

Rendirse no es una opción

Ramón Arroyo es uno de los cuatro ironman con esclerosis múltiple que hay en el mundo. Nadar casi 4 kms, pedalear 180 en bicicleta y 42,2 kms corriendo... En eso consiste la prueba más dura del triatlón. Esta hazaña la cumple en 2013. Cuando cruza la meta, su historia es ya un gran modelo de superación que ahora refleja la película *100 metros*.

Ramón Arroyo es un hombre joven de 32 años que vive en Bilbao. Acaba de ser padre de familia y vive para su trabajo y sus seres queridos. Un día, se da cuenta de que su cuerpo le está empezando a fallar. Su vida cambia cuando los médicos le diagnostican esclerosis múltiple y le dicen que en un año no será capaz de caminar solo ni 100 metros, los cien metros que separan su casa de la parada de metro más cercana. Se trata de una enfermedad crónica que afecta al sistema nervioso central : impide que las señales que manda el cerebro lleguen al resto del cuerpo. Esta enfermedad puede variar mucho según cada persona, aunque en el caso de Ramón las consecuencias parecían claras: una pérdida progresiva de la movilidad que le iban a dejar en breve en una silla de ruedas.

Lo primero que hace Ramón Arroyo es negar la enfermedad por un tiempo y dar la espalda a los tratamientos pero un día, se da cuenta de que ni siquiera puede coger en brazos a su hijo recién nacido y decide plantarle cara a la enfermedad. Decide fortalecer sus músculos y mejorar su coordinación. Empieza con la bici estática de su casa y luego decide salir a correr. Primero se da como meta correr 200 metros. Le cuesta mucho, sufre pero lo consigue. Poco a poco, supera barreras y alarga las distancias.

Hasta que un día, buscando por internet, descubre que existe un triatlón en Barcelona con un categoría para gente con EM (esclerosis múltiple). Todo un reto : decide realizar esta prueba deportiva y lo hace con éxito en 2013. Tiene cuarenta y dos años.

El reto principal de Ramón Arroyo es "seguir disfrutando de las cosas un poco malas que me ha dado la vida", de su mujer y de sus dos hijos. "Todos tenemos una esclerosis múltiple particular. Todos vamos a morir, así que hay que disfrutar la vida, no de manera frívola, no mediante un *carpe diem* vacío, pero sí aprovechando cada instante".

« ¿Quién no se cae y tiene que levantarse de nuevo? La única diferencia es que mi excusa se llama esclerosis múltiple?", subraya. Y recuerda su mantra: "rendirse no es una opción". Con esta frase, subraya, "no quiero decir que todo el mundo tenga que intentar hacer un ironman ni pretendo que parezca que cosas como eso de que 'el límite te lo pones tú' son ciertas, porque no es así. Pero creo que cada uno tiene que buscar sus propios retos, su propio ironman. Y si puedes dar 20 pasos, tienes que intentar dar 21. E intentar jugar de la mejor manera posible con las cartas que te ha dado la vida".

Completa y contesta las preguntas

1. Ramón vive en..., una ciudad que está en
2. Ramón Arroyo tiene una enfermedad: tiene...
3. ¿Cuántos años tiene cuando le diagnostican esta enfermedad?
4. ¿Es una enfermedad que se puede curar?
5. Como consecuencia de esta enfermedad, Ramón sufre....
6. Ramón decide luchar contra su enfermedad cuando....
7. Para luchar contra su enfermedad, tiene que....
8. ¿Con qué ejercicio empieza? ¿qué otro ejercicio hace luego ?
9. ¿Qué reto se lanza finalmente?
10. ¿Qué enfermedad tiene Ramón Arroyo? ¿Qué mensaje quiere transmitir ? ¿Cuál es la frase que más lo representa?