

## TEMA DE PORTADA

## El 27-O, todos a correr

Correm Junts invita a calzarse las zapatillas de 'running' en una competición inclusiva

Carme  
ESCALES

Dieciséis cimas, nueve de las cuales de 4.000 metros, fueron sumando durante el pasado año satisfacciones muy internas en la vida del joven de Plasencia Javier

García Pajares, de 28 años. Cada una de sus conquistas bajo el cielo era un hito para alguien como él, con certificación oficial de discapacidad sensorial (sordera-ceguera). Tal como Patricia Martín explicaba este verano en este diario, Javier ha merecido por su proeza el Premio Nacional de Ju-

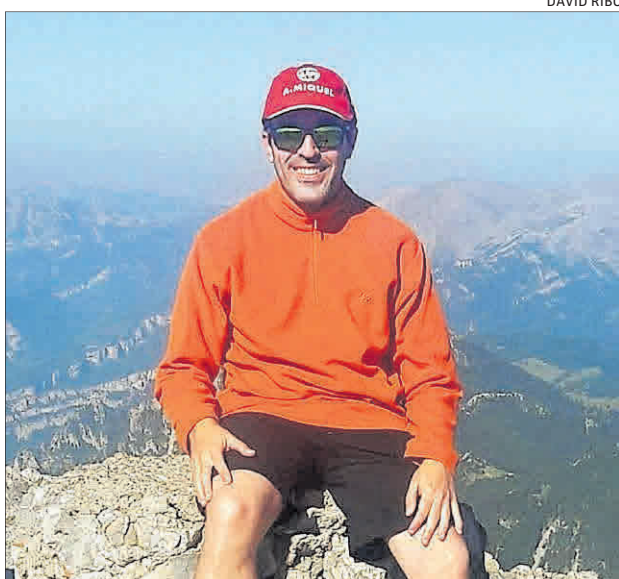
ventud 2019 en la categoría de deporte. Desde su blog *Un mundo con sentido*, el atleta da ejemplo de cómo la superación no tiene límites. Tampoco en el mundo de la discapacidad.

Abierta a todos los públicos, con o sin discapacidad, hay una prueba deportiva en Barcelona

La Milla Solidària de Sarrià permite correr a cualquiera, solo o en equipo

que pone en valor no solo ese mensaje de superación más allá de la discapacidad, sino también la inclusión y convivencia de todo tipo de personas, retos y capacidades. Es la Milla Solidària de Sarrià ([www.corremjunts.org](http://www.corremjunts.org)), una de las pocas carreras que permiten participar, individualmente o en equipo, a cualquier persona. Correrán junto a otras que conviven con una discapacidad. La prueba, homologada por la Federación Catalana de Atletismo, fue creada por la Fundación ASPASIM, que ofrece atención a personas con discapacidad intelectual. ≡

## LOS TESTIMONIOS



DAVID RIBÓ

EN LA CIMA. Àlex, en la Tossa d'Alp.

ÀLEX GALDEANO

«El único fracaso es no intentarlo»

El primer 3.000 de Àlex Galdeano (Lleida, 1979) fue a los 11 años, en Panticoosa. Desde pequeño, el básquet y la montaña, con su padre de guía, fueron grandes alicientes. En el

2010, con 30 años, en el Camp Nou empezó a ver doble. Pasó un mes sin querer darle importancia. Con una fructífera carrera profesional en marcha, negaba cualquier posibilidad

de enfermedad. El primer médico que lo visitó lo atribuyó al estrés. Pero en Can Ruti descubrieron que era el síndrome del seno silente, una enfermedad minoritaria por falta de base en el cartílago bajo el ojo. Otorrino primero y oftalmólogo después lo trataron y en el 2012 tuvo el alta.

Hasta entonces, recuperar su práctica deportiva fue para él una gran motivación. El 10 de septiembre del 2016 subió al Monte Perdido, una cima que tenía pendiente. «El único fracaso es no intentarlo», dice. Y lo aplica a todo. Haberse visto incapaz de conducir o trabajar un tiempo le mostró la importancia de una actitud positiva.

«La enfermedad me hizo vivir más intensamente, valorar las pequeñas cosas. Y solo no me hubiese recuperado, hemos hecho equipo médicos, familia y deporte». Àlex apareció su timidez y fue a dar charlas sobre esa actitud de superación en universidades, institutos, a gente en paro...



@vik\_riia

EN CAMBOYA. Sergio, en una casacada de Banlung.

SERGIO GONZÁLEZ (GIO ZARRARI)

«Un antidepresivo natural»

La ansiedad escribió una página negra en la vida de Sergio González de Zárate Pérez de Arrilucea (Vitoria, 1978), bajo el alias de *Gio Zararri* en su libro. Estudiando Ingeniería Infor-

mática en Deusto, sin ninguna pasión, su organismo sentía que iba a la deriva. Ansioso y estresado, tonteó con drogas. Tenía 22 años. Con taquicardias, dolores y respiración en-

trecortada fue al hospital, donde le diagnosticaron ansiedad. «Me recetaron ansiolíticos, pero sabía que con ellos, además de generar adicción y tolerancia, calmaba los síntomas pero el problema no se iba. Debía cambiar mis hábitos», dice. Y se abrazó al deporte. Jugó al fútbol hasta los 20 años, antes de pasar al sedentarismo y empezar a fumar. En su proceso de ansiedad, fue dejando café y estimulantes, empezó a practicar yoga y salió a correr.

«El deporte es el antidepresivo natural con más beneficio -afirma-. Cada persona, el suyo». «Al final es una filosofía de vida más que retos deportivos -prosigue-. Cuidarse no debería ser una reacción a una enfermedad, es algo esencial para crear salud. Conocerse mejor me hizo sentirme también más seguro a nivel profesional». Lo que le ayudó a ver el vaso medio lleno y enseñanzas en todo lo que sucede lo comparte en su libro *El fin de la ansiedad*.

## Desafíos solidarios

Federaciones deportivas y fundaciones se vuelcan en actividades físicas solidarias

Carme  
ESCALES

Recrearse, rehabilitarse, competir o visibilizar a través del propio esfuerzo una enfermedad es el cometido de numerosas convocatorias deportivas, cada vez

más, que contribuyen a normalizar, dan a conocer la compleja diversidad de condiciones y condicionantes humanos y recaudan importantes recursos económicos para llevar a cabo investigaciones sobre enfermedades que, a día de hoy, no tienen cura. Son retos deportivos en los

que se puede participar inscribiéndose y realizándolos, asistiendo como público o como voluntarios en la organización y celebración. Muchos de ellos hacen posible que determinados colectivos de personas con discapacidad temporal o crónica y sus familiares puedan disfrutar de una

Solidaritat Sant Joan de Déu organiza la Magic Line

mayor calidad de vida. La Magic Line es una de ellas, una movilización ciudadana en favor de personas en situación vulnerable, organizada por Solidaritat Sant Joan de Déu. Se convoca en Barcelona, Mallorca y en València ([www.magiclinesjd.org](http://www.magiclinesjd.org)).

Que el deporte es una potente fórmula de aprendizaje a superar obstáculos lo demuestra el trabajo que hacen a diario las diferentes federaciones deportivas de personas con discapacidad ([www.esportadaptat.org](http://www.esportadaptat.org), [www.federacioacell.org](http://www.federacioacell.org)) o el propio Comité Paralímpico ([www.paralimpicos.es](http://www.paralimpicos.es)). ≡