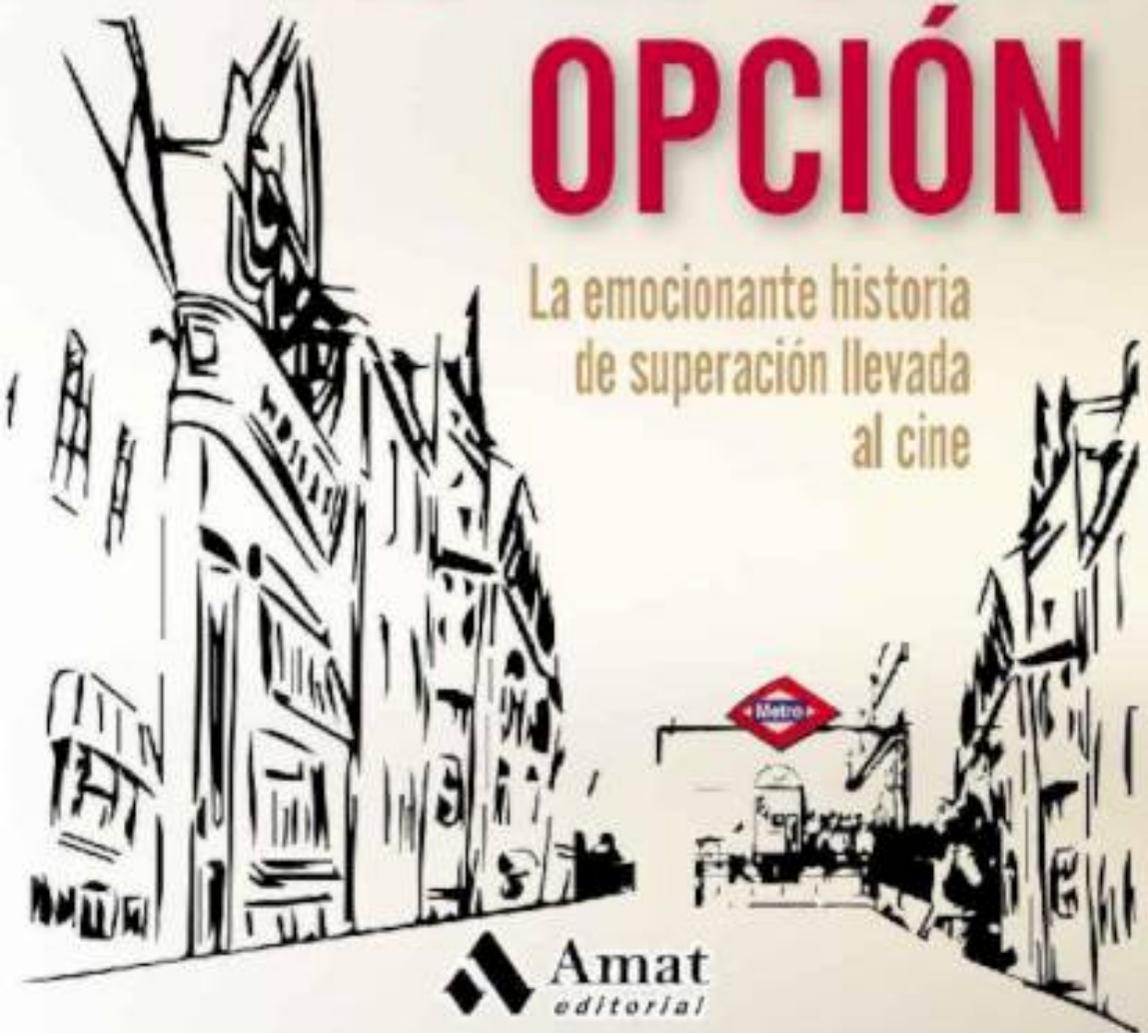


RAMÓN ARROYO

RENDIRSE NO ES UNA OPCIÓN

La emocionante historia
de superación llevada
al cine



 **Amat**
editorial

Rendirse no es una opción

Ramón Arroyo

Rendirse no es una opción



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© Ramón Arroyo Prieto, 2016.

© Big Rights, S.L. 2016

© Amat Editorial, 2016 (www.amateditorial.com)

Profit Editorial I., S.L. Barcelona

Edición a cargo de Emelina Rubira

© Del cuento *La oruguíta*. Paula Pereira Barcía

Diseño cubierta: XicArt

Fotografías: Archivo personal de Ramón Arroyo

Maquetación: Eximpre SL

ISBN digital: 978-84-9735-842-2

Producción del ebook: booqlab.com

Referencias

Sobre el autor

Ramón Arroyo está diagnosticado de Esclerosis Múltiple Recurrente Remitente desde el año 2004. Está casado y tiene dos hijos. Trabaja como responsable de cuentas estratégicas en una multinacional y desde 2008 practica deporte habitualmente, habiendo realizado hasta la fecha entre otras, múltiples carreras de 10 Km, más de 15 medias maratones y 4 maratones. Compaginando esta actividad, participa en pruebas de triatlón en diferentes distancias incluyendo la IronMan, que alcanzó con éxito en 2013 tras meses de esfuerzo. Esta disciplina está considerada como una de las pruebas más duras del mundo deportivo y en la actualidad sólo cuatro personas afectadas de esclerosis múltiple han sido capaces de completarla. Su activa práctica deportiva ha supuesto en opinión de médicos, psicoterapeutas y fisioterapeutas un pilar fundamental para mantener su calidad de vida. Desde hace unos años, conjuntamente con la Federación Española para la Lucha contra la Esclerosis Múltiple y Esclerosis Múltiple España, se dedica al proyecto IM4EM para sensibilizar a los afectados de esta enfermedad de la importancia de la actividad física. Su aventura ha sido llevada a la gran pantalla en la película 100 metros, protagonizada por Dani Rovira.

[Más información sobre Ramón Arroyo](#)

Sobre el libro

Cuando me diagnosticaron esclerosis múltiple, un médico me aseguró que en poco tiempo no podría caminar ni 200 metros. Unos años después, participaba en mi primera Ironman, la prueba más exigente del triatlón. Con 32 años lo tenía todo: era un hombre sano, enamorado, con sentido del humor y luchador. Ejecutivo comercial en una gran empresa, viajaba constantemente por todo el mundo, saltando de un continente a otro con la misión de cerrar acuerdos importantes. Mi vida profesional transcurría entre países exóticos, hoteles lujosos, esperas en aeropuerto, aviones estrechos y reuniones tensas e interminables. Lo tenía realmente todo. Pero aquello pareció desvanecerse para siempre una mañana de vacaciones. Se me cayó el cigarrillo de las manos. No una, sino dos veces. No le di mucha importancia al principio, pero fueron las primeras señales de un conjunto de síntomas que me preocuparon. Poco después me dijeron que padecía esclerosis múltiples. Me pronosticaron un futuro bastante gris y lo acepté, pero cuando vi que no podía coger en brazos a mi hijo, cambié totalmente de actitud. Empecé a recorrer cada día los 200 metros que separaban mi casa de la estación de metro. Cuando comprobé que podía hacerlo, decidí aumentar la distancia. Poco a poco, correr se convirtió en mi apuesta vital hasta que quise ir aún más allá. Me compré una bicicleta y me aboné a una piscina. Tenía dos claros objetivos: romper mis límites y vivir.

*A mis padres Pili y Manolo por enseñarme
que rendirse no es una opción.*

A Borja y Martín por ser la razón de todo ésto.

*Y a Inma, por ser la verdadera ironwoman
de esta historia.*



Índice

Nota del editor

1. El diagnóstico

Unos meses después...

Vacaciones con Inma

Se me cae el cigarrillo

Consulta con un neurólogo

Contractura con inflamación

¡Pues menudo pedazo de esguince!

No es un tumor cerebral, pero... es un ictus leve

Veredicto: culpable

En Huelva

Mucha fiesta, ¿no?

Nueva recaída

¿Una buena noticia?

Surrealismo puro

Negación

No soy inmortal

Esclerosis múltiple

La enfermedad de la incertidumbre múltiple

2. Retomar la vida

Mar adentro

¿Vida normal? ¿¿Cómo??

Desenfreno

No soy el mismo

Por fin investigo

Planes con Inma

Bilbao

Cambio de médicos

Bajada a los infiernos

Cambio de trabajo y empiezo un tratamiento

3. Tocar fondo

El trabajo es el culpable

Bloqueado

Lo que haga falta para que te encuentres mejor

¿Dónde está el hombre del que me enamoré?

Mi hijo me tiende su manita
¡Gracias, Lucas!
¡No puedo más! Necesito ayuda
Psicoterapia
El poder de la aceptación

4. Ejercicio físico: mi mejor aliado

200 metros
El inspector de trabajo
Las satisfacciones de saber convivir con la enfermedad
Mi primera carrera popular
Vacaciones en agosto
Un equipo
¿Y si me preparo para una media maratón?
El deporte mejora mis secuelas
Mi primera media maratón

5. El cambio. Lo importante es el camino

Porque lo puedo hacer
De vuelta al trabajo
También he cambiado por dentro
Julito, Paco... Muchas risas.
¡Cuidado, que voy!
Más humilde
Shock anafiláctico
¡Vuelve! ¡Vamos! ¡Venga!
Una semana antes de la maratón
Habitación 6001
Lo importante es el camino
Los preparativos
Un momento de reflexión
Mi primera maratón. Satisfacción serena
Apostar por la salud
Segundo shock anafiláctico
Efectos secundarios
Tercer shock anafiláctico
Fuera tratamientos
Entre gorros de flores
¿Tatuaje o calcomanía?
Triatlón y esclerosis múltiple

6. El proyecto

Beso el asfalto. Bueno, más bien lo muerdo
¿Tu mujer te deja?
Primeras entrevistas en revistas especializadas

Me tomo en serio el triatlón
El segundo brote
Escanear
¡¡Pero si me tienes que acompañar para hacer pis!!
Rehabilitación
Tratamiento de segunda línea
El chute
Viaje en familia
La maratón
Las historias personales
La carrera
La llegada
Medio ironman
Rituales en Elche
¡Vamos, papá!
El equipo se amplía
¿Qué más se le puede pedir a la vida?
Ramón hace maratones
Una charla importante para mí
¿Qué está fallando?
El proyecto: IM4EM
Si quieres conseguir algo, ponte a ello
La bola de nieve había echado a rodar

7. Ironman. *Informe Robinson*

Jorge. El entrenador
El amigo del amigo del amigo
Paratriatlón
Ironman. El entrenamiento
Ironman. Las satisfacciones de la enfermedad
Ironman. La carrera
Lo voy a conseguir
Una meta para cuatro
Haz tu propio ironman
Informe Robinson

8. El momento presente

Compartir mi experiencia
Nuevos brotes
Reducir la jornada laboral
Vacaciones de verano
Nueva realidad
No puedo volver a trabajar
Rehabilitación en la Fundación
Un año duro

Humildad

Se han abierto otras puertas

La fábula de la oruguita

Agradecimientos

Galería de imágenes



Nota del editor

En nuestra continua búsqueda de temas diferentes, auténticos y motivadores para nuestros lectores, conocimos en la editorial la impresionante historia de superación personal de Ramón Arroyo. Nos impactó especialmente el emocionante reportaje titulado «El reto de Ramón» que le dedicó el programa de televisión *Informe Robinson* de Canal +.

Quisimos conocer personalmente a Ramón y que nos contara su historia con sus propias palabras. Cómo un enfermo de esclerosis múltiple había decidido luchar haciendo deporte y llegando a competir en un triatlón. Nos reunimos con él en Madrid, curiosamente muy cerca de la señal de «Metro a 200 metros» que tanto ha tenido que ver con su historia.

Nos llamó la atención su discurso positivo, la seguridad en sí mismo y el peculiar sentido del humor con el que afrontaba todo lo que le estaba ocurriendo. «Rendirse no es una opción» era la frase que más repetía mientras tomábamos un café. Quedamos impresionados por su naturalidad y cercanía.

A los pocos minutos de conocerle tuvimos claro que Ramón tenía que compartir su historia con el mundo. En tiempos en los que valores como confianza o autoestima parecen arrinconados en las últimas páginas del diccionario, toparnos con Ramón y su forma tan vital y optimista de afrontar una enfermedad como la esclerosis múltiple fue como un soplo de aire fresco y de optimismo. Teníamos que publicar el libro con su historia. Y Ramón estuvo de acuerdo desde el primer momento, explicando en primera persona sus valores, experiencias y sentimientos que