

Puertollano acogió Tú también puedes el pasado 20 de Septiembre de la mano de AEACR.



De izquierda a derecha: Pedro Plazuelo, J. Antonio Cabanillas, Alipio Gutiérrez, Javier Bermejo, Dr. Pedro Zarco, Santos Yuste, Toñi García, Josechu Elosua, Benito Martos, Juan Vázquez, Jacobo Parages.

Comunicado de Prensa

Puertollano acogió el pasado día 20 de septiembre Tú también puedes, proyecto impulsado por Lire y Ceade, para **sensibilizar de la importancia de realizar ejercicio en la espondiloartritis**, de la mano de grandes titanes y héroes del deporte como son Josechu Elosua, Jacobo Parages, Juan Vázquez y M^a Antonia García Palomo del club Pozo Norte. Alipio Gutiérrez fue el encargado de guiar esta jornada, donde además estuvo presente apoyándola el gran campeón Javier Bermejo.

Dr. Pedro Zarco, Coordinador del Grupo de Espondiloartritis de la Sociedad Española de Reumatología (GRESSER), es el especialista del proyecto encargado de la parte técnica y médica para informar de **la importancia de la realización de ejercicio tanto en esta patología** como en otras similares. En esta jornada presentó uno de los proyectos más ambiciosos de gresser, que consiste en una aplicación al servicio de profesionales para poder recetar a los pacientes de forma personalizada los ejercicios que deben realizar. A través de videos o PDF el paciente sabrá cómo realizar los ejercicios de forma correcta.

La jornada contó con la presencia de D^a Lidia Molina, Concejala de la Mujer en Puertollano, D. Pedro Plazuelo Ramos, presidente de la Coordinadora Española de Asociaciones de espondiloartritis y D. Benito Martos, presidente de Lire.

Los testimonios de los deportistas introdujeron a los presentes en unas jornadas diferentes, distintas más humanas, muchos de los presentes se vieron reflejados en las vivencias de estos grandes titanes que aun padeciendo una enfermedad crónica, discapacitante como una espondilitis anquilosante, se pusieron retos en su vida, ya que como dice **Josechu, se negaba a no poder montar en bici.**

Jacobo Parages, que cruzo el pasado mes de junio Mallorca a Menorca distancia de 40 kms a nado, y prepara su nuevo reto, pero indico a los presentes que él se alegra de tener espondilitis, ya que si no fuera así, está seguro que no sería capaz de realizar los retos que se propone, no estaría sentado en estas jornadas y no conocería a grandes personas como con las que comparte mesa y los presentes. La gran frase de Jacobo, **nuestros retos finalizan, donde comienza el miedo.**

Juan Vázquez es paciente de EA, en su familia hay varias personas que la padecen, **tuvo que cambiar de profesión por la enfermedad**, se dedica a hacer triatlones, maratones, etc., vamos lo que cualquier paciente. Pero eso no es importante, esos son sus retos y como dicen, el no cree que sean héroes, dice que héroes son también los pacientes que cada día dan una vuelta caminando al parque, y su siguiente reto es poder dar dos y lo realiza, esos son los héroes y no ellos.

M^a Antonia García Palomo del club Pozo Norte, que comenzó un poco cortada, se fue sintiendo muy cómoda, y pudimos descubrir a una grandísima deportista, pacientes y gran mujer luchadora, que adapta su vida, horarios, y trabajo, a su reto diaria, correr que es lo que le gusta. Subrayaría sobre todo que **el deporte y la actividad física, mejora tu calidad de vida**, tanto físicamente, pero dio más importancia a la psíquica, ya que una enfermedad de este tipo merma mucho mentalmente y salir a correr ayuda y mucho. Destacó la importancia de este tipo de jornadas de las que salió muy satisfecha ya que es algo diferente a lo que los pacientes estamos habituados y que disfrutó mucho, pidiendo a Lire y Ceade, así como a los compañeros de mesa que sigan adelante con ellas. Buena muestra de lo positivas fue la afluencia de pacientes y familiares que asistieron más de 150 personas, y que hicieron que el debate que se entablo entre los miembros de la mesa y los presentes fuera tan humano, que los presentes desbordaron las expectativas del turno de preguntas.

Realmente **jornadas como estas son necesarias**, son importantes para los pacientes, familiares y profesionales, ya que nuestro reto es conseguir que los pacientes salgan de ellas pensando en realizar los ejercicios que les han indicado sus especialistas o realizar ejercicio de forma continuada a partir de su asistencia a este encuentro.

Los presentes pudieron visionar varios videos de cada uno de los deportistas, y ver que los retos que cada uno se plantea realizar.

D. Pedro Plazuelo finalizó, agradeció a los miembros de la mesa su predisposición a continuar avanzando con Tu también puedes, que al igual que Jacobo y el resto, **piensa que es privilegiado por tener la enfermedad** por poder conocer gente como los presentes, valorar lo realmente importante de forma diferente desde que padece esta patología, **a José Antonio Cabanillas el gran esfuerzo que ha realizado** desde la reunión de Madrid, donde asistió a la jornada y comunico a los organizadores que quería llevar Tu también puedes a Puertollano, acercar este encuentro a sus asociados y sus familias, y así ha sido. Indico a los presentes el gran trabajo que ha realizado su presidente José Antonio Cabanillas y la directiva de AEACR, asociación miembro de CEADE. Que sois privilegiados de tener asociación en su población, formar parte de ella y que sigan participando como lo hacen y apoyándola como lo hacen.

Para finalizar, Benito Martos indica que **la siguiente cita de Tú también puedes, será en Málaga** sobre el mes de febrero de 2015.

Desde CEADE y Lire queremos agradecer tanto a los deportistas, a Alipio que es nuestro gran comunicador, y gran moderador su asistencia y apoyo para y por los pacientes.

Nuestro agradecimiento a la ciudad de Puertollano y su ayuntamiento por la gran acogida y facilidad para que su población pudiese acoger esta Jornada, ya que sin él no habría sido posible, y cuando se hacen bien las cosas hay que reconocerlo, desde aquí nuestro agradecimiento.

Y como no a Javier Bermejo, que decidió acompañarnos apoyando esta jornadas



Gabinete de Comunicación CEADE.

Pedro Cruz – Jorge Alonso

comunicacion@espondiloartritisaxial.org