

DONAR ÓRGANOS ES REGALAR VIDA. DEPORTE+ TRASPLANTE=VIDA

To donate organs is to give life. Sport+ transplant= life



Autor: Miguel Ángel Muñoz Muñoz

Administrativo del Servicio Público de Empleo Estatal, Cádiz y España

E-mail: miyelanyelo@hotmail.com

Recibido: 19/10/23 Revisado: 23/10/23 Aceptado: 25/10/23 Publicado: 1/12/23

Resumen:

Trasplantar significa trasladar a otro lugar, este relato autobiográfico está escrito por un gaditano, enamorado de su tierra, que no se plantea trasladarse a otra ciudad, pero que ha sido trasplantado y lo expone con orgullo en su cotidaneidad porque ha nacido dos veces, la primera gracias a su madre y a su padre, y la segunda, gracias a un donante de órganos y su generosidad. Un determinado día toda tu vida cambia, disminuyen sus fuerzas, sus sueños, sus metas, sus amistades de verdad, se aferra a un deporte que poco a poco deja de poder realizar, hasta que de forma inesperada el mayor acto de humanidad y compromiso llega a su vida sin avisar, para regalarle otra vida, una vida que otra persona no dudó en regalar para permanecer en la suya y ofrecerle otra oportunidad. La recuperación no ha sido fácil, ha necesitado de un donante, la fortaleza personal, la medicina y un elemento esencial: el deporte, todo lo cual ha conformado un cóctel de vitalidad.

Palabras clave: catarsis, donación, resiliencia, deporte.

Abstract:

To transplant means to move to another place, this autobiographical story is written by a man from Cádiz, in love with his land, who does not consider moving to another city, but who has been transplanted and proudly exposes it in his daily life because he has been born twice, the first time thanks to his mother and father, and the second, thank you to an organ donor and his generosity. One day your whole life changes, your strength, your dreams, your goals, your true friends, you cling to a sport that little by little you can no longer do, until unexpectedly the greatest act of humanity and commitment comes into your life without warning, to give you another life, a life that someone else did not hesitate to give to stay in yours and offer you another opportunity. The recovery has not been easy, it has required a donor, personal strength, medicine and an essential element: sport, all of which has formed a cocktail of vitality.

Keywords: catharsis, donation, resilience, sport.

Cómo citar:

Muñoz, M. A. (2023). Donar órganos es regalar vida, deporte+ trasplante= vida. *Gaditana-logía. Estudios sobre Cádiz*, 3 (5), 26-32. <http://doi.org/10.25267/Gadit.2023.v3.i5.05>

1. INTRODUCCIÓN

La vida puede golpearte duramente, aunque seas una persona sana, que se cuida y hace deporte, pero siempre hay alguien ahí que te brindará una segunda oportunidad. A mí, esa segunda oportunidad me llegó en forma de trasplante y aprendí que donar órganos, es regalar vida. Nunca me rindo, llevo en mi cuerpo tatuado la palabra “Resiliencia” para que jamás se me olvide, que rendirme no es una opción.

En la actualidad, soy Vicepresidente del Club de Atletismo Bahía de Cádiz, un club en el que intento contagiar a niños, niñas, jóvenes y mayores mi amor por el deporte, transmitiéndoles la importancia de creer en uno mismo e intentar superarse día a día, porque rendirse no está permitido. Estos son retos para los que el deporte es siempre un buen aliado, tanto es así que en mi vida el deporte ha llegado a convertirse en una parte esencial de mi tratamiento, el comprimido más efectivo a lo largo de todos estos años, con una dosis diaria y un efecto vital, sin olvidar como siempre digo a los chicos y las chicas del club: tenemos un entorno privilegiado, Cádiz es una ciudad espectacular para entrenar y superar cualquier dificultad.

2. APRENDÍ QUE LA VIDA CAMBIA EN UN SEGUNDO

Mi vida ha comenzado dos veces, mi primer nacimiento fue en enero de 1973, desde entonces mi vida transcurrió de manera normal, en el seno de una familia gaditana, éramos tres hermanos, siempre ligados al mundo del deporte. Personalmente, siempre destaque en la faceta deportiva, se me daba bien y además era muy competitivo, estuve muchos años ligado al mundo del fútbol y el fútbol sala, en ese ámbito llegué a ser subcampeón de Andalucía, incluso “Pichichi” en varios torneos, lo cual en esa etapa de mi vida me llenaba de orgullo a nivel personal y como parte del equipo del que formaba parte.

En abril del año 2000, mi vida cambió radicalmente, hasta entonces era un gaditano más, muy deportista, que llevaba una vida sana, con una dieta saludable, sin fumar ni beber, aficionado al carnaval y a todas las tradiciones de mi ciudad. Jugaba al fútbol sala en un equipo provincial y poco a poco empecé a encontrarme mal, comencé a sentir síntomas como cansancio, calambres en las piernas, devolvía cada vez que comía y no entendía que podía estar pasando, pensaba que podría ser un virus, algo que me había sentado mal o cualquier otra afección sin importancia que desconocía, no obstante, cuando empecé a sangrar por la nariz de forma generalizada, supe que algo pasaba..., acudí a los servicios de asistencia sanitaria y tras diversas pruebas me comunicaron un diagnóstico inesperado para una persona joven, sana y deportista, sin problemas de salud significativos hasta esa fecha, los médicos me comunicaron que se encontraban ante un problema de etiología desconocida, pero las pruebas radiológicas confirmaban que desde mi nacimiento solo tuve un riñón, el cual con el transcurso de los años se había convertido en una “pequeña avellana” que no filtraba como debía, tenía un mal funcionamiento y provocaba el encarcamiento de los pulmones y otros órganos vitales, considerando que si no hubiera ido al hospital en ese momento, hubiera fallecido.

Tras ese diagnóstico, todo un varapalo en aquel momento para un chico joven como yo, así como para mi familia. Los especialistas nos comunicaron que no existía tratamiento curativo, la única vía era un tratamiento paliativo, mi derivación a hemodiálisis de manera urgente, con la intención de que mi cuerpo aceptase esa diálisis y posteriormente quedar a la espera de un trasplante, para poder mantener una vida relativamente normal..., un trasplante de un órgano que ya no dependía del buen hacer de la medicina actual, sino de la generosidad de una persona que donase un riñón compatible a mí y además que mi cuerpo lo aceptara. Muchas variables diferentes y controvertidas que en ese momento propician que tu mundo en un instante se venga abajo, pensando que nada será igual.

3. PRACTICANDO LA RESILIENCIA

En ese momento de catarsis me dije a mí mismo “para adelante, yo puedo con todo, a por ello”. Esa positividad y fortaleza ayudó a que mi cuerpo aceptase esa diálisis urgente, recuerdo estar 24 horas conectado a esa máquina, una máquina que al observarla

asustaba y me hacía plantearme mil preguntas en cuanto a su efectividad, pero que finalmente ayudó a que me salvaran la vida.



A continuación, comenzó el periplo de acudir cada dos días al hospital para dializarme durante cuatro horas. Sin embargo, mi tratamiento no se completaba en esas horas de diálisis, durante todo el día, y todos los días tenía que controlar exhaustivamente lo que comía, y no podía beber apenas, un verdadero calvario diario para una persona joven que continuaba su rutina diaria, como cualquier otra persona de su edad, pero con un estricto control de la comida y la bebida. Estas restricciones tuvieron consecuencias, que hacían que su tratamiento y esperada recuperación no fueran tal y como deseaba, estaba perdiendo mucho peso, llegando a visualizar en la báscula unos escasos 50 Kg. Esa delgadez propiciaba y se complementaba con la pérdida de fuerza en las piernas, tanto fue así que llegué a

desplazarme en silla de ruedas porque las tensiones y contracturas de mi cuerpo descompensaban muchísimo mi musculatura y mi cuerpo se quedaba completamente devastado.

Esa situación, esa sensación y por qué no, esa perspectiva de futuro me frustraba, porque pese a esa experiencia yo sentía que era un hombre joven, fuerte, deportista, no quería quedarme enganchado a una máquina para vivir. En ese momento, los medios digitales me ayudaron a soñar, a luchar por conseguir mis sueños, me aficioné a ver marcha atlética y me decía “cuando me ponga bien, voy a hacer eso”, me propuse una meta, un objetivo, una ilusión.

4. UNA PARTE DE TI, ES UN SOPLO DE VIDA PARA MÍ

Con esa ilusión, entré en lista de espera para un trasplante de riñón, recuerdo en esa larga espera a mis hermanos diciéndome “yo te dono mi riñón”, pero mi mente no podía aceptarlo, una y otra vez pensaba, “son más jóvenes que yo, si algo sale mal, les frustraré sus sueños y metas, si algo falla yo no lo superaría jamás”. Y así quedé a la espera de que una persona hubiera tenido la capacidad y generosidad de donarme una parte de su cuerpo que a mí me ayudaría a volver a nacer por segunda vez, a comenzar una nueva vida, lejos de hospitales, tratamientos y limitaciones físicas. Así tras poco más de cuatro meses, tuve la enorme suerte de que el 19-09-2000 me trasplantaron, ese es el día de mi segundo nacimiento, una fecha marcada en el calendario y en mi vida en general que desde entonces celebro más incluso que mi propio cumpleaños.

Poco a poco tras el trasplante fui recuperándome, tras pasar diez días de aislamiento en el Hospital Puerta del Mar de Cádiz (aprovecho esta oportunidad para

agradecerles a todos los excelentes profesionales sanitarios y no sanitarios su increíble labor), pude salir del Hospital el día de mi Santo (29 de septiembre) y regresar a casa.



Progresivamente fui encontrándome más fuerte y a paso lento volví a caminar con normalidad. Al principio con numerosas revisiones hospitalarias, con una periodicidad casi diaria, para ver el correcto funcionamiento del nuevo órgano transplantado. Tenía que seguir un tratamiento crónico, recuerdo que llegaba a tomar más de 30 pastillas diarias, entre corticoides, inmunosupresores, protectores estomacales, etc. En la actualidad, las dosis son más pequeñas, aunque el tratamiento es de por vida. Era necesario coger fuerzas poco a poco, tanto fue así que hasta los dos años después del trasplante no pude volver a hacer deporte y lo hice acudiendo a un gimnasio cercano a mi casa, allí volví a ilusionarme, hacer amistades y establecer nuevos retos. Tras un año recuperando masa muscular y fuerza, al tercer año comencé a hacer deporte de manera más regular y normalizada.

5. LOS SUEÑOS SE CUMPLEN

Los sueños se cumplen, y yo los cumplí, tras horas y horas de visionado de campeonatos, ejercicios de técnica, perfección, programas y concursos de marcha atlética durante mi convalecencia, una vez que mi cuerpo fue tonificándose y fortaleciéndose, decidí entrenar, entrenar y esforzarme, para darle a ese órgano donado un cuerpo sano y fuerte, hasta el punto en que hice tanta marcha atlética que fui Subcampeón de Andalucía en mi categoría en 3 Km y 5 Km, tanto en pista cubierta como al aire libre, así como en 10 Km en ruta. En todos esos Campeonatos compitiendo contra rivales sanos.

También soy el actual Campeón de España en 100 y 200 metros lisos y lo fui de Europa en Campeonatos que se celebraron en junio de 2018 en Cagliari (Italia) en categoría absoluta en los Juegos para Trasplantados. Fue una emoción enorme para mí, hice tanta marcha atlética que llegué a hacer rodajes de Km a menos de 5 minutos, toda una superación y un reto personal y físico cumplido tras todo lo vivido antes de llegar allí.



Con el paso de los años, la llegada de mi hijo en el año 2020, fecha que coincide con el COVID hizo que tuviera que abandonar la marcha atlética porque no podía dedicarle tanto tiempo a los rodajes y entrenamientos y me fui introduciendo en la velocidad de 60, 100, 200 y 400 metros lisos, una disciplina deportiva que me ocupaba



menos tiempo y “mataba el gusanillo”, puesto que para mí el deporte más el trasplante, es vida. Y al final tampoco se me ha dado mal, tengo varias medallas de subcampeonatos y algún tercer puesto en pruebas de velocidad en Campeonatos de Andalucía y de España, compitiendo junto a atletas totalmente sanos.

Mi mayor logro, del cual me siento muy orgulloso, como español, andaluz y gaditano ha sido recientemente, en abril de 2023 cuando me desplacé nada más y nada menos que hasta la localidad de Perth (Australia), para participar en los Mundiales para Trasplantados junto a miles de atletas trasplantados de todo el mundo. Casi 30 países de todo el mundo nos dimos cita en el evento.

Ocho atletas españoles nos desplazamos hasta Australia defendiendo los colores de nuestro país en la XIV Edición de los Mundiales para Trasplantados. Yo fui el único atleta de la provincia gaditana y el resultado fue muy satisfactorio, compartí experiencias con atletas trasplantados de todo el mundo, cada uno de ellos con sus historias y vivencias, todas enriquecedoras y llenas de gratitud a una persona desconocida que, aunque no lo supiera también era merecedora de reconocimiento por haber llegado hasta allí. En esa competición me proclamé Campeón del Mundo de 100 metros lisos y subcampeón en 200 y 400 metros lisos. Dichas pruebas de atletismo se celebraron en el WA Athletics Stadium en Perth, el cual renovó su tartán especialmente para la celebración de este mundial.

Finalizando, en estas páginas comparto con todos los lectores y lectoras de esta revista que yo estoy aquí, hoy, contando mi experiencia gracias a una persona desconocida, que de forma desinteresada decidió donarme su riñón, todo un acto de generosidad y humanidad que agradezco diariamente y siempre agradeceré, cada vez que miro al cielo, sé que me acompaña un trocito de esa persona, porque sigue viviendo dentro de mí, todo un milagro que recuerdo cada día, porque como no podía ser de otra forma, mi hijo lleva su nombre, Ángel. Hoy día, como padre me preocupo y siempre me preocuparé de inculcarle que la salud es un tesoro, un regalo que a mí me regalaron hace 23 años, y me ha permitido seguir viviendo y sentirme fuerte, gracias a buenos hábitos alimenticios y deportivos que me ayudan a superar mis retos y superarme cada día, para poder mirar los ojos de mi hijo y a la infinidad del cielo, ambos azules como nuestro mar, y recordar al final de cada carrera que no entreno y compito por uno, sino por dos...





6. CONCLUSIÓN

Estas líneas pretenden divulgar un mensaje de aliento a las personas que se encuentren en la actualidad en una situación similar. Mis retos no terminan con estos logros deportivos, quiero seguir poniéndome metas e ilusiones deportivas, para ello participo siempre que puedo en charlas y coloquios sobre la donación.

Con todo ello solo quiero transmitir y difundir un claro mensaje: la donación de órganos salva vidas, es necesario que se denen órganos, tejidos, sangre, médula para regalar segundas oportunidades, segundas vidas..., no estamos exentos de experimentar una experiencia similar a la que se cuenta en estas páginas a nivel personal o familiar, y sin duda, todos y todas soñaríamos sin dudar con la posibilidad de renacer, resurgir, revivir o resucitar, da igual el verbo que lo defina, lo que importa es tener una segunda oportunidad, todos y todas merecemos esa oportunidad para luchar por nuestros sueños y vivir una vida con normalidad. Donar Órganos es Regalar Vida.

