

El síndrome de Down visto desde los ojos de... sus protagonistas

Fundación Síndrome de Down de Cantabria

Presentación

El pasado 21 de marzo, con motivo de la celebración del Día Internacional del Síndrome de Down, el Ayuntamiento de Santander ofreció a la Fundación Síndrome de Down de Cantabria exponer una conferencia pública dentro del programa/ciclo “Hablemos de Salud” que el Ayuntamiento viene desarrollando a lo largo del curso 2016/17.

La Fundación acogió la iniciativa con enorme agrado, enmarcándola dentro de la serie de actuaciones que está realizando durante este año para celebrar su 35º Aniversario.

¿Qué poder decir ante un público variado y, en general, poco enterado de lo que realmente es el síndrome de Down y, sobre todo, desconocedor de la evolución generada en los últimos cuarenta años? Parecía evidente que el mejor método sería dejar hablar a sus auténticos protagonistas, las personas con síndrome de Down, para que contaran sus propias vidas.

Se trataba de ofrecer una visión realista, objetiva, mostrando los avances y las dificultades, las glorias y los problemas. Lejos de esa visión dulzona y buenista con que a veces, con la mejor intención, se engaña a la gente. Para ello, jóvenes y adultos, con características muy diversas y recorridos vitales muy diferentes, contaron su personal trayectoria.

La sesión comenzó con una breve y resumida exposición del Profesor Jesús Flórez sobre lo que es el síndrome de Down, su base biológica y su expresión en las distintas áreas de la persona. Hizo una breve referencia a los avances alcanzados, e informó sobre la acción de la Fundación durante estos 35 años, y su repercusión en Cantabria, en España y en Latinoamérica.



Marta Carrera

Hola, me llamo Marta Carrera y tengo 32 años.

Como cualquier persona, mis primeros recuerdos son de la infancia, y toda esa etapa la recuerdo muy feliz.

A los 2 años me operaron del corazón, y todo se complicó un poco, pero los buenos cuidados médicos y familiares hicieron que ese problema se superase.

Desde entonces hago una vida totalmente normal.

Yo fui al colegio Jardín de África, y de allí recuerdo con especial cariño a mi profesora Laura. No sé cómo explicar que ella me trataba igual que al resto de niños, pero distinto.

De los compañeros de clase también tengo muchos y buenos recuerdos. Jugaba con ellos a las palmas, al escondite... me lo pasaba muy bien. Fui al Jardín de África hasta los 18 años, así que toda mi etapa escolar fue allí.

Aparte del colegio, iba a clases de natación. Me gusta tanto este deporte que sigo yendo a la piscina.

He participado en campeonatos nacionales de natación en las que he ganado medallas de oro, bronce y plata, en estilo crol, espalda y braza. Me siento muy bien en el agua. Me encanta.

Además, a estas clases de natación voy con amigos y compañeros de la Fundación. Y es que también desde muy pequeña he ido a la Fundación. En la Fundación he dado clases, talleres y actividades de todo tipo; de atención temprana, de lectura y escritura, de teatro. También he ido de convivencias, de campamentos, de viajes...

Hace ya tiempo me detectaron un problema de audición, y es que no oía todo lo bien que debiera. Me hicieron varias pruebas y probé con algunos tratamientos, pero nada fue efectivo hasta que me pusieron audífonos. Esto ha supuesto una gran mejora en mi calidad de vida.

Ahora, ya con 32 años, estoy en un programa de la Fundación que lo llamamos F.O.L. y es porque me estoy formando y orientando hacia el mundo laboral. Ese es mi sueño ahora. Yo quiero trabajar en una empresa.

Durante 2 cursos he hecho prácticas en una guardería. Ha sido genial. Al principio estaba nerviosa porque era algo nuevo para mí.

En casa pedía a mi madre que me dijese juegos que podía hacer con los niños. Luego ya cogí tanta soltura que hasta ayudaba a la directora Gabi a preparar cosas para días especiales, como el día de la madre o del padre, la Navidad, o los cambios de estación.

En estas prácticas he aprendido y demostrado que puedo organizarme yo sola en cuanto a horarios, que puedo ir y venir sola de la Fundación a la guardería, que puedo hacer tareas si son adecuadas a mis capacidades. En resumen, me he sentido muy, muy bien.

Me encantaría conseguir un trabajo en una oficina porque me gusta hacer tareas de archivar documentos, ordenarlos por fechas, repartir el correo, hacer fotocopias y recados, y otras tareas de ese estilo. Además de gustarme esas tareas, mis profesoras me dicen que lo hago bien.

Pero no me cierro a ese puesto de trabajo. También me gusta el trabajo que se hace en una tienda; por ejemplo, doblar ropa, colocar la mercancía, reciclar, ordenar por tallas, etc.

Voy a la Fundación todos los días de lunes a viernes, y me encanta porque además de aprender para algún día ser una buena trabajadora, allí tengo muchos y buenos amigos. Mis amigos son muy simpáticos y cariñosos.



Con ellos hablo de todo, nos gastamos bromas y nos reímos un montón. Cuando tenemos tiempo libre jugamos a las cartas, echamos una partida al parchís o nos sentamos a hablar. Mis amigos son geniales.

Y así es mi vida.

Sé perfectamente que tengo síndrome de Down y por ello hay algunas cosas que me cuestan más, como por ejemplo las matemáticas o tomar una decisión complicada. Y sé también que hay cosas que nunca podré hacer, como por ejemplo conducir.

Pero hay otras muchas cosas que sí puedo hacer, sola o con apoyo, y soy muy feliz haciéndolas. Cada día de mi vida es distinto y divertido. Estoy rodeada de personas que me quieren como soy, y a las que yo quiero muchísimo.

Muchas gracias.

Raúl Vesga

Hola, buenas tardes. Mi nombre es Raúl. Tengo 18 años y soy el segundo de tres hermanos.

Voy a comenzar mi historia desde mi infancia.

Desde los 3 años hasta los 17 he estado en el colegio Castroverde.

En los recreos jugábamos partidos de fútbol y yo era el entrenador de uno de los equipos.

En las clases era bueno y me lo pasaba muy bien.

Tenía montones de amigos. Mi profesor favorito se llamaba Ricardo y era mi profesor de apoyo. Nos reímos mucho juntos. También iba a la Fundación Síndrome de Down de Cantabria.

Cuando cumplí los 18 dejé el colegio y empecé a ir al Centro Ocupacional. Ha sido un gran cambio porque antes me levantaba a las 7:15 para entrar a las 8 al colegio, iba dormido entero! Pero ahora, vengo al centro ocupacional de 10 a 6.

El cambio de compañeros no me ha costado mucho porque aquí hay compañeros que me apoyan mucho.

En el centro ocupacional me lo paso muy bien. Como he estado muchos años en la Fundación conozco a muchísimos profesores y he hecho muchísimas actividades. Una de las cosas que más me gustan es el taller de cocina.

En el centro ocupacional hacemos muchas actividades deportivas.

La que más tiempo llevo haciendo es natación.

Me gusta mucho ir a piscina porque, a final de curso, hay una competición nacional, en Guadalajara, y me gusta ganar muchas medallas.

Este año me da un poco de pena porque no habrá competición, pero por otra parte estoy muy contento porque iré de viaje por primera vez con el centro ocupacional. Vamos a ir a Valladolid.

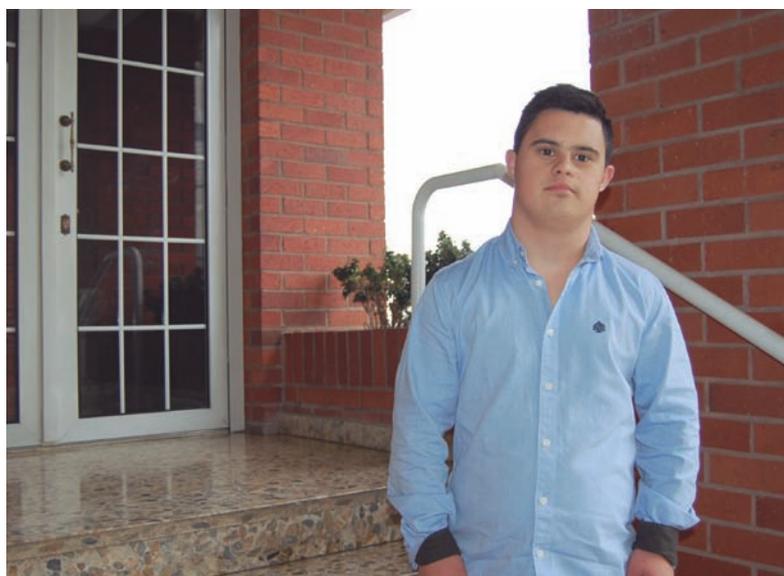
Tengo muchas ganas de viajar con mis amigos.

En el centro ocupacional, hacemos todo tipo de talleres: de lectura, de educación emocional, de cocina, de manualidades...

De lunes a jueves me quedo a comer en la Fundación, y los viernes como en casa.

Los viernes y los domingos, voy a cenar y a dormir a casa de mis abuelos.

Cuando voy a su casa me llevo todo lo que yo necesito: la tablet, el móvil, los cascos y el pijama.



Me preparo yo solo todas estas cosas.

Me gusta mucho pasar tiempo con mis abuelos, aunque a dos de ellos los veo menos porque viven en Miranda de Ebro.

Con mi familia he viajado mucho.

Mi último viaje ha sido a Tenerife. He ido con mi madre, mi hermano y unos amigos. Cogimos el avión en el aeropuerto de Santander. Al llegar allí, cogimos un taxi y fuimos al hotel.

Lo que más me gustó del viaje fue conocer a una chica. Era guapísima. Le dije que era mi cumpleaños y me cantó el “cumpleaños feliz” ... pero era mentira.

En el hotel había alemanes, ingleses y canarios, y todos me cantaron también.

Me lo pasé en grande.

Tengo un perro que se llama Lucky. Lo bajo yo sólo a la calle para que haga sus cosas y así damos un paseo.

Mis aficiones son la tablet, el móvil, la nintendo 3DS, la tele y, por supuesto, estar tumbado a la bartola en el sofá.

Mi vida ha sido buena. A veces las he liado un poco pero me lo he pasado muy bien. He hecho muchas cosas y no cambiaría nada de lo que he vivido.

Muchas gracias.

Teresa Tejerina

Soy de Santander. Tengo 33 años y tengo síndrome de Down.

Vivo con una de mis hermanas y su familia, pero paso mucho tiempo con todos mis hermanos y con mi padre, porque vivimos muy cerca unos de otros.

Desde pequeña me ha gustado mucho jugar, aprender, estar con mis amigos y, sobre todo, estar con mi familia.

Nací con una cardiopatía, es decir, con problemas de corazón, que hicieron que cuando era pequeña pasase por muchas operaciones, muchos hospitales y largas épocas convaleciente en la cama.

Gracias a los médicos (me acuerdo en especial de la Dra. Lozano y del Dr. Ola-lla) hoy puedo hacer una vida normal con mi marcapasos, mi válvula en el corazón, tomando muchas pastillas todos los días y cuidándome un poquito: hago ejercicio y como sano, con muy poca sal.

Estudí en el Colegio Castroverde. Todavía tengo amigos de clase que me llaman de vez en cuando. Desde muy pequeña fui a la Fundación Síndrome de Down de Cantabria, donde me enseñaron a leer, a escribir y conocí a muchos de los que hoy son mis mejores amigos. Pero sobre todo me dieron cariño y apoyo. Muchas gracias, María Victoria y Jesús, y muchas gracias a todos los profesores que he tenido.

Después, también en la Fundación, aprendí Informática y me formé para poder trabajar.

Llevo trabajando desde hace más de 12 años en una empresa de Ingeniería, Apia XXI, en el departamento de Administración, ayudando a mis compañeros, entregando el correo, clasificando curriculum y facturas, reponiendo material, etc. Me encanta mi trabajo y mis compañeros.

Disfruto mucho con todo lo que hago. Desde pequeña sé que tengo síndrome de Down, y también sé que tengo problemas de corazón, lo que hace que todo me cueste un poco más y que tenga que tener cuidado cuando sangro o me doy un golpe, porque estoy tomando sintrom. Tampoco puedo conducir. Pero tengo muchas aficiones:

- Me encanta quedar con mis amigos los fines de semana
- Oír música y, sobre todo, bailar
- Ir al cine



Pero lo que más me gusta del mundo son las veladas con mi familia, especialmente cuando viajamos todos juntos. Vamos a museos, a la playa, etc.

Me acuerdo mucho de mi madre, que fue quien más cosas me ha enseñado cuando era pequeña y quien más me ha cuidado. Hoy tengo la suerte de que toda mi familia me cuida y me hace muy feliz. Bueno, a mí me toca cuidar de los sobrinos, que se portan bastante regular.

Realmente, cuidamos unos de otros.

Muchas gracias.

Mi hijo es todo esto y mucho más

Cristina Pacheco

Estoy encantada de participar en esta conferencia. Feliz de compartir este momento con Marta que siempre saluda con su sonrisa cautivadora; con Teresa, la primera chica con síndrome de Down que conocí y que me impresionó con su lenguaje; y con Salomé, que consiguió emocionarme cuando le escuché recitar a Neruda.

Yo vengo representando a mi hijo, un joven de 29 años, cuyas dificultades le impiden contar sus experiencias, su vida.

Venimos a hablar de salud y lo contrario ya sabemos qué es: la enfermedad. Y cuando hablamos de enfermedades decimos que cada uno se enfrenta a ellas como puede. Pero yo digo que siempre se puede más. Y ahí es donde pongo de ejemplo a mi hijo y su capacidad de superación. Con una personalidad tan frágil, ha demostrado tener una gran fortaleza. Es un luchador que ha ido venciendo los obstáculos que le han acompañado toda su vida.

Pero vamos por partes. Y antes de hablaros de él quiero transmitir tres mensajes, tres conclusiones cuya plasticidad la veréis reflejada al final de esta presentación. Éstos son los mensajes.

1. LA VERDAD, siempre. Hay que ser sincero, no hay que tener miedo y llamar con su nombre a la patología, a la enfermedad, al diagnóstico. Con HONESTIDAD por parte de los médicos hacia las familias. Por parte de las familias hacia los profesionales. Pero, sobre todo, HONESTIDAD de todos con nuestros protagonistas: las personas con síndrome de Down que se merecen conocer y poner nombre a lo que les ocurre.

2. LA AYUDA. Hay que saber dejarse ayudar y hay que aprender a pedir ayuda. Esto va dedicado a todos: padres, maestros, médicos, hijos. Muchos padres pueden con su experiencia dar las pistas al profesional para abordar un tratamiento. Otras veces será necesario que alguien de fuera te enseñe a comprender lo que está ocurriendo. Pero lo más enriquecedor, siempre, serán las personas que te encuentras en este camino y que te hacen crecer durante todo el proceso.

3. LA FELICIDAD. Todos queremos alcanzar la felicidad, estar sanos. Pero a veces esto no es posible y hay que vivir,



convivir con la enfermedad o con la patología. Y aquí es donde hay que realizar un nuevo aprendizaje. Aprender a ser feliz, a disfrutar de las treguas y hacer, de lo pequeño, algo grandioso.

Y ahora por fin sí... Voy a hablaros de mi hijo.

Su vida

Nació el 20 de agosto de 1987. Se observó fenotipo síndrome de Down confirmado posteriormente por cariotipo: trisomía 21 (traslocación robertsoniana del 21). A los cinco días fue operado de obstrucción intestinal, perforación en dos puntos practicándole una resección intestinal. Debido al cuadro séptico también tuvo una reacción leucemoide secundaria. Se le detectó también soplo sistólico, cardiopatía interventricular que remitió espontáneamente. Fue dado de alta a los 67 días con el mismo peso que cuando nació: 3 kilos 100. Ese día era mi cumpleaños.

A los 9 meses le detectaron cataratas congénitas. En dos años fue operado en cuatro ocasiones. A pesar del seguimiento continuo con 18 años, desarrolló glaucoma y tuvo uveítis en ojo izquierdo que le hizo perder la visión en ese ojo. Tratado con hipotensores que dejaron de ser efectivos a los 23 años. Para reducir la tensión se tuvo que practicar cirugía en ojo derecho instalándole una válvula Ahmed. Fueron precisas tres operaciones seguidas: limpieza de vítreo, corregir desprendimiento de retina reforzando con barrera laser y otra vitrectomía. Por fin se estabilizó la tensión. Dos veces al año realizamos revisiones.

A los 19 años se le diagnosticó enfermedad celíaca.

En la actualidad mi hijo acude todos los días el Centro Ocupacional de 9 a 6 de la tarde. Se levanta siempre de buen humor a las 7, no es nada perezoso. Desayuna, se lava, recoge la mesa, se viste y organiza su mochila. Participa en las actividades del centro, integrado con sus compañeros y profesores. De vuelta a casa siempre tenemos un momento en que leemos su diario y hablamos la abuela, él y yo de nuestras actividades. Luego tiene sus tareas de casa, reponer papel, guardar ropa, poner la mesa, clasificar. Casi siempre cena pronto. No le gusta la tele y se acuesta rápido.

A pesar de su escasa visión lee palabras y escribe su nombre. Tiene estrategias aunque su visión sea plana, baja las escaleras más difíciles sin tropezar, coge objetos pequeños, es cuestión de enfoque, es sorprendente. Por otro lado a mi hijo le encanta pintar. Hace un uso increíble del color. Sus cuadros son poderosos.

Durante toda su niñez tuvo episodios de laringitis, incluido algún ingreso además de la Neumonía de los cinco años.

Le entusiasma nadar en la piscina, Es lento con buen estilo en crol y constante

Y ahora viene lo difícil

La verdad

Con 7 / 8 años fueron apareciendo problemas de conducta que dificultaban su integración. Una serie de episodios como las autoagresiones, trastornos en el sueño y en la alimentación iban indicando que había algo más que un problema de comportamiento. Fallaba la comunicación, el lenguaje y la comprensión de sus emociones. Claramente se diferenciaba de la media de sus compañeros con síndrome de Down. La pediatra sospechaba un doble diagnóstico, tipo espectro autista. Con 13 años fuimos a la consulta de psiquiatría infantil. Le diagnostican: estructura deficitaria disarmonica a componente psicótico con evolución a componente neurótico. Decidimos un cambio a un centro especializado en trastornos de la personalidad lográndose una buena estabilidad emocional.

Con 25 años, después de la muerte de su abuelo, de traslado temporal de vivienda y de sus operaciones de vista, volvieron a aparecer trastornos en el sueño y autoagresiones. Esta vez en psiquiatría de adulto se le diagnostica depresión, estabilizándole con tratamiento específico farmacológico.

Después del 2014 se producen nuevas crisis. Vuelven las autoagresiones, reduce los alimentos que come, se niega a beber, vuelve el insomnio desencadenándose un comportamiento agresivo hacia los objetos, la familia, compañeros y profesores. No quiere salir de casa. Estamos ante un trastorno psicótico.

La ayuda

Fueron necesarios más de seis meses hasta empezar una recuperación. Se combinó tratamiento farmacológico, apoyos específicos a la familia y pautas en centro ocupacional. La coordinación médico, familia y profesores fue fundamental. La química: antidepresivos, antipsicóticos y calmantes. Con la familia y a través de una persona de apoyo facilitada por la Fundación se ayudó a reconducir las relaciones y proporcionar descansos. Y en el centro buscando espacios donde pudiera tener sus tiempos y evitar deteriorar su relación con los compañeros.

Como efecto secundario al año del tratamiento se producen convulsiones nocturnas. Realizadas pruebas se aprecian anomalías epileptiformes poniendo tratamiento con ácido valproico.

La felicidad

Y en ello andamos disfrutando de esta tregua.

Vuelvo a mi hijo, el luchador. Él es una persona muy dispuesta, responsable y muy trabajador. Conoce sus medicinas y sabe cuándo debe tomarlas. Tiene gran memoria visual y calcula con gran exactitud el paso del tiempo. Es incondicional con su amor cuando se siente querido. Le gusta pasear a la orilla del mar donde rompen las olas, bromear con su abuela, invitar al vermouth, ir a restaurantes aunque tenga que llevar su propia comida. No se pierde sus salidas ni los viajes organizados en el Centro Ocupacional; y aunque no participe en algún acto, disfruta enormemente viendo a sus compañeros. Amante de la música, le encanta ir al teatro, a los musicales, sobre todo a las grandes orquestas y coros.

Y termino con un poema

A veces en un parpadeo vuelven los recuerdos no deseados,
 Vuelvo a revivir,
 La mesa tirada, el frutero roto, las manzanas rodando.
 Y su grito
 Surcos rojos en su cara
 Esa mirada de horror. La impotencia.
 Por eso ahora no quiero perder ninguna oportunidad
 De apretarme en su abrazo,
 De respirar su olor,
 De abandonarme en su mirada,
 De perderme con su sonrisa. La esperanza.

Mi hijo es todo esto y mucho más. Su nombre es GONZALO, él es Gonzalo.

Salomé

Buenas tardes. Me llamo Salomé. Tengo 36 años. Soy de Laredo y vivo en Laredo. Tengo síndrome de Down.

Voy a contarles algunas cosas de mi vida.

Con 3 años fui a la guardería y a los 6 al colegio Pablo Picasso, allí hice la EGB.

Cuando acababan las clases iba a la Casa de Cultura para participar en talleres de: baile, cerámica, teatro. Lo que surgía.

También tenía tiempo para jugar, en la plaza, con otros niños que vivían por la zona: al balón, a la goma, etc. Cuando me cansaba me sentaba a mirar. Eso también era muy interesante y aprendía muchas cosas observándoles a ellos jugar.

Cuando terminó el colegio empecé a ir a diario a la Fundación, antes sólo iba algunas horas a la semana para recibir clases de Apoyo.

Hice Garantía Social. Tenía que prepararme bien para cuando llegase el momento de trabajar.

Ese momento llegó.

Este pasado 7 de marzo, hace dos semanas, hizo 17 años que fui, por primera vez, a trabajar a una empresa. Aún me acuerdo lo fuerte que me latía el corazón y el nudo que tenía en el estómago.

Ahora les voy a hablar un poco de estos últimos 17 años de mi vida.

Por un lado mi experiencia laboral.

Por otro, mis aficiones, solo de algunas porque nos darían las uvas y eso que yo soy de pocas palabras.

No sé cómo me las arreglo pero siempre tengo cosas para hacer, no me aburro.

Mi trayectoria laboral

Mi primer trabajo fue en la Universidad de Cantabria. Durante más de 10 años trabajé en la Conserjería del Pabellón de Gobierno. Allí hacía tareas como:

- Clasificar el correo.
- Ensobrar.
- Repartir carpetas y el correo por los despachos.

En los descansos solía salir con algunas compañeras, a tomar algo en las cafeterías de la zona.

Al final de estos 10 años me di cuenta que necesitaba un cambio. La Fundación y mi familia me ayudaron y apoyaron para dar el paso de cambiar de trabajo.

El 19 de Octubre del 2011 empecé hacer prácticas en una nueva empresa: El Diario Montañés.

En Febrero, del año siguiente, firmé el contrato indefinido.

Me paso todo el día con periódicos para arriba y para abajo. Entro a las 8:30 y estoy allí hasta las 12:30. Lo único malo que tiene este trabajo es que me tengo que levantar a las 7 menos diez. ¡Menudo madrugón!

Pero no me importa nada porque me siento muy a gusto y se me pasan las horas volando.

Todos los días, después de dejar mis cosas en la taquilla, cojo el material que voy a necesitar: un carro, tijeras y la carpeta con la lista de las tareas que tengo que hacer.

Lo primero que hago es subir los periódicos al Director General y a su secretaria

Después llevo, a sus despachos, a los otros directores los periódicos que cada uno quiere: ABC, Alerta, El País, El Correo, El Diario. Cada uno tiene sus gustos.

A continuación coloco 30 ejemplares en redacción y otros 15 en CM (Cantabria Multimedia) para el resto.

Los periódicos viejos los echo en las jaulas para reciclar.

Otra tarea es colocar, ordenadamente, todos los periódicos en el archivo y apartar los que se van a utilizar para encuadernar.

A continuación tengo que repartir el correo postal y los periódicos que llegan de otras provincias

Cuando tengo tiempo también repongo papel en las impresoras y los vasos en las fuentes de agua. Paso por recepción para preguntar si hay que entregar algo o coloco los cajetines donde están colocados, mejor dicho descolocados, los ejemplares del último mes: El Diario, Alerta o El Mundo.

Entre todo esto, también encuentro un rato para hacer un descanso y reponer fuerzas.

Una cosa que me hace mucha ilusión es que de vez en cuando vienen por el Diario personas conocidas como el Presidente Revilla, el anterior alcalde de Santander, y hasta el embajador de Japón.

Lo mejorrrrrrr fue la visita de Eduardo Noriega, me firmó un autógrafo y además me hicieron fotos con él. Aún me dura la emoción.

Me siento muy a gusto con todas las personas del periódico, son amables y simpáticas conmigo. Siento que me quieren, lo mismo que yo a ellas.

Antes de cerrar este apartado quiero decir algo muy importante. Todo esto no sería posible sin la ayuda de mi Preparadora Laboral. Al principio, ella me enseñó las tareas y cómo organizarme. Siempre resuelve mis dudas y me da seguridad. Al principio estaba conmigo todo el tiempo, ahora me visita cuando puede, una vez por semana si hay suerte. Si todo va bien en el trabajo aprovechamos para ponernos al día. Pero sin dejar de trabajar. Puedo hacer las dos cosas a la vez. ¡Qué conste!

Es posible que se pregunten qué hago con mi sueldo. Todos los meses voy al banco para sacar el dinero que, creo, voy a necesitar a lo largo del mes. Una parte es para colaborar en los gastos gene-

rales de casa, otra para mis gastos personales: peluquería, viajes, cine, libros, etc. También queda algo para ahorrar, hay que pensar en el futuro.

Además todas las semanas hago la Primitiva, a medias con mis primas. No nos ha tocado, de momento, pero si nos toca seguro que se me ocurren cosas para gastarla. Si desaparecemos puede ser por eso.

Antes de hablar de mis aficiones les voy a comentar unas cosillas relacionadas con la salud.

- Ya adolescente me diagnosticaron cataratas congénitas. Nadie se dio cuenta antes, ni los médicos, ni los profesores, ni mi familia. Un susto que se solucionó con dos operaciones y listo.
- Siempre he tenido muchos catarros y he ido perdiendo audición. Eso no me afecta en mi vida cotidiana. Yo no noto nada raro, pero es cierto que mi familia siempre está pendiente de que tenga mis auriculares en buen estado, para cuando veo la tele o escucho música. Supongo que es porque no tenemos los mismos gustos musicales.
- Tengo hipotiroidismo. Una pastilla todas las mañanas y listo.
- Otra cosa que me pasa relacionada con la salud es el tema del dolor. Yo sé cuando me duele algo y cuando no.
- Me insisten que debo “informar”, siempre, de todo lo que me pase y lo antes posible.
- El problema es cuando tengo que concretar. Ahí ya liamos: ¿dónde te duele?, ¿te duele poco o mucho?, ¿ya te encuentras mejor? Un lío...
- La persona que me ayuda en estos temas dice que tiene un truco para saber cómo estoy, en eso que yo no acierto a explicar. No quiere contármelo para que no se lo “chafe”, ¿qué será? A lo mejor es por mi cara, por mis gestos... algún día lo descubriré.
- Estas cosas no me impiden hacer mi vida con normalidad. Es cierto que tengo que acudir, con la frecuencia que me mandan los médicos, a revisiones para que todo siga bajo control.

Cuando no estoy en el trabajo, en mi tiempo libre, tengo muchas cosas para hacer, muchas aficiones También ayudo en casa pero de eso hoy no voy a hablar.

Me gusta mucho leer, todas las noches leo un rato antes de dormir. Antes leía más poesía, pero ahora leo otro tipo de libros. Me gusta leer sobre temas que hablan de emociones, de sentimientos. A veces, me cuesta entender lo que pone, pero cuando es necesario, pregunto y me lo explican.

En una ocasión estuve en una conferencia que dio en Laredo Bernabé Tierno, mi autor favorito. No entendí mucho porque hablaba muy rápido, pero conseguí que me firmase un libro y hacerme una foto con él.

Por otro lado, el baile me entusiasma. Me gusta poner en la Wii alguno de los Juegos de baile que tengo y dejarme llevar por el ritmo. Mi favorito es el Zumba. A veces acabo sudando como un pollo pero feliz.

Otras veces, me entretengo con el ordenador, la tablet o con el móvil.

Los viajes con mi familia son estupendos, pero los que hago con mis amigos son todavía mejores. ¡Son geniales! Me gustaría que en lugar de un fin de semana durasen una semana entera. El lugar al que vayamos da lo mismo porque siempre cuando estamos juntos lo pasamos en grande. Ya estamos preparando el próximo.

Tengo muchos amigos, pero mi mejor amiga es Marta. Los sábados quedo con ella.

Paseamos, charlamos de nuestras cosas, nos reímos un montón y cuando vamos al cine resulta el plan perfecto.

Muchas gracias.

