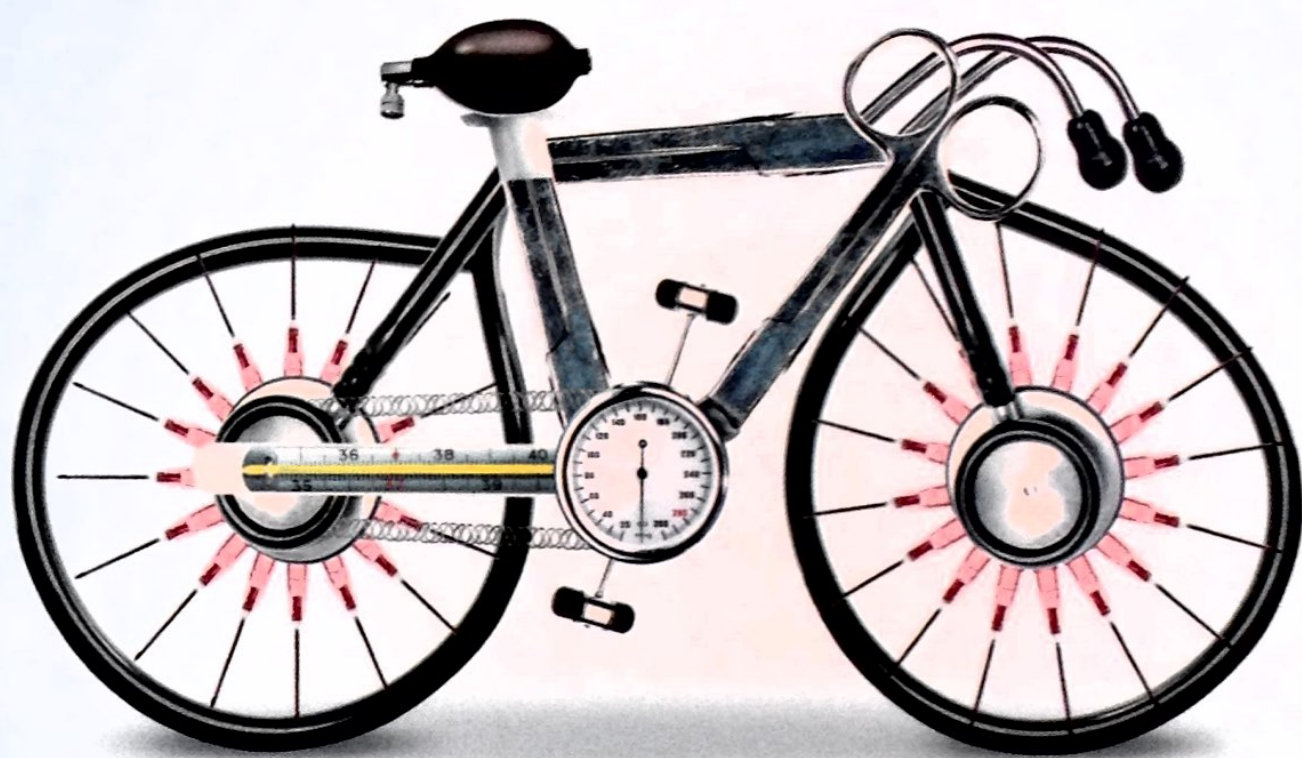


ANTONIO ÁLVAREZ DESANTI



LA SALIDA

UNA HISTORIA DE LUCHA



EDITORIAL JURICENTRO

ANTONIO ÁLVAREZ DESANTI

LA SALIDA

UNA HISTORIA DE LUCHA

303.38 Álvarez Desanti, Antonio
A445s La salida: una historia de lucha / Antonio
 Álvarez Desanti.
 -- 2da ed. -- San José, Costa Rica: Editorial
 Juricentro, 2010.
 220 p. ; 8 x 5 cm.

ISBN: 978-9977-31-185-2

1. OPINIÓN PÚBLICA - ENSAYOS.

2. REFLEXIONES.

3. POLÍTICA. I. Título.

Diseño: Manuel Méndez Rodríguez.

Ilustración de Portada: Manuel Méndez Rodríguez.

Diagramación: Ricardo Carballo Elvir.

Segunda edición, 2010.

Reservados todos los derechos.

Hecho el depósito de ley.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio existente sin autorización explícita y escrita del autor. Este material puede ser citado siempre que se dé el respectivo crédito.



Dedicatoria

Dedico mi vida a Nuria, Adriana y Andrea porque
eso son ellas, MI VIDA.

Dedico esta obra a dos ciclistas: Marvin Dávila y
Christopher Lang, quienes al igual que yo y por la misma
ruta, salieron una mañana llenos de ilusión a practicar el
deporte que tanto les apasionaba.

A ambos los tengo siempre presentes en mis
pensamientos.

Índice

Agradecimiento	9
Prólogo	11
Preámbulo	17
El deporte	19
El incendio	27
El ciclismo	35
Mi participación internacional	45
A manera de síntesis.....	53
El accidente	55
Análisis del accidente	63
El traslado al hospital.....	69
En la sala de emergencias	73
La llamada a Adriana	81
El traslado a la habitación	85
Decálogo para visitar a un enfermo	91
Los días previos a la operación	95
La preparación para la cirugía.....	101
Salida de la operación	105
La depresión.....	111
El proceso postoperatorio	119
Preparando la salida	125
Meta de la primera etapa: llegada a casa	129
Los días en la casa.....	135
Navidad	143
Los días finales del año	151
El 2010 y la meta de la segunda etapa	157
La terapia de muñeca	161
A caminar, meta de la tercera etapa	169
La recuperación de la marcha	177
La Clínica Mayo	189
Las últimas terapias.....	199
El trabajo y las empresas.....	203
Fin de la historia, la salida	207
Comentarios finales.....	215



Agradecimiento

Mi eterna gratitud al Hospital Clínica Bíblica y a todo su equipo de servicios médicos y administrativo, por su dedicación y cariño.

Deseo agradecerle especialmente a todo el personal de enfermería: auxiliares y asistentes, quienes de manera ejemplar, profesional y sobre todo con gran calidez se preocuparon para que cada minuto y segundo que estuve internado me sintiera de la mejor forma posible.

Habría deseado escribir uno a uno los nombres de todos. Traté de obtenerlos, sin embargo, ante la injusticia de omitir alguno, prefiero hacerlo de manera general.

La permanencia en un centro hospitalario siempre es difícil, pero debo confesar que todas las personas que traté ahí se preocuparon para que la mía fuera inmejorable.

Igualmente quiero expresar mi agradecimiento al grupo de ciclistas que se detuvo a mi lado y me acompañó durante todo el tiempo que estuve en el pavimento hasta que fui trasladado al Hospital. Su presencia y compañía me dieron la seguridad que en ese momento necesitaba. Espero algún día poder decirles personalmente a cada uno de ellos: ¡gracias!

Prólogo

Inmune. Esa es una de las palabras con las que hubiera descrito a Antonio meses atrás. Aunque de manera realista podría haber entendido que ninguna persona es invulnerable, desde el punto de vista emocional y del afecto que puede sentir la hija menor hacia su papá, Antonio para mí siempre ha sido invencible.

Como uno de mis pilares fundamentales, siempre ha sido el ancla que permite que mi vida se mantenga centrada, balanceada y segura. Durante la niñez, ese sentimiento se manifestaba bajo la certidumbre de que él sería más fuerte que cualquier temor o fantasía de infancia. Conforme fui creciendo, mi margen de maniobra y discreción aumentó. Ahora la relación es más horizontal y se basa en el compartir consejos, experiencias y puntos de vista. Las decisiones que tomo son exclusivamente mías y responden a mis deseos y metas. De la misma forma, los errores que cometo son mi responsabilidad. Sin embargo, aún así me siento protegida, porque sé que incluso en los desaciertos y tropiezos siempre hay alguien a quien puedo recurrir y quien me guiará para enmendar las fallas y aprender las lecciones respectivas.

Al enterarme del accidente uno de mis principales miedos fue precisamente perder esa sensación de protección y seguridad. Fue difícil pensar que mi pilar también podría derrumbarse. No obstante, la historia fue otra. Durante el proceso de recuperación fui testigo de esa fortaleza y de la gran energía de Antonio. En medio de las heridas y fracturas, con un cuerpo físico algo debilitado, mantuvo su rol de fortaleza y liderazgo a

lo largo del proceso. Estos aspectos pueden apreciarse en las siguientes reflexiones que ahora él quiere compartir con ustedes.

Al inicio tenía mis reservas sobre este libro, específicamente los capítulos que hacían referencia al accidente y la estadía en el hospital. Temía que reflejara mucho el dolor y la angustia de los primeros días.

Fue imposible no revivir el shock que me causó cuando me enteré de la noticia por primera vez y la angustia vivida durante las horas de la operación. Pero estas escenas no fueron lo que más me llamó la atención de la obra. Lo valioso de esta, más allá de las palabras mismas, son las lecciones aprendidas.

Desde el punto de vista familiar, resultó interesante ver la dinámica de mi familia a través de los ojos de uno solo de sus miembros. Me siento muy orgullosa de lo que hemos cosechado los cuatro como núcleo inicial, además de la importante adición de mi cuñado Jaron. Esta es la historia de una familia ordinaria que en medio de todas las imperfecciones y errores de sus miembros, ha tomado la decisión de sobrellevar las épocas duras como una unidad. Esto lo pudimos lograr, además, gracias al amor y apoyo de nuestra familia extendida y de los amigos y amigas. Aprovecho para expresar nuestro profundo agradecimiento por la solidaridad y la calidez humana con la que nos rodearon.

En esta vivencia, sin embargo, estoy segura que las mayores lecciones fueron las aprendidas por Antonio. No es mi intención idealizar a la figura de mi papá. Al contrario, he convivido con él durante casi 24 años y conozco las áreas de su personalidad que podrían ser mejoradas: es una persona a

quien me gusta molestar diciéndole que le cayó bien la llamada “crisis de los 40” así como recientemente la “de los 50”.

Para la felicidad de sus dos hijas es un papá que se ha ido “relajando y desestresando” con la edad. El papá con el que Adriana y yo crecimos es muy distinto al actual y muchos de los cambios han sido para bien. Durante mi niñez, recuerdo a un papá rígido, estricto, excesivamente preocupado por los valores de la dura disciplina, el trabajo fuerte y la excelencia. Era un poco más distante e inspiraba algo de miedo. El margen de maniobra para cometer errores era estrecho, por lo que defraudar sus expectativas era muy fácil. Eso sí, cabe reconocer, que aún cuando era muy estricto, siempre fue un papá presente en nuestras vidas, aunque fuera para emitir un extenso “sermón”.

A lo largo de los años, especialmente cuando entré a la edad adulta, vi florecer nuevas facetas de su personalidad muy agradables. La muerte de seres queridos, el duelo por metas que no se cumplieron en el tiempo en que hubiéramos querido, tropiezos difíciles como el incendio de nuestra casa lo hicieron a él, y a nosotras también, empezar a discernir en los aspectos que realmente valoramos en nuestras vidas. Su fuerte disciplina y énfasis en la excelencia académica y profesional no se perdieron, pero ahora van acompañados del intenso deseo de vivir a plenitud cada día. Las metas a largo plazo no fueron sacrificadas, pero fueron flexibilizadas para que la alegría de vivir los pequeños momentos también tuvieran un peso importante. Vi florecer a un Antonio más flexible, más empático y mucho más amoroso.

Agradezco sus lecciones sobre la importancia del esfuerzo, la disciplina, la perseverancia y la honradez, pero también

disfruto convivir con un papá más conversador, más cómico y mucho más presente en nuestra vida cotidiana.

Esta evolución positiva que Antonio venía experimentando fue fortalecida aún más por el accidente. Este reto dio paso a nuevas lecciones. El orgullo de un hombre con la necesidad de valerse por sí mismo y no mostrar debilidad cedió paso ante uno más humilde quien aprendió que ser fuerte conlleva saber cuándo hay que pedir ayuda. El hombre que para mí siempre había sido invencible, fue testigo de su propia vulnerabilidad. Esta revelación lo hizo apreciar más la vida y dejar de preocuparse por los pequeños detalles. Aprendió la difícil lección de la paciencia y a apreciar la gradualidad de los procesos y sentirse orgulloso de las pequeñas victorias que marcan el camino hacia la meta final.

Otro de los cambios positivos fue el desarrollo de una mayor capacidad de empatía. Antonio siempre ha sido una persona cálida y carismática, pero también era muy duro y algo intolerante con los errores de los demás. Ahora lo veo como un ser humano empático, con mayor sensibilidad para comprender los procesos difíciles que otros a su alrededor podrían estar viviendo. Es capaz de generar lazos afectivos y conexiones con otros seres humanos. De vez en cuando lo molesto por haberse convertido en un “tipo muy emotivo”. Estoy segura que una de las principales beneficiadas de este cambio será mi sobrina Isabella, quien tendrá a un abuelo chineador y dulce.

Además de las lecciones aprendidas por él, lo ideal sería que cada uno de nosotros pudiera verse reflejado/a en alguna de las reflexiones expuestas en el libro y obtener sus

propias lecciones. Me gustaría compartir las que personalmente aprendí al haber sido testigo del proceso y posteriormente al leer la obra. Aprendí la importancia del carácter de una persona, de la fortaleza interior, de la perseverancia para tratar de no caminar hacia atrás. Aprendí el valor del liderazgo, de inspirar a los demás con hechos: un líder no es alguien que nunca ha tropezado, sino quien se levanta cuantas veces sea necesario aun cuando en ocasiones se pierda la energía.

Personalmente cuando me frustro porque las cosas no necesariamente salen como yo quisiera o en el momento que yo quisiera, con base en esta experiencia de Antonio (y con lo que he aprendido de él a lo largo de mi vida), puedo poner las situaciones en perspectiva, seguir con paso firme y mucha mayor determinación, hacia la meta propuesta. Aprendí que el resentimiento, el rencor, el enojo, la victimización y la amargura no son cimientos sólidos. Que las palabras claves no son “¿por qué me pasó esto a mí?”, sino “¿cómo voy a superar este reto? o ¿qué puedo hacer para que esta situación complicada sea más manejable?”.

En síntesis, esta es una historia de la resiliencia humana, de la adaptación a los cambios y de la flexibilidad para vivir experiencias que puedan resultar aterradoras. Pero también es una historia, entre muchas otras, es una experiencia que marcó a mi papá y a la familia, pero que no nos define, no es la única vivencia que nos caracteriza. Otro aspecto de la resiliencia humana es saber cuándo pasar la página y con entusiasmo empezar a vivir el siguiente capítulo.

Andrea Álvarez Marín

Agosto 2010.

Preámbulo

Eran las nueve de la mañana. Mi enfermera me indicó que los médicos necesitaban tomar unas radiografías para confirmar que la operación había sido exitosa y, por eso, me trasladaría en mi cama a rayos x. Yo de manera enfática le señalé que podía ir en silla de ruedas y ella complacida aceptó. De inmediato Leo, como llaman cariñosamente a Leonel el auxiliar de enfermería, me trasladó a la sección de rayos x junto con Nuria, quien desde el accidente no se había separado de mi lado ni un segundo. Ya en radiología, el técnico amablemente me indicó que debía acostarme en la cama destinada para tomar las placas y me preguntó si podía ponerme de pie para pasarme. Con voz firme y segura le respondí que claro, eso sí sin apoyar mi cuerpo en mi pierna izquierda, pues me habían advertido reiteradamente los doctores que no podía hacerlo. Tanto el técnico como Leo, expertos en estas lides, se pararon a cada lado de mi silla para levantarme, porque ellos sí sabían de antemano lo que sucedería. Una vez de pie, mi cara rápidamente reflejó una palidez propia de quien está a punto de desmayarse y ambos, el técnico y Leo, junto con Nuria, quien como un relámpago también brincó, me sujetaron y de inmediato me sentaron en la cama.

-¿Don Antonio está mareado? ¿Se siente bien?

- Les confieso que sí, estoy muy mareado - fue mi respuesta -.

Leo rápidamente me instruyó:

-“Por favor mire hacia arriba y fije la vista en un punto”.

Obediente levanté mi cabeza y fijé la mirada en lo primero que encontré, era un letrero que estaba sobre la puerta y tenía la palabra SALIDA. En ese momento, entendí que de ahí en adelante mi vida circularía las veinticuatro horas en torno a eso: encontrar finalmente la salida. La salida entendida como superar el problema que me aquejaba y retomar la normalidad de mi vida.

Este escrito se refiere a esa historia, pues deseo compartir con amigos conocidos y desconocidos, la ruta que seguí hasta alcanzar por fin la SALIDA.

El deporte



Habían pasado las elecciones del 2006. El resultado no me favoreció y, consecuentemente, mi vida, que por casi dieciocho meses estuvo dedicada tiempo completo a la campaña presidencial, de un momento a otro presentaba, cosa de por sí curiosa, la agenda totalmente libre. En el pasado era difícil encontrar una noche sin actividades para salir a cenar con mi esposa, Nuria, y mis hijas, Adriana y Andrea, solos, sin hablar de los problemas del país, de los planes para solucionarlos, de la economía doméstica, la ingobernabilidad, uno de mis temas preferidos y un sinnúmero de temas relacionados con la política.

Pero en ese momento, por el contrario, despertaba cada mañana sin la prisa de llegar a un lugar a determinada hora, de leer tal o cual informe, de preparar una charla, un discurso o un debate. Tenía la libertad de disponer del tiempo a mi gusto.

Esta situación que para muchos es probablemente una bendición, para mí era todo un desafío: ¿Cómo llenar las horas laborales del día?, que a mí, madrugador empedernido, se me hacían mucho más largas.

Mi primera reacción fue pensar en regresar a nuestras empresas, dirigir las nuevamente como en el pasado. Así las habíamos empezado Nuria y yo años atrás y las hicimos grandes con nuestro esfuerzo, pues cuando fue necesario hice hasta de mensajero. Sin embargo, Nuria siempre sensata me advirtió: “Ya tenemos una estructura gerencial fuerte y funciona bien para que nuestro rol no sea ejecutivo. Además, regresarás por unos pocos meses o años, porque te retirarás de nuevo para participar en política y eso significa comenzar otra vez. Mejor dejemos las empresas como están

con sus gerentes. Apoyémoslos, pero no los sustituyamos”.

Cierto. ¡Qué difícil debatir con Nuria!, siempre en su lugar y más prudente y serena que yo. Bueno, eso fue lo que permitió que lográramos levantar el Grupo de empresas que tenemos: yo siempre agresivo, a la mira de oportunidades, dispuesto a correr riesgos y nuevas aventuras empresariales; Nuria el equilibrio, la prudencia. Fue esa mezcla de personalidades la que nos dio un balance exitoso. Probablemente sin Nuria, yo habría participado en negocios ruinosos y ella sin mí no habría tenido un crecimiento empresarial tan acelerado. ¡Qué importante es el balance en la vida!

Yo vengo de una familia de clase media, éramos seis hermanos. Papá, médico cirujano, trabajaba para la Caja Costarricense del Seguro Social y mamá se encargaba de las labores del hogar, grandes por cierto con tantos hijos. Ellos se preocuparon por darnos una buena educación; gracias a su sacrificio desde la preparatoria estudié en el Colegio Calasanz. Mi herencia fue una excelente educación, que me permitió entrar al mundo de la abogacía y los negocios por mis propios esfuerzos. Por otra parte, tuve la ventura de casarme con Nuria, - quien tenía 20 años - sumamente inteligente y trabajadora y quien desde el principio, compartió mis aspiraciones. Eso nos permitió fundar lo que es hoy Álvarez y Marín Corporación, Sociedad Anónima.

El inicio en los negocios fue paralelo con el ejercicio del derecho que practicamos por varios años hasta que, ya con las empresas más consolidadas, decidimos dedicarnos solo a los negocios y nunca más volvimos a litigar ni a dar ase-

soñas e incluso cerramos nuestros protocolos de notarios.

Durante el proceso de arranque, fueron muchas las aventuras empresariales que vivimos: sembramos y distribuimos maní tostado, produjimos zapatos, muebles, blocks... En fin fue una lista de actividades que nos permitieron lo más importante: aprender de la actividad mercantil y generar algunos ahorros para desarrollar negocios más grandes como lo logramos tiempo después al incursionar en la actividad bananera.



Antonio Álvarez Desanti en una de sus empresas bananeras. Limón, Costa Rica.

De aquella época, hay más de una historia digna de recordar entre ellas una que viví como abogado mientras cerraba una negociación. Resulta que junto con otros socios fundamos una empresa de venta de maní, nuestros mejores clientes eran los supermercados: Mas x Menos, Palí, (que ya se iniciaba), los Periféricos y otros establecimientos. Para ser equitativos

con el trabajo los tres socios: Alberto Chaves (mi amigo desde el colegio), Carlos Alvarado (compañeros desde primer año de universidad) y yo, establecimos tres rutas de distribución, que intercambiábamos cada semana. Como había abierto mi bufete, para aprovechar el tiempo cumplía con mi ruta de distribución al medio día, por lo que llegaba con vestido entero o mínimo con corbata a dejar los pedidos de maní a los supermercados. Un sábado, acompañé a un cliente a cerrar un negocio de compraventa de una finca. El comisionista era don Ricardo Rojas Díaz, a quien conocía desde niño dado que habíamos vivido en casas contiguas en Barrio Vasconia, por Plaza González Víquez y además, su hijo Ricardo y yo fuimos juntos a la escuela y al colegio. Al terminar la negociación, don Ricardo, una persona con gran don de gentes, me dijo: “Toñito, viera como me alegro de que le esté yendo bien en su oficina, pues con este negocio va ganar buenos honorarios con la escritura; porque recientemente me comentó Oscar Saborío (entonces dueño de una cadena de supermercados, los Periféricos) que la abogacía está tan dura que hay un abogado que llega con vestido entero a distribuir maní”. Mi sorpresa fue mayúscula y de inmediato cambié el tema de conversación.

Dichosamente, el negocio creció y tiempo después contratamos un distribuidor. Lo reitero, el camino para consolidar la corporación fue duro y difícil, Nuria y yo trabajamos fuertemente, cuidamos el crédito, controlamos los gastos y al final alcanzamos el éxito empresarial. No lo heredamos, no fue regalado, fue el fruto de mucho sacrificio personal y familiar.

Volviendo a la historia, luego de largas reflexiones sobre mi tiempo libre, ambos encontramos un justo medio: nos

decidimos por la expansión bananera, sembraríamos nuevas áreas, haríamos nuevas fincas y yo estaría dedicado a ese proceso. De esta manera, no estorbaría a la administración, que se concentraría en las empresas existentes y yo me ocuparía de contribuir con el crecimiento del grupo y de disfrutar lo atractivo que es ver surgir nuevos desarrollos.

La solución fue excelente. El crecimiento impulsado permitió aumentar en más del doble nuestras exportaciones de banano y hoy ya superamos sobradamente los mil trabajadores directos en todo el grupo.

Este nuevo reto resultó un éxito y ocupó buena parte de mi tiempo. Sin embargo, acostumbrado a trabajar tantas horas al día, a manejar diferentes temas a la vez, a vivir a cien kilómetros por hora, estas nuevas ocupaciones me dejaban buena parte de mi adrenalina sin consumir y era necesario encontrar otros quehaceres.

Encontré varias actividades que por razones de tiempo en el pasado no había podido disfrutar. Fue así como le di un seguimiento permanente y detallado durante los fines de semana de competencia a la Fórmula Uno: me levantaba de madrugada o esperaba hasta tarde por la noche (difícil para quien no es trasnochador) para ver las carreras y hacerle barra a la Ferrari. Con mis nuevos conocimientos y dedicación, me ponía a conversar con Roberto Gallardo, José Antonio Marín, mi hermano político y Jaron Duivestein, mi yerno, sobre las expectativas de la próxima carrera, las posiciones de salida (pole), los resultados y otros detalles del automovilismo.

Además, seguía la Liga Italiana y la Copa de Campeones de

Europa. Casualmente uno de los últimos partidos que vi junto a papá, durante sus últimos días de vida, fue el triunfo en semifinales del Milán frente al “*Manchester United*”. Él como liguista empedernido se alegró de ver el triunfo de un equipo rojo y negro.

Si bien este seguimiento del deporte y el regreso a la lectura de textos literarios en vez de económicos o de desarrollo social, me mantenían ocupado, la verdad es que todavía me quedaba mucho tiempo libre. Fue entonces que surgió la idea de volver mis ojos al deporte, pero de manera más intensa y participativa.

Desde el 2001, había estado nadando varias veces por semana en el Centro Acuático de Alto Rendimiento en Curridabat. La natación me había caído muy bien para eliminar los dolores de espalda, por lo que durante el primer año nunca perdí una clase y cuando no asistí repuse las lecciones de inmediato. Nuria, Andrea y yo nadamos a las cinco de la mañana durante el segundo año, pero debo confesar que a esa hora resultaba verdaderamente grosera la entrada al agua, por lo que decidimos continuar nadando a las seis de la mañana, hora mucho más afín a nuestros cuerpos.

Paola Verdesia, quien tiene varios años de ser mi asistente, me coordinó una reunión con Andrés Alfaro, su esposo, quien es un deportista de alto rendimiento, “*Ironman*” (años después entendí que ese título se debe escribir con mayúscula) y coach de un considerable grupo de atletas, para que me preparara una rutina de ejercicios diarios y nos convenció a Nuria y a mi de recibir pilates dos veces por semana con una costarricense que ha ganado varios certámenes internacionales, Jessica Huete. De esa manera, mis ocupaciones diarias iban llenando más mi agenda y los días se me hacían más cortos.

El incendio



La vida sin lugar a dudas nos pone pruebas. Algunas bastante duras. Con frecuencia cuando la gente observa personas exitosas, y yo, sin falsa modestia, me incluyo entre ellas, cree que todo en la vida ha sido un lecho de rosas, pero la verdad no es así. Problemas siempre hay, por una u otra razón. Por ejemplo, recuerdo la difícil situación que vivimos en 1993, cuando en Europa se le cerró el mercado al banano latinoamericano, los precios bajaron, había sobreproducción mundial y nuestras deudas eran muy altas; ese año estuvimos literalmente quebrados.

Hoy recuerdo aún con gran agradecimiento a tres agrónomos: Carlos Quirós, Federico Odio (q.e.p.d.) y Edgar Quirós; ellos nos aconsejaron oportunamente, logramos salir adelante y salvamos la empresa. Pero las semanas y los meses que Nuria y yo vivimos entonces fueron muy duros y difíciles; aprendimos lecciones importantes: siempre se les debe dar la cara a los bancos y proveedores, en lo peor de una crisis financiera se deben presentar opciones de pago y eso sí cumplirlas; en lo agrícola, es necesario no reducir el paquete tecnológico a la plantación por ninguna circunstancia. Además, se debe contar con el mejor equipo humano posible y para nosotros, el ingeniero Joaquín Peralta y el máster Iván Sánchez fueron fundamentales por su lealtad, esfuerzo y dedicación para llevar la nave a puerto seguro.

La diferencia está en cómo uno aborda los problemas: bien puede ser desde una perspectiva positiva o desde una negativa. Estas situaciones podrían ser una razón para relanzar la vida o para sumergirse en el dolor. En fin, todos hemos

enfrentado inconvenientes y continuaremos haciéndolo. Lo importante es enfrentar positivamente las consecuencias.

En diciembre del 2006 sucedió algo que nunca pensé que ocurriría, nuestra casa de habitación fue afectada por un incendio que destruyó totalmente más de la mitad de la construcción: los dormitorios de la familia y otros aposentos. Andrea, mi hija, se encontraba en la casa y fue quien oportunamente detectó el fuego y logró evacuar la casa a tiempo.

Para el ánimo familiar este fue un golpe tremendo. Primero por el riesgo que corrió nuestra hija y segundo, porque el impacto causado por la escena fue impresionante. Eso no se la deseo a ninguna persona, ver salir llamas por el techo de tu casa mientras los bomberos con picos y herramientas destruyen obstáculos para cumplir con su deber te produce una frustración enorme en un momento de total impotencia. Ver cómo el fuego consume aquello construido con esfuerzo y que en minutos, porque solo se necesitan unos pocos minutos, lo reduce todo a cenizas. Entrar a tu cuarto y no encontrar nada en pie; levantar la mirada y ver que no hay techo. Son circunstancias sumamente tristes.

Recordar tantas pertenencias personales que querías y perdiste, algunas de un altísimo valor sentimental como los álbumes de fotografías familiares. De estos algunos de ellos increíblemente se quemaron únicamente en sus bordes, eso nos permitió rescatar varios retratos mojados pero intactos. Meses después del incendio, todavía la lista de lo quemado aumentaba conforme recordábamos alguna cosa o cuando se necesitaba otra e ingenuamente se pensaba: ¿dónde

la dejé?, para recordar de inmediato que se había quemado.

Ese día regresaban al país Adriana y Jaron, y su recibimiento fue la triste noticia. Por supuesto, nos dolía muchísimo recibirlos en esas condiciones.

El incendio sucedió un domingo por la tarde y esa noche nos reunimos y definimos las acciones que debíamos tomar.

Para el lunes teníamos cantidad de tareas por hacer, desde conseguir ropa, pues la nuestra se había quemado completamente, hasta definir donde viviríamos.

Además, debimos afrontar la nada fácil tarea de revisar el presupuesto, las cuentas corrientes personales y de las empresas para enfrentar los gastos que teníamos por delante.

Inicialmente, me incliné por trasladarnos a San Rafael de Alajuela, donde tenemos una quinta de recreo y construir lo necesario para vivir ahí permanentemente. Andrea se empeñaba en que buscáramos alguna opción de casa en el vecindario, Adriana, quien ya residía fuera del país, fue respetuosa de lo que los demás dispusieran. Luego de un estira y encoje, Andrea nos convenció y optamos por buscar una casa en el mismo barrio.

Cuando finalmente nos instalamos en la que es nuestra actual residencia, decidimos utilizar una pequeña zona como espacio para realizar ejercicios. Entonces surgió la idea de adquirir una bicicleta estacionaria. Sin embargo, Andrés me explicó la conveniencia de comprar una bicicleta de ruta y un rodillo para colocarla. De esta forma podríamos usarla en la calle o como estacionaria dentro de la casa. La propuesta de una “*bici*” de doble propósito me pareció excelente.

Acostumbrado a no dejar para mañana lo que puedes hacer hoy, me llevé a Andrés tan pronto su horario se lo permitió a comprar la bicicleta. Sin pensarlo dos veces, me llevó al Ciclo Guilly. De esa manera, se inició una sólida y afectiva relación de cliente y amigo con una persona tremendamente emprendedora, excelente vendedor y gran protector de sus clientes, el conocido Guilly, cuyo nombre es Luis Roberto Cubero, ciclista santaneco, quien tiene uno de los ciclos más grandes y mejor organizados que he conocido. Ahí mismo conocí a Gaby Sibaja, la administradora y mano derecha de Guilly, una excelente persona y una gran amiga.

Andrés y Guilly se emocionaron armando la bicicleta, (para los que no conocen del tema es bueno explicar que si bien hay “*bicis*” que se venden listas de paquete, otras se van armando pieza por pieza según el comprador lo demande). Al final, quedó una máquina muy buena y conforme fui aprendiendo más de la actividad, la valoré en toda su dimensión.

Fue de esta manera que volví al ciclismo, disciplina por la que siempre tuve una especial atracción desde muy niño. Recuerdo que papá me llevaba en diciembre a ver la entrada a la meta de las etapas de la Vuelta Ciclista a Costa Rica que terminaban cerca de nuestra casa en Plaza González Víquez o en el Paseo de los Estudiantes. Vi ganar a José Luis Sánchez, a José Manuel Soto, así como al guatemalteco Saturnino Rustrian derrotarlos, lo que sufrí como tico.

Ya más grande, les di seguimiento a los escarabajos colombianos impresionado por Evaristo Fino Fino y tantos otros que después vendrían a participar. Recuerdo como

ayer lo que me entristeció que Rigoberto Zúñiga pinchara cerca del Tejar y no ganara la vuelta mientras un grupo de amigos lo esperábamos por Curridabat para darle una calurosa ovación; muchas veces conversé con Carlos Alvarado sobre sus hazañas en la bicicleta.

De joven siempre quise tener una “bici de carreras” (de ruta), pero su costo superaba el presupuesto destinado para mí. Debía entender a papá quien con una familia de seis hijos tenía que controlar los gastos.

Fue a inicios de los ochenta cuando tuve mi primera bicicleta de ruta e ingresé en el ciclismo, actividad que suspendí cuando nos trasladamos a realizar nuestros estudios de maestría en los Estados Unidos.

Cerca de veinte años después y con ese número de años adicionales a la espalda, regresé al ciclismo. Fue abrir la puerta a una pasión que resultó ser muy importante en estos años de mi vida, que terminó por mantener ocupada mi agenda, con la adrenalina al tope y con lindas metas por superar



Antonio y su hija Andrea, en 1988.

día a día como reducir tiempos, subir cuestas o montañas cada vez más altas y recorrer distancias cada vez más grandes.

Con mi incorporación al ciclismo empecé a dedicarle bastantes horas al deporte entre la natación, los pilates y el ciclismo, incluso aumenté el tiempo que le dedicaba los fines de semana.

Solo “descansaba” miércoles y jueves, cuando lo cambiaba por las caminatas en las fincas, pues los bananales solo se pueden recorrer a pie, ni carros ni cuadraciclos o caballos funcionan por la cantidad de puentes y drenajes que se deben cruzar.



El ciclismo

Luego de adquirir y armar la bicicleta, pasé varios meses dedicado exclusivamente al rodillo. Esto mejoró mi cadencia y me preparó para fortalecer de manera sostenida mi condición física, hasta que Andrés me convenció de que recorriéramos la ruta de Jacó a Esterillos. Fue así como inicié mi participación en carretera.

Ese primer recorrido fue en una ruta muy plana; regresamos al completar poco más de la hora para hacer cerca de dos horas y media de ejercicio y aunque el calor era fuerte, resistí el recorrido sin mayores problemas; eso me motivó a salir a pedalear a la calle, si bien en ese momento no era un ciclista de alto rendimiento, mi condición física me permitía efectuar recorridos medianamente largos.

Entonces, decidí salir todos los sábados y domingos con Andrés y un grupo de sus discípulos a pedalear. Lo hacíamos en la zona de Santa Ana, ya que con mi familia pasaba los fines de semana en la quinta en Alajuela y me era muy fácil sumarme al grupo.

Más adelante vino la etapa de ascensos; las famosas cuestas y fue entonces cuando experimenté por primera ocasión esa sensación que nunca más me abandonaría: ese sentimiento difícil de describir, que pasa del esfuerzo al agotamiento percibidos en las piernas y la respiración, cuando se advierte que la cuesta no termina y se añora que en la siguiente curva la ruta que sigue sea plana, pero se llega y el ascenso continúa; sin embargo, cuando por fin se termina de escalar la montaña y se llega a la cumbre sentí una extraña pero sensacional satisfacción: ¡lo hiciste! Las piernas

y el cuerpo vuelven a llenarse de fuerza y las pulsaciones cardíacas comienzan a bajar. Nuevamente, a pesar del esfuerzo realizado, se está listo para continuar pedaleando.

Para un fin de semana largo, Andrés convenció al grupo para hacer la ruta Punta Leona-Parrita-Punta Leona. Es un recorrido de más de 110 kilómetros, que si bien es sumamente plano, inicia y termina con una subida.

Como novato que era todavía no conocía las bondades de la buena hidratación y la importancia de la alimentación para el ciclista y ese fin de semana, pagué el precio por haberlas tomado a la ligera.

La subida de Jacó a Caletas la hice al borde del agotamiento, eran las doce del mediodía, el sol estaba fortísimo y no tenía ni piernas ni oxígeno. En el primer kilómetro de la cuesta, creí que me bajaría de la bicicleta, algo humillante para un ciclista de ruta (en ciclismo de montaña si es normal en ciertas subidas, ríos o malos caminos tener que bajarse de la “*bici*”). De pronto, se colocó a mi lado otro ciclista que venía subiendo y luego de preguntarme de dónde venía, me confirmó que pedalear en esa cuesta después de recorrer más de cien kilómetros y a esa hora era agotador. Empezó a darme ánimo y se fue a mi lado los tres kilómetros restantes sin dejar de hablarme un solo momento, y me dio el apoyo para que no desmayara e increíblemente, gracias a su solidaridad, llegué a la entrada de Villa Caletas, donde se inicia el descenso hasta el portón de Punta Leona.

Esa vez entendí el concepto de compañerismo en el ciclismo y viví el término que tantas veces había escu-

chado en las narraciones de la Vuelta a Costa Rica: que un compañero “jalara” a otro. Al llegar a la cima de la cuesta, el buen samaritano me dijo que él paraba ahí para esperar a su yerno, que venía atrás. Yo estaba tan fundido que ni le pregunté su nombre, solo tuve aire para pronunciar desde el fondo de mi corazón la palabra gracias. ¡Ojalá algún día sepa quién fue este noble colega!

Por fin, llegué al portón de Punta Leona y le indiqué al guarda que era parte del grupo que esperaba en su casa Roberto Verdesia, el papá de Paola, mi asistente y suegro de Andrés. El guarda me ofreció (me ordenó) ponerme un brazalete y le respondí que mi agotamiento era tal que mi cuerpo no resistiría ese peso extra. Me imagino la cara de impotencia que el oficial me vio, pues simplemente me dejó pasar.

A lo largo de todos los kilómetros que he recorrido en bicicleta, no recuerdo haber tenido nunca un agotamiento ni siquiera parecido al de ese día. Ya en la casa de los Verdesia la amabilidad y las dotes de buenos anfitriones de los miembros de la familia lograron revivirme.

Aprendí la lección. Por consiguiente, una semana después, estaba pidiendo cita con la doctora Hannia León, nutricionista deportiva, para mejorar mi alimentación e hidratación antes, durante y después de un recorrido ciclístico, normas que he seguido hasta la fecha y me han funcionado perfectamente.

Tomé la práctica del ciclismo con una gran seriedad. Dejé atrás lo recreativo e inicié un proceso serio y sostenido para mejorar mi condición atlética, mis tiempos y mi rendimiento. Por supuesto, sin olvidar que

ya casi tenía 50 años y que mi cuerpo no se comportaría como el de un muchacho tres décadas más joven.

Comencé con Andrés a efectuar recorridos más fuertes y ascensos más difíciles. Fuimos al Alto de Quitirrisí, camino a Puriscal, lugar conocido por los ciclistas como “El Indio”; hicimos la ruta completa Santa Ana-Puriscal-Santa Ana; viajamos varios domingos a Grecia. En otras oportunidades salimos de Santa Ana a Punta Leona.

Recorrí varias veces ese mismo trayecto, pero tiempo después lo alargué hasta el Hotel Villa Caletas, donde Nuria me esperaba. Esa ruta cierra con un ascenso de dos kilómetros bastante fuerte desde el cruce de la carretera hasta la recepción del hotel.

Durante estas travesías, descubrí mi gusto por el ascenso y llegué a considerar que si no había cuesta el recorrido estaba incompleto.

De inmediato empecé a llenar mi computadora con datos de las cuestas, como su longitud, gradiente, altitud, metros ascendidos y otra información por el estilo para establecer comparaciones, medir mis tiempos, comprobar mis adelantos, controlar mi condición física, llevar un registro exacto de la cadencia y, pocos meses antes del accidente, también para verificar la potencia, pues coloqué un medidor de watts llamado Power Tap para registrar la fuerza de pedaleo segundo a segundo en cada recorrido.

Las salidas de fin de semana las complementaba entre semana con travesías por el lado este de la ciudad de San José, pues nuestra residencia está en Curridabat. Empecé a

tomar las rutas hacia Cartago por el Ochomogo; eso significaba subirlo dos veces (de ida y de regreso). De este punto, se despliegan lindos recorridos: se puede dar la vuelta al lago de Orosí, que tiene una vista espectacular; subir la ruta hacia Pérez Zeledón, para devolverse en el cruce a La Lucha; ir a Copalchí, Tierra Blanca, Pacayas o bien hacer el plano del Tejar hasta Quebradillas. Por el lado este, también está la subida a San Ramón de Tres Ríos, ascenso fuerte que se puede hacer desde San Pedro o desde La Unión.

Con ese menú de recorridos, verdaderamente estaba entrenando muy fuerte, de lunes a viernes del lado este y los fines de semana en el oeste de San José; la única diferencia era que entre semana realizaba mis paseos solo, mientras que el fin de semana lo hacía con el grupo de Andrés. Esto generó preocupación en Adriana y Andrea, quienes estaban intranquilas porque yo salía sin compañía, tanto por un accidente como por un posible asalto para robarme la bicicleta. Sus reclamos fueron en aumento y terminaron por sugerirme que invitara a Asdrúbal Calderón, Jefe de Seguridad de la Corporación, quien todas las mañanas seguía una rutina fuerte de ejercicios, para que destinara parte de su programa para hacerlo en bicicleta acompañándome. Asdrúbal siempre dispuesto a ayudar y con una gran lealtad aceptó complacido la invitación aún cuando no practicaba el ciclismo.

A partir de entonces, seguimos saliendo juntos entre semana, salvo que alguna emergencia en las bananeras o en alguna oficina del grupo lo obligara a desplazarse a esos sitios de inmediato, situaciones frecuentes por la inseguridad que se vive en la zona atlántica. Esto al punto que

en lo que va del año nos han robado en tres ocasiones e infinidad de veces en el pasado, nuestros trabajadores han sido víctimas de asaltos, en algunas oportunidades con grados excesivos de agresividad y violación a la dignidad de las personas, como le ocurrió al encargado de la fonda de una de las fincas, pues no solo le robaron todo lo que llevaba, sino que le sustrajeron la dentadura postiza. Increíble pero cierto, así está la inseguridad en esa zona del país.

Asdrúbal y yo constituimos así un dúo de ciclistas que con gran devoción desafiaba las cuestas de Cartago. El ascenso a Tierra Blanca era nuestra preferida por su hermoso paisaje, porque el oxígeno que se respira es muy puro y la visibilidad durante la ascensión, sobre todo después del cruce a Pacayas, es muy amplia lo que da mucha seguridad.

Conforme avanzaba mi dedicación por el ciclismo de ruta, crecía la necesidad de practicar el ciclismo de montaña. En Costa Rica es mucho más fácil encontrar actividades recreativas para grupos de ciclistas en montaña que en ruta. El mismo Ciclo Guilly ofrece durante el año una cantidad importante de paseos ("*rides*") para montaña y solo unos pocos para ruta. Estas salidas con el ciclo tienen como ventaja la seguridad que brindan, como el apoyo mecánico (pues gracias a la buena organización de Guilly se cuenta con asistencia en cuadraciclos), varios puestos de hidratación y alimentación, la presencia de un camión escoba que recoge a quienes por diversas razones no terminan y el recorrido finaliza en algún lugar con condiciones para bañarse y almorzar. Además siempre se va al menos acompañado o cerca de otros ciclistas, así se reducen los riesgos de robos de bicicletas, tan comunes en la montaña.

La práctica del ciclismo de montaña me permitió realizar entre otras, las siguientes rutas:

- Puriscal - Parrita
- Santa Ana – Bajamar (por la trocha a Caldera)
- Santa Ana – Turubarí
- Santa Ana-Turrúcares-Piedras Negras-Santa Ana.

Así fui mejorando mi condición física y me familiaricé con el manejo de la “*bici*” en las trochas, bastante diferente al ciclismo de ruta.

Me inscribí con Andrés en la Vuelta de La Soledad en el 2008 y 2009, evento competitivo que se realiza en Sámarra y Carrillo, en Guanacaste.

También participé en la Vuelta del Arenal, un evento recreativo de dos días: el primero salimos de Tilarán hasta la Fortuna, donde dormimos (la meta oficial estaba mucho antes pero el Ciclo Guilly dio esa opción). El segundo día, regresamos a Tilarán. En esta oportunidad, el grupo lo integramos Andrés, Roberto Gallardo, Juan León, Silvia Lara, Carlos Sojo y yo.

Además, tuve la oportunidad de acompañar un rato a Paolo Montoya, destacado ciclista de montaña, que corre actualmente como profesional en Italia. Él con gran solidaridad propuso que fuéramos juntos en la subida, hasta que le recordé que mi nivel era bastante inferior al suyo y lo iba atrasar. Cordialmente nos despedimos para encontrarnos de nuevo en la meta.

Entrené para hacer el Guanaride, competencia de cinco etapas que se corre en Guanacaste. Sin embargo por razones laborales y una salida del país se hizo imposible mi participación. La idea era analizar el comportamiento en esta competencia y prepararme para la Ruta de los Conquistadores 2010.

Para mejorar la técnica y el rendimiento en “*bici*” de montaña conté por varios meses con el apoyo de Rodrigo Retana, quien me entrenaba por la zona de Desamparados, Aserrí y Acosta para mejorar la técnica de ascenso y descenso, así como el dominio de la bicicleta. Esas sesiones con Rodrigo rápidamente dieron frutos.



Antonio en la Vuelta del Arenal 2009.

Mi participación internacional



El título de este apartado podría parecer ostentoso, pero realmente lo que quiero es mostrar el orgullo que sentía de salir a correr en otros países, porque mi pasión y disfrute por el ciclismo me motivaron a buscar actividades que se realizaban en el exterior.

El calendario internacional es tan variado y se desarrolla en lugares tan lindos que da tristeza que el tiempo y los presupuestos no permitan asistir a muchos más eventos. No obstante, indudablemente la familia, el trabajo y la política tenían una prioridad.

Rosarito-Ensenada

Mi primera participación internacional fue en la ruta Rosarito-Ensenada que se corre en el norte de México, específicamente en Tijuana; la distancia entre ambas ciudades es de 50 millas exactas. En esta actividad participan alrededor de 5000 ciclistas.

El Tour de Tucson

Alberto Chaves, mi amigo de siempre y persona de mucha confianza, me comentó del Tour de Tucson, una competencia de 109 millas (175 kilómetros) en la que se inscriben alrededor de 10.000 competidores en las distintas categorías y distancias. La prueba se efectúa en la ciudad de Tucson en Arizona, donde casualmente estudiaba la hija de Alberto, Andrea. La verdad no tuvo que insistirme

mucho, pocos días después ambos partíamos para Arizona.

Sin duda fue una linda competencia, muy bien organizada y la disfrutamos mucho. Por esa razón, volví para participar por segundo año consecutivo en el 2009; en esta segunda oportunidad, mi tiempo oficial fue seis horas y cinco minutos, durante el cual solo hice dos rápidas paradas para llenar cantimploras.



Antonio en el Tour de Tucson 2009. Estados Unidos.

Carmichael Training Systems (CTS)

Para la Navidad del año 2008, Nuria me regaló un libro escrito por Cris Carmichael, el que terminé antes de la llegada del Año Nuevo. La obra es muy completa

con una serie de técnicas, consejos y explicaciones sobre el ciclismo. Habla de los campos de entrenamiento que CTS posee en Colorado y Arizona. Ni lerdo ni perezoso estudié en la web la información y, pocas semanas después, viajé junto con Andrés a los Estados Unidos para participar en el curso de ascenso de montañas.

Al regreso a Costa Rica, tenía más que reafirmada mi afición por escalar y subir montañas y siempre repetía: “si no hay cuestras la salida a entrenar no cuenta”.

Recorrido por el sur de Italia

Durante una cena en el viaje a CTS, un compañero nos comentó sobre las maravillas de los recorridos por Italia en bicicleta. Interesado, me di a la tarea de buscar alguno que se adaptara a mis necesidades, opciones de horario y compromisos laborales. Encontré uno que coincidía con una actividad relacionada con el comercio del banano en Europa, era un recorrido por el sur de Italia que pasaba por la costa y las montañas, con paisajes bellísimos; empezaba sábado y terminaba viernes con un recorrido superior a los 700 kilómetros. Además, el programa incluía no solo la parte ciclística, sino también el disfrute de la comida italiana con énfasis en las diferencias culinarias de cada lugar, donde se pasaba la noche.

También tendría la oportunidad de viajar unos días antes e invitar a Adriana para que celebráramos juntos su cumpleaños en Roma, cosa que hice. Adri vive en Suiza, contra-jo matrimonio con Jaron, un holandés que se robó el corazón de toda la familia, por lo que como papá siempre sufro

esa distancia geográfica que la tecnología (Internet, Skype, mensajes de texto) reduce y disimula, pero no elimina. Realizamos los arreglos necesarios para que ella volara a Roma y pasáramos juntos tres días en la ciudad eterna, los cuales disfrutamos a más no poder. Linda experiencia para ambos, que luego compartimos con Jaron, quien se nos sumó al final.

La actividad ciclista estaba prevista para que cada quien la tomara a su manera. Esto porque se podía asumir pedaleando suave y parando en las “*gelatterias*”, para disfrutar un helado desde lo alto de las montañas, a la orilla del mar o en alguna ciudad de las muchas por las que pasamos, todas muy hermosas por cierto. Por otra parte, el que quería pedalear fuerte y rápido tenía toda la libertad para hacerlo.

Cuando leí sobre la actividad, noté que se insistía en la idea de que además de un largo recorrido por calles, pueblos y ciudades italianas, era importante disfrutar del sabor de Italia, sus costumbres, comidas y estilo de vida. Esto lo entendí perfectamente desde el primer día del recorrido. Salimos temprano por la mañana de Roma en automóvil, pasamos por Nápoles y otras ciudades del sur, hasta que nos detuvimos a comer un delicioso almuerzo para iniciar la primera etapa, que tenía el ascenso más fuerte de todo el recorrido.

Me sorprendió ver que los compañeros comían antipasto y pasta en cantidades importantes, así como uno que otro acompañó el almuerzo con una copa de vino. Yo, por mi parte, como había memorizado fotográficamente el plano de la altimetría y sabía que nos esperaban 50 kilómetros de ascenso muy fuerte, me cuidé como el que más con una comida rica en carbohidratos, pero muy moderada

en cantidad y bebí agua sin gas a temperatura ambiente.

Luego del almuerzo, comenzó la primera etapa. En los primeros metros de la zona plana me fui quedando rezagado, pero cuando inició la subida empecé a alcanzar compañeros. En la ciudad de Roccadaspide in Controne, situada cerca de la mitad del recorrido, y casualmente dónde iniciaba el ascenso fuerte, estaba prevista una parada de hidratación, sin embargo, por un problema de traducción, no entendí al leer la hoja con las indicaciones del trayecto que se nos habían entregado, que se debía tomar la calle “con adoquines” y tomé un cruce cincuenta metros antes. Por supuesto que no pasé frente al carro que nos daría asistencia en ese punto.

Al salir de la ciudad me imaginé que estaba perdido, por lo que me detuve en una esquina a preguntarle a un grupo de italianos que conversaba amenamente. Les pedí ayuda y con cara de incredulidad me insistieron en que si estaba seguro de que esa era la ruta y me señalaron a lo alto de una montaña el punto al que debía llegar. Les mostré nuevamente mi mapa y perplejos comentaron algo en italiano y me preguntaron si venía de España. Les respondí que de Costa Rica; todos se rieron y me dijeron que para venir de mi país a Italia para subir esa cuesta, debía estar loco. Al final, uno de ellos subió a su carro y me pidió que lo siguiera y me guió hasta un cruce a partir del cual no podía perderme porque todo era cuesta y en una sola dirección.

El “amigo italiano” me dejó en lo que era el estadio del pueblo y le entendí que era portero cuando me dijo que era el Buffon de la ciudad, en referencia al portero de la Juventus y de la selección de Italia, campeona del mundo en el 2006.

Inicié el ascenso pedaleando fuerte, pero cuidando mis energías, estaba apenas en la primera etapa y debía cuidarme. Conforme ascendía me iba llenando de asombro al no ver a ningún compañero; me fui poniendo ansioso y le puse más fuerza al pedaleo, me paraba en los pedales para tomar las curvas y aceleraba en las zonas menos inclinadas, aún así no veía a nadie. Noté que tenía ambas caramañolas vacías y de acuerdo con mi consumo de hidratante debía ingerir una tercera parte de la cantimplora en ese momento. Por suerte, la que siempre me ha acompañado en la vida, en ese instante pasaba por una especie de parque o mirador, donde había una pareja demostrándose su afecto al lado de una fuente. Debí interrumpirlos para llenar mis caramañolas, mezclé rápidamente el hidratante en una, tomé la cuota que me correspondía y volví a montarme en la bicicleta. Finalmente, llegué a la cima del Monte Vesola sin divisar a los compañeros y bajé la montaña a una velocidad mayor a la acostumbrada tranquilo porque ni Nuria, ni Adriana y ni Andrea se enterarían de lo que marcaba el espirómetro, por lo que nadie me iba regañar.

Después de pasar por lindísimas ciudades, algunas con calles angostas, donde la gente me daba aliento o me aplaudía, llegué al final de la primera etapa en Paestum. Me sorprendí cuando me dijeron que era el primero, pues verdaderamente pensaba que me habían dejado muy rezagado. Por eso, me sentí muy orgulloso de haber llegado de primero y también por haber completado mi primera etapa en suelo italiano.

Esa noche, comimos pasta hecha con recetas propias del lugar y además probamos el vino de la casa. A diferencia de a la hora del almuerzo esta vez sí lo pro-

bé, claro con precaución porque la mañana siguiente me esperaban más de 100 kilómetros de recorrido.

El resto de las etapas transcurrió de una manera inolvidable, con recorridos junto a paisajes extraordinarios y a través de pueblos con gente sumamente amigable, que siempre nos daba muestras de cariño. El sur italiano del que había oído hablar por su inseguridad nunca lo encontré y en su lugar apareció una Italia agrícola, de gente linda y amigable y con una comida excelente.

Durante todas las etapas en ningún momento dejé de lado la prioridad deportiva. Jamás pude sacar de mi mente que estaba ahí como ciclista y al regresar a Costa Rica pensé que talvez debí detenerme en más ocasiones para comerme un “gelatto”, cosa que sí disfruté una tarde por la insistencia de algunos compañeros, cuando llegamos a una ciudad llamada Sapri en ruta a Acquafredda; la verdad era que no estaba corriendo el Giro de Italia. Eso sí, durante las cenas no me perdí ni una sola pasta, pues de todas formas las requería para pedalear y compensar las más de 20.000 calorías que quemé en esos recorridos. Al final, cuando ví el resumen del Polar (reloj que marca, distancia, velocidad, frecuencia cardíaca, calorías y altimetría) me arrepentí de no haberme tomado una que otra copa de vino más o haber disfrutado algún postre.

A manera de síntesis



Lo narrado en los capítulos anteriores permite visualizar como era mi vida deportiva hasta antes del accidente.

La verdad, el deporte estaba ocupando un lugar importante en mi vida. Mis rendimientos en natación, en pilates y por supuesto en ciclismo eran muy buenos. Sin pretender compararme con los profesionales o con muchos competidores master, yo tenía un muy buen nivel. Casualmente venía de recorrer más de 175 kilómetros en Tucson y permanecer pedaleando por seis horas ininterrumpidas.

Siempre tuve presente dos cosas, que muchos de los deportistas con los que andaba eran bastante más jóvenes que yo, lo que me obligaba a un esfuerzo mayor para estar a su altura y de que para mí seguía siendo un deporte recreativo y no competitivo.

Mi condición física había mejorado muchísimo. Año a año iba incrementando los resultados en la prueba de esfuerzo del corazón que me practicaba el doctor Mario Speranza. De igual manera, los indicadores de colesterol, triglicéridos, ácido úrico y glicemia, entre otros, estaban en buenos niveles.

Por otra parte, había logrado un buen equilibrio entre la familia, las empresas, la política y el deporte.

Mi vida había alcanzado un grado óptimo de felicidad y estaba pasando por un momento de realizaciones personales muy bueno.

Así me encontraba hasta el 8 de diciembre del 2009, día anterior al accidente.

El accidente



De acuerdo con mi programación de trabajo semanal, todos los miércoles, poco antes de las seis de la mañana, me dirigía a la zona atlántica para visitar las fincas y permanecer en la región hasta el jueves. No obstante, el lunes 7 de diciembre en la tarde nos comunicaron por teléfono que el funcionario de SETENA encargado de la inspección para dar la viabilidad ambiental al desarrollo de la nueva finca, Bananera Continental, que se planeaba iniciar en enero próximo, visitaría las propiedades el día siguiente.

Aunque yo no participo en las funciones ejecutivas de las empresas, por la urgencia de contar con todos los permisos a tiempo, decidí asistir y acompañar al ingeniero en su recorrido por la propiedad para aclarar dudas y asumir los compromisos ambientales que nos fueran señalados. Por esa razón, rompí la regla y fui y regresé a San José el martes, luego de un viaje muy provechoso. Contrario a la costumbre, el miércoles 9 de diciembre, en San José, me dispuse a realizar mi rutina de ejercicios.

Con mucha frecuencia la gente afirma que presiente cuando algo malo va suceder. Por eso se dice: “Él lo sabía tanto que se despidió de mí....”. Sin embargo, debo confesar que no tuve ningún sentimiento de aviso, presentimiento o temor de que esa soleada mañana de diciembre me pudiera suceder una desgracia.

Quienes me conocen podrían pensar que mi eterno optimismo silenció cualquier presagio en ese sentido, pero la realidad es que no fue así; en varias ocasiones anteriores, sobre todo practicando ciclismo de montaña, sentí temor

y preocupación ante algunos descensos, tanto que recuerdo haberme dicho varias veces al llegar abajo: “Qué dicha que no me caí”. Sea como sea, por mi mente nunca pasó una sensación o señal de lo que viviría un rato después.

Esa mañana me levanté a las cinco y treinta para ir a nadar, lo que hice de seis a siete y quince, regresé a la casa, desayuné, me puse el uniforme de ciclismo, vi rápidamente las primeras hojas de los periódicos, hablé por teléfono con Francisco Chacón y con Roberto Gallardo, me senté unos segundos con Nuria, quien daba una última lectura a unos documentos importantes que se firmarían esa mañana, en los que el grupo en que participamos adquiriría la parte accionaria de unos extranjeros con los que estábamos asociados en un negocio de comidas rápidas, hablamos un par de cosas sobre el documento y me despedí como de costumbre con un beso y un abrazo.

Aquí debo compartir con quienes han tenido la paciencia de seguir esta lectura, uno de los sentimientos que me ha acompañado muchas veces durante estos meses de recuperación y vivencia: la dicha de haber tenido el tiempo y la oportunidad de despedirme de mi esposa antes de irme a “cletear”. Cuántas veces por la prisa de la cita o la reunión, se descartan los segundos necesarios para besar a un ser querido, decirle cuánto lo queremos y desearle un buen día, sin considerar que podría ser nuestra despedida definitiva.

Como el propósito de la narración de esta historia es compartir el aspecto humano de la vivencia de un accidente, insisto en el punto, dichosamente sobreviví, pero esa bien pudo ser la última vez que salía de mi casa. Entonces, cuando en mis pensamientos revivo inevitablemente los segundos de la colisión, me invade una profunda tranquilidad

espiritual al recordar que tuve tiempo de decirle a Nuria: “Macha, te quiero mucho, suerte en el día”. Pero también siento el vacío por no haber coincidido esa mañana con Andrea: ella había salido de la casa para su trabajo mientras yo nadaba y por ello no pude darle el acostumbrado abrazo y el beso en el pelo, saludo cuya incomodidad disimula por lo asfixiante que le resulta mi fuerte abrazo, aunque a mí no me preocupa y lo repito cada mañana que tengo la oportunidad de hacerlo. Tampoco me despedí de Adriana, pues con ella usualmente hablo por Skype cerca del medio día para no interrumpirla en sus actividades empresariales.

La vida es tan efímera y puede serlo mucho más de lo que se imagina. Por ese motivo se debe disfrutar y manifestarse, las veces que se pueda, el amor y el cariño que se profesa por las personas. No hay ninguna razón, excusa u ocupación tan importante para que limite los segundos necesarios para hacerlo.

Pasadas las ocho de la mañana. salí para iniciar mi recorrido en bicicleta. Ya Asdrúbal estaba en casa y juntos esperábamos ir a Tierra Blanca.

Pasamos por Hacienda Vieja hasta llegar al inicio de la pista y empezamos a recorrer la Florencio del Castillo, cruzamos la entrada a Lomas de Ayarco, Pasoca, el sitio donde semanas después fue atropellado Christopher Lang, recorrimos un pequeño ascenso y al terminar de subir, dejamos de ir en pareja y nos colocamos en fila, yo adelante y Asdrúbal atrás. Llevábamos recorridos 5,7 kilómetros con una temperatura de 26° celsius en una soleada mañana.

De pronto, quedé cubierto por una sombra, como si una nube hubiera tapado el sol. La calle y todo en derredor se

oscurecieron y sentí a milímetros de mi cuerpo la presencia de un “tráiler” que me rayaba. Los segundos que duró en adelantarme se me hicieron eternos, interminables, no como si fuera un furgón, sino un tren con muchos vagones. El aire o talvez el viento (me cuesta mucho definir qué) provocó de inmediato que la bicicleta se moviera como un papalote. Lo único que atiné a hacer (sin pensarlo en ese momento, porque no hubo tiempo ni para eso, fueron reacciones casi naturales) fue sostener con fuerza la manivela y mantener el equilibrio, mientras el huracán que me rodeaba terminaba de pasar. En determinado momento recuerdo que vi de reojo, porque nunca volteeé la cabeza hacia el vehículo, que mi cuerpo se alejaba de las llantas del “tráiler”. Sentí un alivio porque el camión y yo finalmente, luego de esos interminables segundos, tomábamos rutas separadas.

Instantes después, recuerdo estar acostado en la calzada de la carretera en posición este-oeste, con un sabor o con una sensación de polvo en mi boca que todavía rememoro con suma claridad.

Muy consciente de que acaba de sufrir un accidente, porque dichosamente nunca perdí el conocimiento, me incliné de inmediato casi instintivamente para sentarme y ver dónde me encontraba. En ese momento, ignoraba si estaba a media calle o en la calzada. Cuando me senté, una cantidad significativa de sangre cayó de mi cabeza y cara sobre la camisa, un uniforme del equipo “*Barloworld*” color naranja con una franja blanca a la altura del pecho, la cual quedó visiblemente ensangrentada. Entendí que tenía herida mi cabeza en algún punto e intenté limpiarme la cara con la mano izquierda, pero al levantarla

noté, a la altura donde terminaba el guante mi muñeca totalmente deformada por lo que la dejé sostenida, fija a nivel del pecho; seguidamente, traté de hacerlo con la mano derecha, no obstante, al acercarla miré como el dedo gordo colgaba completamente inerte. Resignado, permanecí sin limpiarme y con ambas manos suspendidas a la altura del pecho.

Asdrúbal ya estaba a mi lado preguntándome cómo estaba; le dije que me trasladara más lejos de la orilla de la calle, porque sentía los carros pasándome por la oreja; inmediatamente, me levantó por la espalda y al moverme, advertí que no tenía control de mi pierna izquierda. En ese momento, llegaron otros ciclistas que venían detrás de nosotros dispuestos a colaborar; ellos ayudaron a moverme las piernas, mientras Asdrúbal lo hacía con mi tronco.

Habían transcurrido algunos segundos y ya estaba muy consciente de que el accidente había sido grave, mi rostro estaba seriamente herido, la pierna estaba desmontada o tenía una fractura, no la sentía y tampoco la podía mover; además, mis muñecas estaban quebradas. Al poco tiempo, sentí que ya no tenía capacidad para sostener el tronco y seguir sentado. Entonces, le pedí a Asdrúbal que se sentara detrás de mí para poder recostarme contra él. Lo hizo enseguida y así me permitió mantenerme sentado. Eso me ayudó mucho anímicamente, porque si hubiera tenido que acostarme en la calzada, al lado de la autopista, presiento que me habría acongojado tremendamente y me habría generado muchísima ansiedad.

Asdrúbal le telefoneó a Nuria y ella, tan rápido como pudo, llegó al sitio del accidente; también habló al 911 para que enviaran una ambulancia y a mi

asistente, Paola, para que avisara al Hospital Clínica Bíblica que yo iría a ese centro médico para ser atendido.

Los compañeros ciclistas me ayudaron a tomar agua y me hicieron compañía mientras llegaba el apoyo médico. Vi en sus rostros el sentimiento de impotencia que tuve varias veces cuando me detuve en el camino para auxiliar a algún ciclista herido; en esos momentos, lo único que se le ocurre a uno es ofrecer ayuda, agua o avisar a un familiar y permanecer al lado del accidentado como gesto de solidaridad, a sabiendas de que no se puede hacer nada por él.

Hoy reconozco lo valiosa que fue la compañía de esos muchachos, hicieron que me sintiera acompañado y su presencia avisó a otros conductores de que había ocurrido un accidente para que no pasaran tan cerca de la orilla en que me encontraba. Recuerdo que en varias ocasiones estuve a punto de solicitarles a mis acompañantes que me quitaran los zapatos, pero no lo hice y le tocó hacerlo a Nuria en la entrada de emergencias donde debió adivinar el complicado mecanismo para poder abrir los seguros y retirarlos.

El conductor del “*tráiler*” llegó a donde estábamos, se había detenido a unos sesenta metros del lugar donde había ocurrido el accidente. Quiso tocarme la pierna, pero Asdrúbal no se lo permitió. Me recriminó por haber invadido su carril; le respondí que eso lo discutiríamos en otro momento, y le agregué: “Solo le digo que gracias a Dios no me le metí a su carril, si no no estaríamos hablando”. Los otros ciclistas algo le dijeron sin esconder su enojo y le reprocharon su forma de conducir; me parece que la conversación se puso tensa y el chofer se retiró.

En este punto, quiero compartir los sentimientos que viví en

aquella ocasión. Entre los ciclistas es bien conocido el efecto succión que genera un furgón y por el que lamentablemente hay infinidad de historias de colegas que han fallecido. Por esa razón, cuando me percaté de que “el huracán” era un “*tráiler*” que me adelantaba sumamente pegado a mí, sentí temor porque podía terminar bajo sus llantas. Es más, creo sinceramente que lo presentía como inevitable, aunque no lo pensé de manera expresa tuve la sensación de que iba a morir. Es difícil transcribir la angustia vivida en esos segundos y ni siquiera para escribirla quiero recordarla; además, mi sentimiento de impotencia junto a aquella mole de hierro es indescriptible; luché para no caerme, no podía perder el equilibrio, pero no sabía si lo lograría, pues a pesar de la firmeza con que sostenía la bicicleta sentía la caída como ineludible porque a medida que avanzaba, la distancia entre el “*tráiler*” y mi bici era cada vez más pequeña. De allí que sintiera un gran alivio cuando vi que las llantas del furgón y las de mi “*bici*” iban en dirección opuesta y eso significaba que no me pasarían por encima.

Cuando caí y quedé tendido en la carretera, en medio del desconcierto que una situación como esa provoca, mi mente se llenó de un extraño sentimiento de alegría. ¿Por qué estaba alegre frente a una tragedia? Sencillamente porque estaba vivo, no importaba como había quedado mi cuerpo, la cabeza, la pierna y las muñecas, ni las consecuencias que podía dejarme el daño sufrido, ni tampoco si la herida que tenía en la cara me dejaría una marca indeleble en el rostro. No, mi único sentimiento era “Estoy VIVO”. El resto resultaba secundario.

Análisis del accidente



Es difícil ser objetivo en el análisis de un accidente cuando se ha sido la víctima y realmente no pretendo serlo. Reviviendo en mi mente cómo se desarrollaron los hechos aquella mañana de diciembre, he llegado a la conclusión de que el conductor me adelantó sin conservar una razonable distancia entre el “*tráiler*” y mi bicicleta; probablemente eso sucedió por descuido o, en el peor de los casos, por hacerme una broma. Es muy frecuente que, para desestabilizar a los ciclistas, los choferes de furgones, camiones y buses se les acerquen imprudentemente, pues muchas veces hemos visto por sus retrovisores laterales como se sonríen mientras un ciclista se esfuerza por mantener el equilibrio. A otros les gusta sonar la bocina para asustar al conductor de la “*bici*”.

Debo destacar que el sitio donde sucedió el accidente es una zona con plena visibilidad, prácticamente recta y con dos amplios carriles de ascenso. Esto da margen suficiente para separarse de la calzada. En fin, solo él (el chofer) sabrá por qué lo hizo y este relato no tiene el más mínimo interés de ahondar en ese tema, eso les corresponderá a los jueces de la República.

Lo que sí es real y no tiene margen de discusión, es que mientras me adelantaba me fue succionando hasta que llegó un momento en que ambos colisionamos. En la actualidad, no puedo explicar cómo y dónde pegamos el furgón y yo; creía que me había golpeado a nivel del hombro o del brazo izquierdo, pero, esa parte de mi cuerpo no tuvo ni una raspadura.

Judicialmente, el chofer del “*tráiler*” declaró que me colisionó con la “*piña de llantas*” traseras. Yo asumo se refiere

que fue a mi llanta trasera. Asdrúbal, quien venía detrás de mí, recuerda que yo movía mi cuerpo sobre la bicicleta hacia mi derecha para evitar tocar el furgón. Ambas versiones permiten concluir que probablemente cuando la distancia entre el furgón y la “*bici*” se fue acortando y como yo movía mi cuerpo a la derecha, la bicicleta se introdujo debajo del “*tráiler*” y en ese momento sus llantas golpearon mi llanta trasera y me disparó hacia adelante. Utilicé un furgón de una empa-cadora del grupo para medir la altura de la bicicleta y los por-menores de esta versión, la conclusión confirmó esa hipótesis.

Posteriormente, con fines judiciales, un perito físico me preguntó sobre la velocidad aproximada a la cual yo condu-cía al elaborar el esquema del accidente. Para ser exacto le dije: “Voy a traer el Polar para mostrarle los datos que bajé en la computadora sobre mi recorrido el día del accidente”.

Al abrir la información almacenada el 9 de diciembre apa-recieron datos altamente reveladores, de las tres últimas velo-cidades registradas, la primera era de 25,9 km/h (kilómetros por hora), luego se saltaba a 41,3 km/h y se caía a 7,3 km/h y luego se apagó la transmisión de datos. El GPS marcaba todo el recorrido y dejó de funcionar en el sitio del accidente.

La única explicación para el salto de velocidad de los 25,9 km/h a los 41,3 km/h es el impulso que recibí con el golpe del “*tráiler*” y, para que fuera así, cobra más peso la versión de que me golpeó con la llanta trasera del furgón, pues un simple roce lateral a mi hombro no habría incrementado mi velocidad en esa magnitud. Además, este dato permitió calcular la veloci-dad con que se desplazaba el “*tráiler*” para efectos del juicio.

Hoy, me pregunto por las opciones que tuve en ese momento, aunque Nuria me insiste en que no lo haga, yo siempre he sido un gran defensor de la crítica y autocrítica, solo eso nos permite mejorar en nuestra vida por lo que no puedo evitar hacer el análisis de mis actuaciones.

En todo caso, mis actos habrían sido una simple reacción, porque, repito, no tuve tiempo para pensar una respuesta, lo que hice fue intuitivo, no razonado. Pero se pueden plantear opciones:

Frenar. Habría sido lo que llamamos un “frenazo en raya” con altísimas posibilidades de que la bicicleta resbalara a un lado. ¿Cuál?

Tratar de salirme de la carretera hacia la derecha. Pareciera lógico, pero visitando el sitio del accidente confirmé el mal estado de la calzada, lo que probablemente habría ocasionado que me cayera (¿a la derecha o a la izquierda?), pues mi “*bici*” de ruta tenía un peso de menos de 15 libras y una llanta de menos de una pulgada de espesor. Habría sido diferente en una “*bici*” de montaña, que sin duda habría soportado sin problema la salida de la pista a los huecos.

Mantener el equilibrio. Eso fue finalmente lo que hice, no obstante, la distancia entre ambos (“*tráiler*” y bicicleta) se cerró y ocurrió la colisión.

En la actualidad, tantos meses después del accidente, me oriento a pensar que esta fue la mejor opción, algún día me sentiré con la fuerza y el ánimo para discutirlo con ciclistas experimentados y conocer sus opiniones.

En todo caso, no albergo en mi mente sentimientos ni de culpa ni de responsabilidad personal sobre el incidente. Si bien conducía en una “autopista” prohibida para ciclistas, la verdad es que pasé infinita cantidad de veces frente a oficiales de tránsito a los que amablemente siempre saludé y de quienes nunca recibí ninguna advertencia. Todavía, todas las mañanas, al salir de mi casa, veo con nostalgia pasar, por la misma ruta a un número importante de colegas ciclistas a quienes nadie les impide circular.

En realidad, lo malo no es que ahí se practique el ciclismo, esa es la consecuencia de un país con visión cortoplacista que ni apoya el deporte, ni facilita opciones de movilización no contaminantes como la bicicleta. En este punto, es mejor dejar este tema, porque este relato es de ciclismo y no de política.

El traslado al hospital



Continuaba sentado en la calzada, en espera del auxilio médico. No sentía un dolor específico, pero quizá sí un malestar general y mucha incomodidad. Hablaba muy poco, pero oía a los colegas; uno de ellos narraba un accidente sufrido pocos días antes y me mostraba los granos y raspones en su cara y cuerpo que evidenciaban lo reciente del suceso.

En ese momento, mis pensamientos eran desordenados: pensaba en la ambulancia, la congoja en que debía venir Nuria sin saber cómo me encontraría, me angustiaba no informar a Adriana y a Andrea antes de que fueran a escuchar un comentario por otra vía y poder tranquilizarlas de que estaba vivo y bien. Sinceramente no pensaba en las heridas o quebraduras, seguía con la alegría de estar vivo y eso me motivaba mucho y me daba la paciencia especial que necesitaba.

Asdrúbal mantenía mi tronco sentado y como de cuclillas, a mi espalda, me decía para tranquilizarme: “Ya casi llegan; solo faltan unos pocos minutos”.

En esas circunstancias, apareció Nuria. Había estacionado su carro a pocos metros de distancia y venía corriendo hacia donde me encontraba. Solo necesitó unos segundos para adivinar que estaba mal; esperaba encontrarme a la par de la “*bici*”, de pie, aunque probablemente todo raspado y le resultó impactante verme sentado en el piso con mi espalda sostenida por Asdrúbal.

Tomé rápidamente una decisión: que Nuria me llevara en su carro al Hospital, no quería seguir en el pavimento esperando la ambulancia. Ella dudó por algún momento por

el peligro que implica trasladar a un herido y poder agravar su situación, pero yo estaba determinado a salir de ahí inmediatamente y asumí el riesgo. Asdrúbal me levantó pasándome sus manos por debajo de las axilas y así cargó mi tronco, y los amigos ciclistas me levantaron ambas piernas. Me colocaron en el asiento trasero del carro de manera que mi espalda iba recostada a la puerta derecha.

Nuria arrancó el automóvil y de inmediato subió hasta Terramall, donde cruzó para tomar rumbo hacia San José. Como iba en diagonal a ella, podía ver la angustia reflejada en su cara, recuerdo que lo primero que le dije fue:

-“Macha es serio, estoy mal”.

Ella me respondió:

-“Lo sé, mi amor. No tenés que decírmelo; desde que te vi me di cuenta”.

Le dije que debíamos avisarles a las hijas:

-“¿Dónde está Andrea? No llames a Adriana hasta que yo le pueda hablar personalmente”.

Nuria conducía con gran angustia, pero con una entereza envidiable, no manifestaba ningún descontrol, respetaba las señales de tránsito y no hacía loco en la carretera. Yo, por mi lado, trataba probablemente de hablarle repitiendo las mismas ideas. Recuerdo que al llegar a Plaza González Víquez tuve una descomposición o un pequeño desmayo; Nuria me habló fuerte y de inmediato reaccioné, pero entendí que ya me sentía muy débil. Eso me preocupó, quería sostenerme despierto por las pocas cuadras que faltaban por recorrer. Recuerdo que

me dije a mí mismo: “Bueno, ya casi estás en el Hospital; tranquilo ahí de inmediato te curan, mantenete fuerte y despierto”.

Por fin ingresamos a la rampa de emergencias y mientras llegaba la camilla, Nuria me quitó el casco, que curiosamente había mantenido hasta ese momento, probablemente sentía que todavía me protegía y tuvo que batallar para quitarme los zapatos con mis instrucciones de como debía hacerlo. Su rostro reflejaba cada vez más angustia, aunque dicho-samente yo ya estaba en la camilla rumbo a emergencias.

En la sala de emergencias



Llegué en la camilla a la sala de emergencias, Nuria me acompañó hasta ahí, pues debió salir para retirar el automóvil de la rampa de acceso al Hospital. En ese momento, viví una de las situaciones que más me angustiaron. La enfermera que me recibió, una joven sumamente amable (meses después Nuria las bautizó a todas como ángeles terrenales) me dijo cariñosamente “Don Antonio, usted se ha deshidratado mucho; voy a ponerle un suerito y necesito colocarle una vía”. Tomó mi mano izquierda delicadamente, yo le respondí que la tenía muy maltratada, por lo tanto, era mejor en la derecha que también estaba lesionada, pero mucho menos.

Mientras me tomaba la mano derecha, la joven me preguntó:

-“¿Cómo fue que lo asaltaron?”

Yo le respondí:

-“¿Asaltaron? No, me atropelló un “*tráiler*”.

-“¿Lo atropelló un “*tráiler*”?”, preguntó.

- Sí, le respondí de nuevo: “Me atropelló un “*tráiler*”.

Inmediatamente, sus dulces facciones se transformaron, su color cambió y abandonó el lugar rápidamente. Recuerdo que al ver su preocupación, por primera vez sentí verdaderamente miedo de lo que me había pasado y sobre todo de sus consecuencias; comprendí que podía tener una hemorragia interna o algún daño irreversible; algo mucho más allá de la quebradura de mis muñecas. ¡Cuánto necesité en esos momentos la mano de Nuria, de Adriana o de Andrea!

Segundos después, ingresó a la sala un grupo numeroso de personas entre médicos y enfermeras. El doctor Víctor Álvarez Murillo tomó el liderazgo y junto con sus colegas inició diferentes procedimientos; ya Nuria estaba a mi lado y a partir de ese momento no se me separaría ni por un instante.

Días después, me comentó un médico jocosamente: “Tu señora solo aceptó separarse de la camilla en la Sala de rayos x”.

Una de las decisiones que tomaron fue la de llamar a un cirujano, el doctor Sáenz Ramírez y tener lista una sala de operaciones para en caso de que hubiera alguna hemorragia interna o algún órgano comprometido poder operarme de inmediato.

Mis recuerdos de ese rato son sumamente borrosos, ya que mientras me llevaban a ultrasonido, resonancia, TAC y rayos x, me quedaba dormido. Son pocas las memorias que guardo de entonces, entre ellas el ingreso de los doctores Arias y Guerra, éste último ciclista de montaña y con quien compartí un viaje a Turrubares y la Vuelta del Arenal del 2009, me quitó del pecho las bandas del Polar y del Power Tap y autorizó que cortaran el uniforme de ciclista para colocarme la bata de los pacientes de emergencias. También me acuerdo de escuchar a la distancia al médico encargado del ultrasonido ir diciendo: “El hígado está bien, el bazo increíblemente no sufrió daño...”, y así repasar órgano por órgano. Mientras tanto, Nuria me repetía cerca del oído lo que el médico decía acompañado de un beso. También recuerdo que por alguna razón me llevaron dos veces a practicar el TAC. Pero, en realidad, todo esto ocurría sin que yo tuviera mucha conciencia, ya que, entre sueño y debilidad, me desconectaba constantemente.

Hubo un único momento en que no fui colaborador. Debió suceder poco tiempo después de mi ingreso al centro médico, cuando me indicaron que me iban a retirar el anillo de matrimonio. Mi respuesta fue que no e intenté cerrar la mano; inmediatamente me advirtieron que urgía hacerlo porque mi mano se estaba hinchando y era peligroso mantenerlo; ni aun así acepté; entonces Nuria me habló con mucha firmeza y me regañó: “Antonio, tenemos que retirarlo”. Enseguida, me lo empezó a quitar, mientras cambiaba su voz a un tono dulce para asegurarme: “Yo me lo pongo y no me lo quitaré hasta que vos te lo volvás a poner”. Varias veces he recordado esa escena y me he preguntado el por qué de mi negativa y concluyo que probablemente debí sentir que el retiro del anillo era una especie de desarraigo de la vida y una separación terrenal de Nuria y no lo aceptaba o me asustaba.

Luego de todos los exámenes, se tenía claro el diagnóstico y se iniciaron los procedimientos de curación. Recuerdo las discusiones médicas. Fue cuando llegó Andrea; necesitaba abrazarla fuertemente y decirle que estaba bien, ella al verme en la cama no dudó en lanzarse sobre mi pecho y ambos nos abrazamos.

Víctor, el doctor Álvarez, se me acercó y me dio una larga explicación: “Tenés una quebradura en la pelvis izquierda; una fractura seria en la muñeca izquierda y una lesión menor en la mano derecha. Dichosamente, no hay ningún daño en los órganos, ni hemorragias internas. Debemos operarte, pero preferimos hacerlo en tres días mientras baja un hematoma que tenés en la pelvis. Ese mismo día, operaremos tus manos para hacerlo todo junto. Ahora te trabajaremos en tres cosas: el doctor

Alberto Argüello, cirujano plástico, te va atender las heridas de la cara; llamamos a tu urólogo, el doctor Héctor Morales, quien te colocará una sonda y el doctor Ernesto Pérez y yo te inmovilizaremos las manos y la pierna para esperar el día de la operación; por otra parte, esperamos los resultados del neurólogo y tu cardiólogo, el doctor Mario Speranza, te evaluará”.

Le pedí a Víctor que por favor me dijera todo lo que me pasaba, que no me ocultara nada, pues yo estaba preparado para cualquier noticia. Ahora, repasando en mi mente no sé si verdaderamente estaba preparado “para cualquier noticia” o simplemente era ansiedad natural por saber todo al detalle, lo bueno y lo malo. Víctor me respondió que estuviera tranquilo. No obstante, le insistí en que me indicara como sería mi vida después de la recuperación y que fuera sincero en caso de que hubiera consecuencias posteriores.

Estoy seguro de que Víctor prefería no entrar en esos temas, era tan prematuro, pero mi insistencia no le daba mucho margen de acción, el me dijo:

- “Me parece difícil que podás practicar en el futuro deportes de alto impacto sobre la pelvis, como baloncesto o tenis”.

Pensé: “Bueno, de todas formas no los practico”, y entonces fui muy directo:

- “¿Y el ciclismo?”

Me respondió:

- “Es prematuro en ese caso afirmar algo, vos sos muy fuerte y eso será fundamental en la recupera-

ción posterior, pero mejor esperemos la operación”.

Cambió el tema y me preguntó:

- “¿Antonio, querés operarte en los Estados Unidos? Podemos hacer arreglos y te trasladamos de inmediato para allá. Vos tenés un seguro médico que lo permite”.

Yo le consulté sobre algún procedimiento especial y más avanzado que se practicara en ese país y me respondió que no había ninguno. Entonces le respondí:

- “Víctor, yo confío en vos, nadie le va poner más dedicación y esfuerzo a esa operación que vos. Gracias, pero me quedo aquí”.

Miré a Nuria, quien me afirmó:

- “Hacemos lo que vos prefirás. Lo importante es tu tranquilidad, tenés nuestro apoyo”.

De inmediato me trasladaron a otra sala, donde tres equipos de médicos trabajarían al mismo tiempo en mis heridas. Alguien, como me imagino lo dicta el protocolo, trató de manera amable de impedir el ingreso de Nuria y Andrea conmigo, lo cual fue imposible. Para cuando terminó la advertencia ambas estaban al lado derecho de la cabecera de mi camilla y no le quedó más que disimular su presencia.

El doctor Argüello junto con sus asistentes, los doctores Raúl Alfaro y Bryan Arce, trabajaba en mi cara (ojo, frente, ceja y pómulo). Debía limpiar las heridas y con gran profesionalismo pidió ver los exámenes de mi cabeza antes de iniciar su trabajo, pues me explicó: “Hasta no estar

completamente seguro de que no hay fractura, lo suturo. No quiero hacerlo y después tener que abrir nuevamente”.

Víctor le explicó sobre los exámenes realizados. Él revisó los TACS y las radiografías. Debió practicarle más de cuarenta puntadas y me indicó que quedarían unos hilos externos que usaría posteriormente para retirar los otros. Les mostró a Nuria y a Andrea cuan profunda era la herida y como había quedado expuesto el hueso; además, les expresó su preocupación por otra herida menos profunda, pero muy escarchada por lo que difícilmente no dejaría cicatriz.

“Aquí vengo primero como amigo y segundo como médico”, declaró el doctor Héctor Morales cuando llegó y de inmediato analizó la situación, los exámenes y conversó con sus colegas; me colocó una sonda y después me explicó que su principal intención era descartar, por exámenes y observación de la orina, posibles hemorragias internas y confirmar el resultado de los ultrasonidos. Para estar totalmente tranquilos, era necesario que transcurrieran 24 horas de observación. De esa manera, se garantizaba que efectivamente no había daños en los órganos internos. Una medida precavida y seria.

Por su parte, Víctor Álvarez y el doctor Pérez me acomodaron la muñeca izquierda y le colocaron un yeso para inmovilizarla hasta la cirugía; comenta Nuria que cuando lo hicieron mi cara cambió y me relajé mucho: sin duda me debía generar un malestar muy intenso porque fue obvia mi transformación después de ese procedimiento. Sinceramente, no recuerdo haber sentido dolor o malestar en todo el proceso.

Posteriormente, me inmovilizaron la pierna izquierda. En

ese momento, mientras tres equipos trabajaban en mi cuerpo, ingresó a la sala un médico con los resultados neurológicos: “Después regreso están muy ocupados”. Al oírlo, recuerdo que insistí en que se quedara y le solicité a Víctor que por favor le pidiera que nos indicara los resultados que tenía. El respondió: “No se preocupe. Confirmamos el diagnóstico inicial: su cabeza y su columna vertebral están perfectas, no sufrieron ningún problema”. De inmediato sentí cuatro brazos que me abrazaban por el lado derecho y recibí dos besos en mi pecho, eran Nuria y Andrea felices de escuchar el resultado.

Una vez concluidas mis curaciones, me prepararon para pasarme a la habitación. La verdad me sentía bien y ya estaba muy tranquilo; excepto por la duda acerca de volver a andar en bicicleta, el resto eran buenas noticias. La tranquilidad de estar vivo y de poder recuperarme le restaba importancia al tema del ciclismo, era un asunto de prioridades.

Al comprender la magnitud de un accidente entre una bicicleta y un “*tráiler*”, entendí que debía estar profundamente agradecido con Dios; había vuelto a nacer y eso era motivo de alegría y no había lugar para la tristeza. Las explicaciones de los médicos lo confirmaban: el bazo se había salvado, la vejiga no se reventó, ambas heridas típicas de un accidente como el que sufrí, además carecía de daños cerebrales y la columna estaba bien. ¡Era una verdadera bendición!

La llamada a Adriana



Como lo he comentado desde el principio, una de mis mayores angustias era informarle a las hijas lo sucedido; Andrea ya lo sabía y estaba a mi lado, pero faltaba avisarle a Adriana, en Suiza. No era una acción sencilla, porque de alguna manera había acostumbrado a Adriana a hablar por Skype con el video conectado, así la podía ver y como papá, que la conoce muy bien, adivinaba su estado de ánimo; que se puede intentar ocultar por el teléfono, pero no cuando se mira el rostro en la video llamada. El sentimiento paterno siempre está presente, aunque las hijas crezcan.

Por esa razón, una comunicación normal implicaría vernos las caras; si le avisábamos que me había accidentado, era seguro que asumiría que me había pasado algo serio, porque al conocerme sabía que por un raspón o una caída menor no la llamaría. Estaba seguro que, en esas circunstancias, exigiría hablar conmigo de inmediato por teléfono o verme por Skype, y si no se lo concedían, se imaginaría lo peor. Por eso, le pedí a Nuria que la llamara hasta que yo pudiera hablarle por teléfono, aunque sabíamos que no podíamos atrasar mucho esa conversación telefónica porque por medio de las redes sociales las noticias vuelan y sería imperdonable que se enterara por otra vía.

La llamamos antes de entrar a las curaciones y con el diagnóstico a mano; Nuria le habló y le narró lo sucedido y de inmediato, Adriana le pidió hablar conmigo. Efectivamente me puse al teléfono: noté que se había serenado al oírme. Nuestra conversación fue muy emotiva y me afirmó que al colgar, arreglaría un vuelo para estar en Costa Rica al día siguiente y así lo hizo.

El haber conversado con Adriana me calmó mucho, luego durante el día hablamos por teléfono varias veces más, sobre todo para informarle de mi evolución con el fin de tranquilizarla.

Sin embargo, Adriana me confesó después que fue hasta que habló con Andrea, quien le detalló mi situación - los diagnósticos médicos, el plan de operación y otros aspectos - cuando verdaderamente logró sentirse tranquila, pues en el fondo pensaba que yo le estaba moderando lo sucedido para no preocuparla. En cambio su hermana, por su parte iba ser totalmente sincera con ella, como efectivamente sucedió.

El traslado a la habitación



Una vez concluidos los exámenes y completadas las curaciones, me trasladaron a una habitación. Más tarde, me enteré que la intención de los médicos era pasarme a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) porque deseaban observar mi evolución detenidamente para descartar cualquier problema o secuela que pudiera suceder en las siguientes horas, pero Nuria y Andrea se empeñaron en que me trasladaran a una habitación, donde se colocaría todo lo necesario para monitorearme permanentemente.

Dichosamente ellas, como siempre, se salieron con la suya. Me instalaron en una habitación grande con una salita y además contaba con la presencia de una enfermera a mi lado las 24 horas del día. Así fue como evitaron que me trasladaran a la UCI. No obstante, me estarían controlando como si estuviera en cuidados intensivos. Por supuesto, lograron lo más importante: que estuviéramos juntos todo el tiempo, puesto que en la UCI no podían acompañarme de manera permanente. Esa habitación sería mi residencia por los próximos nueve días.

Recuerdo que cuando ingresé a mi cuarto sentía un hambre tremenda y de inmediato me llevaron el almuerzo. Lo devoré rápidamente, aunque fue mi primer encuentro con la realidad: me debían dar de comer, no podía usar mis manos para sostener absolutamente nada. Eso me impactó y me esforcé por restarle importancia.

Durante ese lapso, empezaron a llegar familiares y amigos a visitarme. Hasta entonces solo había compartido con Nuria y Andrea y con la única persona que literalmente se coló en la sala de emergencias, Adriana Marín, mi hermana

política, quien en un descuido del personal había ingresado al cubículo donde me encontraba. Ella con su entusiasta personalidad y eterna sonrisa fue un aire de alegría y le agradecí mucho el entusiasmo y “vibras” positivas con que llenó el lugar. Tanto ella como José Antonio, mi hermano político, estaban esperando a Nuria para reunirse con ella y al enterarse del accidente, rápidamente se fueron a emergencias del Hospital Clínica Bíblica para acompañar y apoyar a Nuria y Andrea; para ambas la presencia de sus hermanos y tíos fue muy especial. Andrea siempre me recuerda que al llegar al Hospital en medio de la angustia que la embargaba el encontrarse con sus tíos, Adriana y José Antonio, y recibir el abrazo de ambos la reconfortó en demasía.

Mis hermanas, Olga y Ligia, quienes siempre han sido especiales conmigo, junto con mamá llegaron a visitarme tan pronto como se enteraron; Nuria se había preocupado por avisarle a Ligia para informarle juntas a mamá, pues por los problemas del corazón que ha tenido, era importante saber darle la noticia. Dichosamente, todo había sucedido sin dificultades y ya las tres estaban en mi habitación. Mi suegra doña Nury también fue de las primeras personas en presentarse a la clínica y una de las más atentas en todo el proceso que apenas se iniciaba; también me visitó Gaby, mi otra hermana política y más tarde lo hizo el resto de los hermanos, Lucrecia y Jorge, Gloria y Ennio, Arnoldo y Mayela y mis concuños, Susy y Francisco, además mis sobrinos consanguíneos y políticos.

A pesar de que, por indicación de los médicos, las visitas estaban prohibidas pocas horas después recibí a una cantidad importante de personas. A algunas las pude ver y agrar-

decerles en persona su interés por mi salud. Con otras no pude compartir, ya que la habitación estaba muy concurrida por cantidad de profesionales que cumplían con su deber y entre médicos, exámenes de laboratorio y radiografías in situ no había oportunidad de recibirlas. Otros amigos y familiares llamaban por teléfono, enviaban correos o dejaban recados, todos los recibí o me los leyeron, pero me era imposible poder comunicarme con cada uno de los remitentes.

Cuando la información salió en los medios de comunicación, el movimiento de los visitantes y mensajes aumentó y desde mi cama sentí un agradecimiento indescriptible ante tales muestras de cariño.

El Padre Juan Álvarez, mi guía espiritual desde la época de estudiante en el Colegio Calasanz, aunque él dice no haber tenido éxito conmigo, me visitó y oró a mi lado, juntos agradecemos el milagro de estar vivo y la segunda oportunidad que Dios me dio; además, me expresó sus reflexiones sobre como debía ser mi comunicación con Dios durante todo el proceso que tenía por delante. También oró conmigo Fernando Zamora e igualmente lo hizo dos veces cada día Estelita, esa noble señora que recorre todos los pasillos del Hospital Clínica Bíblica y reza con cada paciente.

De ella guardaba en mi corazón un recuerdo que me había impactado muchísimo y fue durante una de las tantas veces que papá había estado internado en la Bíblica. Había pasado a visitarlo muy temprano por la mañana antes de irme a las fincas y al entrar en su habitación en la UCI, mientras él dormía o estaba sedado, ahí estaba

ella solita rezando a su lado, le di un abrazo tan fuerte que después me percaté de que pude haberla maltratado.

Todas las mañanas de manera cumplida, las enfermeras me informaban de que a primera hora habían preguntado por mi salud mi hermano Arnoldo y mi gran amigo, Rodrigo Oreamuno, ambos lo hicieron día a día mientras estuve internado.

También debo destacar la visita de Rodrigo Montoya, gran ciclista, que corrió en catorce oportunidades la Vuelta a Costa Rica y hoy es entrenador de varios equipos y padre de Paolo Montoya. Él llegó a saludarme y contarme que había sufrido un accidente que le había provocado una lesión parecida a la mía y quería compartir conmigo que se pudo recuperar e incluso había regresado al ciclismo y había vuelto a correr la Vuelta a Costa Rica. Me trajo su solidaridad y muy importante un mensaje de gran optimismo que sin duda alguna necesitaba en ese momento.

Decálogo para visitar a un enfermo



Como lo he expresado, uno como paciente valora cada visita, mensaje o recado. En mi caso, me acongojaba mucho no poder dar respuesta a cada uno, además, Nuria, Andrea y Adriana estaban muy ocupadas y no podían hacerlo como hubieran querido. Dichosamente, Patricia González, quien lleva muchos años apoyándonos y es un miembro más de la familia, se trasladó literalmente a la Biblia y nos ayudó mucho atendiendo a aquellos que llegaban ahí.

Pero en medio de lo importante que son las visitas para el paciente y lo valiosas que son para su recuperación, con frecuencia se comenten errores que es bueno evitar, por eso y dentro del marco del mayor agradecimiento deseo escribir algunas recomendaciones para cuando se visita a un enfermo.

- La visita debe ser breve. Lo importante es haber ido, no la cantidad de tiempo que se está presente.
- Evite comentarios negativos, como: “Un pariente sufrió lo mismo y nunca más volvió a ponerse de pie” o “Un vecino quedó todo torcido”.
- No haga preguntas o comentarios que preocupen al paciente: “¿Te van a quedar muchas cicatrices en la cara?”; “Vas a tener que pedirle a los camarógrafos que solo te filmen por el perfil derecho”.
- No regañe al accidentado, él sabe lo que hizo o dejó de hacer: “¿Cómo andás en “bici” en la calle? ¡Era de esperar que te atropellaran!”
- No traiga temas ajenos al momento: “Ahora que vas

estar tanto tiempo sin hacer nada, ¿por qué no valorás comprar una propiedad que estoy vendiendo?”

- No diagnostique: “Sin duda vas a durar por lo menos un año en silla de ruedas”.
- No comente sobre lo material: “Me imagino que la *“bici”* se destruyó”; “...y al *“tráiler”* no le debe haber pasado nada”.
- Sepa cuando retirarse. Si ingresa un médico o la enfermera para efectuar alguna rutina u otro procedimiento, retírese de la habitación. El paciente requiere de privacidad.
- No haga comentarios sobre los equipos ni los analice: “No están muy bajas tus pulsaciones del corazón”; “Veo esa orina muy amarilla”.
- No consuma la comida del paciente: “¡Ay qué rico se ve eso que te mandaron! ¿Me regalás un pedacito?”
- No le diga a las hijas o a los hijos del paciente: “Salúdame a tu papá y decile que no subo a verlo porque prefiero recordarlo como era”.
- Por supuesto evite decir tonterías: “Con las platinas que te van a poner no podés salir a la calle cuando llueve por que atraen los rayos”.

En síntesis, realice la visita al paciente lamente lo sucedido; desee una pronta recuperación; manifieste sus buenos deseos, su solidaridad y cariño; póngase a las órdenes y explique que se retira para no cansarlo a él ni a su familia.

An illustration in the top right corner of the page. It shows a close-up of a bicycle wheel with a black tire and spokes. The hub is silver. A pressure gauge is attached to the wheel, showing a needle pointing to a value on a scale from 0 to 120. The gauge has a white face with black markings and a red needle. The background of the page is white.

Los días previos a la operación

El accidente ocurrió un miércoles y debía esperar hasta el sábado para ser operado. La verdad estuve de buen ánimo durante esos días, Nuria me describe como eufórico más que de buen ánimo, porque irradiaba una alegría inmensa por estar vivo.

Todo era novedad para mí; tenía casi cuarenta años de no estar internado en un hospital, la última vez fue de niño cuando me operaron las amígdalas. Las enfermeras me bañaban, Nuria o las hijas me daban de comer y seguían y seguían y seguían los exámenes de sangre, de orina y otros. Lo que valoraba muchísimo porque los resultados eran positivos.

Durante el día me visitaban en dos oportunidades los doctores Speranza y Morales, tres veces pasaba Víctor y cada dos horas llegaba el doctor Carlos Wu, intensivista que siempre estuvo pendiente de mi evolución.

La mano izquierda se empezó a hinchar muchísimo y fue necesario cortar parcialmente el yeso para darle margen de expansión.

Por su parte, Víctor solicitó que de inmediato me practicasen masaje en la pierna antes de la operación con el propósito de drenar parte de los líquidos acumulados. Aprendí que el organismo genera por protección una cantidad grande de líquidos que permanecen en la zona dañada hasta que se drenan. Con el propósito de encargarse de mi terapia, llegó la licenciada Nazareth González a mi habitación; ese fue el inicio de una larguísima relación de cariño, agradecimiento y respeto profesional que siento hacia ella, pues

por los siguientes seis meses estuvimos trabajando juntos diariamente. Además, Nazareth se acompañó de Cristel Cordero para que se encargara del masaje, quien jugaría después un rol fundamental en mi terapia de recuperación de la marcha. Esos masajes, dos al día, me aliviaron la pierna y mejoraron la circulación antes de la cirugía.

Curiosamente, mi mente no veía más allá del sábado, era como si todo fuera a terminar con la cirugía. Dormía muy bien por las noches y la primera soñé con bicicletas, sin ninguna trascendencia para mí. Sin embargo, la segunda noche sucedió lo contrario; durante el día yo evocaba el accidente y lo repasaba todo en mi mente. Eso sí, los sonidos no los recordaba; revivía las escenas de la calle, el “tráiler” cada vez más cerca de mí..., en fin, todo lo sucedido, pero sin ruido, como ver una película en “mute”. No obstante, esa segunda noche, mientras dormía, cuando rememoré el accidente, la bulla y el sonido de aquel momento se presentaron en mis recuerdos: el ruido del motor del “tráiler” y los brinco de la carreta. De inmediato, me desperté verdaderamente angustiado; para ser más sincero horrorizado. Acordarme del sonido de aquel armatoste rayándome y cada vez más cerca de mí, fue terrible. Todavía hoy cuando escucho esos ruidos tan característicos, vivo una tremenda angustia interna, que revela cuan traumatizada quedó mi mente con lo vivido y cómo muchas huellas de dolor y sufrimiento no se olvidan.

Desde esa noche, siempre que recuerdo el accidente revivo los sonidos y la bulla del momento con mucha inquietud.

Adriana arribó al país al día siguiente y desde temprano

estuve siguiendo la trayectoria de sus vuelos por el “*Flight Track*” del “*Iphone*”, un programa que ubica una línea sobre un mapamundi desde el lugar de partida hasta el de destino y coloca un avioncito sobre el sitio en que se encuentra la nave. Cuando me desperté, debido a la diferencia de horas, ya mi hija había despegado de Zurich, por lo que debí esperar para hablarle telefónicamente a su llegada a Nueva York. Su vuelo arribaría al país a las diez de la noche, sin embargo, por diversos atrasos llegó al Hospital cerca de la medianoche: los tres la estábamos esperando ansiosos y cuando entró en la habitación brincó sobre la cama para abrazarme y luego los cuatro estábamos fundidos como un solo cuerpo en medio de alegría, tristeza y las lágrimas, hasta que Nuria se percató: “¡Eh, vamos a matar a Antonio!”

Adriana me había traído unas revistas de ciclismo y el último libro de Lance Armstrong, jocosamente le comenté: “Me vas a tener que pasar las páginas porque no puedo usar las manos”. Ella, con su maravillosa espontaneidad, me dijo: “Solo tenemos que correrte a un lado de la cama, para acostarme yo a la par tuya”. También nos dio una información importante, en la revista de Continental, la aerolínea en que viajó, venía un reportaje sobre las mejores clínicas de ortopedia y terapia deportiva y calificaban la Clínica Mayo de Phoenix, Arizona, como la número uno. Me dijo que haría todas las averiguaciones necesarias por Internet por si en un futuro quería visitarla.

Estando las tres ya en funciones, Nuria organizó rápidamente las responsabilidades de cada una tanto en la Bíblica, como en casa y en la oficina, donde a pesar de que cada división tiene su Gerente General, hay

asuntos que deben pasar por mi escritorio. Además, de mí dependen las aprobaciones finales de los movimientos electrónicos de pagos a trabajadores y terceros.

El viernes estaba muy preocupado; ese día debían pagarse los aguinaldos a los trabajadores y siempre ha sido política de la empresa cumplir las obligaciones puntualmente especialmente las relativas al personal y había más de mil trabajadores y sus familias esperando ese día su pago, pues se les comunicó con antelación que en esa fecha recibirían su aguinaldo y lo último que hubiera permitido era dejar a esas familias a la espera de su dinero. La autorización final en la sucursal electrónica del banco debía darla yo, por eso, para evitar algún retraso le entregué mi clave a Andrea para que autorizara los desembolsos y juntos fuimos abriendo compañía por compañía y dando el “ok” respectivo. El procedimiento es rápido y sencillo, pero sí requiere de una selectiva revisión de montos. Ante la impotencia de mis manos para teclear en la computadora, me sentí muy orgulloso como padre de comprobar que, con toda tranquilidad y sin preocupación alguna, le podía dar mis claves bancarias a mi hija para que realizara los movimientos necesarios. Por esa razón, yo ya de por sí emotivo en esos días, me sentí muy conmovido de ser un papá más que afortunado.

Mientras tanto, en la sala contigua, Nuria firmaba cheques con los gerentes de la corporación. Fue cuando llegó a visitarme el licenciado Bernal Aragón, Presidente del Hospital Clínica Bíblica, y se sorprendió de ver aquella habitación convertida en una oficina.



La preparación para la cirugía

Las horas previas a la cirugía se fueron volviendo más intensas; el viernes por la tarde, Víctor y yo tuvimos una larga reunión; él me explicó los detalles del procedimiento quirúrgico; calculaban que tomaría de cuatro a cinco horas; empezarían con la pelvis y terminarían con las muñecas. Me comentó que tendría especialistas en todas las disciplinas para estar listo por cualquier emergencia; que mi cardiólogo el doctor Speranza era el único que le había insistido en que no era necesaria su presencia en el quirófano, porque mi condición cardiaca era muy buena, no obstante, él estaría en el Hospital dispuesto para ingresar a sala en caso de una emergencia. Le comenté a Víctor que el doctor Speranza llevaba varios años haciéndome las pruebas de esfuerzo y los exámenes anuales y, por lo tanto, sabía muy bien mi condición, que el último examen había sido pocos meses atrás y los rendimientos habían mejorado con respecto al 2008. Por eso, no debía preocuparse.

Al final de la tarde, el doctor Speranza me hizo la segunda visita del día, siempre pasaba temprano por la mañana y al final de la tarde, estuvo platicando conmigo con su voz que transmite conocimiento, madurez y paz, me insistió en que mi corazón estaba sobrado para la operación, que su presencia era innecesaria, pero que estaría en el Hospital y podría ingresar a sala en pocos minutos si algo pasaba. Sin embargo, me pidió que por favor le diera mi opinión al respecto; de inmediato le dije: “Doctor, yo sé que estoy bien y me da muchísima más tranquilidad saber que usted piensa eso. Comparto su criterio, no hace falta que ingrese a la operación”. De verdad, esa conversación me dio gran seguridad antes de la cirugía.

Por fin, llegó el sábado; Estelita llegó puntualmente como todas las mañanas a orar a mi lado tomándonos de las manos a Nuria y a mí; luego comenzaron a prepararme para llevarme a la sala de operaciones, mientras lo hacían, se presentó Mario Carazo, él fue “*Ironman*” y un buen ciclista, además su hijo corrió una Vuelta a Costa Rica, su visita la aprecié muchísimo especialmente porque el día anterior había sido el funeral de su señor padre, el expresidente Rodrigo Carazo, lastimosamente, no pude saludarlo porque ya las enfermeras habían prohibido todo acceso a la habitación.

Cuando ya estaba listo para que me sacaran del cuarto, pedí quedarme a solas con Nuria y las hijas. Sabía que era un momento difícil para los cuatro y cuando estuvieron a mi lado, les dije cuánto las quería y cómo ellas eran toda mi vida y lo importante que era vivir ese proceso con ellas a mi lado, que estuvieran tranquilas, que me sentía muy fuerte físicamente, fanfarroneé con que hasta el cardiólogo se había ido de vacaciones; les insistí que todo saldría bien, que en cinco horas estaríamos juntos de nuevo; pero en el remotísimo caso de que algo no saliera bien, era fundamental que siempre estuvieran muy unidas, pues la fuerza de nuestra familia era la unión. Tenía muchas cosas más por decirles, sin embargo, mi boca no podía pronunciar una palabra más, tenía un nudo en la garganta.

De seguido se inició el traslado de la camilla al quinto piso con Nuria y mis hijas al lado. Los cuatro no queríamos separarnos ni un segundo. Finalmente, en la puerta a los quirófanos nos indicaron que debíamos despedirnos; ellas ya no podrían acompañarme de ahí en adelante; una

a una se despidieron de mí; cuando cruzaba las puertas, como pude me incliné levemente para lanzarles un beso con mi mano; mientras se cerraban las puertas, las ví fundirse en un fuerte abrazo y escuché como explotaban en llanto y me dije: “Fuerza, Antonio, fuerza; tu cuerpo tiene que estar fuerte y llevar bien la operación; vos no podés dejarlas a ellas, has sido afortunado en tenerlas”.

Ya en la Sala estaban los doctores Víctor Álvarez Muriello, Ernesto Pérez, Alexander Valverde, Carlos Wu y Roberto Blandón me dijeron que estaban listos e iniciaríamos de inmediato con la anestesia, conté unos pocos números y nada más.

Salida de la operación



Recuerdo estar durmiendo profundamente y soñar que estaba a la orilla del mar. De pronto, me desperté y vi a Víctor: “Estás en recuperación, la operación fue todo un éxito te colocamos unas platinas en la pelvis, pero quedaron perfectas; también te pusimos una en la muñeca izquierda y te fijamos el dedo derecho con unos pines, que después te retiro; pero todo estuvo muy muy bien. Tomó unas cinco horas. Voy a llamar a Nury, como cariñosamente llama a Nuria, para que pase a acompañarte. Te dejamos aquí un rato y luego, te subimos a la habitación”.



Radiografía de la pelvis de Antonio después de la operación.

Nuria ingresó de inmediato. Yo todavía estaba medio mareado y apenas pude hablarle, sentía un frío tremendo, me colocaron dos aparatos que lanzaban aire caliente debajo de la cobija y Nuria me abrazaba pero aún así

me tomó un buen rato calentarme. Cuando me sentí mejor le comenté de la operación y le mostré mis manos.



Radiografía de la muñeca izquierda.

Cuando me trasladaron a la habitación, me alegré mucho, ya que en recuperación no podían estar las hijas y yo deseaba verlas. Saliendo del área de operaciones las encontré, estaban juntas, a cual más de ansiosa, pero con este encuentro dichosamente la tranquilidad volvió para todos.

Me comentaron que durante la operación las acompañaron mis hermanas, Olga y Ligia (quienes mantenían al tanto a mamá, dado que su presencia ahí me angustiaba mucho por su salud y le rogué que mejor se quedara en la casa), doña Nury, Gaby y Francisco, mi prima, Georgina Álvarez y nuestros amigos, Carlos y Ana Elena. Además las amigas de mis hijas que son nuestras hijas afectivas: Cinthya Castro, María José Eugén y

María del Mar Echeverría; también estuvieron Asdrúbal, Luis Antonio Beroterán y Luis Navarro, quienes laboran con nosotros. Ellos se mantenían cerca para cualquier apoyo a la familia. La espera se les hizo eterna, pero ya todos estábamos juntos.

Rato después de haber llegado a la habitación, se presentó Víctor y hablamos de lo que seguía. Me explicó que deberían transcurrir seis semanas sin que pudiera apoyar el pie en el suelo por lo que debería andar en silla de ruedas. Agregó que en cuatro semanas se me retirarían las vendas inmovilizadoras de las manos y que en un plazo parecido me quitarían los hilos de la pierna, la muñeca y los pines del dedo derecho. En cuanto a la operación de la pelvis, había sido por el costado de la pierna izquierda; era una incisión de unos veinte centímetros de la cintura para abajo.



Radiografía de la mano derecha.

Me reiteró su tranquilidad y el hecho de que para él la operación había sido un éxito rotundo. Me recomendó descansar y me dijo que nos veríamos al día siguiente.

Nuria estaba a mi lado al salir Víctor y le comenté: “Eso es mucho tiempo”. Pero no hicimos más comentarios. Ella entendió perfectamente que no estaba preparado para oír eso.

Luego de saludar a la familia y despedirnos, caí dormido.





La depresión

Desde el accidente yo me había mantenido bien anímicamente, estaba de buen humor, agradecido por estar vivo después de semejante experiencia y me sentía optimista sobre mi futuro; en alguna medida la única preocupación que tenía sobre las secuelas del percance era si volvería al ciclismo o no.

Sin embargo, de alguna manera había bloqueado mi mente hasta la llegada de la operación; nunca pensé en nada más allá. Hoy, reviviendo episodios, creo que asumí que una vez terminada la cirugía y pasada la anestesia yo saldría caminando de recuperación. Aunque suene ridículo o irrisorio, la verdad es que mi mente bloqueó lo que seguía. Probablemente para hacer más llevadera la situación no pensé en lo que vendría. ¿Fueron mecanismos de defensa? ¿Una protección mental ante la tragedia sufrida? No lo sé, pero resulta curioso, yo peco de extremista en el orden y la planificación y todo lo llevo muy estructurado, pero esta vez no pensé nada para después del sábado 12 de diciembre.

En la madrugada del domingo 13 me desperté y comencé a reflexionar sobre lo que seguía:

- Vienen seis semanas en las que no podré apoyar la pierna.
- Tendré durante cuatro semanas ambas manos inmovilizadas.
- Sufro de una gran debilidad en los dedos; no tienen fuerza.
- No puedo mojarme los vendajes de las manos.

Así, surgieron también mis interrogantes:

- ¿Cómo me voy a bañar?
- ¿Cómo voy hacer mis necesidades?
- ¿Cómo me voy a bajar y subir de la cama?
- ¿Cómo me voy a movilizar?
- ¿Cómo me lavaré los dientes?
- ¿Me tienen que seguir dando de comer?

Así continúe con una larga lista de preguntas sobre mi vida para las próximas semanas y la verdad resultaba abrumador el nivel de limitaciones que tendría.

La consecuencia directa ante esta realidad fue que me deprimí y empecé a pasar unos momentos verdaderamente difíciles, me lamenté del accidente, tuve pensamientos vengativos contra el conductor del “*tráiler*”, me indigné por lo sucedido, me cuestioné por qué me había sucedido a mí, lamenté pasar la Navidad así, me pregunté si mi salida de la casa el día del accidente debió ser antes o después y si así lo hubiera evitado. En fin toda esa cantidad de pensamientos que lanza la mente entre el enojo, la frustración y la cólera.

Probablemente mientras por mi mente pasaban esos pensamientos en algún momento hice ruido, porque de repente la enfermera estaba a mi lado preguntándome si me encontraba bien. Le pedí agua, ella me acercó el vaso y tomé un par de sorbos con la pajilla, le di las gracias y le dije que estaba bien.

Volví a ver a Nuria que dormía profundamente, pensé en lo agotada que debía estar después del largo día de la operación.

La interrupción de la enfermera de alguna manera tranquilizó mi abatida mente, varió mis pensamientos y me permitió retomar mi positivismo. Me dije: “*Ok*, esta es mi realidad. Voy a salir adelante; planificaré lo que sigue y definiré el siguiente camino: hay dos opciones lamentarme o sobrevivir la situación, apreciar lo negativo o buscar lo positivo; por eso, mi esfuerzo debe estar en ser muy positivo, bloquear los pensamientos negativos, llenarme de ilusión en la terapia y trabajar fuerte para recuperarme lo antes posible”.

Definé de seguido mis normas de conducta:

- Nunca me voy a quejar de lo que estoy pasando (hoy fue la última vez).
- Todo lo voy a ver positivo y de manera constructiva.
- No voy a fijarme en lo que no puedo hacer, solo me concentraré en lo nuevo que día a día pueda lograr.
- Es Navidad y no le arruinaré estos lindos días a la familia. Deben ser tan felices como lo han sido siempre.
- Lo único diferente en estas semanas será que ando en silla de ruedas y requiero asistencia para muchas de mis acciones. Lo demás debe ser igual que cualquier fin de año.
- Yo debo ser el motor del positivismo en la casa, voy a estar alegre, sonriente, haciendo bromas y chistes para contagiar al resto de la tropa.

- Ante la primera idea o pensamiento negativo bloquearé mi mente y los sustituiré por todas las cosas lindas que me ha dado la vida y para disfrutar esta segunda oportunidad que Dios me ha dado.

Estaba seguro de que no sería fácil y sin duda sabía que en muchas oportunidades debería hacer un gran esfuerzo para mantenerme según esas normas de conducta, pero estaba empeñado en lograrlo. Además, tenía una gran fuente de inspiración que me daba el coraje necesario para intentarlo: Nuria, Adriana y Andrea; a ellas no tengo cómo compensarles todo su amor y entrega, ni como borrarles el dolor y la angustia que han vivido. Por eso mi mayor esfuerzo debe ser que vivan esta etapa de la mejor forma posible y el responsable de eso soy yo. Además, siempre les he hablado de lo importante que es no rendirse, luchar, dar lo mejor de cada uno, enfrentar con optimismo las metas más difíciles por lejanas que parezcan y nunca desmayar en nuestro esfuerzo por salir adelante y ahora, como esposo y padre debía predicar con el ejemplo. Esto era, sin duda, mi gran inspiración para los días difíciles que tenía por delante.

Para simplificar las cosas y como amante del ciclismo estructuré mis metas como si fuera el inicio de una competencia ciclística. Recomendando a quienes viven situaciones similares, buscar mecanismos asociados con cosas que disfruten para obtener el lado motivador y agradable de un proceso de recuperación. Por infantil que parezca, la realidad es que alivian el camino difícil.

En mi caso estructuré el proceso como una competencia

ciclista con tres etapas y estaba decidido a llegar a cada una de esas metas, fuerte, con buen paso, con una cadencia alta y con la potencia recomendada.

De inmediato definí las tres:

- Primera etapa: arranca en este momento y termina con la salida del hospital y mi traslado a la casa.
- Segunda etapa: inicia con mi llegada a la casa y termina el 8 de enero cuando me liberen las manos. A esta etapa le estableceré un premio de montaña o meta volante: poder asistir al almuerzo de Navidad el 25 de diciembre donde mi suegra.
- Tercera y última etapa: inicia cuando pueda utilizar mis manos y termina el 25 de enero cuando deje de usar la silla de ruedas y pueda volver a caminar.

Como buen deportista me propuse dar lo mejor para ganar el “*sprint*” final en cada meta.

Decidí que por la mañana, en cuanto nos despertáramos, hablaría con Nuria y las hijas para planificar la primera meta: el regreso a casa.

Luego de este ejercicio de reflexión, superada la depresión vivida y tomadas las disposiciones futuras, sentí que mis pulmones se inflaron, que tenía las piernas fuertes para subir esas montañas que tantas veces había escalado y que, probablemente cansado, sudado y necesitando un sorbo de hidratante de seguro iba llegar a la cima del cerro.

Cerré los ojos para dormirme. Había logrado varias cosas,

tenía claras las metas siguientes y la ilusión por alcanzarlas. Le lancé un beso a Nuria que seguía dormida, pero era una manera muy mía de cerrar mi compromiso de lucha que ahí iniciaba y decirle ya tenemos la ruta, todo va salir bien.

¡Inicia la carrera! Ya se dio el banderazo de salida.

El proceso postoperatorio



Me desperté el domingo con la ilusión de iniciar mi recuperación. Desayuné muy temprano, me bañaron en la cama, me cambiaron las pijamas y listo.

Al rato llegó Nazareth con María, la terapeuta que me acompañaría durante las siguientes dos semanas; traían un aparato para ponerme a doblar la pierna. Sin embargo, Naza empezó primero a darme instrucciones de lo que debía hacer: “Contraiga la pierna derecha. Haga un isométrico; ¡muy bien! Ahora, contraiga la pierna izquierda. Haga un isométrico; ¡muy bien! Ahora, apriéteme bien fuerte las nalgas”.

No aguanté la risa y le pregunté: “¿Pero cómo si tengo las manos vendadas?” Nuria, las hijas, Naza, María y la enfermera comprendieron mi broma y todas soltaron la risa. Entonces, Naza sentenció: “Doña Nuria me va echar del cuarto por hacer esas propuestas”. Pensé: “En la calle quedaron tendidas la pelvis, las muñecas y la mitad de mi cara, pero el sentido del humor está ileso y más importante aún: estoy con buen ánimo. La depresión fue cosa de la madrugada”.

Ese día durante la terapia de la mañana, cuando pusieron mi pierna en la máquina para determinar su flexibilidad, los resultados fueron sorprendentemente buenos, logré doblarla bastante y sin ningún dolor. Esta fue una de las primeras muestras de que la cirugía había sido exitosa. Por la tarde, volví a tener nuevamente terapia y la verdad le tomaba el gusto. No porque fuera fácil, al contrario, significaba un gran esfuerzo personal y terminaba sumamente cansado; además, muchos movimientos me generaban gran temor de que algo le sucediera a mi pierna. No obstante, le

tomaba el gusto porque sin duda era un paso fundamental para recuperarme. Siempre concentré mi mente en la mejoría que iba a lograr y no en el sacrificio del momento.

Una de las ventajas del proceso vivido, fue que la palabra dolor no estaba en mi vocabulario, incluso pensé que al día siguiente del accidente amanecería sumamente adolorido y no fue así. Sucedió lo mismo después de la operación, no sentía dolor y dormía bien. Los médicos en parte lo atribuyeron a que los deportistas tenemos un umbral más amplio del dolor.

No obstante, descubrí que cuando me colocaban de medio lado, al cerrármese las piernas por la fuerza de gravedad o al moverme para sentarme al borde de la cama sentía un dolor terrible. Tan grande que me sacaba las lágrimas y hasta me tuvo al borde del desmayo en la primera ocasión que me movieron. Es difícil describirlo, era como si se me fuera a partir la cadera a la mitad.

El problema para ponerme de costado se solucionó rápidamente, me colocaban una almohada grande entre las rodillas y así no se cerraban completamente las piernas, de manera que no había dolor; sin embargo, el dolor que se producía al moverme con la intención de sentarme a la orilla de la cama, no tenía cura. Así que, todos los días, ya lo sabía, la bajada y subida a la cama me generaban ese tremendo malestar. Eran mis veinte segundos de dolor.

Vino la primera prueba de fuego: pasarme a la silla. Me habían explicado que el proceso era de más cuidado, puesto que yo no podía usar las manos para sostenerme por tenerlas quebradas y tampoco podía apoyar la pierna izquierda; a

pesar de ello superé el doloroso escollo. Me dieron la vuelta para quedar sentado al borde de la cama, me abracé de Naza y me puse de pie, luego poco a poco me fui deslizando hasta sentarme en la silla de ruedas. Una vez ahí, me hicieron ejercicios en la pierna y terminados estos, Naza y María se retiraron; les pedí que me dejaran en la silla para evitar el gran malestar de la subida a la cama, cosa que hicieron.

Al rato de estar sentado y mientras hablaba con Nuria, sentí un terrible dolor en la parte interna del muslo izquierdo. El dolor era tan fuerte que tenía la sensación de que alguna platina se había soltado y estaba rompiéndome la piel para salirse. Inmediatamente me toqué y no sentí nada anormal. Le supliqué a Nuria que me revisara y le expliqué que creía que algo se iba salir; rápidamente me revisó y me dijo que todo estaba bien; la enfermera de turno al ver cómo me retorció en la silla, tomó el teléfono para llamar al doctor; sin embargo, de un momento a otro el dolor desapareció como por arte de magia.

Ese fue el inicio de un largo pulso que mantuve durante los meses siguientes con un pequeño músculo llamado pectíneo al que hay que resistir y resistir hasta que se dé por vencido. De esa manera ocurrió nuestra primera batalla en esa guerra privada para ver quien se rinde primero; resulta curiosa la resistencia que pone ese músculo ante muchos movimientos, pero si se le hace frente termina cediendo. Lo mismo me pasó meses después al cruzar la pierna, al hacerlo por primera vez sufrí un tirón que casi automáticamente me devolvió la pierna, pero al intentarlo por segunda vez, pasó sin ningún dolor. Hoy no puedo más que reírme al recordar que creí que alguna platina se iba a salir, lo cual es absurdo. Mas

fuera de la vergüenza por mi ingenua percepción he comentado ese hecho, para evidenciar el nivel de dolor que sufrí.

Al día siguiente, al levantarme, la enfermera de turno, hija del ingeniero Carlos Mario González, un buen amigo que trabajó conmigo en el Consejo Nacional de Producción (CNP), me indicó:

- “Don Antonio, hoy vamos a bañarlo en la ducha”.

Mi respuesta fue algo nerviosa y dubitativa:

- “¿Te parece?”

- “Sí, definitivamente”, y sin dudarle mucho me llevaron de la cama a la silla, de la silla al baño y viceversa. Esa bañada fue como volver a nacer, me cayó de maravillas, llevaba seis días sin bañarme bajo el agua y verdaderamente la disfruté.

En una de las visitas de Víctor sucedió algo digno de contar. Él me preguntó cómo iba todo y yo le respondí que muy bien, pero que los pines del dedo se me estaban saliendo. Me habían puesto dos pines para fijar el dedo gordo de la mano derecha, a los cuales se les habían dejado la cabeza afuera para removerlos. Esas cabezas el día de la operación y el siguiente pegaban a la piel de mi mano; no obstante, ese día, las cabezas de los pines estaban medio centímetro afuera.

Víctor se preocupó mucho. Tocó los pines, me examinó detenidamente y me afirmó: “No, Antonio, eso está muy firme no se ha movido”. Le insistí alegando que era mi mano, que la veía mañana, tarde y noche y no estaba mintiendo. Víctor se retiró con la duda y algo preocupado

ante mi insistencia. Como a la media hora de su retiro, me quedé observando mi mano y de inmediato noté que la inflamación estaba bajando y claro, entendí rápidamente lo sucedido: los pines no se habían movido, era la mano la que se había empezado a desinflamar. Llamé a Víctor y ambos nos reímos por teléfono. Los dos estábamos en lo correcto.

Los días siguientes a la operación transcurrieron de manera muy semejante: baño por la mañana, dos terapias, visita de médicos y salida en la silla por los corredores del hospital, lo que me permitía visitar en su habitación a Sandra Urbina, quien estaba internada por una neumonía. Sandrita, como cariñosamente la llamamos en casa, ha sido mi amiga por más de treinta y cinco años. Hemos compartido mis luchas, altos y bajos de mi vida. En fin, un sin número de historias nos unen tanto que siempre la he considerado mi quinta hermana y coincidentemente ambos estábamos internados durante la misma semana en la misma clínica.

Mi recuperación continuaba bastante bien. Debíamos empezar el siguiente paso.



Preparando la salida

Los médicos veían cerca la salida y esperaban que sucediera el jueves por la tarde, eso nos llenó de ilusión; para mí era estar cerca de la meta de la primera etapa.

Eso significaba que había que acondicionar la casa y comprar silla de ruedas, andadera, silla para el baño, medicamentos, material de curaciones, estetoscopio y aparato para medir la presión. Nuria, reunió “al equipo” y se dividieron las labores entre Adriana, Andrea, Paola y ella, e iniciaron inmediatamente.

Nuria compraría la silla, le insistí en que ojalá consiguiera una con el respaldo reclinable para poder hacer la siesta o dormir ahí sin necesidad de tener que regresar a la cama, pues los únicos momentos de dolor durante el día eran la subida y bajada y de esa manera evitaría esa dolorosa situación.

Cada una cumplió al pie de la letra sus responsabilidades. Nuria, que por primera y única vez salió del Hospital desde mi internamiento, llegó con una silla de ruedas reclinable. Cuando me sentaron en ella para estrenarla, se me aceleró el corazón, sabía que por las próximas seis semanas sería mi gran compañera.

El miércoles por la tarde, los médicos se preocuparon porque después de las terapias se me había subido la temperatura. Por esa razón pusieron en duda mi salida al día siguiente. Discutieron sobre la posible causa: alguna infección, algo en el corazón, el mantenerme la vía abierta en el pecho...

Yo, empeñado en irme al día siguiente alegaba que estaba bien y que no tenía problema alguno. Cuando me dijeron que podía ser algo del corazón, salté de inmediato

y le pedí a Adriana que me pusiera un aparato con tres bolitas, que mide la capacidad cardiaca o pulmonar del paciente y en el que el doctor Speranza me ponía a aspirar varias veces al día, para demostrarles lo bien que estaba; lo hice y repetí varias veces, los médicos soltaron la carcajada y me dijeron; “Bueno, mañana veremos” .

En determinado momento, al moverme en la cama, Víctor observó como mecánicamente apoyé mi mano para volver el cuerpo y de inmediato exclamó: “Mañana te voy enyesar. Me da miedo que en una de esas te lesionés severamente”. Le repliqué que esa era la última vez que apoyaba la mano; que no lo volvería hacer y me mentalizaría en ese aspecto. “Te lo prometo”, le afirmé; el me volvió a ver no muy convencido y quedamos de definirlo al día siguiente. Por dicha no mencionó de nuevo el tema, porque si me enyesaban el proceso de recuperación sería mucho más lento. Yo tenía las manos inmovilizadas por vendas muy ajustadas que me cambiaban diariamente.

El jueves me levanté empeñado en que ese día saldría del hospital y nos preparamos para partir; cuando llegó Víctor, Nuria le comentó todos los arreglos hechos y como estaba lista la casa para recibirnos, le informó que habíamos coordinado con la licenciada Mayra Valverde el envío de personal que me atendería en casa: tendría un auxiliar de enfermería de seis de la mañana a diez de la noche, una enfermera me haría curaciones diariamente por la tarde y me inyectaría el anticoagulante; además, Nazareth y su equipo me darían diariamente las terapias en la casa. Ante tal entusiasmo, Víctor accedió a darnos la salida.

Preparamos todo siguiendo las importantes recomendaciones del doctor Wu sobre lo que debíamos hacer en la casa y sobre qué podría ser peligroso, nos indicó algunos síntomas de problemas, y nos dio en fin un protocolo para evitar las complicaciones y saber cómo actuar en caso de una emergencia. Sus indicaciones fueron precisas e inmejorables.

Recogimos nuestras cosas, retiramos medicamentos e instrumentos de la farmacia, me vestí después de días de estar solo en pijamas y comenzamos la despedida.

Parecía mentira, solo había permanecido ahí nueve días, pero fueron tan intensos que aparentaba una estadía de meses, a las dos de la tarde crucé la puerta de salida, lleno de agradecimiento por tanta bondad y cariño recibidos. Cada segundo que pasé internado se hizo lo mejor por mi salud, cada funcionario que tuvo que ver conmigo trabajó con el mayor esmero, como se lo dije meses después a Bernal Aragón en un correo electrónico: “Me reconforta saber que ante una calamidad tan grande he estado en tan buenas y nobles manos”.

Desde la ventana del carro que me transportaba veía como me alejaba de la entrada a emergencias, aquella por la que ingresé nueve días atrás, con la cara sangrando, débil, casi desmayado, quebrado y sin saber con certeza qué tenía. En ese momento, salía por la misma puerta sano, preparado para iniciar un fuerte proceso de terapia de recuperación total. El nudo en mi garganta era enorme y Nuria, que sabía lo que pasaba por mi mente y mi corazón, me apretó fuertemente la mano sin pronunciar palabra alguna. Estoy seguro que ella tampoco podía hablar.



Meta de la primera etapa: llegada a casa

Para trasladarme a casa, conseguimos un taxi para silla de ruedas, así evitaba moverme, pues iría todo el tiempo sentado en la silla con lo que obviaba la dolorosa pasada al asiento del carro y de él nuevamente a la silla. El conductor, una persona con un trato excelente, acostumbrado a transportar a personas especiales manejó evadiendo huecos con un cuidado que le agradecí en cada kilómetro recorrido.

La silla de ruedas se coloca en la parte trasera del carro. Por eso, una vez adentro y ya en carretera me angustiaba mucho cuando los camiones, vehículos grandes o a alta velocidad se acercaban al taxi por detrás, me sentía muy desprotegido. Claro, eran los resabios del accidente los que me generaban ese temor, tanto que llamamos por teléfono a Luis, mi chofer, quien iba en mi carro cerca de nosotros, para que se colocara inmediatamente detrás del taxi y con eso me sentí más seguro y protegido.

Por fin, llegamos a casa, al bajar del taxi sentí una enorme alegría, estaba cruzando la meta de la primera etapa. ¡Estaba en mi hogar!

Leonel Oviedo Rodríguez, Leo, el auxiliar de enfermería que estaba conmigo ese día, me llevó para hacer un reconocimiento de la casa. Nuria y las hijas se esmeraron para que todo funcionara a la perfección. Se habían construido rampas de madera en todas las gradas de la casa para que la silla pudiera circular libremente por todo lado, podía visitar cada rincón de la casa sin que la silla fuera un obstáculo. El baño del cuarto de Adriana se transformó completamente, se le picó el murito que evita que el agua se salga y se le hizo

una pequeña rampa de acceso para que la silla ingresara a la ducha, se retiró la puerta para maniobrar cómodamente y se colocó una aspersión de manguera para facilitar mi bañada. Habían pensado en todo para simplificar mi estadía, hasta el detalle más insignificante había sido considerado. Sentía que el corazón se me salía del pecho de emoción y agradecimiento. Era increíble la eficiencia con que se realizaron tantos trabajos en un par de días. El esmero y la efectividad con que la constructora de Rodolfo Díaz y sus hermanos trabajó en casa fue ejemplar; no en vano desde que llevaba las riendas don José, su padre, han desarrollado varios proyectos de construcción para nuestras empresas.

Pedí que me llevaran a la terraza para quedar frente al jardín, quería ver área verde, la luz y el sol; tenía nueve días de estar en una habitación y necesitaba ese aire fresco. De inmediato, me preguntaron que deseaba para la comida y pedí mariscos, quería probar algo completamente diferente a lo que comí en el hospital.

Todo había salido a la perfección, solamente tenía muy inflamado el tobillo izquierdo porque como tarea debía estar levantando tobillo y pantorrilla como en posición de puntillas, mientras estaba sentado. Eso hice a lo largo del trayecto de la Bíblica a la casa. Preocupado llamé para informar y consultar, la respuesta no dejó de sorprenderme; yo había hecho el ejercicio durante el tiempo exacto que me indicaron, pero como los pacientes siempre hacen menos de lo señalado, les dejan la tarea ligeramente por encima de lo requerido. Todos aprendimos la lección, en adelante a mí se me darían indicaciones precisas.

Una vez ubicado en la casa, tomé las determinaciones básicas, dónde estaría durante el día, dónde comería y cuál sería mi horario. Con ese propósito, establecí el siguiente programa:

- 7:30 a.m. Mi ayudante ingresa a mi habitación e iniciamos los ejercicios matutinos.
- 8:30 a.m. Me pasan de la cama a la silla y desayuno.
- 9 a.m. Bañarme, rasurarme y vestirme.
- 10 a.m. Salida a la terraza para ver periódicos, correos y llamadas.
- 11 a.m. Terapia de la mañana (dos horas).
- 1 p.m. Almuerzo.
- 2 p.m. Visita de Paola, para atender a llamadas telefónicas, correos y asuntos de trabajo.
- 4 p.m. Curación de heridas, cambio de vendajes e inyección del anticoagulante.
- 5 p.m. Terapia de la tarde (dos horas).
- 7:30 p.m. Cena.
- 8 p.m. Descanso (televisión, películas, lectura).

El plan incluía eliminar los temas de trabajo a partir del 23 de diciembre.

Evidentemente, mis días estaban realmente ocupados y conforme avanzó la terapia la cantidad de ejercicios matutinos fue aumentando. Por eso, debí tomar una difícil y triste decisión, prácticamente no recibiría visitas, porque mi horario era

sumamente intenso en la terapia y ejercicios. Me dolió mucho por tanta persona estimada y querida que quiso llegar a verme y no hubo opción, pero la verdad debía focalizarme en el proceso de recuperación y como lo pueden notar mi horario estaba completamente lleno. Irónicamente había pensado en tener una silla reclinable para hacer siesta y me parece que solo un día tuve la oportunidad de dormir después de almuerzo.

Recuerdo con gran ilusión las llamadas telefónicas de nuestra prima y gran amiga María Elena Robert quien me ofreció enviar todo tipo de comidas y postres para que yo estuviera bien contento. Realmente es una persona muy especial.

También establecí como se distribuirían las funciones de mis ayudantes, los auxiliares de enfermería, ya que entre seis de la mañana y diez de la noche siempre iba estar con uno de ellos; el rol quedó así, Raúl Murillo Chavarría de seis a dos; Diego Arias Arguello de dos a diez y Alexis Segura Garita los domingos. Por su parte, la licenciada Linda Adriana Cecilia-no Coto llegaría todas las tardes para hacerme las curaciones e inyectarme y Nazareth o una de sus asistentes las terapias.

Colocamos la lista con los números de teléfono de emergencias: médicos, ambulancias, taxi para sillas y farmacias en un lugar visible para estar listos por cualquier eventualidad. Por dicha, nunca recurrimos a ella.

De esta manera ya estaba en casa, todo organizado y listo para dar el banderazo de salida para la segunda etapa que terminaría en la siguiente meta: el día que me liberaran las manos. Motivado y con el ánimo al tope solo deseaba empezar de inmediato las terapias para ir a paso firme por mi recuperación.

Los días en la casa



Dormir nuevamente en mi cama fue una gran motivación y dio un gran impulso a mi estado de ánimo.

El primer día fue de acomodo, lo que un ingeniero industrial definiría como medición de tiempos y movimientos, aunque, sinceramente, no sabía cuánto tiempo me tomarían algunas tareas como bañarme, rasurarme, ni tampoco como nos defenderíamos mi ayudante y yo, ya que no contaríamos con las personas de apoyo que había en el hospital.

La primer prueba era la pasada de la cama a la silla, lo que en el hospital definía como mis veinte segundos de intenso dolor; la razón era sencilla, como estaba acostado, para poder bajarme era necesario sentarme en el borde de la cama y para llegar a esa posición, una persona me levantaba las piernas y las giraba mientras otras dos le daban vuelta a mi tronco tomándome por las axilas. La verdad es que era imposible que todos los movimientos fueran al mismo tiempo y a la misma velocidad, esa era la causa del dolor.

Al hacerlo la primera vez en mi cama, Raúl tomó mis piernas mientras Nuria intentó darle vuelta a mi tronco poniéndose de rodillas subida sobre la cama y claro le era casi imposible moverme. Entonces les dije: “hagamos una cosa: yo me voy moviendo con los codos y ustedes me mueven las piernas y cuando yo les diga, paran. Me muevo de nuevo y luego ustedes mueven mis piernas y así sucesivamente”. La técnica fue todo un éxito y el dolor desapareció; la cama matrimonial posibilitaba la acción que en la cama del hospital era imposible.

Aprendí una gran lección no tenía posibilidad de usar

mis manos y muñecas, pero las sustituiría por mis codos. En adelante, utilicé mis codos como nunca lo había hecho en mi vida. ¡Qué alegría, el martirio que representaba subir y bajar de la cama, había desaparecido!

Otra prueba era la bañada, que también fue un éxito. Debía entrar a la ducha con mis manos envueltas en bolsas plásticas cerradas con cinta adhesiva y mantenerlas en alto todo el tiempo. La manguera funcionó perfectamente y facilitaba muchísimo el proceso, la silla de ruedas para el baño era pequeña y cómoda y su material se secaba fácilmente luego de usarla. Antes de entrar a bañarme por primera vez, Andrea me advirtió: “No te hagás un mundo si se hace un reguero, después lo limpiamos”. No sé si fue una chota por ser tan ordenado o un mensaje para que me relajara, pero fuimos aprendiendo a realizar el proceso con una eficiencia tal que prácticamente no quedaba nada mojado.

Luego del baño vino la rasurada, cuesta creerlo pero desde el accidente no me había visto la cara. Nunca tuve la curiosidad o tal vez inconscientemente tenía temor de hacerlo; realmente nunca fue una prioridad, pero ese día me miré en el espejo y vi con detenimiento las heridas en mi frente y en el resto del rostro. Pensé qué golpe me llevé, dichosamente, el casco me protegió.

Vino la terapia. Era la segunda porque la noche anterior había tenido una sesión, pero fue más de masaje. Nazareth llegó con María quien se encargaría de estar conmigo como terapeuta los siguientes diez días; decidimos trabajar por la mañana en la terraza aprovechando que la

silla de ruedas era reclinable y por la tarde, en mi cama.

Iniciada la terapia institucionalicé “la feria”, que consistía en que si debía hacer un movimiento con quince repeticiones hacía dos o tres más y eso me daba gran coraje y fortaleza, me sentía fuerte y seguro. Cada vez que se acercaba el último movimiento, María me decía: “*Ok*, con fuerza, sigue la feria”.

Luego del almuerzo, me reuní con Paola para hacer la lista de pendientes, hablar con los gerentes y volver a ponerme al día con las empresas. El apoyo de Paola fue fundamental en todo el proceso, ella atendió la oficina, coordinó con nosotros en la clínica, fue el enlace entre los gerentes y la casa; además, por su cercanía con la familia, que es bien conocida, poseía la autoridad para tomar muchas decisiones en nombre de los cuatro.

A las cuatro de la tarde se presentó Linda Adriana, la enfermera, para limpiarme las heridas y cambiarme los vendajes; por primera vez escuché la expresión: “Están muy lindas, muy sanitas”. Yo pensaba que las heridas eran solo feas, pero entendí que también pueden ser lindas. Me puso la inyección, acción que debía ser siempre a la misma hora y a la altura del ombligo; ella inteligentemente me indicó que las pondría siguiendo las manecillas del reloj, por eso inició a la una. Con eso no maltrataría el mismo lugar repetidamente.

Terminando Linda, llegó María para la segunda sesión de terapia. Esta vez terminé agotado y esa sería ya la tónica de todas las terapias: un gran esfuerzo, un desgaste personal muy grande, momentos de dolor por el agotamiento y siempre el temor con algunos movimientos que dan la sensación

de que pueden maltratar la herida o desmontarte la pierna. Pero mi consejo a quienes la requieran es que solo la terapia logra la recuperación. Hay que exigirle a los músculos los movimientos si no se “aperezan” y después será mucho más difícil activarlos; es un equilibrio que se debe mantener: exigirle al cuerpo y saber cuándo terminar, mejorar los movimientos sin lesionar al paciente. Pero esta labor está en manos de una profesión seria con mucha investigación y una buena terapia es insustituible y hace maravillas.

Si se le teme al dolor o al sacrificio nunca se saldrá adelante; se debe confiar en la terapeuta, como siempre lo hice con Nazareth y su equipo, pero a la vez se debe mantener una buena comunicación con ellos para que sepan hasta donde exigirle al paciente. Por eso, al narrar en esta historia el interés que muestro por la terapia no es porque fuera fácil. Todo lo contrario, es porque entendí desde el inicio que cuanto más se practica más rápido se nota la recuperación y los resultados que obtuve lo demuestran.

Al concluir el primer día, comprobé que el horario funcionaba bien y que manejamos adecuadamente los tiempos y movimientos. Por lo tanto, seguiríamos con esa rutina.

Los siguientes días transcurrieron rutinariamente, con muy pocos cambios, pero muy empeñado en la terapia y en mi recuperación en general. El cirujano plástico, el doctor Alberto Argüello, llegaba a visitarme con frecuencia para ver como evolucionaban las cicatrices y dejarme tareas para seguir con masajes y cremas para la cara; también me indicó cómo y cuándo debían rasurarme en las zonas maltra-

tadas y en general les daba seguimiento a las curaciones.

Conforme avanzaba la recuperación, cada actividad nueva que lograba hacer la celebraba y las que no podía llevar a cabo me esforzaba y esforzaba por conseguirlas; a veces, terminaba la terapia sin poder alcanzar lo propuesto y, aunque en ese momento me frustraba, me imponía como meta para la siguiente sesión intentarlo de nuevo y aprendí que tarde o temprano lo conseguía.

Durante la primera parte de este proceso, lo más difícil fue levantar la pierna izquierda estando acostado; era increíble, pero no la podía ni mover, era como si estuviera separada de los músculos. Tampoco podía sostenerla cuando me la levantaban. Sin embargo, curiosamente la flexibilidad era muy buena, tanto que me la podían levantar completamente recta y llevarla a 110 grados lo que implicaba pasarla de mi cintura hacia la cabeza, pero me la debían sostener para regresar a la posición normal, porque era incapaz de soportarla ni un segundo.

Cuando me despertaba por las mañanas, lo primero que hacía era repasar los avances con respecto al día anterior. Repetía movimientos o contaba la duración del tiempo del movimiento cuando de eso se trataba; esa era mi técnica secreta para no decaer en mi ánimo y motivarme día a día. Gracias a esa revisión matutina, siempre amanecía con buen ánimo.

Por mi mente nunca pasaba lamentación alguna por un día más en silla de ruedas o por esto o aquello. Al contrario, todo era una motivación para ver cuál avance lograría ese nuevo día con respecto al anterior. Para completar ese optimismo, eliminé de mi mente y vida todo aquello que generara negativismo.

Instruí a mis abogados para que no me hablaran del proceso judicial por el accidente, se le informó al juzgado de que no podría declarar hasta dentro de seis semanas, porque como abogado y exlitigante sabía que ese tema irremediablemente me generaría malestar, agresividad, sed de justicia y ahora solo necesitaba positivismo y olvidar lo que fuera pernicioso.

Deseo insistir en este aspecto y recordar que la mente nos juega malas pasadas, nos inventa excusas: “hoy me siento mal; mejor suspendo la terapia”. Esas posiciones provocan que se caiga en lamentaciones y esa es una tentación permanente; por eso, el secreto está en buscar lo positivo en concentrarse para quitar los pensamientos dañinos, para no perder el norte, que es la recuperación. Hay que concentrarse en lo que día a día se logra y no en lo malo que nos ha sucedido.

Cansaba a las hijas y a Nuria, a quienes llamaba al cuarto durante la terapia para mostrarles algún avance importante. Recuerdo como ayer la celebración cuando pude finalmente sostener levantada la pierna unos segundos. Ni qué decir cuando muchos días después pude levantarla de medio lado. Ellas siempre tuvieron la paciencia de ir a verme como si fuera un niño haciendo sus nuevas gracias; me felicitaban y me apoyaban en el avance. Hoy, al escribir estas líneas pienso cuan tiernas, bondadosas y pacientes fueron en repetir una y otra vez esa rutina, siempre con buen ánimo, una sonrisa, con caras de sorpresa y con palabras dulces como: “¡Impresionante! ¡Qué buen avance!”. Nunca estuvieron cansadas u ocupadas para alentarme.

En fin, era necesario recurrir a todo lo que me motivara, pero sin duda el punto medular era comprobar

los avances, que por pequeños que fueran, me estimulaban siempre a seguir adelante con ánimo y coraje.

Conforme avanzaba la recuperación iba perdiendo el miedo a algunos ejercicios que, como he comentado varias veces, al principio me generaban la sensación de que me podía quebrar de nuevo, zafar la pierna o reventar las platinas, es decir, había una resistencia natural del cuerpo. Nazareth y María eran lo suficientemente buenas, me daban confianza y me ponían trabajos para lograr mi avance. Sin ellas habría sido imposible mi recuperación; ellas mantuvieron ese buen balance de exigirme, pero sin fatigarme; de presionarme, pero sin generarme temor a los movimientos o los ejercicios.

Parece increíble la inmensa satisfacción que da subir el pie un centímetro más o resistir en algún ejercicio cinco segundos adicionales. Más aún, es inconcebible pensar lo pesada que es la pierna o lo débiles que son nuestros músculos que no pueden levantarla. Sufrir el peso de la ley de la gravedad que te empuja la extremidad y le presenta resistencia cuando te esforzás por subirla. Y pensar que en buenas condiciones físicas no valoramos todo eso que hacemos a diario mecánicamente y sin dificultad.

En síntesis, mi vida giraba en torno a la recuperación y al esfuerzo por superarme cada día. Me acuerdo que mientras hacía un movimiento un día exclamé: “¡Ay, si pudiera apoyar las muñecas que fácil sería!” De inmediato me respondí: “No, nada de lamentaciones, ¡Qué prácticos son los codos para hacer esto!” Esa era la disciplina con que funcionaba y ese es mi mensaje; es indispensable concentrarse en lo positivo, si le damos espacio a las quejas, nos caemos. Por eso, la mente siempre debe ser constructiva y celebrar lo que se puede hacer.



Navidad

Llevaba una semana en la casa, estaba bien ambientado, todo funcionaba ordenadamente y tenía mejorías importantes. Por ejemplo, ya utilizaba bastante bien los dedos de las manos; comía solo, aunque si era carne me la debían partir porque no tenía fuerza para cortar con el cuchillo; escribía y firmaba. Por las noches, dormía excelentemente, - de seguro por el cansancio de las terapias y los ejercicios caía agotado-, no tenía ninguna medicación salvo la inyección del anticoagulante y además debía usar unas medias elásticas que me llegaban hasta la ingle para evitar la formación de coágulos. La verdad las medias no estorbaban. Eso sí, en las mañanas amanecía adolorido en la parte donde terminaban porque se arrollaban y me oprimían mucho al nivel del muslo.

Empecé a notar que la pierna se me estaba adelgazando muchísimo. Preocupado pregunté y me explicaron que a pesar de todos los ejercicios que hacía estaba perdiendo masa muscular y que el proceso continuaría en tanto no caminara. “Bueno, si es así, seguimos para adelante sin preocupación”.

Era 24 de diciembre, Jaron, mi yerno, el esposo de Adriana, había llegado al país para pasar dos semanas con ella y nosotros. Él es un joven tremendamente servicial, colaborador y educado, y rápidamente se sumó al grupo de apoyo.

Como me lo había prometido no iba a arruinarle los días festivos a la familia, así que desde buena mañana repasé como iba ser ese 24 de diciembre, independientemente de mi accidente. La verdad no habría cambios, como siempre cenaríamos todos juntos a las siete y treinta en casa y luego las hijas se irían por su lado. A Andrea

le agrada que la celebración sea formal, por eso, siempre me he puesto traje y me prometí no romper la tradición.

Acostumbro todos los 24 visitar a papá en el cementerio Montesacro y a Franklin León en el de Escazú. Franklin y yo fuimos diputados en el mismo período, era un buen amigo y falleció en un accidente automovilístico durante una gira por Guanacaste en la que me acompañaba. Paola siempre contrata dos lindos arreglos que recojo por la mañana para depositarlos al pie de las respectivas tumbas. Ese año no podría cumplir con esa costumbre, pero les mandé los arreglos esa misma mañana con Luis Antonio. Estoy seguro que ambos disculparon mi ausencia.

Al iniciar la terapia de la mañana, le dije a Nazareth, que canceláramos la de la tarde y la del 25 por la mañana para poder cenar tranquilo con la familia y al día siguiente abrir los regalos con ellos por la mañana. La propuesta si bien le agradó, le sorprendió, porque era la primera vez que suspendíamos una sesión de trabajo.

Una vez que Linda terminó las curaciones y me inyectó le indiqué a Diego, mi ayudante de las tardes: “Ahora sí, voy a ponerme traje. Veamos cómo hacemos”. Él rápidamente me llevó uno y entre los dos hicimos mil maniobras para meter las manos todas vendadas por las mangas, me hizo el nudo de la corbata y listo.

A las siete y treinta llegué al comedor, cuando me vieron entrar, todos salieron en carrera. “¡Aah!”, me dije a mí mismo, “se van a ir a cambiar; creyeron que no respetaría la tradición de cenar formalmente vestido”. Al rato,

todos estábamos cenando igual como si no hubiera habido accidente. Esa noche, me tomé una copa de vino para brindar y la verdad la pasamos muy alegres y felices.

Nosotros tenemos una tradición: el 25 por la mañana nos levantamos y abrimos los regalos, nunca lo hacemos antes, si alguien nos da uno lo dejamos en el árbol para abrirlo hasta ese día. Le había indicado a Raúl que llegara a las diez de la mañana para que descansara y pudiera tener su cena familiar la noche anterior. Por eso, al levantarnos le tocaría a Nuria pasarme a la silla, y lo hizo muy bien, se había perfeccionado mucho el sistema de paso de la silla a la cama y viceversa. Íbamos avanzando.

Al llegar al árbol, me sorprendió la organización de Nuria, a quien Adriana había ayudado; mi accidente no fue obstáculo para que todos tuviéramos regalos como todas las navidades; ahí estaba completa la carta al niño de cada uno. Bueno, yo tampoco fallé, Adriana se había “escapado” una tarde y me había comprado los regalos para Nuria y ahí estaban estratégicamente escondidos bajo el árbol.

Otra linda tradición que tenemos es almorzar ese día toda la familia Marín Raventós en la casa de mis suegros, desde que contraje matrimonio con Nuria cada Navidad hemos almorzado todos juntos. Comemos platillos típicos españoles o catalanes y abrimos los regalos; la verdad es una actividad lindísima, llena de sabor navideño, amor, calidez y comida.

Desde el día del accidente, cuando llegó mi suegra al Hospital, después de los saludos y los comentarios propios de la ocasión le dije: “Para el almuerzo del 25 voy a

estar bien”. Ella sonrió segura de que era más una cortesía de mi parte que una realidad. Pero sinceramente para mí era fundamental asistir al almuerzo. Yo sé lo importante que es para Nuria y las hijas, especialmente para Andrea, y no me podía permitir que esta vez fuera diferente.

Doña Nury es una mujer excepcional, de una cultura general exquisita. Es abogada e historiadora, fue muchos años profesora de Estudios Generales en la Universidad de Costa Rica, pero sobre todo es un ser humano especial: es una suegra que nunca molesta y siempre está presente cuando se requiere apoyo, lo que evidenció en la crisis del año 93, cuando estuvo al lado nuestro, su apoyo fue fundamental. Siempre comedida y respetuosa al máximo y debo reconocer que no soy la persona más llevadera y cómoda del mundo, más bien si se quiere soy algo difícil y, a pesar de eso, me ha tratado más como si fuera un hijo que un yerno y yo le tengo el cariño propio para una segunda madre. A ella le reconozco entre muchos otros el mérito de mantener real y sorprendentemente unidos a sus cuatro hijos. Todo un ejemplo.



Fotografía familiar: Andrea, Antonio, Nuria, Jaron y Adriana. Diciembre 2008.

Por todas esas razones, la noche de mi depresión, me impuse en la segunda etapa un premio de montaña: ir al almuerzo familiar del 25 de diciembre. Para quienes no siguen el ciclismo les explico, usualmente en una etapa o carrera hay uno o dos cerros altos que se deben escalar durante el recorrido y se establece una meta en la cima que se conoce como premio de montaña. Es el reconocimiento al mejor escalador. Por eso, dentro de mi proceso mental me propuse ponerme como premio de montaña o meta volante (llegar a un pueblo o lugar importante durante la competencia ciclista) asistir a la fiesta donde mi suegra.

Con ese propósito, luego de abrir los regalos, con Raúl ya presente, me alisté. Nuria había conseguido el taxi y poco antes de las doce mediodía, en mi silla de ruedas subía la rampa del carro para partir rumbo al Paseo Colón. Era la primera vez que salía de la casa.

Vale la pena comentar que es difícil conseguir taxis para sillas de ruedas, con lo que se viola flagrantemente la ley 7600 que ordena la disponibilidad de estos vehículos de servicio público.

El almuerzo lo disfruté montones y me sentí feliz y orgulloso por no haberle fallado a la familia. Fue un día excepcional.

Debí regresar temprano a la casa para que Linda Adriana me hiciera las curaciones y me inyectara, sumamente triste por no poder quedarme más tiempo, sin embargo, no había alternativa, las inyecciones debían ponerse siempre a la misma hora.

Para subir la silla de ruedas al taxi, José Antonio (mi hermano político) y Carlos Uribe (en ese momento, mi concuño) ayudaron al taxista y a Luis Antonio a cargarme para pasar unas gradas a la salida de la casa. Agradecido con ellos porque era un gran esfuerzo físico pensé: “cuando sos ministro o diputado cualquiera corre a ayudarte, pero cuando estás en una silla de ruedas lo hacen solo quienes realmente te estiman”.

Llegué a la casa y Linda cumplió con sus labores. Luego llegó Nazareth, pues había que volver a la terapia. La vacación navideña había terminado, la recuperación debía continuar.

Así terminó un día muy lindo.

Los días finales del año

151



La vida nuestra de fin de año, salvo las actividades derivadas del accidente, no varió mucho con respecto a la de otros años.

Nuria y yo no somos personas fiesteras, más bien es raro que estemos en alguna. Sí nos gusta mucho salir a comer lo que hacemos casi siempre solos. Por esa razón, nunca aparecemos en actividades de la farándula, ni en las fotos de las agendas sociales. Los fines de año nos quedamos en la quinta en San Rafael de Alajuela y la mayoría de las veces recibimos solos el año o con alguna pareja amiga. Además, nunca nos vamos en esas fechas para las playas o fuera del país.

Esto también responde en parte a nuestra historia con las bananeras. Cuando nosotros iniciamos en el negocio teníamos solo una finca cuyo gerente era el ingeniero Joaquín Peralta, para que él disfrutara sus vacaciones establecimos la costumbre de que las tomara en Semana Santa y durante la última semana del año. Así aprovechábamos y yo me iba esas dos semanas a atender la finca, por ello durante un buen número de años recibimos el Año Nuevo en Guácimo, en nuestra casa en finca Calinda. Más de un 31 de diciembre cerramos el último contenedor del año poco antes de las seis de la tarde, luego me reunía un rato con el administrador y los capataces en la oficina y llegaba a la casa para la cena de Año Nuevo con Nuria, las hijas y algunas amigas que las acompañaban. Siempre bromeo con que el banano no sabe cuándo es Navidad, Día de la Madre o vacaciones porque todas las semanas hay que cosecharlo.

Con el tiempo, las empresas crecieron, vinieron otras

fincas y más personal, y ya no fue necesario que Nuria y yo pasáramos los fines de año trabajando, pero sin duda de ahí nos quedó la costumbre de celebrar solos el Año Nuevo. Además hay otra razón, diciembre es el mes más duro en términos financieros para la actividad bananera pues se pagan aguinaldos y tiene los días con menos horas de luz y muy fríos, lo que provoca que la producción sea la más baja del año. Por ello, los ingresos caen dramáticamente; para nosotros durante todos los años del crecimiento bananero y del pago de los préstamos bancarios iniciales, diciembre era cuando estábamos con nuestras finanzas más complicadas y eso marcaba la necesidad de controlar los gastos.

Los últimos días del año, se siguió, entonces, con el mismo programa que inicié desde que regresé a la casa, nada más que no había ni trabajo, ni visitas. Me preocupaba que Nuria, las hijas y Jaron estuvieran cansadas y se les volvieran tediosos y rutinarios los días, de manera que los obligué una noche que se fueran al cine y a comer afuera, cosa que hicieron y les cayó muy bien. Yo me quedé viendo una película.

Por mi parte, seguí trabajando fuerte con la terapia que me daba siempre Nazareth y veía grandes avances en el proceso. Ya dormía perfectamente de lado con una almohada entre las piernas, aunque me cansaba y debía darme vuelta cada dos horas aproximadamente lo que hacía sin despertarme; dichosamente, podía acostarme sobre la herida en mi lado izquierdo y no me maltrataba. Eso fue un gran paso, ya que dormir solo de espalda con la cabeza para arriba me resultaba cansado por la cantidad de días que llevaba en esa posición.

Recuerdo que cotidianamente le pedía a Nuria que me prestara el anillo de matrimonio para ver si ya me lo podía poner, pero los dedos todavía seguían inflamados. Debí esperar varias semanas para usarlo nuevamente.

La noche de Año Nuevo, las hijas se fueron a nuestra casa en Alajuela para recibir el año con algunas amigas; Nuria y yo cenamos solos, repasamos el año e hicimos los planes para el 2010. A pesar de todo, el balance del 2009 fue positivo: en lo familiar las cosas transcurrieron muy bien, nos ganamos un hijo, Jaron, quien había contraído matrimonio con Adriana en marzo; Andrea, ya como historiadora, empezó su trabajo en FLACSO un “*thinktank*” (centro de pensamiento) de gran prestigio a nivel latinoamericano; en lo empresarial, algunas actividades fueron afectadas como la inmobiliaria y la financiera, y debimos suspender el inicio de un proyecto turístico, a causa de la crisis mundial, no obstante, las ventas de banano se mantuvieron por lo que el balance al final para un año tan difícil para la economía mundial fue más que aceptable. El accidente, fue eso, un accidente. Lo bueno es que a pesar de todo, el estar vivo favorece con creces el balance positivo.

Los planes para el 2010 giraban en torno a la recuperación, recuperación, recuperación, pero también hicimos planes importantes en lo empresarial dado que la primera semana de enero arrancaríamos el desarrollo de una finca nueva, Bananera Continental, aparte de otros proyectos inmobiliarios en Panamá que nos llenaban de ilusión y optimismo y ya estaban en el cronograma del año. En ese momento, ignorábamos el acontecimiento más importante de todos: la llegada de nuestra nieta, Isabella, prevista para setiembre del año 2010.

Había llegado el 2010 y nosotros estábamos cargados de ilusiones. En mi caso, sabía que estaba a horas de que me retiraran los hilos de las muñecas y del muslo, a días de que me liberaran las manos y a pocas semanas de poder caminar.

Me enrubaba con fuerza y entusiasmo a la meta de la segunda etapa.

El 2010 y la meta de la segunda etapa



Arrancó el 2010 y venían cambios importantes, Adriana y Jaron debían regresar a Suiza, ella tenía sus dudas al respecto, pero rápidamente le expliqué que yo estaba bien, que se fuera tranquila porque ya había dejado su negocio por casi un mes y era el momento de volver a la normalidad, que su presencia fue fundamental para todos en los momentos más difíciles. Nuria y Andrea igualmente tenían sentimientos encontrados en cuanto a cómo proceder, por eso con rapidez se definió: todos a trabajar como habitualmente lo habían hecho; a partir del 4 de enero volveríamos a la normalidad.

Yo seguía con un ayudante durante el día, además estaban las muchachas de la casa, Cándida y Reina, que siempre podían asistirme, y Luis podía “meterle el hombro” al ayudante en caso necesario.

Durante la primera semana del año, Víctor dio instrucciones para que me quitaran los hilos y Linda Adriana, con gran cuidado y unas manos delicadas los quitó uno a uno hasta liberarme las muñecas primero y luego la pierna. Es justo reconocer que ella posee un modo y una forma de ser tan cariñosos, a lo que se suman unas manos tan nobles que hasta los procedimientos más dolorosos para el paciente se superan fácilmente.

Debía ir al Hospital al día siguiente para tomarme radiografías y si todo estaba bien, me darían de alta las muñecas y me retirarían los pines de la mano derecha.

Practiqué la subida y bajada del carro para no tener que ir en taxi con la silla y lo hicimos bien. Estaba listo para salir a visitar al médico.

Llegué a la Bíblica y Víctor me llevó a rayos x y una vez tomadas las radiografías las examinó, como siempre con el doctor Aragón Barquero, y de inmediato me comentó: “Listas las manos, quedaron perfectas. Vamos para retirarte los pines”. Pasamos a un cubículo en emergencias y él junto con otro cirujano de los que me habían operado, el doctor Valverde, me retiraron los pines. Nuria pensó que la intervención había sido muy dolorosa y la impresionó ver como se retiraban; por mi parte, sinceramente no sentí mayor cosa, estaba concentrado en que volvería a reincorporar mis manos a la vida cotidiana.

Salí de la Bíblica feliz, ya tenía las manos libres y había llegado a la meta de la segunda etapa. Desde ahora todo sería más fácil, mi optimismo y ánimo estaban por las nubes; lo programado se iba cumpliendo al pie de la letra y poco a poco avanzaba a la normalidad. Ya me podría lavar los dientes, rasurarme, enjabonarme... Era retomar una larga lista de acciones que podía hacer solo, esas que hacemos diariamente y no valoramos hasta que no podemos ejercerlas por nuestra cuenta.

Se daba en ese momento el banderazo de salida para la tercera y última etapa de mi plan de recuperación.



La terapia de muñeca

Con las manos libres, sucedieron cambios importantes en la terapia; empezábamos la primera parte con las manos y la segunda, con las piernas; siempre dos veces al día.

En la primera terapia después de la liberación de las manos, Naza me explicó que era necesario forzar los músculos de la muñeca para que volvieran a tener movilidad, que si no lo hacíamos ahora después sería muy difícil; eso me pareció muy lógico.

Pues bien, sentado a la orilla de la cama apoyé las manos sobre una mesa de las que se usa para comer en el hospital y Naza sentada frente a mí inició su trabajo. Primero me puso ultrasonido, después me calentó la mano y acto seguido empezó a doblarme la muñeca izquierda literalmente a la fuerza, hasta llevarla a una posición de elasticidad cercana a lo normal. El dolor que me dio no lo puedo describir, mordí una bola que usaba para apretar y ejercitar las manos y aguanté hasta más no poder. El ejercicio se repetía en la otra dirección y entonces, el dolor fue tal que me puse pálido y Raúl corrió a traerme un chocolate creyendo que me desmayaría.

El proceso se daba dos veces al día. En algunas oportunidades tenía que gritar y como Andrea me había regalado para Navidad diez discos compactos con lo mejor de Karajan, el gran director austriaco, opté por poner la música durante la terapia para relajarme y que no se escucharan mis gritos. En varias oportunidades vi a Diego y a Raúl, mis ayudantes, a punto de intervenir para que Nazareth me soltara. Sus caras reflejaban que estaban a punto de brincar sobre ella para liberarme del dolor.

Todos los ejercicios eran dolorosísimos. No recuerdo algo parecido en mi vida y a diferencia del avance con la pierna que cada día iba mejor, con la muñeca cuando terminaba sentía que se volvía a quedar tiesa. Naza me explicó que obedecía a que se inflamaba al forzarla de esa manera y consecuentemente, perdía movilidad.

Como parte del tratamiento debía seguir una serie de instrucciones después de la terapia, como meter las manos en agua caliente, luego ponerles hielo y repetir varias veces el mismo proceso. Debía hacer una serie de ejercicios como simular darle vuelta a un llavín o mover una pesa tipo mancuerna... Era una lista interminable.

Paola debió conseguirme juegos para niños que permitieran practicar esos movimientos y lo hizo mientras andaba con su hija Daniela. La pequeña no entendía porque don Antonio necesitaba eso. De esa manera, con la promesa de que le regalaría los juegos al curarme, se unió al grupo una nueva aliada que todos los días preguntaba si don Antonio ya estaba curado.

Este proceso fue tan doloroso que seguía al pie de la letra todas las indicaciones posteriores a la terapia, quería hacer toda la tarea cumplidamente para terminar rápido ese martirio y recuperarme lo más pronto. No me importaba lo cansado o adolorido que estuviera, me esforzaba por cumplir la rutina que me dejaban. Había que superar esta etapa lo antes posible.

Conforme la muñeca fue ganando movilidad pasamos a etapas más avanzadas como ponerme una pesa tipo mancuerna encima una vez que estiraban al máximo la

muñeca para sostenerla fijamente y que no se devolviera. Recuerdo que me sentaba sobre mi mano derecha para evitar que por impulso o de manera automática arrebatara la mancuerna de la mano izquierda o que instintivamente empujara a Nazareth. Yo veía en la cara de ella el sin sabor que le generaba hacerme eso, pero aún así seguía adelante. Ella cumplía profesionalmente con su deber.

Sinceramente seguí en esta etapa de la terapia por la fe ciega que siempre tuve en Naza; ella me daba la seguridad de que eso era necesario y era lo mejor para mí. Si hubiera tenido la más mínima duda de su capacidad habría renunciado a la terapia o buscado otra persona.

Nuria, por su parte, me miraba con frecuencia con ojos dubitativos y, sin decírmelo, sé que se preguntaba si la terapia estaba en lo correcto; creo, porque curiosamente no lo hemos comentado, que en el fondo pensaba que si yo seguía el programa, era porque estaba correcto; pues a diferencia de la recuperación de la pierna, el avance no se apreciaba de manera evidente, ya que como lo dije, al terminar las terapias la muñeca se inflamaba y volvía a perder movilidad.

Nazareth investigaba sobre los músculos y movimientos, entre otros aspectos del cuerpo humano, y de esa manera pasaba a realizarme ejercicios y masajes desde el hombro y la parte arriba del codo que también ayudaban a liberar la muñeca.

Como la terapia resultaba tan dolorosa, le pedí a Naza que dejáramos los domingos libres, cosa que aceptó siempre y cuando mantuviera al día la tarea y efectuara cumplidamente los ejercicios, cosa que por supuesto estaba decidido a realizar.

Naza llevó a Pamela para que la ayudara con la terapia, de manera que se turnaban durante el día. Pamela es bajita y delgada, por eso, cuando la vi pensé: ¡Qué dicha, va ser más suave! ¡Qué error de perspectiva! Las terapias fueron igual de dolorosas, pero con la misma calidad profesional; aquello parecía interminable.

Yo trataba de hacer bromas y contar chistes para sobrellevar aquel doloroso proceso. A ambas les explicaba que en la universidad mis primeros cursos fueron Introducción al derecho y Métodos de investigación jurídica y en mi maestría Principios de economía; pero que ellas habían recibido Introducción al ejercicio de la terapia sin corazón, Métodos rápidos de infringir dolor... Repetía los chistes malos que recordaba de toda la vida para tener mi mente en otra cosa.

En esos días celebré mi vigésimo séptimo año de vida matrimonial con Nuria y les conté algunas anécdotas, entre ellas una de mis preferidas que se remonta a cuando era Ministro de Agricultura en 1988 y acompañé un sábado por la mañana a Nuria a las oficinas de la Corporación Raventós, empresa de su familia, que en ese entonces quedaban al costado oeste del Banco de Costa Rica, contiguo al edificio Raventós. Mientras ella atendía algunos asuntos, me fui para la Avenida Central, entré en una de las librerías y me puse a ver los libros de derecho. En ese momento, se me acercó una dependiente quien amablemente me preguntó si necesitaba algo. Yo sostenía en mis manos un libro publicado por Nuria sobre el régimen de inquilinato en el sector público, que había tomado de un estante, se lo mostré a la muchacha le di vuelta y le dije mientras señalaba la fotografía de Nuria: “Usted no

sabe, pero yo vivo enamorado de ella”. La joven tomó el libro vio el retrato, me miró a la cara como evaluándome y me lo devolvió mientras me decía: “No se preocupe, en la vida todos tenemos un amor imposible”, y se retiró sin más comentarios. Estas historias nos permitían reír y detenían la terapia por unos segundos, para tomar nuevamente aire y fuerza de resistencia espiritual para iniciar de nuevo el proceso.

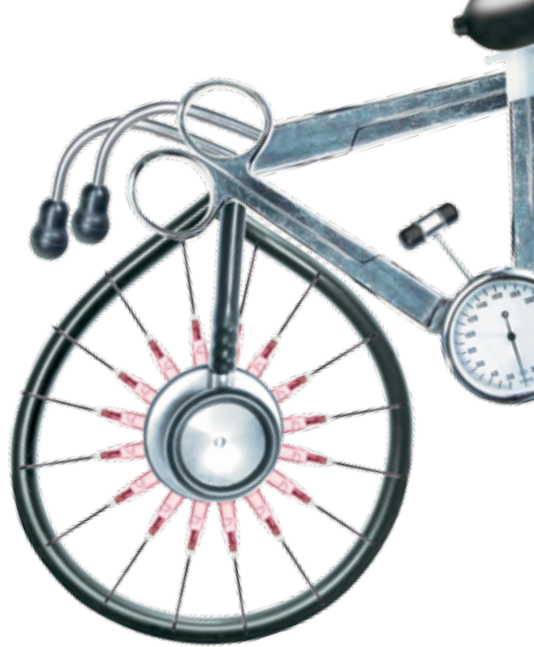
Continuamos con esa terapia por varios días hasta que una tarde Nazareth me anunció que ya no me volverían a estirar la muñeca, había sido suficiente. La iban a dejar descansar para que se desinflamara y la trabajaría en el agua y con parafina, estaba segura que ella sola iba a responder paulatinamente. Respiré profundamente aliviado. ¡Otra prueba superada. A esperar los resultados!

Efectivamente, la estrategia de Nazareth resultó ser profesionalmente acertada. Poco a poco, la muñeca se fue desinflamando y conforme eso pasaba, la movilidad avanzaba y dichosamente ya no tenía dolor. Ella insistía en que al nivel en que estaba la mejor terapia de manos era hacer vida normal que el día a día terminaría por recuperarme.

Ahora, varios meses después de la recomendación, mis manos funcionan perfectamente y me alegro de haber creído en Nazareth y en Pamela, y haber seguido todo el proceso. El dolor es cosa del pasado, pero el buen desempeño de las muñecas es del presente y del futuro.

Aprendí una la lección que quiero compartir con ustedes, en situaciones como la que viví uno puede caer en la tentación de bajar la guardia, descansar unos días, suspender

la terapia y ese es el peor error que se puede cometer; dichosamente solo descansé los domingos y fue parcialmente porque me dejaban una tarea por hacer. Hay que continuar el proceso sin interrupciones, cuanto más se avance y se le exija a los músculos, más rápido van a ceder. Si uno se detiene el músculo estará feliz con no esforzarse y las consecuencias futuras serán más complicadas. Además, hay que tener fe y confianza en los profesionales de la terapia.



A caminar,
meta de la
tercera etapa

Podía usar las manos y mi vida era mucho más comfortable, se acercaba el día en que podría apoyar la pierna y dejaría la silla de ruedas. Para irme preparando la terapia de pierna se tornó más fuerte; significaba un mayor agotamiento y un gran esfuerzo. Me empecé a poner de pie en la andadera y a caminar unos pocos metros apoyando solo la pierna derecha. Claro, sin abusar para no forzar mucho las manos, que recién volvían a tomar fuerza, ya que habían quedado muy débiles, al punto que me era imposible abrir un botella de agua o un refresco.

Inicié la terapia de la pierna en piscina, para ello viajaba a la clínica de Nazareth, me bajaban al agua en una silla ascensor y ahí inicié el proceso de fortalecer los movimientos de pelvis y pierna, siempre sin apoyarla. La terapia en agua me la daba Ericka Carvajal con Raúl, que se metía al agua para ayudar a sostenerme. El avance me resultaba muy motivador.

Habían pasado las seis semanas y debía ir a la Bíblica para que me examinaran y para que Víctor definiera el siguiente paso, que por supuesto yo esperaba fuera el adiós a la silla y con eso terminar el plan de recuperación que había diseñado la noche de mi depresión.

Íbamos en el carro Nuria, Raúl, Luis (quien manejaba) y yo. Mi ansiedad crecía conforme nos acercábamos al hospital: deseaba saber el estado de la pelvis, si las platinas estaban bien soldadas... En fin, enterarme de que todo había quedado bien y ya podría caminar. Durante el trayecto, todos me animaban, incluso Luis, quien acostumbra a ser muy callado. Yo quería creerles, pero no todo dependía de mí, mucho se debía al éxito quirúrgico.

Entramos en el consultorio del doctor Víctor Álvarez e inmediatamente nos dijo: “Vamos para rayos x a ver como quedó eso”. Ahí, me acostaron en diferentes posiciones para tomar las placas. Nuria se colaba mientras me acomodaban para hacerme cariño en la cabeza y en el pecho y rápidamente salía cuando venían los rayos. Al concluir, me senté en el borde de la cama a esperar los resultados. Nuria me apretaba la mano y me hablaba de cualquier cosa, sabía que yo por dentro estaba ansiosísimo, Raúl repetía: “Todo tiene que estar bien. Se ha hecho un gran esfuerzo en terapia”.

De pronto, entró Víctor: “Está todo bien. Bajate y camina”. Sentí una enorme alegría, sabía que no regresaría más a la silla, que ya podría iniciar una vida con mayor normalidad, pero a la vez sentí un gran temor al afirmar la pierna en el suelo y le dije: “Pero me debo apoyar en algo, me da miedo ponerla así de una vez”. Se paró a mi lado izquierdo y me ordenó sostenerme de él y de Raúl por el lado derecho y empecé a caminar; la pierna estaba muy débil, tremendamente débil nunca me imaginé que estaría así. Sola no podía soportar mi cuerpo, pero sí caminaba apoyado, aunque renqueando. Y lo mejor, sin ningún dolor.

Víctor me consultó varias veces con mucha insistencia: “¿Te duele?, ¿te duele?” Mi respuesta fue firme y clara; “No me duele para nada”, y lo repetí una y otra vez: “No me duele”. Sin embargo, la sentía súper débil; me costaba caminar, era como si se me hubiera olvidado cómo hacerlo. Víctor agregó: “Tranquilo con la terapia te vas a reponer”. Tomé la andadera solo y empecé a caminar muy despacio para ir tomando poco a poco seguridad; Raúl iba a mi lado preocupado porque me

fuera a caer y listo para sostenerme, dichosamente no fue necesario. Víctor me explicó que según las placas había un leve acortamiento en la longitud de la pierna izquierda, por lo que me recomendaría usar temporalmente una plantilla para nivelar y en un futuro veríamos si había evolucionado; tomé esa noticia con calma; la verdad no me preocupó mayor cosa.

Ese momento en rayos x era de mucha alegría, el personal que me había atendido el 9 de diciembre, cuando me trasladaron de emergencias para que me hicieran los primeros diagnósticos, me veía salir caminado con andadera. Vi y agradecí las caras de agrado de quienes ahí se encontraban.

Todos festejamos. Víctor estaba muy satisfecho porque no había dolor: “Usá andadera y cuando podás aguantar, pasá a un bastón de cuatro puntos. Seguí con la terapia. No aflojés”. Me indicó y llamó a Nazareth para establecer la estrategia por seguir. Por último, fue enfático en dos cosas: “No te quiero ver en manifestaciones políticas; te podés caer entre tanta gente, es muy riesgoso. Y no visités todavía las bananeras”. Por supuesto haría caso, cuando se pasa por lo que yo viví, uno se vuelve obediente.

Salí de la Bíblica para la clínica de Nazareth ubicada al costado norte de la entrada a emergencias del centro médico, para iniciar mi primera terapia de marcha. Entré orgulloso caminando: ya no necesitaba la silla de ruedas; y enseguida iniciamos los ejercicios. Me explicaron el plan y redujimos las terapias a dos horas todos los días, lo que me permitía volver a la vida laboral por las tardes.

Durante la terapia usé bastón y lo preferí a la andadera. Nunca debió ir rápidamente a un negocio cercano para comprar-

me uno. La Macha siempre preocupada porque todo estuviera listo y no faltara nada. A partir de ese día solo usé bastón; mi paso por la andadera fue apenas de unos pocos minutos.

Terminé la terapia y salí para la casa. De camino pasé a cortarme el pelo en “*B Crew*” en Curridabat, cerca de mi casa, donde voy desde hace años, me entusiasmé por la manera en que festejaron mi regreso. Por suerte, Luis es muy fuerte y me ayudó a bajar y subir del carro, pues mi pierna estaba totalmente inútil, como si se le hubiera olvidado moverse.

Después fui a almorzar a la casa, al entrar noté que todas las rampas habían sido retiradas, igual que las sillas de ruedas (la normal y la del baño); todo empezaba a volver a la normalidad; lo agradecí, en el fondo no quería ver más esas sillas.

Caminé por toda la casa. Era una manera de tomar posesión nuevamente de mi hogar. Mientras lo hacía, fui a guardar algunas de las cosas que había usado durante las seis semanas pasadas y que ya no necesitaría; al abrir una gaveta me encontré con el casco que andaba el día del accidente, me imaginé que Nuria no tuvo fuerzas para botarlo, pero se preocupó para que no quedara visible; lo tomé en mis manos y lo examiné, era un Giro celeste y blanco, por fuera se veía muy raspado y algo aplastado en el costado delantero izquierdo, pero al revisarlo se notaba que estaba completamente reventado. En ese momento pensé: “es increíble, este pequeño artefacto me salvó la vida. Si no lo hubiera usado probablemente mi cráneo sería el resquebrajado”. Recordé el día que lo compré, Guilly fue quien lo escogió y al entregármelo me dijo algo así como: “Este es el mejor, don Antonio. Es un Giro ojalá nunca lo tenga

que probar, pero sin duda, lo va proteger mejor que cualquier otro”. Era inevitable no volver a tomar conciencia de la magnitud del golpe que había sufrido viendo los daños que presentaba el casco y una vez más, me sentí más que feliz de estar con vida. Estos acontecimientos me ponían muy emotivo.

Más tarde, me senté frente al jardín completamente satisfecho: había cumplido las tres etapas establecidas el amanecer del 13 de diciembre, mis manos estaban ya en franca recuperación, podía caminar renqueando y con bastón, pero lo hacía y no padecía de ningún dolor. El trabajo del doctor Víctor Álvarez y su equipo había sido un éxito, desde el momento mismo del diagnóstico el día del accidente preparó su estrategia, la estudió y ejecutó magistralmente, los resultados lo demostraban. Mi cara y frente estaban prácticamente recuperadas, solo me quedaba una pequeña rayita en el pómulos que posteriormente desaparecería. Las visitas del doctor Alberto Argüello a mi casa, las más de cuarenta puntadas que me practicó, los masajes que debí seguir al pie de la letra sobre las cicatrices y las cremas que debí aplicarme diariamente habían funcionado.

Llamé por teléfono a Adriana y a Andrea, hablé largo rato con ambas. Les habíamos dado la noticia desde que Víctor me autorizó a caminar, pero no habíamos tenido tranquilidad para conversar. Ambas estaban felices. Les confieso, me costó terminar cada llamada con ellas, tenía la necesidad de celebrar.

Sin embargo debía planificar la recuperación final, aun con la enorme alegría de que la cirugía y la terapia previa habían dado sus frutos. Tiempo después, entendería que la ausencia de dolor y malestar al caminar eran la

prueba del éxito quirúrgico, así como serían la gran fortaleza para la terapia futura. Hoy lo entiendo plenamente, el dolor es la primera manifestación de que algo anda mal y el organismo es sabio. Si no había ni dolor ni malestar evidentemente todo marchaba bien. Ahora le correspondía el turno a Nazareth, a ella le tenía fe ciega y un gran cariño.

La recuperación de la marcha



El proceso por delante consistía básicamente en recuperar la forma de caminar hasta lograr la total normalidad y para eso se definió la nueva estrategia con que trabajaríamos.

En la casa fue necesario seguir modificando el baño de Adriana, se le colocaron varias agarraderas en las paredes para poder sostenerme mientras me bañaba y evitar una caída. En cuanto a los asistentes, terminó el trabajo de Diego que lo hacía por las tardes y el de Alexis que lo hacía los domingos. Nunca tendré como agradecerles a ambos su paciencia, buen modo y apoyo durante seis largas semanas. Solo se quedó conmigo Raúl, trabajaría de ocho de la mañana a doce mediodía para ayudarme con los ejercicios en la casa y con la terapia en la clínica de Nazareth.

Con esas perspectivas, establecí el siguiente horario:

- 6:00 a.m. Natación (lunes, miércoles y viernes) y caminar (martes y jueves).
- 7:30 a.m. Sesión de ejercicios en la casa.
- 9:30 a.m. Bañada, vestida y desayuno.
- 10:30 a.m. Terapia.
- 12:30 p.m. Almuerzo.
- 1:00 p.m. a 4:00 p.m. Oficina.
- 5:00 p.m. Salir a caminar por el barrio.

La rehabilitación era bastante variada. Me habían autorizado para nadar tres veces por semana, aunque en realidad se trataba de una mezcla entre nadar y cami-

nar en el agua. La idea era ir soltando la pierna y ponerla a patear y a caminar soportando el peso del cuerpo, que es mucho más liviano dentro del agua.

Soy el alumno más antiguo, -no el más viejo, aunque estoy entre ellos- del Centro Acuático de Alto Rendimiento, al que asisto desde la segunda semana de su inauguración en el 2001. Mi instructor y entrenador Dennis Chaves fue un gran apoyo en este proceso, puesto que dio todas las facilidades para cumplir con mi programa de recuperación e incluso estuvo siempre preparado para ayudarme a salir de la piscina si tenía dificultades al subir las gradas. Ese era uno de los temores de Nazareth pero, dichosamente, nunca fue necesario.

Desde ese momento en adelante, la natación fue fundamental en el proceso de rehabilitación: me permitió soltar la pierna, darme confianza al caminar dentro del agua y aflojar mi cuerpo, que había estado muy inactivo por mucho tiempo.

Los otros días por la mañana y todas las tardes debía salir a caminar por el barrio. Para la casa se me preparó un programa que iniciaba con abdominales, oblicuos, algo de pesas, movimiento de las piernas, entre una gran variedad de ejercicios adicionales, que me demandaba por lo menos dos horas para completar toda la rutina. En este proceso era fundamental el apoyo de Raúl, pues por restricciones en mis movimientos no podía colocarme algunas pesas en las piernas, sentarme y pararme del suelo.

Estaba también la terapia con Cristel Cordero todas las mañanas, casi siempre en piso y cada vez menos en agua porque estaba practicando natación.

Es importante destacar que durante el tiempo que estuve en silla de ruedas bajé tres kilos y la pierna izquierda me quedó prácticamente como si fuera solo pellejo. Había perdido muchísima masa muscular y se había adelgazado en demasía con respecto a la derecha. Por esa razón, la nutricionista, doctora Hannia León, me mandó una dieta para aumentar peso y me puso a tomar unos batidos altos en proteínas y carbohidratos para recuperar la masa muscular. Así aumenté los kilos perdidos y algunas libras “de feria”. Por las tardes me iba a la oficina a trabajar.

De esa forma, inicié la nueva etapa: era como la vida de un deportista profesional de seis de la mañana a doce mediodía dedicado exclusivamente al deporte y la terapia, pero lo bueno era que el cuerpo respondía bastante bien.

Dentro de todo este proceso, se fueron produciendo modificaciones importantísimas en la terapia. Cristel me alternaba pesas con electricidad y estiramientos; primero levantaba pesas con las piernas y las mantenía sostenidas por diez segundos, tiempo durante el cual una máquina me aplicaba electricidad en los músculos de la pierna izquierda. Con este proceso se despertaba la reacción muscular, lo que se evidenciaba en la forma en que reaccionaban posteriormente mis músculos. Los estiramientos también eran sumamente buenos, me obligaban a estirar las piernas en diferentes posiciones con el propósito de flexibilizar los músculos. Algunos de los estiramientos eran dolorosos. Sin embargo, lo más difícil de vencer era el temor a forzar la pierna, puesto que instintivamente la mente generaba señales de temor y contraía los músculos. Poco a poco, la flexibilidad fue volviendo, no a los niveles anteriores del

accidente, pero suficiente como para retornar a la vida normal.

En esta actividad diaria repasaba con Cristel diferentes etapas: fuerza, flexibilidad y ejercicios de marcha, entre otros. Ella de alguna manera era mi guía en una ruta que buscaba la vía para la recuperación del caminado. Así, los lunes llegaba con nuevas ideas que había estudiado y discutido con Nazareth. Debo decir que en este empeño por recuperarme, el apoyo y el énfasis que Cristel mostró en esas semanas fue fundamental; trabajó sistemática y ordenadamente, paso a paso y con ideas muy claras. Fue exigente cuando debió serlo, me presionó al extremo según las necesidades, pero también muy consciente del proceso que yo venía superando. Me dio ánimo muchas veces cuando le insistía que no veía progreso; me enseñó a reconocer los avances y a tenerme paciencia; se esforzó por investigar sobre el tema y con frecuencia, frente a una lámina tamaño natural del cuerpo humano, me señalaba los músculos que molestaban o los que estaban débiles para que yo entendiera lo que estaba sucediendo. Ella me enseñó muchos aspectos de la terapia, a no sentir miedo al forzar un músculo hasta que se rindiera y retomar la movilidad normal, a dissociar los movimientos; tuvo la enorme sabiduría de ganarse mi confianza y a la vez sobrellevar los momentos de dolor o de gran esfuerzo. Me reafirmó que: podemos confiar en los jóvenes y no se necesitan canas para hacer un excelente trabajo.

Los sábados recibía la terapia en mi casa en Alajuela. Al principio lo hice con Lady y luego de manera fija con Ericka, quien me había iniciado en la terapia en piscina. Salíamos en San Rafael de Alajuela en una urbanización cercana a mi casa a subir cuestas para forzar la

pierna en situaciones reales. Entre pavimento, piedras, zacate y montículos transcurría la mañana de ejercicios.

De lo que se trataba era lograr el fortalecimiento de la pierna y sus músculos para recuperar el equilibrio de la pelvis, porque como el lado izquierdo estaba más débil, la pelvis se me inclinaba y levantaba el glúteo izquierdo y provocaba que renqueara al caminar. Era evidente que conforme se fortalecía la pierna, la marcha era mucho más pareja.

Durante este proceso conocí en la clínica de Nazareth a varias personas con quienes entablé amistad. Nació entre nosotros ese sentimiento de solidaridad y apoyo mutuo que se genera cuando se comparten circunstancias parecidas. Recuerdo a la joven Tania Hankins Moore quien llegaba con su mamá, doña Mayra. Tania era la protegida de todos, la chineada. Lo digo con gran cariño; siempre me preocupé por desalojar temprano una de las salas de la clínica, que es la más cómoda, para que cuando llegara Tania, la pudiera utilizar y yo me pasaba con Cristel a otra habitación más pequeña para darle a ella toda la comodidad que se merece. Me acuerdo también de doña Olga, una elegante y educada señora que puntualmente acudía a sus terapias. Desde que las conocí a ambas, estuve pendiente de sus procesos y cada mañana antes de iniciar mis rutinas, preguntaba por el avance de ellas. Probablemente nunca lo supieron, pero para mí esa pregunta era una forma de expresar mi solidaridad y apoyo a personas que al igual que yo requerían de terapia para mejorar su condición física. Durante los últimos meses de la terapia, coincidí con doña Clemencia quien me dio muchas frases de aliento. Una vez concluido mi programa, cuando las recuerdo no puedo menos

que mandarles “vibras positivas” y mis mejores deseos por su bienestar. También en ese periodo, inicié una linda relación de aprecio con Leda González y Sol Masís, ambas del equipo administrativo de la clínica. Leda es hermana de Nazareth.

Conforme avanzaba la terapia, se fueron adicionando otros ejercicios por instrucciones de Nazareth, por ejemplo, me autorizó a practicar bicicleta estacionaria ejercicio que, como recordarán, lo realizaba con la “*bici*” de ruta sobre un rodillo.

El día que me subí a la “*bici*” fue muy emotivo. De alguna manera reviví las alegrías de tantos kilómetros recorridos, pero también la tristeza del accidente. Cuando puse mis manos sobre la manivela, fue imposible no recordar aquellos difíciles momentos que pasé sosteniéndola con firmeza para no caerme bajo el “*tráiler*”. Lo que sentí en mi corazón es inenarrable para este novato y aficionado escritor; pero fue importante al aclararme la duda sobre mi posibilidad para volver a andar en bicicleta a pesar de la fractura sufrida. Raúl llamó a Nuria para que me viera y al llegar mientras pedaleaba nos dimos un gran abrazo. Hablé por teléfono con las hijas e inicié la conversación con la pregunta: “¿A qué no adivinás dónde estoy?”. Ambas irradiaban alegría a través de la línea telefónica. Como un niño circulé entre los amigos ciclistas la fotografía donde pedaleaba de nuevo y, por supuesto, debidamente uniformado. Ese es un ritual y le pedí a Paola que le enviara una copia de ese retrato a Guilly para que los amigos del ciclo supieran que su compañero volvería tarde o temprano a acompañarlos en el pelotón.

Así fueron pasando los días, hacía “*bici*” estacionaria,

máquina elíptica para mover manos y pies, nadaba y seguía con las terapias diarias siempre fuertes y exigentes, pero insustituibles.

Llegó el momento de seguir solo. Eso significaba que terminaría el apoyo de Raúl, fue una despedida difícil para todos en la casa, él se había convertido en un miembro más de la familia, me conmovió de esa despedida especialmente la tristeza que mostraron Cándida y Reina, las dos señoras que laboran en casa, cuando se despidieron de Raulito, como lo llamaban. En sus ojos denotaban el aprecio que él se había ganado. Raúl tiene nuestro amor y cariño, él estuvo ininterrumpidamente con nosotros desde que llegué a la casa y vivió los momentos más difíciles de mi recuperación. Cualquier párrafo que escriba es poco para lo mucho que hizo por nosotros y ningún comentario puede describir el agradecimiento de las hijas, de Nuria y por supuesto el mío para con él. Fue además mi cómplice para darle bromas a Nuria, lo que nos ayudaba a aliviar los días difíciles; fueron tantas y tan variadas situaciones chistosas que en más de una ocasión le comenté, “Paremos ya, porque nos van a dejar sin almuerzo”. Nuria, por su parte, siempre fue paciente y las disfrutó y cuando no, supo disimularlo.

Durante los días de recuperación, Roberto Verdesia tuvo la gentileza de dedicarme un recorrido de ciclistas en ruta y montaña desde Santa Ana hasta Punta Leona, por la nueva autopista a Caldera, horas antes de su inauguración. Fui todavía con bastón a dar el banderazo de salida. Me sentía muy orgulloso por el honor que me hacían; me puse el jersey (la camiseta) de la actividad, donde se destacaba la dedicatoria

y recuerdo que me dirigí a los colegas: “No tienen idea de lo que desearía poder salir con ustedes a hacer el recorrido, pero menos idea tienen de lo que deseo que ninguno de ustedes tenga que pasar por lo que yo he pasado”. El comentario me salió del alma pues aunque mi propósito es transmitir un mensaje de optimismo, una actitud constructiva a aquellas personas que deban atravesar un proceso de rehabilitación como el mío, lo cierto es que el sufrimiento fue grande y las cicatrices en mi corazón, cubiertas por la alegría de la recuperación, no han sido borradas y me acompañarán por el resto de mi vida.

Los días fueron transcurriendo y llegó el momento en que me autorizaron para andar en bicicleta lo que hice dentro de la propiedad que tenemos en Alajuela, para eso, Guilly cambió los pedales a mi “*bici*” de montaña y le bajó el asiento; Ericka estuvo ese día conmigo. Fueron momentos de gran ilusión, aunque pedaleaba muy inclinado hacia la derecha, la alegría era porque podía hacerlo.

Durante esta etapa ocurrieron dos acontecimientos que me conmovieron mucho. El primero fue en febrero cuando los Tribunales de Cartago condenaron por homicidio culposo al conductor del “*tráiler*” que atropelló al doctor Marvin Dávila Chaves mientras practicaba el ciclismo cerca de Ochomogo. Pensé mucho en doña Marlen, Amanda y Sebastián (su esposa e hijos) y lo duro que debe haber sido todo lo que vivieron. El segundo, fue la muerte del doctor Christopher Lang, ocurrida a la altura de Pasoca en la Florencia del Castillo, un domingo por la mañana mientras practicaba el ciclismo. El accidente sucedió a poca distancia de donde había sucedido el mío. ACONVIVIR (Aso-

ciación de Deportistas contra la Violencia Vial y el Irrespeto) que dirige acertadamente Ramón Pendones, pidió a los ciclistas desfilar en bicicleta desde Curridabat hasta la funeraria Jardines del Recuerdo donde velaban sus restos.

Tremendamente conmovido, como me encontraba, mi primera intención fue tratar de hacer el recorrido en bicicleta. Sin embargo, inmediatamente renuncié a la idea, era una locura porque no estaba preparado para hacerlo; entonces, opté por colocar mi bicicleta en el rack del techo del carro y desfilar así con los colegas ciclistas como homenaje y solidaridad a un joven deportista que no merecía morir. Lo vivido durante el recorrido y en la funeraria no dejó de conmoverme, es sumamente triste pensar en Jamie y sus pequeños Sofía y Noah ante tan lamentable suceso.

Por lo duras que fueron ambas historias y el enorme sufrimiento que ha representado para sus familias, al empezar la redacción de esta pequeña obra, decidí dedicarla a ambos, porque conozco la ilusión y alegría con que salían a practicar un deporte que les apasionaba tanto y nunca debieron ocurrir esos desenlaces.

Para la tercera semana de marzo, se me permitió ir a la Guácima a pedalear. Ese día me acompañaron Alberto Chaves, su esposa Gaby Montero, Andrés Alfaro, Álvaro Quesada, Luis y Asdrúbal. Fue importante recorrer 25 kilómetros y pedalear por más de una hora. Ahí estaba un buen amigo de Adriana, Allan Arguedas, quien durante varias vueltas y en las partes más ventosas se colocaba delante de mí para facilitarme el trabajo. Casualmente, ese día los asistentes

a la Guácima firmamos una manta en honor a Christopher.

El Domingo de Ramos resolví probar como funcionaba en las cuestas y con Andrés subimos de Santa Ana a Salitral, un recorrido de poco más de cuatro kilómetros en ascenso. Recuerdo que llegué bien en cuanto a fuerza de la pierna se refiere, pero un poco agitado, me faltaba aire y Andrés, por supuesto, debió subir frenando para permitirme ir pegado a su rueda. ¡Tan noble como siempre lo ha sido! Este fue también un momento muy impresionante, ya que el escalar una cuesta era una prueba real para comprobar la recuperación de la pelvis y cómo funcionaban las platinas. Cada metro que ascendí, lo disfruté, cada pedaleada que dí, fue con todo el coraje posible.

Para la Semana Santa mi recuperación estaba bastante avanzada y de alguna manera, había probado el funcionamiento de la pierna que siempre me respondía muy bien. Sin embargo, todavía el renqueo al caminar era muy marcado.

La terapia estaba funcionando muy bien, pero todavía faltaba afinar más detalles. La verdad, el esfuerzo que hacía, sumado a no haber cancelado nunca una sesión, daba sus frutos.

Atrás había quedado el bastón. Caminaba solo, hacía ejercicio, andaba en bicicleta, nadaba, estaba cerca de la recuperación total, pero todavía faltaba un poco más de esfuerzo. No me encontraba totalmente feliz. Quería mejorar aún más.

Muchas veces me ha maravillado lo curiosa que es la mente. Como lo he manifestado, en el momento del accidente, mi único deseo era estar vivo, los daños sufridos por serios que fueran, eran secundarios, vivía y eso era lo importante. Sin embargo, en ese momento caminar renqueando no me satisfacía, quería un restablecimiento mejor.

La Clínica Mayo



Seguros de que las cosas estaban bien, pero deseosos de confirmarlo con otras opiniones, aprovechamos un viaje de trabajo para coordinar una visita a la Clínica Mayo en Phoenix. Se prepararon las citas y volamos a Arizona. ¡Qué importantes son los seguros!, cuando uno los toma le parecen onerosos, pero cuando los usa se da cuenta de su valor.

El lunes se dedicaría totalmente al estudio de mi pelvis y el martes a las manos; además, me separaron varios días para recibir terapia. Iba dispuesto a permanecer allí indefinidamente en caso de ser necesario. Solo deseaba quedar bien después del accidente y estaba decidido a realizar el sacrificio personal y económico que se requiriera para lograrlo.

Llegamos a Arizona y nos hospedamos en el hotel Marriott Courtyard, situado a la entrada de la propiedad donde se encuentra la clínica y el que recomiendan para los pacientes. Una vez ahí, nos preparamos para el día siguiente.

La pelvis

Me desperté el lunes muy ansioso y algo nervioso. Repasaba en inglés el vocabulario médico que debía utilizar; salimos del hotel y entramos al edificio principal de la clínica a las seis y cuarenta y cinco de la mañana, pues la primera cita era a las siete. Nos indicaron dónde sería recibido y empecé a bajar las gradas. En ese instante, sentí una rabia tremenda por estar enfrentando semejante situación. ¿Cómo era posible que estuviera en un hospital porque un irresponsable me atropelló? No merecía eso. Viví unos

segundos de irritación, me controlé poco a poco y me fui calmando. Debía estar tranquilo, ecuánime, concentrado en las citas. No era momento para lamentaciones y reclamos.

Pocos minutos después de las siete, nos condujeron al consultorio del primer médico, Nuria me abrazó, me besó y me dijo: “Hemos salido adelante juntos de muchas cosas y esta va ser una más. Vas a ver”.

El médico ingresó a la habitación, su sola presencia imponía respeto, me interrogó sobre detalles del accidente, la operación, la terapia y otros temas. Luego, se retiró para examinar las placas con otros colegas y al regreso me pidió que caminara en un corredor, no más di unos pocos pasos y exclamó: “*Ok*, pasemos de nuevo a la habitación”. En la camilla, hizo varios movimientos con mi pierna, probó fuerza, flexibilidad y otras variables y, finalmente, me pidió que me vistiera para que conversáramos.

Mi corazón latía apresuradamente mientras sostenía con fuerza la mano de Nuria, ya quería oír su versión. El doctor inició la explicación reconociendo que había sufrido un gran accidente. “Lo que pasó fue serio, muy serio”. Nos aclaró que hay una posición de la pierna, casualmente cuando se pedalea y la rodilla está arriba que expone más a que ocurra una quebradura en la pelvis. Eso le permitía entender el porqué de mi lesión. Nos explicó con un esqueleto de plástico como la pelvis se comporta como un pretzel y al quebrarse en un lado, también lo hace en el otro; situación por la que yo también pasé. Además, concluía que probablemente el clip, que prensa el zapato de ciclismo con el pedal, no se soltó y eso causó que la

bicicleta por la inercia de su movimiento se llevara la pierna.

Continúo señalando que la cirugía que me habían practicado en Costa Rica fue tan buena que no me podía garantizar que ahí me la hubieran hecho mejor. Sentí una enorme tranquilidad al escuchar eso.

El médico prosiguió indicándonos que todo había sido montado de manera excelente y que la recuperación que había tenido lo sorprendía, como el hecho de que no usara andadera, además, que haber dejado la silla para siempre desde que me permitieron apoyar la pierna era sobresaliente. Afirmó que mi avance en recuperarme superaba el promedio de estas operaciones. “La terapia que le han practicado ha sido muy buena”. Un par de veces repitió “Es increíblemente positivo que no haya tenido dolor al apoyar la pierna”.

“La parte negativa que debe saber es que no podrá participar en maratones o correr, salvo en emergencias, por supuesto. Esto porque el golpe de la pierna con el suelo repercute muy fuerte en la pelvis y no es recomendable. No podrá volver a jugar en su vida basquetbol o tenis y debe aceptarlo”. Le respondí que no los practicaba, ni me gustaba correr por lo que no lo sentiría como una carencia en mi vida. Él me replicó: ¡Qué bueno, pensé que usted practicaba el *Ironman* y lo afectaría mucho! Le manifesté que me sentía halagado de que me confundiera con uno, pero que lo mío era la natación, los pilates y el ciclismo. Él respiró aliviado y agregó: ¡Qué bueno que no le estoy dando malas noticias!

Me advirtió que en algunos años, ocho, diez ó doce, debería someterme a un remplazo de cadera, pues hasta ahora

no hay cómo reponer el cartílago y aunque me lo ensamblaron perfectamente siempre habrá un desgaste que me obligará a operarme en el futuro. ¡Ojalá sea lo más lejano posible! Me habló de medicamentos no confirmados que podrían restituirlo y me dejó la opción de usarlos o no.

Nuria y yo le hicimos mil preguntas, con paciencia respondió una a una; la más importante fue sobre mi renquera, él lo tomó con gran calma: “Usted siente el problema más de lo que se percibe. Sin duda va a mejorar mucho la marcha; para que sepa el cuerpo tarda a partir de la operación 18 meses para mejorar y mejorar; a usted le quedan 14 meses para que mejore. Me parece que resultará perfecto, pero no le puedo garantizar que no le vaya quedar una pequeña inclinación de la pelvis, casi imperceptible, porque el hombre no puede ensamblar igual lo que la naturaleza ha hecho”.

En relación con el acortamiento de la pierna izquierda con respecto de la derecha, comentó que habría que esperar el desarrollo de la recuperación. “Es normal que el cuerpo soporte hasta un centímetro de diferencia. Para mí, eso no es un tema relevante”.

Al terminar, nos manifestó que él no recomendaría seguir con terapia en la Mayo, que mejor volviéramos a Costa Rica, donde la estaban desarrollando muy bien. Dijo que anotaría eso en mi expediente, pero, la definición final era de la terapeuta que me examinaría por la tarde. Insistió en dos cosas: “Disminuya la terapia a menos días por semana; haga más vida normal y practique todo el deporte que quiera normalmente, pero tenga esta máxima presente: si una hora

y media después de que termina se siente adolorido o resentido, suspenda la práctica del día siguiente y no la continúe hasta sentirse bien. Lo peor que le puede pasar en esta etapa es fatigar los músculos. Eso sería fatal; su nivel debe ser exigirlo al cuerpo, pero no llevarlo al límite de la fatiga”.

Nos despidió comentando: “Usted fue afortunado al sobrevivir a ese accidente. Más que agradecido debe estar con su recuperación que para mí es impresionante. Entiéndalo, lo demás es secundario.”

No cabíamos de la alegría, todo lo que nos dijo confirmaba lo que siempre nos explicó Víctor y ratificar que el trabajo en Costa Rica había sido un éxito, nos produjo una gran tranquilidad.

Nos fuimos a almorzar, pues teníamos hambre, ya que en la mañana no pudimos probar nada por la tensión en que estábamos.

Por la tarde, regresamos a la cita con la terapeuta. Nos atendió una doctora sumamente amable que hablaba perfectamente el español. Nos dijo que había leído el expediente y el comentario del doctor. Me realizó una serie de pruebas y confirmó las áreas débiles de mi pierna, le comenté que era lo mismo detectado por mis terapeutas ticas, hablamos largo rato sobre lo que yo hacía en la terapia y, por último, afirmó: “Cuando me retire me voy a ir a su país, dicen que es muy lindo y están muy avanzados en este campo. Me ha impresionado positivamente”.

La doctora me recomendó algunos cambios menores en la terapia. Nos proporcionó la información de un li-

bro de ejercicios que podrían usar de referencia en Costa Rica y me dijo que iba a cancelar las sesiones de terapia que tenía reservadas para mí, que quedarme en la Mayo era innecesario y que siguiera con la gente de mi país.

Su única discrepancia fue con el uso de la electricidad que me aplicaban en algunos ejercicios, me dijo que ellos ya no lo hacían ahí, yo no le discutí, pero si le expliqué que yo veía los efectos positivos de su aplicación y las mejoras en el comportamiento de mis músculos, que era como despertarlos; ella simplemente sonrió y dijo “Bueno, ¡qué bien que lo sintiera tan positivo!”

Llegamos al hotel y no parábamos de comentar nuestra alegría. Aunque siempre creímos en los profesionales ticos, hay una cierta inquietud que se tranquiliza con una segunda opinión. Además, en mi mente me angustiaba por saber si volvería a caminar normalmente o si permanecería con alguna secuela. El resultado de las citas de ese día y lo categórico de los dictámenes sobre el éxito de la medicina en Costa Rica nos llenaba de orgullo. Al mismo tiempo, comprendimos el mensaje del médico: “lo suyo fue tan grave que debe estar muy contento y las secuelas que eventualmente le queden son algo muy secundario”. Así debo entenderlo.

Esa noche nos fuimos a dormir temprano, agotados por la tensión acumulada y optimistas para las citas del día martes.

Las manos

El martes llegamos al Hospital para la cita de las manos. Sin embargo, debimos esperar un rato para que nos atendieran.

Pasado un tiempo, nos llamaron y nos pasaron a una habitación. Después, ingresó una doctora joven quien dijo ser asistente del especialista y nos explicó que me haría unos exámenes para compartirlos con él. Me tomó ambas manos y me puso a hacer pruebas de flexibilidad, fuerza y movimiento, en cada caso anotaba los resultados con seriedad. Me dijo que estaban bien y que los analizaría con el doctor. Poco después, entró otra persona nos pidió las radiografías de Costa Rica y se las llevó comentando que las estudiaría con el médico. Nosotros permanecíamos solos en la habitación, pero a diferencia del día anterior me sentía muy tranquilo y no estaba nada ansioso.

Después de una media hora de espera, se abrió la puerta e ingresó una persona que resultó ser el médico especialista. Muy extrovertido, sin saludarnos siquiera desde que iba abriendo la puerta me dijo: “Usted, ¿para qué vino aquí?”, y se paró frente a mí. Brinqué como un resorte y le respondí: “A eso; a oír lo que usted me está diciendo”. Él se rió me tomó las manos y me afirmó: “Vea, no tiene problemas de movimiento; su fuerza está bien y la operación en su país fue un éxito y su recuperación también”. Me explicó que anteriormente, ellos sacaban la platina como la que me habían colocado en la muñeca, pero ya no. Además, como estaba tan bien colocada y no molestaba lo mejor era no tocarla. Entoces me repitió de nuevo: “¿Para qué vino?”

Nos reímos y le dijimos que había que ir hasta allá para oír eso que nos estaba exponiendo. Me preguntó con insistencia si tenía alguna molestia. A la tercera pregunta le contesté: “Bueno, el único malestar es en la muñeca izquierda porque está todavía un poco inflamada la bolita del hueso, se la señale

y cuando me pongo reloj al rato me duele un poco”. Soltó una carcajada, se volvió a Nuria y le dijo: “Señora, cómprele un brazalete más grande”. Nos aclaró que eso era como cuando se presentaba un paciente después de una cirugía de muñecas y le decía que no podía rascarse la oreja izquierda pasando la mano derecha por detrás de la cabeza. Muerto de risa afirmó que a ese paciente le decían: “pues rásquesela con la izquierda”.

Entre bromas y manifestaciones de alegría, nos comentó: “Mire, usted está excelente; en su país se le hizo un trabajo de primera en cirugía y en terapia. Es una persona muy afortunada. No le vamos a dar ningún tratamiento ni terapia aquí; regrese a Costa Rica o quédese aquí, pero de vacaciones. Su visita médica ha terminado”.

Abandonamos el hospital felices. Nos reíamos de las respuestas del médico y llamamos a las hijas, quienes a la distancia celebraron los resultados. Hablé también con Víctor y con Nazareth, a ambos les expresé lo felices y orgullosos que estábamos de ellos y de sus equipos. Las conversaciones fueron largas, pues en el fondo queríamos repetirles una y otra vez lo dicho por los médicos.

Nos fuimos a cenar por la noche para celebrar los resultados. Comimos carne y la pasamos de maravilla: fue como despojarnos de una tonelada de peso que cargábamos sobre nuestras espaldas.

Regresamos al hotel y como ya no teníamos que conducir automóvil, pedimos un par de copas de vino. La señora nos las sirvió y no me pude contener y le dije que estábamos celebrando que según las citas médicas todo se

encontraba en excelente estado. Ella se alegró mucho, nos felicitó y nos comentó algo que nos entristeció, pero a la vez nos puso a pensar en la buena estrella que me había acompañado: “Dichosos, ¡qué alegría! Son muy pocos los que vienen aquí y reciben esas noticias tan halagadoras”. En ese centro de la Clínica Mayo también se atienden los casos oncológicos, eso nos aclaró aún más su respuesta.

Nos quedamos unos días y regresamos a San José con gran optimismo y tranquilidad.

A close-up photograph of a bicycle wheel. A circular pressure gauge is attached to the spokes, showing a scale from 0 to 300. A thermometer is also visible, with a scale from 35 to 39. The text 'Las últimas terapias' is overlaid on the image.

Las últimas terapias

Desde que recibí la opinión de los médicos en la Clínica Mayo, según Nuria y Andrea mis movimientos mejoraron sustancialmente. La verdad no lo puedo asegurar, ellas creen que eso me dio una especie de tranquilidad que me relajó y eliminó mis tensiones. En todo caso, cierto o no, mi desempeño al regreso de Arizona mejoró mucho.

Nazareth redujo mi terapia a tres días por semana y la alegría de ella y de Cristel sirvió para que nos empeñáramos en terminar cuanto antes con mi recuperación; todos estábamos felices y ya queríamos finalizar el proceso.

Volvimos a un programa de estiramiento y mucho masaje, que a mi juicio me ayudó en gran medida a mejorar la marcha. Cristel salió de vacaciones y Naza encargó a Ericka para que siguiera con el trabajo. En esta etapa se integraron indistintamente Yirley, Marianela y Gabriela, quienes se esforzaron para que me recuperara pronto.

A la vez, volví a pilates y Jessica, nuestra instructora, se esmeró por protegerme de movimientos bruscos y fuertes. Pero eso no le ablandó el corazón para exigirme rendimientos superiores en cada clase, por lo que terminábamos siempre extenuados.

Día a día me fui integrando más a la vida normal, tanto en lo laboral como en lo deportivo. Empecé a salir regularmente en “*bici*” los fines de semana a la Guácima, con Andrés, Álvaro, Alexandra Sánchez (Cuca) y Juan León, y los martes junto con Asdrúbal volví a subir a Tierra Blanca, eso sí saliendo poco después de Oreamuno y no desde mi casa en

Curridabat, además, muy advertido por Nuria y Andrea de no andar por la autopista. Por supuesto, he sido obediente.

Aproveché también un fin de semana para subir a Martinilla en Santa Ana, donde por cierto llegué muerto, aunque antes podía hacerlo sin problema. Sin duda, había perdido mucho de mi condición física anterior, sin embargo, solo tenía problemas de aire, pero no de fuerza en la pierna, que dichosamente no se resentía con el esfuerzo.

Fui mejorando cada día: me podía amarrar los zapatos sin dificultad, cosa que antes me era imposible porque no me daba el cuerpo para llegar al zapato izquierdo; las restricciones de movimiento que tenía la pierna eran cada vez menos, pero todavía algunas persistían.

Insistentemente preguntaba en aquellos días, cómo iba mi marcha y si estaba mejor, le pedía a Nuria, a Andrea y a Jessica que me valoraran y opinaran sobre mi forma de caminar. Andrea, que es terrible, acuñó una frase que nos hizo reír a todos y se volvió cotidiana en la casa: “Estás caminando igual que hace cinco minutos..., que fue la última vez que me preguntaste”. Como si fuera poco, cuando comentaba en la casa que había visto a una u otra persona en la calle me interrogaba: “¿Y le preguntaste como estás caminando?”. En fin, así se burlaba de su papá.

Con Andrés y el grupo, que entrenaban para el triatlón de Puntarenas, hice ida y vuelta el recorrido de Santa Ana a Piedras Negras de Mora en “*bici*” de montaña. Duramos cuatro horas y anduve siempre pegado al grupo, fue ya de regreso, cuando subimos la cuesta de La Trinidad

llegando a Piedades de Santa Ana, que me sacaron unos 50 metros de ventaja, Alvarito se quedó conmigo y en la parte plana pegamos con el grupo. Pero terminé bien, ya estaba cerca de mi recuperación, pero, debía entrenar más.

El lunes siguiente, llegué con mi computadora a la terapia para mostrar en la hoja del Polar el recorrido y los ascensos y en el GPS la ruta. Estaba muy orgulloso y todas celebraron mi resultado.

Estaba bastante tranquilo y feliz con mi recuperación. No obstante, seguía preocupado por mi caminado, entonces, Adriana me dio una importante lección, había llegado con Jaron a mediados de mayo a Costa Rica para visitarnos y cuando le hice la pregunta de rigor: “¿Qué tal camino, se me nota que estoy algo rencoso?” Me respondió: “No, papi, no se te nota que tuviste un accidente en el que casi te morís”. El mensaje lo capté de inmediato: debía entender que en mi vida todo era ganancia y poco o nada debía preocuparme por algún problema menor al caminar.

El trabajo y las empresas



Durante este periodo, que inició el 9 de diciembre, debo reconocer que las empresas dichosamente caminaron de maravilla. Los gerentes se esforzaron para que todo funcionara como si Nuria y yo estuviéramos presentes y aún mejor.

Fue muy satisfactorio comprobar que el equipo que habíamos organizado a lo largo de los años respondió con eficiencia, lealtad y honradez en un momento muy importante y difícil.

La División Bananera, a cargo del máster Iván Sánchez, quien tiene 17 años de estar en el grupo, marchó bien. Él supo coordinar todas las labores con los gerentes: de Producción, ingeniero Romeo Román y el de Financiero Administrativo, licenciado Fernando Camacho. Los gerentes de fincas ingenieros Rafael León, Gil de Diego, Mario Ceciliano, Víctor Meneses, Luis Fernando Sandí y José Luis Ramírez cumplieron a cabalidad con sus funciones. En la División Fiduciaria, el máster Manuel Serrano y el máster Henry González hicieron un gran trabajo. En la División Inmobiliaria, el máster Alejandro Sandí se preocupó porque todo caminara a la perfección. Paola Verdesia, mi asistente de muchos años, estuvo de lleno hasta febrero cuando debió retirarse por un acontecimiento sumamente importante: el nacimiento de su segundo hijo, Mariano. Su trabajo fue muy valioso en estos meses tan difíciles para la familia. Ella fue sustituida por Catalina García al inicio y por Carla León después. Ambas fueron un gran apoyo en tan complicados días.

Destiné una hora diaria entre las terapias para comunicarme con nuestros colaboradores y darles indicaciones o

bien me visitaban a las tres de la tarde en la casa para hablar-nos personalmente. Nuria se integró de nuevo al trabajo en enero, lo que me daba aún más tranquilidad. Ya cuando me permitieron caminar, pasaba las tardes en la oficina en San José y viajaba todos los miércoles, después de la terapia, a Guápiles, donde me reunía con los gerentes en el Hotel Suerre para ver la marcha de las fincas. Así lo hice religiosamente para mantener la mística de trabajo en el grupo.

A mediados de febrero, debí viajar a Panamá para ver como caminaban nuestros negocios en ese país. Nuria y Fernando Camacho me acompañaron. Los negocios iban bien, pero para mí fue agotador: el aeropuerto de Panamá era interminable y caminarlo con bastón fue como participar en una maratón. Quedé agotado y me arrepentí de no pedirle una silla de ruedas a la aerolínea. Sin embargo, el deseo de practicar la marcha fue más fuerte.

Cuando Nazareth me retiró el bastón, visité las fincas y fue muy emotivo que en las empacadoras los trabajadores y las trabajadoras se alegraran de verme y me comentaran de las oraciones que por mi recuperación habían ofrecido.

Por primera vez, en abril, asistí al desarrollo de la nueva finca Bananera Continental, que habíamos iniciado en enero y que por mi accidente, no había podido visitar. El día que llegué había llovido mucho en la madrugada y mi carro se atoró en un barreal. “¡Bajémonos!”. Les dije a los muchachos. “¡A caminar se ha dicho!” Ellos se sorprendieron, pero rápidamente iniciaron la marcha y pronto se les olvidó que yo estaba en recuperación e iban

a paso normal, debí seguirlos con mi mayor esfuerzo.

Al día siguiente, amanecí mucho más suelto en la marcha, lo que confirmaba que la vida normal es una excelente terapia.

En cuanto a las empresas, deseo expresar las gracias a todas las personas que trabajan con nosotros por su lealtad, entrega y apoyo durante esos días y momentos tan difíciles en mi vida y que también provocaron que Nuria y las hijas se dedicaran de lleno a mi persona y dejaran en segundo plano las empresas.

Aunque he reiterado que no es mi interés incluir los temas políticos en esta narración, debo comentar que gracias a mi recuperación pude participar representando a Laura en un debate en el Museo de los Niños, pocos días antes de las elecciones y la verdad me fue bastante bien, igualmente, pude acompañarla en su visita a la Virgen de los Ángeles el día antes de las elecciones y estar presente durante las primeras horas en el Hotel Corobicí esperando los resultados, pero preferí retirarme rápidamente cuando luego de dos fuertes abrazos, amigos dirigentes me botaron el bastón y casi me caigo. Recordé las indicaciones de Víctor: “No vayás a manifestaciones políticas”. Entonces, aunque deseaba permanecer ahí para celebrar el resultado con los compañeros liberacionistas, debí retirarme.



Fin de
la historia,
la salida

Tras todos estos meses de sacrificio, me sentía muy bien, estaba cerca el momento de la prueba final que permitiría demostrar que mi recuperación era total. El Ciclo Guilly organizó un “ride” en “bici” de ruta de Jacó a Dominical, 110 kilómetros muy planos, pero bajo un calor considerable; el recorrido sería el 13 de junio, exactamente seis meses y un día después de mi operación. Llamé a Gaby al Ciclo y me registré; debía llegar el domingo a las cinco de la mañana a Santa Ana al puesto de salida.

La noche anterior tomé una cena fuerte en carbohidratos, me hidraté bien y me acosté temprano. A las cuatro de la mañana, sonó el despertador y me levanté feliz, lleno de optimismo e ilusión. Me alisté y salí para Santa Ana. Al llegar al punto de salida, encontré a los amigos de siempre y a un grupo de muchachos y muchachas que no había conocido antes. También a algunos ciclistas profesionales como Rigoberto Zúñiga que nos acompañarían. Me encontré a un buen amigo, el doctor Franz Chaves, neurólogo que tiene su consultorio en el Hospital Clínica Bíblica y había estado muy cerca de mi proceso de recuperación desde mi internamiento, el día del accidente. Franz me aconsejó: “¡Qué bien que ya estés aquí!. Admiro tu coraje; andá tranquilo; si te cansás, te subís al bus; no te sacrificués en exceso”.

Cuando arrancó el bus, saqué el desayuno de mi maletín y devoré un gallo pinto con huevos que me cayó de maravilla. Al llegar a Jacó, en el punto de salida varios colegas se ofrecieron a ayudarme en la preparación de la “bici”, mientras llenaba mis caramañolas de hidratante

y mis bolsas de las barras energéticas. Les agradecí su solidaridad y entendí su deseo por apoyar a un colega en su retorno. Sus caras reflejaban la alegría porque un compañero había salido adelante y se reintegraba al pelotón.

Pasadas las siete de la mañana, arrancó “la carrera”. Vi a los compañeros salir muy rápido e intenté perseguirlos, pero recordé una máxima de las lecciones de Carmichael: “Tome su propio paso”, y me dije: “tranquilo, lo importante para vos es terminar, tomá un paso y mantenelo, aunque llegués de último, manejá tu ritmo”, cosa que efectivamente hice.

Me sentía fuerte y no dudaba que terminaría el recorrido. Pasaron los primeros kilómetros y todo marchaba bien, hasta que poco antes de Parrita la carretera se volvió muy irregular y la “*bici*” vibraba muchísimo. Debí agarrar fuertemente la manivela para sostenerla y así conduje hasta llegar a Parrita, donde empecé a sentir un fuerte dolor en el codo derecho y me preocupó lo que sería. En ese momento pensé: “pero ese codo no me lo golpeé en el accidente. ¿Qué será?”. Y traté de restarle importancia. Cada vez que podía estiraba el brazo, lo levantaba y lo movía, lo jocoso fue que cuando lo hacía algunos carros me pitaban y otras personas me saludaban creyendo que les estaba diciendo adiós. Pensé que era un pueblo con gente agradecida.

Poco antes de llegar a Parrita, alcancé a dos colegas. Una de ellas era Georgette Barguil, con quien viajaría al menos por los siguientes sesenta kilómetros. Ella es triatlionista y amiga de mi hija Adriana, condujimos juntos y hablamos bastante para hacer más manejables esas interminables rec-

tas que tiene el recorrido. Pasamos los dos puestos de asistencia, devoramos kilómetro tras kilómetro y nos apoyamos y animamos uno al otro bajo el calor y el agotamiento, combatimos la deshidratación e hicimos más llevadero el trayecto. Faltando unos diecisiete kilómetros nos separamos, y nos deseamos suerte en el resto del recorrido. Fue una verdadera ventaja, creo que para ambos, trabajar juntos y apoyarnos mutuamente resultó en beneficio común.

En los kilómetros finales, me sentí muy fuerte. Siempre le comentaba a Andrés que mi cuerpo mejoraba conforme avanzaba el recorrido y que de alguna manera siempre llegaba con energía para rematar, ese día no fue diferente, estaba bien y me sentía con energía para pedalear, cosa que hice.

Cuando me percaté que faltaban diez kilómetros para “la meta” me llené de ilusión y me dije: “Antonio, ¡lo lograste!. Regresaste al ciclismo”. En ese momento, volví a vivir la película de todo lo ocurrido, recordé paso a paso el accidente: el “*tráiler*” y el escándalo que producía al “rayarme” pegado a mi bicicleta; cómo me agitaba como una hoja en un huracán; mi desesperación por mantener el equilibrio para no caerme ante aquello que me parecía como un tren y que no terminaba de adelantarme. También me acordé de mi satisfacción al sentirme vivo cuando me levanté de la calle; de la cara de angustia de Nuria, esa bella mujer que ha estado a mi lado por casi tres décadas, cuando me vio en el suelo y entendió que era grave lo sucedido. Repasé los comentarios mientras descartaban daños: “El bazo está bien, la vejiga no se reventó, no hay daño cerebral”. Evoqué la cara de angustia de Andrea cuando llegó a emergencias y la manera en que se

lanzó sobre mi pecho, así como mi conversación con Adriana para tranquilizarla, su llegada al país y al hospital. Nazareth y sus terapias fueron también parte de mis recuerdos, así como todo el esfuerzo de cada día durante los últimos seis meses de mi vida: duro, desgastante y agotador, pero provechoso.

Mientras pasaba la película, de cuando en cuando, me paraba en los pedales para hacer gala de mi fuerza y de que estaba recuperado. Adelanté a varios compañeros que se habían fundido en esos últimos kilómetros y los animaba: “¡Vamos ya no falta nada! No parés ya casi llegamos”.

Empecé a valorar la fortuna de tener una linda familia, de que mi esposa siempre estuviera a mi lado sin demostrar cansancio, sin desmayar en su esfuerzo por hacer más llevadero mi proceso, que mis hijas fueron dos pilares increíbles de amor y fortaleza, siempre dispuestas a apoyarme sin condiciones.

Poco después, empezaron a pasar por mi mente de manera desordenada las imágenes de los últimos meses, mi ingreso a la sala de operaciones, la despedida de mis mujeres y una larga cadena de imágenes que involuntariamente llegaban a mi mente.

Estaba eufórico. Sabía que esa era la prueba de fuego: poder pedalear ininterrumpidamente por más de cuatro horas sin malestar en la pierna, en la pelvis y en las muñecas era la mejor evidencia de que las operaciones fueron exitosas y las terapias muy buenas. En un recorrido de esa magnitud es imposible esconder un dolor o un problema físico, en él todas las debilidades salen a relucir, por eso, cada vez me llenaba más de alegría

De pronto, comenzó a caer una ligera llovizna y, de un momento a otro, no supe si lo que corría por mi cara

era el agua o las gotas que salían de mis ojos. Ciertamente, disfrutaba esos últimos kilómetros y no me importó si era lluvia o unas inquietas lágrimas.

Al entrar a Dominical vi a Manuelito Hidalgo, uno de los asistentes de Guilly, gran ciclista, excelente compañero y un gran apoyo en los recorridos, que nos indicaba donde debíamos cruzar, al hacerlo vi un rótulo que señalaba la distancia al hotel, 500 metros. Me sentí feliz, orgulloso, sabía que había logrado terminar, que me quedaban unos pocos metros por recorrer; me seguí secando la cara y los ojos y manejé despacio y con cuidado para no caerme, pues la calle en ese trecho estaba muy mala. A la distancia, vi el rótulo del Hotel y mis pulmones se inflaron. Estaba llegando “a la meta”.

Al ingresar, Guilly, Gaby y José Manuel Hernández, otro gran ciclista y amigo, estaban ahí, al verlos solo atiné a decirles lo que sentía en mi corazón: “¡Regresé!”. Esa era la prueba de mi retorno y pensar que estuve en riesgo de no volver a andar en “bici”; ellos se alegraron y compartieron mi alegría, los tres, como buenos amigos y compañeros, siempre habían estado pendientes de mi evolución.

Intenté bajarme de la bicicleta y casi me caigo, no pude levantar la pierna izquierda lo suficiente para cruzar el asiento, Guilly vio mi dificultad y rápidamente me sostuvo la “bici” y en un segundo intento, pude bajarme. Estaba feliz, había regresado y aunque el recorrido me había tomado mucho más tiempo que a mis compañeros de siempre, estaba ahí. Había devorado todos los kilómetros en más de cuatro horas, pero lo logré. El accidente no había cambia-

do mi vida, solo había significado una gradiente de ascenso bastante más pronunciada en mi vida. Terminar esta prueba significaba casualmente dejar atrás la historia de mi accidente, olvidar lo vivido en los últimos seis meses y un día, pasar la página y que lo sucedido pasara a ser historia para seguir hacia adelante pensando en el futuro y agradeciendo siempre la suerte que me ha acompañado.

Al final, alcancé la SALIDA y esta historia llegó a su final.



Antonio llega triunfante a la meta del Tour de Tucson 2008, con un recorrido de más de 175 kilómetros.

Comentarios Finales



Quiero compartir con mis lectores las razones que me impulsaron a escribir este relato.

Yo con arrogancia, y si se quiere prepotencia, nunca creí que iba vivir una situación como la narrada: “Eso le pasa a los otros pero no a mí”, pensaba. Sin embargo, después de lo vivido, con humildad y transparencia he querido compartir esta historia porque me hizo crecer espiritualmente. Me ha convertido en un ser humano mejor, más solidario, más agradecido y hoy disfruto cada día de mi vida con más intensidad; aprendí a valorar lo realmente importante y a restarle valor a muchas otras cosas que hoy veo sin trascendencia.

Esta no es una historia de dolor, por el contrario, es una historia de amor, del amor de una familia que cerró filas para apoyar a uno de sus miembros herido en un accidente, de una familia que inundó de amor a una víctima.

Desde hacía muchos años, los cuatro habíamos adoptado como lema familiar la frase “*We never leave a loved one behind*” que se puede traducir como “nosotros nunca dejamos a un ser querido abandonado o atrás en el camino”. Esa frase que no es original ni inventada por nosotros; la tenemos colgada en una pared de nuestra casa y siempre la hemos querido honrar. Esta vez fui yo la persona que no dejaron atrás y a quien hubo que apoyar, y la familia lo hizo con decisión. Si entre las familias de los amigos lectores hay un miembro con problemas de salud, espero que esta historia les ayude a comprender la necesidad de darle más amor, entrega y dedicación, que son fundamentales para la recuperación de cualquier paciente.

Esta es una historia que honra el amor al prójimo, porque muchas personas, algunas que ni siquiera me conocían, elevaron sus oraciones a Dios por mi salud. A varias las he encontrado en la calle y me lo han comentado y no he tenido palabras para agradecerles. Sus plegarias fueron fundamentales en facilitar este proceso.

Esta es una historia de lealtad, pues personas que han trabajado a nuestro lado como Luis, Luis Antonio, Asdrúbal, Watson, Cándida y Reina sacrificaron sus días de vacaciones, Navidad y fin de año para apoyarnos en todo lo que necesitábamos.

Esta es una historia de amistad, la que mostraron tantas personas a nuestro lado, muchas a las que no he podido darles las gracias personalmente, como lo merecen.

Esta es una historia para valorar ejemplos de personas sobresalientes que han salido adelante y que me inspiraron en todo el proceso de recuperación como Francisco Chacón y Dax Jaikel, dos luchadores para quienes la adversidad sufrida nunca fue un obstáculo para destacarse en sus respectivos campos.

Esta es una historia para defender la práctica del deporte, aunque suene irónico. Mi condición física, como lo explicaron los médicos, fue la que permitió que los músculos protegieran los órganos y no se reventaran el bazo, la vejiga o el hígado. Mi condición como deportista permitió que mi corazón estuviera fuerte para la operación y el practicar el deporte me dio la mística y la fortaleza física para enfrentar lo vivido y buscar la superación día a día.

Esta es una historia que nos debe hacer reflexionar sobre la necesidad de mejorar nuestro sistema de seguridad social. Yo sé que fui muy aventajado, tenía una buena póliza de gastos médicos que junto con mi situación económica me permitió recibir tratamiento del más alto nivel. Con dolor y una gran tristeza sé que no todas las personas tienen la oportunidad de recibir un tratamiento igual. Por eso debemos mejorar nuestro sistema de seguridad social pública para que todos, sin distinción, puedan tener la mejor atención médica.

Esta no es una narración para hablar del sufrimiento durante una recuperación. Es un relato para compartir el hecho de que esta se puede alcanzar con optimismo, con buen ánimo, con disciplina, con la ilusión de lo que debemos hacer, con el entendimiento de que el sacrificio es pasajero y de que lo más importante es que se puede salir adelante. Algunos pensarán que con optimismo, buen ánimo y apoyo familiar no todo se cura. Están en lo correcto: no son todo y no garantizan por sí mismos la recuperación, pero sí les puedo asegurar que la depresión, el pesimismo o la ausencia de buen ánimo aseguran que no se saldrá del problema.

Esta no es una historia negativa. Al contrario, es una experiencia positiva: ¡Ojalá ninguno de los lectores o sus familiares pasen por procesos de recuperación semejantes! Pero mi consejo para todos, es que en la vida todo es cuestión de perspectivas; he querido apostar por la posición positiva, por ver el lado bueno de las cosas, de ahí que, cuando me preguntan si ya estoy recuperado, mi respuesta es sí al ciento por ciento y lo afirmo porque así me siento; estoy vivo, camino, puedo hacer deporte y pronto podré chinear a mi primera nieta,

Isabella, y vivo con la alegría de que ya encontré la salida.

Sin embargo, el accidente me dejó secuelas, reales y verdaderas: me deberán operar para sustituirme la cadera en unos años, aunque yo no me angustio porque volveré al quirófano; celebro cada día que pasa porque no ha llegado esa operación. Jamás podré volver al baloncesto, practicar fútbol o ser maratonista. Eso no me entristece: aplaudo que puedo nadar, andar en bicicleta y hacer pilates. Debo usar una plantilla para enfrentar el acortamiento de mi pierna izquierda ¿Será temporal o no? No lo sé, el tiempo lo dirá. Pero, ¿cómo darle importancia si todo problema se arreglara con solo usar una plantilla? Al momento de terminar de escribir esta historia, todavía la pelvis se me inclina levemente al caminar. Espero que se corrija. Sin embargo, no debo limitarme por eso, debo afirmarme en que puedo caminar y llevar una vida normal. Perdí cabello y tengo más canas, pero dichosamente no me quedaron cicatrices en la cara.

En fin, mi mensaje es muy simple: por más duras que sean las cosas que vivimos si vemos el lado positivo y bueno, que siempre lo hay, será mucho más fácil sobrellevar el problema. Y lo digo por experiencia propia: eso hice y sigo haciendo y ha funcionado. Reconozco que no es sencillo y probablemente más de una vez en el futuro yo mismo deberé leer estas líneas. Casualmente para eso las escribí: para ustedes, los amigos lectores, pero también para mí.



Esta no es una narración para hablar del sufrimiento durante una recuperación. Es un relato para compartir el hecho de que esta se puede alcanzar con optimismo, con buen ánimo, con disciplina, con la ilusión de lo que debemos hacer, con el entendimiento de que el sacrificio es pasajero y de que lo más importante es que se puede salir adelante.

ISBN: 978-9977-31-185-2

