

SELECCIÓN ARTÍCULOS PSORIASIS

# "Los Kilometros de Ale"

Alejandro López Cabrera

Entrevista realizada por Antonio Manfredi  
Artículo publicado en la revista *Psoriasis* n.º 77  
Invierno 2014





## Los kilómetros de Ale

“Mi vida transcurre como la de cualquiera, con toda normalidad, hasta que a los 26 años me detectaron artritis psoriásica. Me encuentro aquí para contar como he pasado de no poder caminar a recorrer 101 kilómetros corriendo por Los Alpes y mostrar a la gente que siempre existe un motivo para seguir adelante. Todas las carreras tienen un primer paso, las mías también tendrán un último, pero los realmente importantes son todos los que consiga dar en medio”.

*Entrevista a Alejandro Lopez Cabrera, corredor de maratones y paciente de artritis psoriásica, realizada por Antonio Manfredi, periodista y delegado de Acción Psoriasis.*

**Ale, ¿hasta qué punto el deporte es para tí la forma de evitar que la artritis psoriásica avance?**

Es la única forma que me hace salir de esos malos pensamientos y de las molestias que tengo en el día a día. Cuando salgo a correr miro alrededor y todo lo que veo me resulta mágico y me transmite una inexplicable sensación de libertad, todo se magnifica permitiéndome sentirme conectado con la naturaleza, disfrutar y hacer mis pensamientos más fuertes.

**¿No crees que un deporte tan duro puede ser, a la larga, contraproducente?**

Sí lo creo. Todo en exceso es malo, pero me he visto un tiempo sin poder caminar y ahora para mí correr es el sinónimo de superación a mí mismo. No sé cómo irá la enfermedad, pero mientras hacer kilómetros me aporte la fuerza que me da ahora, seguiré.

**Desde tu experiencia entonces, ¿qué les dirías a los afectados de artritis psoriásica para mantenerse en forma, sea cual sea su edad?**

En primer lugar, es asimilar que nuestro cuerpo ha tenido una serie de cambios o ha venido con "defectos de fábrica" y lo más importante es mantenerse en forma mentalmente para poder hacer cualquier otra cosa con gusto. Creo que realizar alguna actividad física siempre ayuda a mantenerse vivo y fuerte tanto mental como físicamente, dando un poco igual cual sea la actividad que se haga, pero nunca quedarse parado.

**¿Cuáles son tus próximas metas?**

Deportivas: El 10 de mayo corro en la Isla de La Palma (Transvolcania) con 83,3 Km de distancia y el 29 de agosto la CCC del Ultra trail de Mont Blanc. Esta última recorre 3 países. La salida de la carrera es en Italia, pasaré por parte de Suiza y la meta estará en Francia. Es un recorrido por Los Alpes, de 101Km. Personales: Luchar para poder seguir consiguiendo mis objetivos. ¡Y que mi ánimo se mantenga despierto! :)

**Cuentas que una intervención en las amígdalas te permitió mejorar mucho. Danos algunos detalles, por favor.**

El padre de un amigo, que es otorrinolaringólogo, me observó y me dijo que tenía las amígdalas bastantes feas y que parte de la enfermedad podría venir derivado de una infección provocada por la bacteria estreptococo. Esta bacteria se reproduce en las amígdalas y podría ser la causante de parte de los problemas reumáticos que tengo. Después de la intervención, la inflamación se redujo de manera importante y experimenté una gran mejora.

**¿Qué medicación tomas en este momento?**

Ahora mismo estoy con Metrotexate. El jueves es el día que tomo las pastillas (1-2-1) y algún día que otro también tomo antiinflamatorio.

**¿Cuál ha sido tu experiencia con Acción Psoriasis?**

Muy contento de saber que detrás hay un equipo fantástico de profesionales y que me han ayudado en todo momento. Es importante cuando te diagnostican un problema, saber que puedes contar con un grupo de gente que te apoya, te asesora y sobre todo que comprende por lo que estás pasando.

**¿Crees que es importante que los pacientes estemos unidos y busquemos, entre todos, fórmulas de mejora?**

Claro que sí, es importantísimo estar unidos. Como ya he comentado antes, saber que hay alguien que comprende exactamente cómo te sientes en algunos momentos puede ser un gran punto de apoyo. Además que escuchando diferentes formas de afrontar la enfermedad podemos aprender muchas cosas y mejorar.

**¿Cuál fue el peor momento en tu artritis psoriásica? ¿Cómo lo superaste?**

Sin duda, el peor momento fue cuando el médico me dio los resultados. No me lo podía creer, siempre había oído esa enfermedad como algo lejano y ahora me había tocado a mí, la verdad es que lo pasé verdaderamente mal.

Siempre he jugado al fútbol y aun con molestias seguía jugando. Salía del campo con lágrimas en los ojos por la impotencia de ver el balón pasando al lado mío y no poder hacer nada, era como si mis pies de repente estuvieran pegados al suelo.

¿Cómo lo superé? Luchando contra mí mismo e intentando alcanzar todo lo que me proponía, con frustración claro está, pero con mucha constancia, y al final, ésta vence.

**En tu blog das también mucho valor a la relación con los demás cuando practicas deporte. ¿Por qué?**

Porque en los momentos difíciles los demás son los que tiran de uno y te recuerdan lo que puedes hacer. Está claro que correr ultramaratones es un deporte individual y normalmente tiene que sacarse uno mismo las castañas del fuego en un momento de debilidad, pero para mí, el apoyo de la gente con la que comparto mi deporte y que me anima a seguir adelante, es en la que pienso en los momentos "bache" y tiran de mí.

**¿En qué momento decides escribir un blog y abrir perfiles en distintas redes sociales?**

Cuando me reúno con unos amigos ( Undondin visual studio ) para hablar sobre cómo podría grabar un video de la carrera que corrí en agosto de 2013 (CCC UTMB). Ellos no sabían nada del problema

que tenía. En la cena, salió el tema y les conté un poco mi historia. Se quedaron asombrados de que me planteara hacer algo así y me comentaron que por qué no lo contaba al mundo, que hay mucha gente con mi problema y podría ser un ejemplo para ellos. La verdad que nunca me lo había planteado de esta manera pero me pareció una buena idea, así pues sin pensarlo nos pusimos en marcha.

**¿Con qué objetivo?**

Que la gente vea un ejemplo, en primera persona, de un caso que es real. Me gusta poner vídeos para que se sepa que sin constancia y sin luchas no se llega a ningún lado. No debemos olvidar que cualquier meta hay que construirla a base de pequeños pasitos cada día.

Mi objetivo principal de todo esto es recordar que por muy pequeños que sean esos pasitos diarios, siempre deben ser un pelín más grandes que los que en algún momento podamos dar hacia atrás.

**Cuando se te lee, cualquiera puede deducir que todo es posible si te lo propones. Un mensaje muy positivo, pero ¿crees que encierra algún peligro? Por ejemplo, que la decepción se vuelva contra ti.**

Cuando pienso en este proyecto, lo que intento expresar y lo que quiero que la gente vea es que cuando uno esté deprimido no se quede en casa.

No se trata de que ahora deban echarse a correr para sentir esa motivación, si no de encontrar un medio que te haga sentir como yo me siento corriendo, ya sea haciendo deporte, escribiendo, cantando, leyendo o mirando las estrellas. ¿Qué se te puede venir en contra? Pues claro, pero justo por eso cada persona debe buscar que es lo que le hace sentir un poco más fuerte y que eso borre la negatividad del "no puedo" que solo nos hace infelices y débiles.

Si queréis saber más de Ale, podéis seguirlo en su blog:

[www.loskilometrosdeale.com](http://www.loskilometrosdeale.com)

Facebook: /loskmdeale

Twitter: @LoskmdeAle



**¿TIENES PSORIASIS?**

**¡ ASÓCIATE!**

  
**ACCIÓ PSORIASI**

[psoriasi@pangea.org](mailto:psoriasi@pangea.org)

932 804 622

[www.accionpsoriasis.org](http://www.accionpsoriasis.org)