plof.

Menos mal que por la tarde recibí un whatsapp de mi hermana, que, como si lo intuyera, me invitaba a su casa a cenar.

Aunque estaba muy cansado acepté, y a su vez acerté, porque no hay nada como estar con alguien que te quiere, como son mi hermana, mi cuñado, y esos dos bichos que tengo por sobrinos.

Y, aunque me dormía, resistí hasta que terminó la película, porque no hay nada mejor que la risa, sobre todo si viene de un niño.

Y para culminar el día, al ir hacia mi casa, me encontré con uno de mis primos y su mujer, que para mí es mi prima, y que también me dieron unos cuantos besos, y que también sanaron mi alma.

Al día siguiente me levanté un poco desganado, así que, sin pensarlo, agarré mi mochila, y me fui decidido hacia el sitio en el que más me gusta andar y meditar, mi vecino, el monte Ezkaba.

De pequeño tengo el recuerdo de ir a jugar a guerras de piñas, metidos entre los pinares, pisando ese suelo mullidito cubierto de agujas y respirando ese aire tan puro, o haciendo casetas entre los matorrales, que para nosotros eran fuertes imaginarios, donde nosotros éramos sus dueños.



Con el paso de los años, te olvidas de él, y tu tiempo se ve absorbido por las responsabilidades diarias.

Y de repente un día te acuerdas de él, y piensas, “lo subiré como hacía antes”, y él, como si fuera un dios enfadado, te pone en tu sitio, echándote auestas todos los años (y sobre todo los kilos) de golpe.

Pero si lo sigues intentando, como pasa con la vida, poco a poco te perdona, y un día descubres que llegas a su cima, y miras hacia abajo, y ves que estás encima de las nubes, y que todo es posible.

Eso, exactamente, es lo que me volvió a pasar el Domingo.

Empecé a subirlo, y, como me gusta, castigué mi cuerpo con un ritmo constante, y, a la vez que pisaba con paso firme y decidido, iba llenando mis pulmones de oxígeno, y echando todo lo malo que tenía dentro de mí.

Había una espesa niebla, que a cualquiera lo hubiera asustado, pero que a mí me gusta, porque entra en todo tu cuerpo, llenándolo de humedad.

Y fui subiendo y subiendo, hasta que miré hacia abajo y vi que había dejado la niebla atrás, y al Sol intentando escaparse de ella, como una gran bola de fuego saliendo de sus entrañas.

Entonces sonreí, y me acordé de una palabra: Perspectiva.

Puedes estar agobiado y dejarte invadir por la niebla.

O puedes seguir caminando, y salir de ella, aunque te cueste horrores y lo tengas que poner en práctica todos los días.

Todo depende desde donde mires, y con que perspectiva lo hagas.

Diez años y un día  
diariodeunparkinsoniano

2017-09-30

No, no es lo que estás pensando.

No es una condena.

Es la edad que tienen mis sobrinos.

Lo recuerdo como si fuera ayer, aquel 29 de septiembre de 2007.

Era sábado.

Y como cada día, fui a ver a mi hermana, en compañía de mi madre.

Llevaba ya unas cuantas semanas en el hospital, esperando a que nacieran, y la espera se estaba haciendo larga.

Era la enésima vez que la bajaban al paritorio, para ver cuanto había dilatado, y mi hermana ya estaba bastante cansada y harta de subir y bajar por el ascensor.

Apenas habíamos llegado, y otra vez la iban a bajar, así que esta vez le acompañamos.

Recuerdo las palabras de mi hermana, bastante tranquila: “Esto no es nada. En un momento me volverán a subir”.

Como en toda sala de espera, los minutos se convierten en horas.

Y de repente oí un beep-beep en mi viejo Nokia, que me indicaba que un nuevo SMS había llegado. Me pareció extraño, así que lo leí: “Estoy de parto”, me decía mi hermana, mientras yo lo miraba asombrado.

Apresuradamente avisé a mi cuñado, que apenas se había acabado de marchar para dormir un poco, y también a mi padre, para que subiera junto a él.

Y nuevamente el tiempo se ralentizó, y yo y mi madre no parábamos de dar de vueltas, nerviosos por lo que iba a ocurrir.

Mi cuñado no venía, y yo miraba y miraba el reloj, hasta que la puerta del quirófano se abrió y un médico vestido con un traje verde, gorro y guantes blancos, empezó a preguntar por mí.

Me hizo entrar a una salita previa al paritorio y me dieron un traje para que también me lo pusiera.

Yo estaba asustado, aunque no lo demostraba, e intentaba animar a mi hermana, hasta que de repente apareció mi cuñado, y pensé: “Salvado por la campana”.

El parto no fue muy lento, pero fue por cesárea.

Y se oyeron unos llantos.

Y por primera vez oí sus voces.

Y... por primera vez fui tío.

Y como nacieron prematuros, tuvimos que esperar un poco para llevarlos a casa.

Los días pasaron e íbamos a verles, poniéndose rojos y azules, hasta que de repente el médico les dio el alta.

Recuerdo el primer abrazo. Primero desconfiado, después cálido y lleno de amor.

Sentí que, con esa unión, ellos me aceptaban, y desde entonces no he dejado de sentirlo.

No hace falta que me lo digan, lo veo en sus gestos, que tampoco han cambiado con los años.

Apenas eran unos renacuajos que cabían en mis brazos, y que no paraban de pedir biberón.

Ella era más calmada, pero Él era puro nervio, que, no sé por qué, yo conseguía tranquilizar, por el simple hecho de pegarlo a mi pecho.

Y de los brazos pasaron a aquella silleta doble que yo llevaba con orgullo.

Y de la silleta empezaron a gatear.

Y como en todo, la pequeña aprendió antes a caminar que él.

Y entonces empezaron a resonar sus zapatitos en mi parque.

Y empezamos a jugar a hacer una tienda de campaña con las mantas de la amatxi, que era atacada por una araña que misteriosamente tenía la silueta de mi mano.

O a que yo era el chofer de un autobús imaginario que llegaba a Donosti, y que iba haciendo paradas cada poco tiempo, arrancando y frenando.

O que estábamos en un bote en pleno océano infestado de tiburones.

O jugábamos “al jamón”, y yo los levantaba por las piernas hasta dejarlos colgando, mientras ellos se morían de risa a costa de mi dolor de espalda.

Y en Nochebuena recibían cartas de Olentzero, al que yo siempre me encontraba de camino a casa de mis padres para cenar.

Pasó el tiempo y fueron a la escuela, y fueron conociendo a esos primeros amigos que son tan importantes.

Y tuve que hacer de padre postizo los sábados, llevándolos a sus partidos de fútbol o a sus clases de gimnasia rítmica, pintura o baile.

Y tuve que ver sus caritas asustadas la primera vez que les reñí porque no me obedecían, y que me dolió más a mí que a ellos.

O su mirada cómplice la primera vez que se quedaron a dormir en mi casa, y salimos un momento a comprar palomitas, y yo me dejé las llaves en casa de lo nervioso que estaba.

Poco a poco han ido cumpliendo años y han ido creciendo.

Y aunque ellos quieren correr y hacerse mayores, usando consolas y teléfonos móviles, y sé que el tiempo avanza a su favor, a mí me gustaría que fuera tan lento como en aquella sala de espera, de aquel sábado 29 de septiembre de 2007, justo hoy, hace diez años y un día.

Puños fuera  
diariodeunparkinsoniano

2017-10-03

Hoy he empezado la rehabilitación en la asociación del Parkinson.

El jueves pasado me valoró la fisio, y me estuvo observando sin que yo me diera cuenta.

De repente me dijo una frase que me dejó de piedra: “¿Te has fijado que cuando gesticulas no mueves tu mano derecha? La tienes desconectada del cuerpo”

Y es cierto.

Recuerdo como me dolía la muñeca al principio, y como necesitaba tumbarme y atraparla debajo de mi cuerpo.

Incluso llegué a pensar que me había dado algo, y que bueno, aún me quedaba la otra.

Desde entonces fui relegando esa mano a un mero apoyo de mi mano izquierda.

Yo, en realidad, soy zurdo, aunque diestro “por obligación”, desde muy pequeño, cuando mi madre, como toda la gente en aquel tiempo, pensaba (o más bien le obligaban a pensar) que la mano izquierda era la siniestra, la mano del demonio.

Tampoco me costó demasiado hacerlo. Enjabonarme en la ducha, o limpiarme los dientes, y, sobre todo, afeitarme.

Afeitarme era un suplicio. Tenía que apoyar la mano derecha en la pared para que no me temblara.

Empecé a escribir mal. Primero empecé a hacer la letra más grande, todavía en minúsculas. Y de repente, tuve que escribir en mayúsculas.

Así que cuando la fisio me lo dijo, lo comprendí perfectamente, como no iba a hacerlo.

Tampoco pude evitar una sonrisa, cuando mi lado friki e infantil pensó en aquel robot de mi infancia, Mazinger Z, y como cuando gritaba ¡puños fuera!, sus manos salían disparadas.

Salí de allí contento, con esperanzas. Además, ¡si Mazinger Z las recuperaba, yo no iba a ser menos!

Fuera de bromas, tuve una cosa clara: He dejado pasar demasiado tiempo, y ahora tengo que ponerme las pilas.

Esa misma noche me pasó una cosa curiosa: Me desperté como tantas veces, y como no me podía dormir, me puse a escribir, pero esta vez en papel.

Estaba medio dormido así que, aunque sabía lo que escribía, porque me lo dicta el corazón, no me di cuenta de una cosa: Llevaba escrita media hoja, y quise releerla, para corregir algún matiz, y me quede perplejo: ¡estaba escribiendo en minúsculas! ¡Y encima la letra estaba bastante bien, se podía leer!

Animado, seguí escribiendo. Lo hice en dos tandas, porque tampoco quiero castigar mi cuerpo, e intento descansar lo máximo posible.

Cuando acabé, desplegué las hojas en la mesa de mi cuarto de estar: Había “parido” de mis entrañas seis hojas, en renglones bastante rectos, y sin apenas equivocarme.

Puede parecer poco, pero para mí es un logro grandísimo.

Y por supuesto, esa mañana, me afeité con mi mano derecha, dejando la izquierda pegada a la espalda. Cierto que tardé el doble o el triple, pero lo hice.

Como decía, esta mañana he empezado la rehabilitación.

Pero también he comenzado a recorrer un camino de esperanza.

Probablemente no la recuperaré entera, sé que es muy difícil, soy realista. Pero aprenderé la forma de relajarla, y de conocer mi cuerpo.

De momento sé que el dedo dominante es el pulgar, pero que el estabilizador ese el meñique. Como en la vida, las cosas más importantes son las que a priori parecen insignificantes.

Se que tengo que fortalecer mis brazos para hacerlo más fácil todo, y sobre todo los tríceps.

Y alguno de estos días, volveré a salir a la calle como cuando Mazinger salía de su guarida, con sus dos puños relucientes, conectados perfectamente a su cuerpo.

Y por dentro gritaré: ¡puños fuera!

# Echale huevos

## diariodeunparkinsoniano

2017-10-11

Esta semana ha sido una de las peores que he tenido.

Además del continuo temblor, mi cuerpo se ha revelado, haciéndome pagar todos los esfuerzos golpeándome con el látigo de la ansiedad.

Ese látigo que hace que se te caiga el mundo, sin saber muy bien el por qué.

Porque si lo piensas fríamente, todo debería estar bajo control.

Pero no, algo irracional y primitivo hace que sobre tu pecho caiga una losa que te impide respirar.

Y te miras al espejo, y ves a tu peor enemigo, tú mismo, con tus pensamientos.

Entonces intentas ponerle remedio.

Puedes tomar pastillas, pero no es la solución, es un parche.

Entonces te acuerdas del yoga, y lo intentas, pero no tienes paciencia, y ese miedo irracional, esas ganas de huir siguen ahí.

Llega a ser desesperante.

Además, ocurre cuando menos te lo esperas, en situaciones que para nada son estresantes, hablando tranquilamente con un amigo.

Hoy he intentado cambiar un poco la rutina, y me he bajado al coche un CD de Sabina, de cuando su voz se empezaba a quebrar.

A priori podía parecer un error, porque todas esas canciones parecen tristes.

Pero a mí Sabina siempre me ha acompañado.

Desde que empecé a salir en cuadrilla y oíamos “Pacto entre caballeros” en casa de uno de mis amigos, y donde también aprendí por primera vez que la cerveza provoca dolor de cabeza.

O acurrucado entre mis sábanas estremecido al escuchar la letra de “Besos en la frente”.

O escuchando un directo mientras repasaba los exámenes en la universidad...

En fin, puedo seguir y seguir...

Bueno, el caso qué para terminar el día, o mejor la tarde, me ha empezado a doler la cabeza bastante, como hacía mucho no me dolía.

Así que me he ido hacia el coche bajo de moral, con ese dolor de cabeza y medio mareado.

Al arrancar el coche, el CD se ha puesto a reproducir aleatoriamente, y entonces me he acordado cuando salía del ascensor por las mañanas, en los días de exámenes, en donde me daba ánimos a mí mismo diciéndome “tú puedes, échale huevos”

Y entonces he llegado a casa, indeciso, y me he metido en la ducha, pensando si ir o no a yoga.

Y me he vuelto a mirar al espejo, y he dicho “tú puedes, échale huevos”.

Y ya no he dudado.

Y he ido al yoga.

Y como siempre, Omkar, mi profesor, ha conseguido que vuelva de ese mundo de los sueños y me centre en mí, en el presente, a base de respirar y de estirar los músculos.

Y aunque siga teniendo un tronco de árbol por caderas, y me tiemble la mano un montón al hacer los ejercicios, y parezca Lina Morgan cerrando las piernas, he vuelto.

Y he llegado a casa y me he puesto a escribir esta entrada, que puede parecer dura, pero que es real, y he pensado:



“He podido, le he echado huevos.”

## Desconexión diariodeunparkinsoniano

2017-10-17

El sábado me desconecté.

Llevaba unos días medio mareado, que no me encontraba normal, y al final me desconecté.

Una desconexión (o estado OFF) es cuando el Parkinson hace que una parte de tu cuerpo se pare. Puede ser una pierna, un brazo... En este caso fue el sistema autónomo.

Por lo menos eso es lo que me dijeron los médicos, aunque también es un efecto secundario de la medicación, y seguramente será necesario regularla.

Había oído hablar de los estados ON y OFF, y que el medicamento lo que hace es que estés en estado ON, y que conforme pasa el día, y deja de hacer efecto, llegas al estado OFF.

Hasta ahora había notado algún músculo agarrotado, o algún dedo, pero nunca de esta manera.

Yo también lo achaco un poco (o mucho) al estrés y al dormir poco.

De hecho, esa noche sólo había podido dormir dos o tres horas.

El caso es que me desconecté.

Estaba almorzando con unos amigos en unas instalaciones deportivas, y hablando con mi amigo Iñigo, noté que poco a poco me iba, y me dio el tiempo justo para decírselo.

Lo siguiente que recuerdo al abrir los ojos es mis piernas sujetadas en alto por mi amigo Raúl (creo), y un montón de caras mirándome, hasta que la socorrista del centro vino y me tomó la tensión.

Recuperé las fuerzas y me senté en una silla, pero al cabo del rato me empecé a poner malo así que me tumbaron.

Entonces no perdí el conocimiento, los veía y oía perfectamente, a pesar del sudor frío que recorría mi cuerpo.

Noté el aire fresco que abanicaba la vassina Tere, y también el pañuelo empapado de agua en la frente, que ella misma me había puesto.

Noté la cara llorosa de mi amiga Anita.

Noté a Iñigo sujetándose la cara para no soltar una lágrima.

Noté la preocupación de Esti, que seguramente estaba pensando en llamar a mi hermana enseguida.

O al resto, que también estaban alrededor, pendientes de mí.

Y, sobre todo, noté la cara de susto de mi sobrino “apegado” Asier, hijo de Esti y de Oscar, que con 11 años me recordó a mí la primera vez que vi a mi padre perder el conocimiento.

En una situación así uno seguramente se pone nervioso.

Pero no, aunque pueda parecerlo, yo no lo estaba.

Estaba tranquilo, sereno.

Estaba rodeado de mis amigos.

A veces pienso que la vida es un gran cedazo.

Una especie de criba, donde al principio hay mucha gente que consideras amiga, pero que, conforme pasa la vida, esa criba se mueve, y muchos van cayendo.

Hasta que quedan los que para ti son los mejores.

A veces también ocurre que alguno que ha caído vuelve al cedazo, porque con el paso de la edad te das cuenta de que te equivocaste, o simplemente, porque la vida te ha hecho más compatible.

Así que como no iba a estar tranquilo, estaba rodeado de mis amigos.

Se que para ellos fue un mal trago, y que seguramente se estarán cabreando conmigo por decirlo, pero yo estaba tranquilo.

Después llegó mi hermana, y mi cuñado, y me llevaron a urgencias, y ellos tampoco se separaron de mí.

Me acordé también de mis padres, pero era mejor no avisarles hasta saber lo que realmente tenía.

Y allí, tumbado en una camilla, esperando los resultados, y con mi cuñado pegándome más el esparadrapo que me sujetaba la vía para que me doliera más al quitarlo, pero también quitándole hierro al asunto, pensé en todo esto.

Me recomendaron reposo, hidratación y desayunar mejor, cosa que voy haciendo.

Y me dijeron que había sido una desconexión.

Aunque yo creo que fue más bien una nueva conexión.

Con mis amigos.

Con mi familia.

Y conmigo mismo.

## La fuerza de una lágrima diariodeunparkinsoniano

2017-10-22

Esta semana no pensaba escribir nada.

Desde mi “desconexión”, me faltaban las fuerzas.

El lunes y el martes fui a trabajar normal, y todo parecía ir bien, pero el miércoles volví a sentir esa sensación de agobio que da la ansiedad, unido a los mareos, así que mi compañero me llevó a casa.

Poco a poco fui debilitándome, hasta que el viernes por la noche, después de venir del trabajo, me sentí mal.

Primero una sensación que ya había tenido otras veces: No puedes enfocar bien, y sólo puedes ver el final de las palabras. Me fijé en un cartel que ponía “En venta”, al salir del garaje, y solo podía ver “n venta”, salvo que forzara la vista.

Ya me ha pasado más veces, y se cómo reaccionar. Además, se pasa más rápido si estás a oscuras, “en blanco y negro”, así que subí a casa y dejé pasar el tiempo.

Pero aun así me sentía mareado, así que me acosté y pensé que mañana sería otro día.

Pero el sábado seguía igual, me fui a casa de mis padres y allí pasé toda la mañana y parte de la tarde tumbado, hasta que la sensación de mareo desapareció.

Pero esa sensación de agobio, de tener un yunque en el pecho, seguía ahí, hasta que llegué a mi casa, hice yoga, y desapareció.

No “vivía” los ejercicios.

Después de un rato me senté y me dediqué a respirar y respirar, notando que cada vez me iba sintiendo mejor, hasta el punto de tumbarme, y quedarme relajado en la esterilla, como cuando voy a clase.

Y esta mañana de domingo... otra vez la sensación de agobio, de querer “huir” cuando he ido con mis padres a caminar, o a tomar algo con mi hermana y mi cuñado.

Esa sensación no se me iba ni con las pastillas, así que me he tumbado a echarme una siesta en la cama resignado.

Después de dormir seguía sin irse, y seguía mientras estaba con mis padres en el salón.

De repente he visto a mi madre triste, con los ojos llorosos.

Se ha levantado con la excusa de tender la ropa en la habitación, porque estaba lloviendo, y la he seguido para ayudarla.

Ahí por fin se ha puesto a llorar, y enseguida he visto que era por mí, porque sufre conmigo al verme sufrir.

He intentado sacar fuerzas de flaqueza para no llorar y empeorar la situación, y, con la voz entrecortada, le he dicho que no se preocupe, que pasará, y que sus lágrimas me darán fuerza para vencerlo todo, a la vez que la abrazaba.

He ido al cuarto de mis padres y me he mirado al espejo, todavía con el nudo en el estómago.

Y me he puesto a llorar.

A llorar de rabia.

A llorar de impotencia.

A llorar porque sin quererlo estaba haciendo daño a mi familia. A mis padres, a mi hermana... a todos.

A recordar la primera vez que hice llorar a mi madre, siendo adolescente.

Mi padre ha entrado y me ha dicho, con voz calmada, y la más dulce que le oía desde hacía tiempo: "No llores, hijo". Mientras lo hacía, veía que él también estaba nervioso, porque su mano de hombre mayor resignado también temblaba.

Le he cogido su mano, como hacía tiempo que no hacía, y le he dicho lo mismo que a mi madre, que me dan fuerza.

Y al irse he mirado por la ventana.

Y a cada lágrima, ese nudo en el estómago iba subiendo por mi pecho, hasta llegar a la garganta.

Y, aunque suene raro, me ha pasado algo parecido al protagonista de "La milla verde".

He abierto la boca con mi ceño fruncido, enfadado conmigo mismo por haber estado ciego, por no ser valiente, como si quisiera expulsar la sustancia negra y ponzoñosa de mi interior que me estaba haciendo sufrir.

Y, poco a poco, mi garganta se ha ido liberando de ella, y he notado que el nudo desaparecía.

Durante esta semana he hablado con amigos que me daban consejos.

Me he intentado “autoanimar” yo mismo.

He hecho yoga....

Pero, lo que en realidad me ha hecho abrir los ojos, ha sido tan sólo una lágrima, salada y diminuta, la de mi madre.

No puedo sentirme mal, tengo que ser fuerte.

Es injusto para mi familia.

Es injusto para mis amigos.

Y, también, es injusto para mí.

Así que “Parki”, aquí me tienes.

Hoy te he ganado la partida.

## Una nueva esperanza diariodeunparkinsoniano

2017-10-24

Hoy tocaba de nuevo visitar al neurólogo.

Y la verdad, me hacía falta, porque he llegado muy justillo.

Como en las carreras de coches, que apuran el combustible vuelta tras vuelta, y apenas les da tiempo a ir al repostaje.

Ayer fui a yoga y tuve que estar toda la clase sentado o tumbado, con un horrible dolor de cabeza y mareado, sin apenas tener fuerza para respirar.

Hasta mi profe Omkar y mi compañera Conchi me hicieron Reiki “a cuatro manos”.

Y Conchi me dijo algo que me impactó: “Respiras como un pajarillo asustado”.

Y es verdad, apenas podía respirar.

Y también es verdad, me estaba comportando como un pajarillo asustado.

Llegué a casa con la misma sensación de mareo, y me metí en la cama.

Y, como en una tempestad, tuve pesadillas, pero al final llegó el día.

Como todas las veces, mi hermana me ha acompañado.

Y mi padre, que estaba al tanto de mí, me ha escoltado hasta llegar.

Esperando a entrar en la consulta, estaba nervioso.

Y cuando por fin ha salido la enfermera, y ha dicho mi apellido, ella instintivamente ha ido hacia mi padre, creyendo que era el paciente.

Y entonces he sonreído mientras le decía que era yo, y ella ponía cara de sorpresa.

En la consulta, le he explicado al médico todo lo que me ha pasado: La ansiedad, los mareos, la falta de visión...y mi mano no dejaba de temblar.

Hasta ahora estaba tomando un “antagonista”, que lo que consigue es que las neuronas sean más sensibles a la dopamina, es como si las acercara para que pueda saltar de una a otra.

Y al final, me ha cambiado el medicamento, sopesando los pros y los contras.

Mi hermana le ha “freído” a preguntas y dudas, mientras yo la escuchaba.

Y pensaba que aquella niñita que conocí por primera vez en brazos de mi madre, hace ya cuarenta y tantos años, se ha convertido en una mujer madura y con la cabeza bien amueblada.

Yo también he preguntado, pero he sido prudente y les he dejado hablar, prefiriendo escuchar.

Y al final nos hemos despedido.

Se puede pensar que prácticamente este año ha sido un fracaso, pero yo no lo veo así.

En el peor de los casos, le “he ganado” un año al Parkinson.

Y en el mejor... bueno, hay muchas cosas pero que no quiero escribirlas en esta entrada del blog, porque quiero hacerlo en la siguiente.

También se puede ver de otra manera.

Como un nuevo comienzo.

Como un reset del ordenador.

O como una puesta a cero de un contador.

Ahora me toca dormir más, dejar de pensar tanto en lo que me pasa, y hacer algo que a veces se me olvida: Atender a “lo de fuera”, y a lo que más quiero, que son mi familia y mis amigos.

Y algo importante: VIVIR

Hoy dormiré a pierna suelta.

Y mañana será otro día.

Pero ya, con una nueva esperanza.

Paciencia y actitud  
diariodeunparkinsoniano

2017-11-07

Hace ya algunas semanas que no escribo.

Pensaba haberlo hecho el día 31, que fue mi “primer aniversario”, cuando me diagnosticaron.

Aquel día recuerdo que mi hermana me abrazó al salir de la consulta, mis padres se lo tomaron con una mezcla de temor e incredulidad, y al ir de



camino a casa, se lo dije a mis amigos Oscar y Esti.

Desde entonces han pasado muchas cosas.

La definición exacta es “montaña rusa”, pasando de estar aliviado al principio, por saber que me pasaba, a alicaído cuando veía que la medicación no me funcionaba o que sus efectos secundarios podían conmigo.

Llevo dos semanas asistiendo a un cursillo sobre el Parkinson.

La primera semana sólo fue hacer una encuesta, y acabé ayudando a una señora mayor que se veía muy apurada porque no entendía las preguntas.

Me fui a casa contento.

Primero por haber ayudado a aquella señora, y segundo por el simple hecho de haber ido, porque era un paso hacia adelante, enfrentándome a lo que me puede deparar el futuro.

Ayer fue el segundo día, y nos explicaron que es exactamente esta enfermedad, con sus efectos.

Fue un día duro, porque vi esos efectos con mis propios ojos, cuando un señor ya muy mayor intentaba caminar y no podía. Eso sí que era un auténtico estado off...

Pero ese hombre lo intentaba e intentaba hasta que por fin se arrancó y pudo dar unos pasos.

Y, además, al rato, como si nada, empezó a hablar con el médico y le dijo: “Mira, ahora sí que me levanto y ando”. Y dio unos pasos como si nada.

Ese hombre me enseñó una cosa que a veces se me olvida: Todo se puede hacer con paciencia y actitud.

Después de eso me fui a casa y lloré de rabia, sobre todo porque estaba cabreado conmigo mismo, porque estos días me había dejado vencer.

Me ha faltado paciencia.

Me ha faltado actitud.

Esto es una carrera de larga distancia, y no puedo desfondarme al principio.

Podía haberme quedado en casa tirado en la cama, pero en lugar de eso, me pegué una ducha, y me fui “con cara de mala leche” a la clase de yoga.

Como siempre, llegué el primero, ajusté la luz para que no me molestara demasiado, y me descalcé esperando a que apareciera la gente.

Y allí estaba, calentando mi cuerpo y mirándome al espejo, cuando apareció mi profesor, Omkar.

Y le dije... hoy vengo de muy mala leche, y voy a soltar todo aquí.

Y el asintió sonriendo, y los dos primeros ejercicios fueron dirigidos a soltar esa rabia, dedicados especialmente a mí.

Y vaya que si la solté.

A golpe de canción y a golpe de sacudir el cuerpo, fui liberando toda esa energía negativa.

Y pensé: Esa es la actitud.

El día había comenzado mal, pero acabó muy bien.

Así que hoy me he levantado y me he ido a rehabilitación.

Y la fisio ha sonreído cuando en uno de los ejercicios, mi muñeca derecha por fin ha cedido y se ha movido como debía.

Y se me ha pasado la sesión en minutos.

Y el día en segundos.

Por haber tenido paciencia.

Y por haber tenido actitud.