



«Hacerse 'amigo' de la Esclerosis Múltiple»

RAFA BERMÚDEZ

Diagnosticado de EM. Socio de ADEMGI

Me llamo Rafa, tengo 38 años y tengo la enfermedad caprichosa que no es ni más ni menos que Esclerosis Múltiple. La llamo caprichosa porque te trata como a ella le da la gana. Mi lema para llevarla mejor es: **Hazte 'amigo' de ella.**

Me diagnosticaron esta enfermedad hace 16 años, cuando yo trabajaba de dependiente en un video-club. Durante los primeros cinco años hacía una vida prácticamente normal, hasta que me dio un brote muy fuerte que me afectó en la voz, orina y sobre todo la vista y la coordinación. En estos 16 años me han dado sólo tres brotes, pero el último fue 'brutal'. Aquella época fue para mí algo muy duro pero, quieras o no, lo tienes que aceptar y cuanto antes lo hagas, antes puedes continuar con tu vida. Por eso digo que es tan importante hacer de ella tu mejor aliada.

Después de un largo período de soledad e incertidumbre, donde estaba un poco, bueno, bastante desanimado, se me presentó la oportunidad de venir a la Asociación de Esclerosis Múltiple de Gipuzkoa (ADEMGI). Llevo en este centro 5 años y la atención que recibo es muy completa, des-

de la logopedia (para corregir mi voz, escritura, respiraciones etc.), hasta las sesiones de fisioterapia (que es muy necesaria para el movimiento del cuerpo), pasando por la terapia ocupacional, y el apoyo psicológico... y muchas más alternativas que hay en ADEMGI, como excursiones, charlas informativas con los neurólogos, etc. Estoy muy contento con la rehabilitación que hago en la Asociación, y con los profesionales y todos los compañeros.

Por todo ello, animo a los afectados a que pongan un poquito de su parte, que la Esclerosis Múltiple no es el final de tu vida, por eso recalco que para combatirla, según mi experiencia, lo mejor con diferencia es que sea 'tu mejor amiga', y a partir de ahí, todo irá mucho mejor. ¡Ánimo a todos y que lo llevéis lo mejor posible! Os saluda vuestro amigo Rafa. <<

