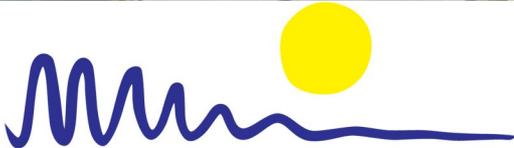


ENTREVISTA

ENTREVISTA ANTONIO CASTRO




ACCIÓN PSORIASIS



Psoriasis



Mi Historia: Anto, los motivos de todos

El motivo de Anto es una página creada en Facebook hace unos meses con el objetivo de compartir lo agotador, pero lo positivo de avanzar rebelándose contra la artritis psoriásica.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 89

Primavera 2017

- “Verme correr me emociona. Me hace sentir libre, a gusto conmigo mismo, y con ganas de continuar, no sólo mi lucha, si no el mantenerme siempre ahí, para poder ayudar y aconsejar a todo el que necesite”
- “Actualmente me atrevo a decir que llevo una vida normal. Adaptada, pero normal.”



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

MI HISTORIA: ANTO, LOS MOTIVOS DE TODOS



Comparto con Antonio Castro (34 años) – “Anto” para los amigos – la lucha por levantarnos cada día con la mejor cara posible y enfrentarnos a nuestra artritis psoriásica, que siempre está ahí, esperándonos, acechando nuestras debilidades y mimando nuestras desesperanzas. Un día y otro. De modo que cada uno se busca sus motivos para seguir adelante. Otros, además, luchan a brazo partido por cumplir sus objetivos personales. Ese es Anto que, poco a poco, gracias al deporte y la buena alimentación, ha conseguido hacer vida prácticamente normal... y eso que vive en Bulgaria, donde le ha llevado la vida para seguir adelante. Amigo Anto, tus motivos son los de todos. No dejes de animarnos todos los días desde tu ventana en redes sociales: <http://elmotivodeanto.blogspot.com.es/> porque cada jornada tiene su afán y hay que sobreponerse a todo para cumplir nuestros objetivos. Gracias, Anto, por regalarnos tu historia que leemos aquí. Firma tu tocayo, Antonio Manfredi .

El Motivo de Anto es una página creada en Facebook hace unos meses con el objetivo de compartir lo agotador, pero **lo positivo de avanzar rebelándose contra la artritis psoriásica**.

En mi caso, después de ser diagnosticado con la enfermedad hace ahora un año y medio y tras haberme puesto en contacto con Acción Psoriasis y conocer el caso de Ale (loskilometrosdeAle <http://www.loskilometrosdeale.com>), decidí que no podía únicamente seguir las pautas establecidas por mi doctor, si no hacer algo que me ayudase a mejorar y luchar. En definitiva, aprender a vivir con la enfermedad, sin dejar que fuera ella la que viviera por mí.

Empecé con metotrexato en mayo del pasado año. Tengo que decir que meses antes, hubo días que mi pareja debía ayudarme a vestirme o cortarme las uñas de los pies, porque la movilidad de mis rodillas y articulaciones era muy limitada. Esto al principio no logras encajarlo en la mente de un joven de 33 años.

Para mí, una de las formas más significativas de hacerme sentir bien, era volver a hacer deporte. El

tratamiento me fue ayudando a encontrarme mejor. El comienzo fue muy lento, muy tranquilo. Progresando día a día. Sin prisa pero sin pausa. Sufriendo dolores, sobre todo en los cambios de tiempo y algunos ejercicios que apenas podía hacer. Pero sin abandonar. Aunque con una frase colgada en la mesa de la oficina “que tu mente no extienda cheques que tu cuerpo no puede pagar”.

Después de 4 meses, me planteé algunos retos. Todos necesitamos uno. Por pequeño que sea. Evaluarnos a nosotros mismos. Participé en algunas carreras cortas de 5 km en Sofía (Bulgaria) donde vivo desde hace 4 años.

Actualmente me atrevo a decir que llevo una vida normal. Adaptada, pero normal. Con una dieta equilibrada, sana, sin alcohol (incompatible con el metotrexato) y he logrado una práctica deportiva normal centrada en la natación, el running (voy por 12 km) y el fitness (dentro de gimnasio por los días de frío que tenemos ahora en Bulgaria).



“ Verme correr me emociona. Me hace sentir libre, a gusto conmigo mismo, y con ganas de continuar, no solo mi lucha, si no el mantenerme siempre ahí, para poder ayudar y aconsejar a todo el que lo necesite ”



Junto a un grupo de amigos nos planteamos la idea de correr la IX San Silvestre Ciudad de Baena, organizada por el CD Medialegua, que contribuye a la recogida de alimentos y útiles de higiene para Cruz Roja Baena y nos dio la oportunidad de hacerla apoyando una causa de motivación como esta: El Motivo de Anto.

El tiempo que he dedicado a preparar las camisetas, asegurarme quién estaba de acuerdo en participar, explicando El Motivo, las causas de la artritis, posibles tratamientos, etc... ha servido para que mucha gente conozca de cerca la enfermedad, algo que sin duda, antes de correr, ya nos había hecho ganar a todos.

En cuanto al momento de la carrera: emocionante. A nivel personal, cuando sabes que hace un año apenas podía andar. **Verme correr me emociona. Me hace sentir libre, a gusto conmigo mismo, y con ganas de continuar, no solo mi lucha, si no el mantenerme siempre ahí, para poder ayudar y aconsejar a todo el que lo necesite.** NUNCA doy un consejo médico, pero si acerca de la motivación. El carburante de nuestro cerebro. Sin embargo, me quedo con un momento. Ese en el que un amigo, al que llevaba tiempo sin ver se me acercó para animarme y compartir conmigo que había sido diagnosticado de esclerosis. Pequeñas grandes historias que hay dentro de cada persona. Mis ánimos desde ese momento son recíprocos para él. Al 100%.

Quiero agradecer a Acción Psoriasis la cesión de su logotipo y la publicación de este artículo en su revista y un reportaje audiovisual que pronto podréis ver. Del mismo modo a mis amigos, familia y compañeros por poder contar siempre con ellos.

Para ver el [vídeo del Motivo de Anto](#), visitad nuestro canal de Youtube:

<https://www.youtube.com/accionpsoriasis>

Mis trucos

Mantenerme como estoy ahora es mi objetivo. El Plus es mejorar.

- Llevo una dieta sana en la incluyo mucho aguacate, atún, frutas y verduras a diario. También pollo y arroz. Nada de alcohol con el metotrexato.

- Ser positivo. Este es el punto fuerte de toda enfermedad. Al mal tiempo buena cara o a malas articulaciones pensamiento positivo. Ayuda mucho a sobrellevar el dolor y los días malos.

- Actividad deportiva. En mi caso corro 3 días a la semana y 2 de gimnasio. Animo a todo el mundo a andar, correr, nadar o a cualquier actividad compatible con su vida y que le haga sentir bien.

- Apoyo e indiferencia. Lo primero el que recibo de mi familia, pareja, amigos y compañeros. Indiferencia ante comentarios absurdos sobre el estado de nuestra piel.

