

Som asmàtics, i què?



María Jesús Chacón Huertas
Carmen Ramos

Aquest llibre s'ha fet gràcies al patrocini de GSK, amb la col·laboració de la Càtedra Respira Vida de la UAM.



WEEBLEBOOKS

© 2020

Autora: María Jesús Chacón Huertas
Il·lustracions: Carmen Ramos

<http://www.weeblebooks.com>
info@weeblebooks.com

Madrid, Espanya, juliol 2020

Código: NP-ES-ASU-OGM-200007 (v3) 07/2020

A l'efecte de la transparència, us informem que GSK ha col·laborat en el finançament d'aquesta publicació. El seu contingut reflecteix les opinions, criteris, conclusions i/o treballs propis dels autors, que poden no coincidir necessàriament amb els de GSK. GSK recomana sempre la utilització dels seus productes d'acord amb la fitxa tècnica aprovada per les autoritats sanitàries.

Amb el reconeixement i/o l'aval social de:



Per a tots els joves que s'atreveixen a qüestionar els seus límits.

L'asma és una patologia que actualment afecta uns 235 milions de persones a tot el món; és la malaltia crònica més comuna entre la població infantil.

En l'asma infantil, tal com passa en l'asma que afecta els adults, els pulmons i les vies respiratòries s'inflamen fàcilment quan estan exposats a certs desencadenants, com ara inhalar pol·len o tenir un refredat o alguna altra infecció respiratòria. L'asma infantil pot causar símptomes diaris molestos, que interfereixen amb els jocs, la pràctica d'esports, l'escola i el son dels infants, si no es tracta correctament i es manté sota control per professionals sanitaris.

La pràctica de l'esport i l'asma no són incompatibles. Està comprovat que practicar esport millora la resistència respiratòria i la tolerància a l'activitat física en els infants asmàtics.

Més enllà de l'activitat física, hi ha altres pràctiques que ajuden notablement a controlar l'asma: conèixer i evitar els factors que incrementen les crisis asmàtiques n'és un factor clau. Seguir les indicacions dels professionals sanitaris pel que fa al tractament, tenir cura de portar sempre la medicació de rescat i acudir almenys a una revisió anual també són pràctiques indispensables per mantenir l'asma sota control.

L'asma es pot controlar mitjançant estratègies que ajuden a prevenir-la i a alleujar-ne els símptomes

I tu, mantens l'asma sota control?

Àrea de Relacions amb Pacients GSK Espanya

—Desperta't, fill, amunt! Hora de llevar-se!

—Bon dia, mare!

Vaig fer un salt del llit, em vaig rentar, em vaig posar el xandall i me'n vaig anar de dret a esmorzar.

—Et faig l'entrepà?

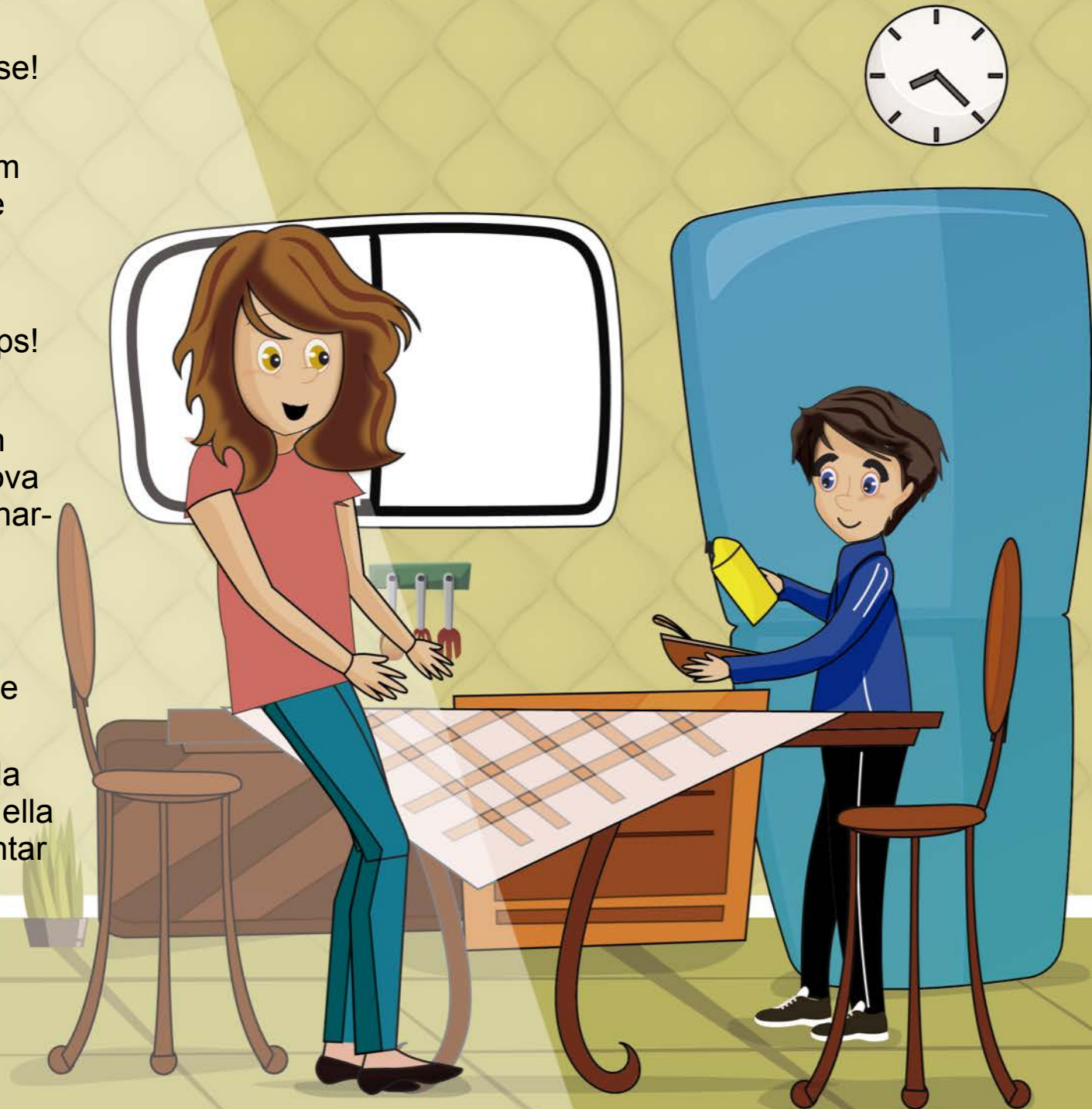
—No, mare, ja me'l faig jo, que tinc temps! Com vulguis, Jaume.

—Avui només em prendré la llet amb un grapat de cereals, d'acord? Tenim la prova de resistència a primera hora i no vull anar-hi amb l'estómac ple.

—Mmm... No era demà dijous, Jaume?

—És veritat! Avui li toca a l'Alba i és la primera vegada que la fa. Tant de bo que l'aguanti!

—És clar que ho farà! La primera vegada que la vas fer tu, feia menys temps que ella que seguies el tractament i la vas aguantar molt bé.





—Bé... Tinc moltes ganes de fer-la, però... I si em falta l'aire i m'he d'aturar? És que és primavera...

—Tranquil, no t'has de preocupar per res. Segueixes el tractament al peu de la lletra cada dia. Gairebé mai tens crisis ni als entrenaments ni als partits, dorms d'allò més bé a la nit...

—Tens raó, mare.

—Et recordes quan vas tenir la crisi i vam anar a urgències? Només tenies nou anys... Jo estava molt espantada, Jaume. El que més em preocupava era que, fos el que fos, no poguessis fer esport. I mira com estàs ara, com si res!

—Em recordo que era el meu segon partit i com que volia que estiguéssiu orgullosos de mi, vaig començar corrent molt, però vaig haver d'aturar-me de seguida perquè m'ofegava. Vam anar corrents a l'hospital. Ja feia unes quantes setmanes que em trobava malament, però no us havia dit res.



—Ja, ja... I a sobre l'únic que ens vas preguntar pel camí era si podries seguir jugant a futbol. Et vam dir que sí, sense saber si seria veritat. Després, quan la metgessa ens va comunicar que el més probable era que tinguessis asma, però que seguint el tractament podries fer tot l'esport del món, tots tres vam quedar molt més tranquils.

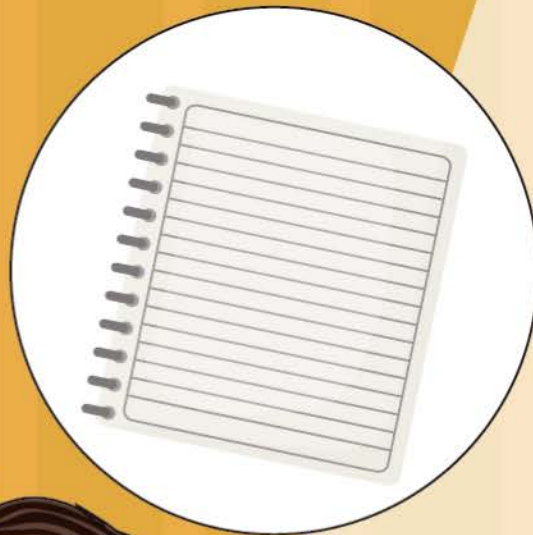
—Jo també estava molt espantat aquell dia, mare; però ara que ja m'hi he acostumat, tampoc n'hi ha per a tant.

—Buf... Com passa el temps. Sí, Jaume, és veritat, ho portes molt bé.

—Ho veus? No tens cap motiu per tenir por de la primavera. Sé que milloraràs la teva marca, ja ho veuràs -va dir la mare, mentre mirava el rellotge i agafava la jaqueta apressadament. Me'n vaig, se'm fa tard!

La mare es va acomiadar i se'n va anar a treballar.





M'imagino que et preguntaràs per què tinc tantes ganes que arribi demà. Doncs perquè m'agradaria millorar la marca que vaig fer l'any passat en el test de resistència dels dotze minuts. I aquest cop no ho tinc tan fàcil, perquè amb el pol·len de la primavera pot ser que m'agafi una crisi.

Com diu la mare, estic fent tot el que em diu la metgessa, així que té raó, no hauria de preocupar-me. Ara ja vaig a la consulta només un cop l'any, per a la revisió.

Per cert! Per si no te n'havies adonat, a més de ser un boig del futbol, el meu altre entreteniment és escriure. M'encanta escriure! I, endevina... Saps el millor de tot? Que soc esquerrà, l'únic de la meua classe! M'encanta ser esquerrà!

La meua amiga Alba diu que de gran segur que seré escriptor perquè, segons ella, escric molt bé. El que encara no sap és que he començat a escriure la nostra història, a veure quan trobo el moment de dir-li-ho! Mentrestant, seguiré escrivint...



El pare sempre m'ha dit que vaig néixer amb una pilota entre les mans perquè mai sortia de casa amb les mans buides. Des de petit, els meus amics venien a jugar al meu carrer, perquè no els deixaven jugar al seu. I és que a la meva urbanització no hi ha penjat el cartell que diu: «Prohibit jugar a pilota». Segur que els meus pares van comprar aquest pis només per això, perquè jo pogués jugar.

Recordo que encara que m'agradava jugar a tot, al final sempre acabava jugant a futbol. Tot i així, els meus pares es negaven a apuntar-me a cap equip. Intentaven convèncer-me que fes qualsevol altre esport. No paraven de dir-me que el futbol estava molt vist. Jo no entenia el que em volien dir amb això de «vist». És clar que està vist, pensava, a tots ens encanta veure'!!





—Escolta, Jaume, i si t'apuntes a handbol o voleibol, per exemple? També hi ha equips a l'escola i, com que són menys jugadors, jugaràs més -em deia el pare, pensant que així em convenceria.

—Que no, pare, que jo vull jugar a futbol!

I així, una vegada i una altra, fins al següent intent. Mentrestant, jo no em donava per vençut. Durant el curs, el pare no em deixava veure els partits amb ell perquè els feien massa tard, però quan arribaven les vacances sí que em deixava quedar, encara que comencessin a les deu de la nit. I això m'encantava!

Tot d'una, un dia, com per encantament, van canviar d'opinió. Faltava només una setmana perquè comencés l'escola. Primer, quan em van cridar, em vaig espantar una mica, perquè quan em criden alhora el pare i la mare gairebé segur que és per renyar-me.

—Sí, què passa? -els vaig preguntar mentre m'asseia amb el peu a sobre la pilota.

—Res. Té, Jaume, és per a tu. La teva mare i jo ens ho hem pensat millor. Obre-ho amb cura.

—Però... si no és el meu aniversari! Què és això?

—Aaah! Obre-ho! -va contestar la mare.

Vaig desembolicar aquell regal tan estrany trencant poc a poc el paper per mil llocs. Vaig treure'n un val en forma de pilota, que deia:

"Val per una inscripció a l'equip de futbol de l'escola"

—Ual·la! Per a mi? De veritat? Visca, gràcies! Sou els millors pares del món!



Vaig començar quart de primària amb tanta il·lusió que em creia gran només per jugar a l'equip de l'escola. Gairebé tots els meus amics també s'hi van apuntar. I dic gairebé tots perquè l'Alba, que és la meva millor amiga i també li encanta el futbol, no s'hi va apuntar. Llavors no sabia què li passava. Em deia que no li passava res, només que es cansava de seguida i no podia córrer.

Entrenàvem tres dies per setmana. L'entrenador ens va dir que els primers dies provaríem a jugar en totes les posicions i després decidiria on jugaríem cadascun. A mi la posició que més m'agradava de totes era la de davanter, així que quan em va tocar jugar des d'aquesta posició, em vaig esforçar molt més per fer-ho bé. M'encantava escapar-me corrent i fer un gol amb la meva esquerra màgica.



Recordo que el dia en què l'entrenador ens va comunicar la nostra alineació: encara quedaven tres posicions per assignar quan em va tocar a mi. Estava tan nerviós que vaig tancar amb força els ulls, vaig creuar els dits de les mans i crec que fins i tot els dels peus, ha, ha, ha. Pensava que així diria el que jo volia sentir:

—I tu, Jaume... és clar que t'apassiona el futbol. Jugues força bé en totes les posicions, però destaquen, sobretot, en una. Corres com una llebre i la teva esquerra fa uns gols... que t'han convertit en un dels... davanters de l'equip! Enhorabona!



Vaig obrir els ulls plens d'alegria quan va dir: «...i la teva esquerra fa uns gols...». I fins i tot vaig fer saltets de l'emoció quan vaig sentir que seria davanter.

—Bé, ho he aconseguit!

Corria cada vegada més de pressa i no hi havia partit en què no fes un gol. Em passava el temps molt de pressa, no em podia creure que ja fes dos mesos que entrenava. Però, com diu la mare, que tot no pot ser perfecte; doncs això, a partir de llavors van començar els problemes.

No sabia què em passava, però ja no rendia tant en els entrenaments perquè em cansava de seguida. Ni podia córrer gaire estona ni tampoc gaire ràpid. No respirava bé, notava com si em faltés l'aire. M'agafaven atacs de tos i, al final, m'havia d'aturar perquè si no, m'asfixiava.

No vaig dir res a casa perquè pensava que em passaria. Creia que si ho explicava als pares, em traurien de l'equip. Així que vaig dissimular com vaig poder en els entrenaments; però, com que no corria com al principi, vaig deixar de fer gols.





—Jaume, que et passa alguna cosa, estàs bé?

—Sí, sí, entrenador, estic bé. Només és que estic cansat, aquesta nit no he dormit bé -li contestava amb la respiració entretallada i evitant mirar-lo.

Aquell cap de setmana tocava partit a l'escola i, és clar, els meus pares venien a veure'm. Vaig veure l'entrenador parlar amb ells i vaig suposar que els explicava alguna cosa de mi. Vaig intentar oblidar-me'n per concentrar-me en el partit. Volia que estiguessin orgullosos de mi. Volia amb totes les meves forces jugar bé, córrer com abans i fer un gol. Però... no va poder ser.

Va començar el partit i vaig córrer tant com vaig poder uns deu minuts o així. Vaig haver d'abaixar el ritme perquè m'asfixiava. Em faltava l'aire i notava com uns xiulets al pit. Al lluny veia la cara de pànic dels meus pares mentre em veien així. No podia més. Em vaig aturar. L'entrenador va fer el canvi immediatament i vam anar ràpidament a l'hospital.

—Tranquil, Jaume, respira. Un, dos, tres...
Va, una altra vegada, respira. Un, dos,
tres...

La mare es va asseure amb mi a la part de
darrere del cotxe per tranquil·litzar-me. Jo
seguia gairebé sense poder respirar.

—Ja hi arribem, un, dos, tres... Però, des
de quan et passa això? Per què no ens ho
has explicat, Jaume? No, no, no
responguis ara, ja parlarem més tard. Ens
ha explicat el Ricard que ja fa unes dues
setmanes que estàs així.

—Po... dré se... guir ju...gant a fut...bol?

—És clar que sí, Jaume! -em va contestar
el pare.





Quan hi vam arribar, el pare em va agafar a coll perquè no fes ni un sol pas. Vam tenir sort, perquè com que em van veure tan malament ens van cridar a l'instant. De seguida em van posar un no sé què amb oxigen. No recordo quanta estona vaig estar amb aquesta mascareta enganxada a la cara. El que sí que recordo és la sensació d'alleujament que vaig tenir quan vaig deixar de sentir poc a poc aquells horribles xiulets que sortien del meu cos, i vaig tornar a respirar com abans.

«Buf, ja no estic tan malalt, encara sort que m'he curat!», vaig pensar.

Al lluny, vaig sentir com la metgessa deia als pares:

—No hi ha motiu per alarmar-se. El Jaume ha tingut una crisi molt forta. Sembla asma. La setmana que ve heu d'anar al seu metge. Li farà fer unes proves per esbrinar per què té aquestes crisis. Quan li ho diagnostiquin, amb el tractament adequat, podrà fer vida normal.

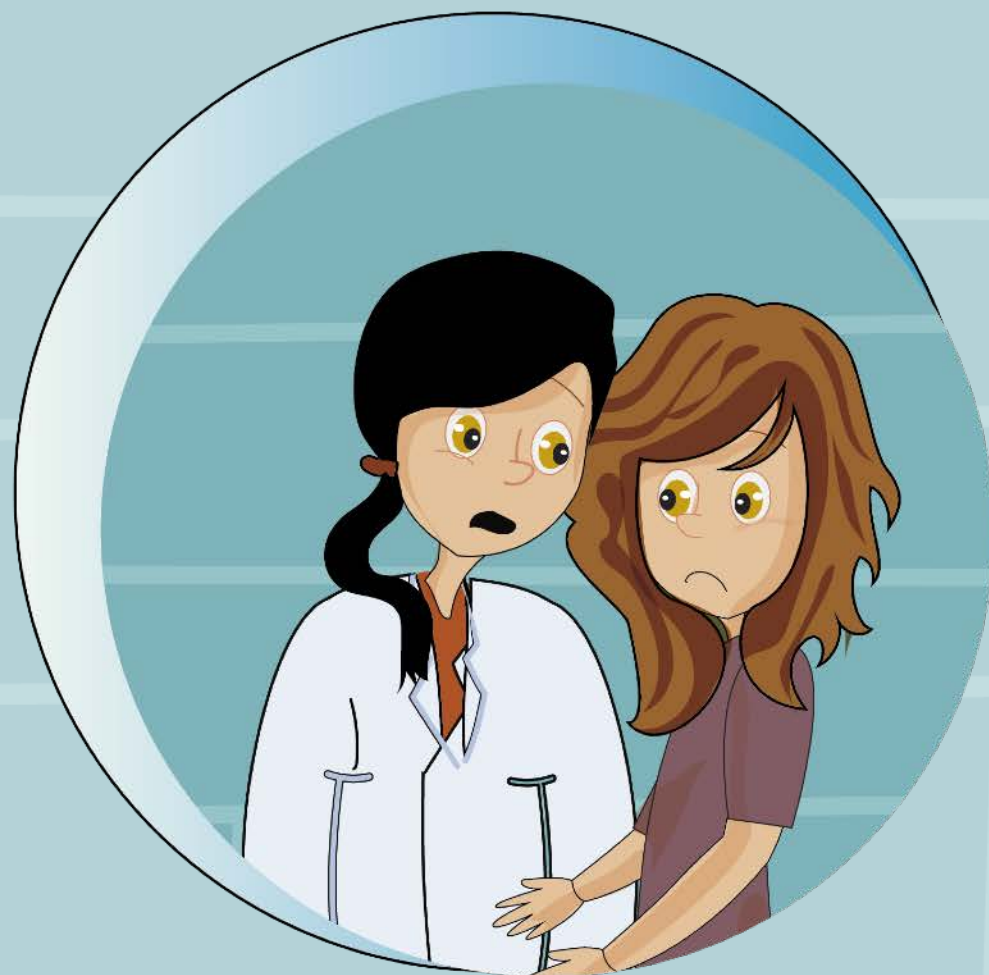
La mare, que pensava que no la sentiria, li va preguntar en veu baixa:

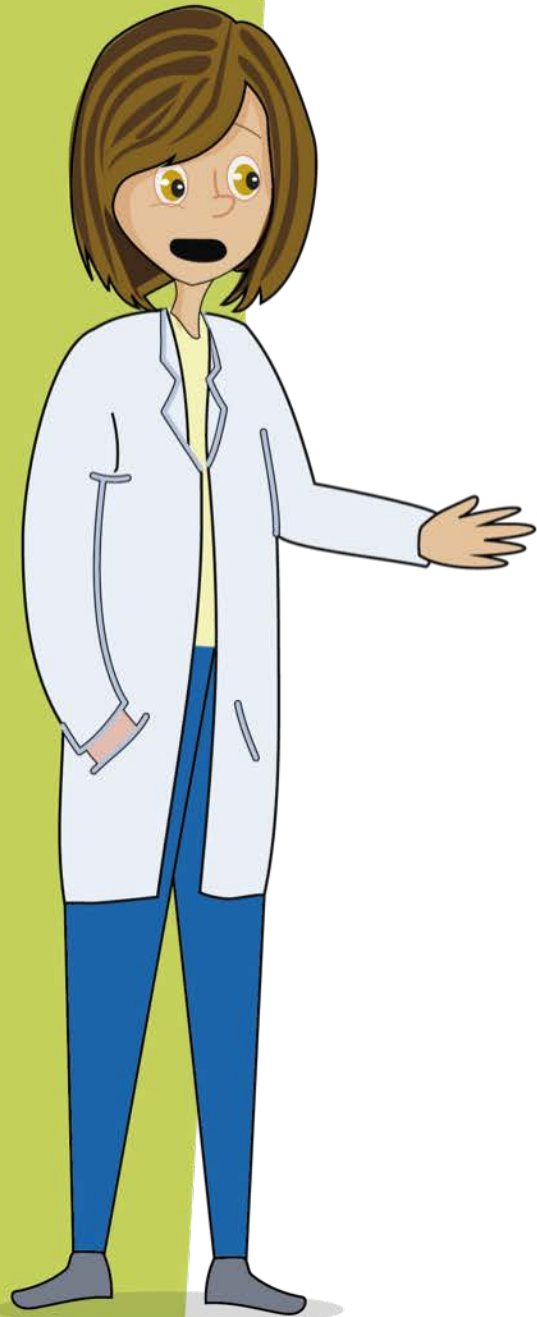
—Vida normal, segur? Miri que el nen és molt esportista. I li encanta jugar a futbol!

—L'asma i l'esport són compatibles, senyora. És més, l'esport l'ajudarà a millorar la resistència respiratòria. No es preocupi! Podrà jugar a futbol i a tot el que vulgui.

Veient la cara de la mare, no sé si va entendre gaire bé el primer que li va dir. Això sí, quan li va assegurar que podria seguir jugant a futbol, es va relaxar i va tornar a tenir la cara de sempre.

Quan em vaig recuperar del tot, vam anar cap a casa sense gaire conversa. El pare ens va dir que ell també vindria a la consulta amb nosaltres.





Vaig passar la resta del cap de setmana tranquil a casa. Els meus amics es van alegrar molt de veure el dilluns a classe. Els vaig explicar la rapidesa amb què m'havia curat la metgessa, i quan em van preguntar si podria seguir jugant a futbol, els vaig contestar gairebé convençut:

—És clar! La metgessa m'ha dit que amb el tractament podré jugar i fer esport com sempre.

Tal com ens van dir a l'hospital, la metgessa em va enviar a fer-me les proves de l'asma i la prova de les punxades al braç per saber a què era al·lèrgic. Quan vam tornar-hi l'endemà, amb el braç encara ple dels petits puntets inflamats, ens va explicar:

—Jaume, vine, seu aquí amb mi.

—Què em passa, doctora?



Recordo que em va regirar els cabells amb afecte mentre ens tranquil·litzava als pares i a mi amb el seu somriure.

—A veure, Jaume, t'ho explico. Entre altres coses, tens al·lèrgia al pol·len. Oi que abans m'has explicat que quan eres petit anaves amb l'avi a les oliveres, i que l'última vegada te'n vas haver d'anar perquè et picaven molt la gola i el nas?

—Sí, doctora, i no parava d'esternudar, oi que sí, pare?

—Sí, sí, fill.

—Doncs això, Jaume, és perquè ets al·lèrgic al pol·len. Aquesta és la causa dels teus esternuts i de la picor al coll i al nas.

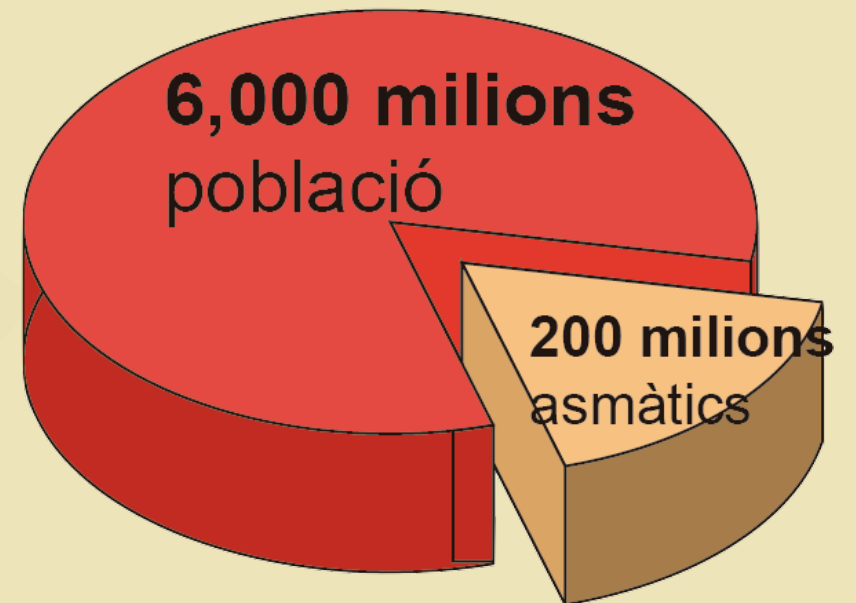
—Entesos! I... com que soc al·lèrgic, si corro molt pot ser que em quedi sense aire per respirar?

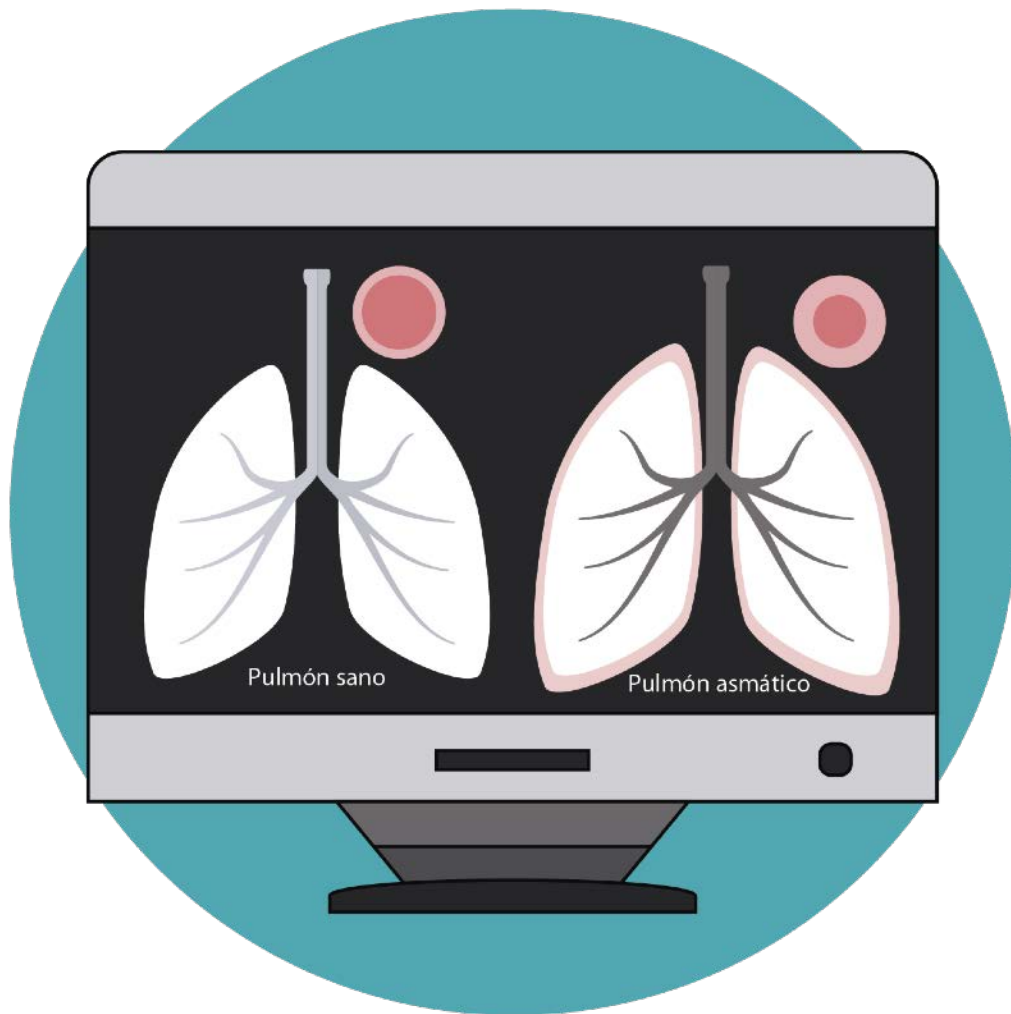


El que et passa, Jaume, és que, a més de ser al·lèrgic al pol·len, també tens asma.

—Ja, el que va dir la metgessa! Però això què vol dir? -li vaig preguntar.

—Ser asmàtic, avui dia, és una cosa molt normal, Jaume. Fixa't si és normal que hi ha més de tres-cents milions d'asmàtics a tot el món. L'únic dolent és que l'asma és una malaltia crònica; és a dir, que estarà amb tu tota la vida. Això sí, també hi haurà vegades que et trobaràs tan bé que creuràs que no la tens.





Lavors la metgessa va girar la pantalla de l'ordinador, va obrir la carpeta on posava «Asma» i ens va ensenyar algunes fotos.

—Veieu? Fixeu-vos en aquests pulmons: els de l'esquerra són els d'una persona normal. Els de la dreta són els d'una persona asmàtica. Oi que estan inflamats? Oi que les vies respiratòries són més estretes? Són tan estretetes que no hi pot passar bé l'aire, per això es produeix aquest ofegament. Que per què s'inflamen? Doncs a algunes persones, com ara tu, Jaume, a causa del pol·len; a d'altres, per la pols, el fum o altres substàncies que hi ha a l'aire... Fins i tot altres persones tenen asma perquè el seu propi cos és el que produeix aquesta inflamació.

El problema és que no hi ha només un tipus d'asma, sinó que n'hi ha molts. I la nostra missió, Jaume, és detectar quin tipus d'asma teniu cadascun per així donar-vos el tractament adequat que us ajudi a viure com si no la tinguéssiu. M'explico?



—Bé, més o menys -vaig contestar, pensatiu.

—Mmm... T'ho explico millor amb un exemple. Imagina't que necessites roba i que en vas a comprar. Diques, tries una samarreta gran o petita?

—Doncs... la que m'estigui bé, o... de vegades, una mica gran perquè em serveixi l'any següent, oi que sí?

—Aquest noi, quines ocurrències! -va dir la mare, una mica avergonyida.

—És clar que sí, petit, jo també feia el mateix que tu! -va exclamar la doctora fent-me l'ullet. I després va continuar:

—Doncs l'asma és una cosa semblant a això de la roba, Jaume. Igual que cada persona ens comprem la roba segons el nostre cos, cada persona asmàtica necessita un tractament diferent que s'adapti al seu tipus d'asma. Diguem que som com una mena de sastres que us hem de fer un vestit a mida, entesos?

—Sí, sí, fantàstic! I... em farà ja el vestit?

—Ha, ha, ha! Sí, sí, diguem-ne que ja he començat. T'aniré veient cada tres setmanes i així m'aniràs explicant com vas, d'acord?

Quan la metgessa va estar segura que ho havíem entès, va tornar a col·locar bé la pantalla i va continuar explicant-nos-ho.

—Mireu, veieu aquestes fotos? Són dispositius d'inhalació.





La metgessa va treure un dispositiu del calaix i em va explicar detalladament què hauria de fer. Jo me'l mirava sense treure'n els ulls de sobre. Després me'l va donar i em va ensenyar com utilitzar-lo.

—Ja ho veuràs, és molt fàcil de fer servir. Una cosa important: no t'oblidis mai de prendre-t'ho.

Estic segura que ho faràs molt bé, petit.

Per a mi, aquell dia va ser molt important, perquè vaig començar a entendre què els passa als meus pulmons perquè jo sigui asmàtic.



Des de llavors anava a la consulta cada tres setmanes. L'havia utilitzat tan bé que no havia tingut cap crisi.

La doctora em va fer tornar a repassar tots els passos per assegurar-se que ho feia tot bé i em va preguntar:

—Què et passa, Jaume? Segur que ho tens clar?

—Sí. El que passa és que fins ara l'hi he explicat als meus companys de col·legi perquè em fa vergonya que se'n riguin de mi...

—Ja saps que l'asma és una patologia molt freqüent, no solament en els adults, també en els infants com tu. I si se'n riuen de tu, els dius: «Sí, soc asmàtic, i què?».

—D'acord -vaig respondre, ja més tranquil.





Diverses setmanes després d'aquesta consulta, els meus amics i jo havíem quedat per jugar un partit a l'hora de l'esbarjo. Vaig decidir que el millor seria explicar-li al profe de mates, abans d'entrar, que soc asmàtic.

—Ja ho sé, Jaume. L'altre dia vam tenir una jornada molt interessant en què, entre altres coses, ens van informar sobre l'asma i els alumnes asmàtics que tenim. I en sou molts!

—D'acord.

I, fent-me l'ullet, va entrar a la classe.

Va arribar l'hora de l'esbarjo, estava una mica nerviós. De sobte, se'm van acostar el Pau i el Marc.

—Jaume, ens hem assabentat que tens asma. No sabem gaire bé què és... Però ¿vol dir que deixaràs de jugar a futbol?

En aquell moment, vaig recordar el que m'havia dit la doctora i, mirant-los a la cara, els vaig respondre

—Sí, soc asmàtic, i què

—No passa res, Jaume, només volem saber si el que tens és greu.

—Tranquils, puc seguir jugant a futbol i marcaré els gols que calguin per ser els campions de la lliga. Si segueixo les recomanacions de la meva metgessa, puc fer vida normal.

Lavors vam començar a jugar i podia córrer de meravella, sense ofegar-me, i fins i tot vaig fer dos gols.

Els meus amics em van felicitar perquè havia jugat molt bé i jo estava molt i molt content. Quan va acabar l'esbarjo, vaig veure que l'Alba m'esperava per pujar junts.





—Que bé que has jugat, Jaume! Quina enveja!

—Gràcies, Alba. T'he vist mirant-nos tota l'estona. Per què no jugues amb nosaltres?

—Doncs això volia explicar-te, encara que em fa vergonya...

—El què...? No t'entenc, Alba, ets amiga meva. Explica-m'ho ràpid que tenim classe.

—Doncs que jo també soc asmàtica, Jaume. M'ho van diagnosticar abans que a tu. Però jo no puc córrer ni fer esport com tu...

—De debò? Ara ho entenc! Però... i això?

—No vull dir-li a ningú que tinc asma perquè no vull que se'n riguin de mi. A més, com que dormo tan malament a les nits, l'endemà no tinc forces per a res.

—Doncs a mi ja no em fa vergonya, Alba. Sí, som asmàtics, i què? Si dorms malament a les nits és perquè el pijama et va gran o petit... ha, ha, ha!

—Eeh... Però què dius? -va preguntar l'Alba sense entendre res.

—Ha, ha, ha! Vol dir que alguna cosa va malament, després t'ho explico. Me'n vaig a classe. Espera'm a la sortida i t'ho explicaré tot camí de casa, d'acord?



Recordo que aquell dia l'Alba i jo vam arribar una mica tard a casa perquè vam parlar molta estona. Jo, com que ja li havia explicat alguna vegada alguna cosa sobre les meves converses amb la meva metgessa, em vaig centrar, sobretot, en allò del pijama. I després, com que ella mai m'havia parlat de la seva asma, doncs va començar a explicar-m'ho detalladament.

—És que quan em van dir que era per a tota la vida, em vaig espantar molt. I pensava que si no feia servir l'inhalador, no em passaria res. L'única cosa dolenta seria que no podria fer esport. I per això, al principi, no em vaig prendre seriosament això de l'inhalador. Ara crec que sí que faig bé el tractament, però tot i així segueixo dormint malament a les nits i estic cansada tot el dia... no ho sé.

—Saps què, Alba? Crec que hauries de explicar-li al teu metge tot el que m'acabes de dir. És molt important que siguis sincera amb ell. Així no pots continuar... No veus que la teva asma et controla a tu?

—Ja, pot ser, però...

—Però què? Quant tinguis el teu vestit a mida, seràs tu qui controli la teva asma i llavors podràs fer esport sense problema.

—Tant de bo! Tens raó, potser no ho estic fent bé.

Des d'aquell dia, l'Alba i jo parlàvem gairebé cada dia de la nostra asma. El millor de tot va ser que, com que va començar a anar cada dues setmanes a la consulta, a la tercera consulta el seu metge ja havia aconseguit fer-li el pijama a mida i, per fi, va començar a dormir bé.

—Ara sí que em trobo bé i amb ganes de fer de tot.

—Que bé, Alba! Veus? Ja pots jugar a futbol, eh?

Estava tan contenta que gairebé no em deixava parlar.



—Ah, i ja no em fa vergonya dir que soc asmàtica! Abans posava excuses a classe d'educació física i em posava malalta per no córrer i no fer la prova de resistència, que... per cert, em toca dimecres vinent. Buf, dotze minuts corrent! No sé si podré. Tu quan la tens?

—És clar que podràs! Jo, un dia després que tu. A veure com va...

—Doncs tu bé, ja l'has fet altres vegades i has aguantat bé. Aquesta serà la meva primera vegada.

—Ja... Però per a mi aquesta és més difícil perquè amb la primavera i el pol·len...

—Apa, és veritat, no hi pensava, tu a sobre ets al·lèrgic al pol·len!





Quan la mare va marxar, em vaig preparar l'entrepà de pernil i vaig sortir de casa pensant que el dia d'avui era molt important per a l'Alba. Si aconseguia córrer els dotze minuts seria senyal que, per fi, estava aprenent a viure amb la seva asma. Sabia que la tenia després de l'esbarjo, així que m'hi vaig acostar per desitjar-li sort.

—Però si tu ets asmàtica, et creus que aguantaràs? No pots córrer!

—Sí, soc asmàtica, i què? És clar que puc córrer!

Vaig somriure quan li vaig sentir dir la nostra frase i me'n vaig anar sense dir-li res. Ella ja ho havia dit tot. Vam quedar que tornaríem junts a casa perquè m'expliqués com li havia anat.

—No m'ho puc creure, ho he aconseguit, Jaume!

—Visca, enhorabona! Veus que bé?

L'Alba era molt feliç. Es va passar tot el camí explicant-me els detalls de la prova de resistència. Fins i tot va fer un temps millor que la noia que s'havia rigut d'ella. Jo, mentre l'escoltava, dissimulava els meus nervis perquè a mi em tocava l'endemà.

—Desperta't, fill, amunt! És hora de llevar-se!

—Bon dia, mare! Avui sí que em toca a mi!

Vaig fer un salt del llit, em vaig rentar, em vaig posar el xandall i després d'esmorzar poquet, vaig agafar la pilota i vaig sortir de casa repetint-me una vegada i una altra:

«Tu pots!».





I... Saps què va passar al final? Doncs que, a més que vaig aguantar els dotze minuts corrent en plena primavera, he millorat la meva marca en... tres-cents metres!

L'Alba va venir corrent a felicitar-me:

—Uaaau, Jaume, ets un monstre, enhorabona!

—Gràcies, Alba, estic molt content, ho hem aconseguit!

L'Alba i jo vam tornar a casa sense parar de parlar sobre com havien desaparegut les nostres pors sobre l'asma i sobre com de bé ens sentíem ara. Vaig pensar que aquest era un bon moment per explicar-li el meu secret.

—Alba, t'he d'explicar una cosa... Bé, te l'he d'ensenyar -li vaig dir mentre obria la motxilla i treia el meu quadern.

L'Alba el va agafar i em va mirar sorpresa i, abans que digués res, li vaig comentar:

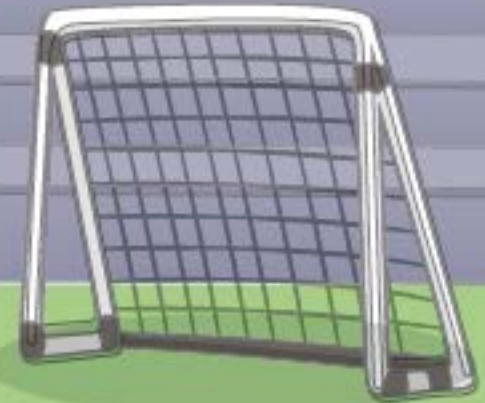
—És un llibre sobre nosaltres. Tu també hi surts, eh?

—De veritat? I si el llegim ara?

I junts, alhora, vam dir:

—Si, som asmàtics, i què?

FI



Et pots descarregar aquest llibre
gratuïtament en castellà, anglès, català,
gallec i euskera a weeblebooks.com o a
l'app WeebleBooks



www.weeblebooks.com

Amb el patrocini de:

