

# Somos asmáticos, ¿y qué?



María Jesús Chacón Huertas  
Carmen Ramos

Este libro se ha realizado gracias al patrocinio de GSK con la  
colaboración de Cátedra Respira Vida de la UAM



WEEBLEBOOKS

© 2020

Autora: María Jesús Chacón Huertas  
Ilustraciones: Carmen Ramos  
Corrección de texto: Dolores Sanmartín

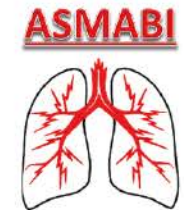
<http://www.weeblebooks.com>  
[info@weeblebooks.com](mailto:info@weeblebooks.com)

Madrid, España, julio 2020

Código: NP-ES-ASU-OGM-190020 (v3) 07/2020

A efectos de transparencia, le informamos que GSK ha colaborado en la financiación de la presente publicación. Su contenido refleja las opiniones, criterios, conclusiones y/o hallazgos propios de los autores, los cuales pueden no coincidir necesariamente con los de GSK. GSK recomienda siempre la utilización de sus productos de acuerdo con la ficha técnica aprobada por las autoridades sanitarias.

## Con el reconocimiento y/o aval social de:



## **Para todos los jóvenes que se atreven a cuestionar sus límites.**

El asma es una patología que actualmente afecta a unos 235 millones de personas en todo el mundo, siendo esta la enfermedad crónica más común entre la población infantil.

En el asma infantil, al igual que en el que afecta a adultos, los pulmones y las vías respiratorias se inflaman fácilmente al estar expuestos a ciertos desencadenantes, como inhalar polen o tener un resfriado u otra infección respiratoria. El asma infantil puede causar molestos síntomas diarios que interfieren con los juegos, la práctica de deportes, la escuela y el sueño de los niños si no se trata y es mantenido bajo control por profesionales sanitarios.

La práctica del deporte y el asma no son incompatibles. Está comprobado que practicar deporte mejora la resistencia respiratoria y la tolerancia a la actividad física en niños asmáticos.

Más allá de la actividad física, existen otras prácticas que ayudan notablemente a controlar el asma. Conocer y evitar los factores que incrementan las crisis asmáticas es un factor clave. Seguir las indicaciones de los profesionales sanitarios en cuanto al tratamiento, asegurarse de llevar siempre la medicación de rescate y acudir a una revisión anual también se posicionan como prácticas indispensables para mantener el asma bajo control.

El asma puede controlarse mediante estrategias que ayudan a prevenir y aliviar sus síntomas.

Y tú, ¿mantienes tu asma bajo control?

Área de Relaciones con Pacientes GSK España

—¡Despierta, hijo, arriba, hora de levantarse!

—¡Buenos días, mamá!

Pegué un salto de la cama, me asecé, me puse el chándal y me fui derecho a desayunar.

—¿Te preparo el bocadillo?

—¡No, mamá, me lo preparo yo, que me da tiempo!

—Como quieras, Jaime.

—Hoy sólo tomaré la leche con un puñado de cereales, ¿vale? Tenemos la prueba de resistencia a primera hora y no quiero ir con el estómago lleno.

—Mmm..., ¿no era mañana jueves, Jaime?

—¡Es verdad! Hoy le toca a Alba y es la primera vez que la hace. ¡Ojalá aguante!

—¡Claro que lo hará! La primera vez que la hiciste tú llevabas menos tiempo que ella con el tratamiento y aguantaste muy bien.





—Bueno..., tengo muchas ganas de hacerla, pero... ¿y si me falta el aire y me tengo que parar? Es que estamos en primavera...

—Tranquilo, no tienes de qué preocuparte. Llevas a rajatabla tu tratamiento todos los días. Apenas te dan crisis ni en los entrenamientos ni en los partidos, duermes de maravilla por las noches...

—Tienes razón, mamá.

—¿Te acuerdas cuando te dio tu primera crisis y nos fuimos a Urgencias? Tenías sólo nueve años... No sabes lo asustada que estaba, Jaime. Lo que más me preocupaba era que, fuera lo que fuese, no pudieras hacer deporte. Y mira cómo estás ahora, ¡como si nada!

—Me acuerdo de que era mi segundo partido y como quería que estuvierais orgullosos de mí, empecé corriendo mucho, pero tuve que parar enseguida porque me asfixiaba. Nos fuimos corriendo al hospital. Ya llevaba varias semanas mal, pero no os había dicho nada.



—Ya, ya... Y encima lo único que nos preguntaste por el camino era si podrías seguir jugando al fútbol. Te dijimos que sí, sin saber si sería verdad. Luego, cuando la médico nos comunicó que lo más seguro era que tuvieras asma, pero que siguiendo tu tratamiento podrías hacer todo el deporte del mundo, los tres nos quedamos mucho más tranquilos.

—Yo también estaba muy asustado ese día, mamá; pero ahora que me he acostumbrado, tampoco es para tanto.

—Uff..., cómo pasa el tiempo. Sí, Jaime, es verdad, lo llevas genial.

—¿Ves? No tienes por qué temerle a la primavera. Sé que vas a mejorar tu marca, ya verás —dijo mi madre, mientras miraba el reloj y cogía la chaqueta apresuradamente—. ¡Me voy, se me hace tarde!

Mi madre se despidió y se fue a trabajar.







Me imagino que te preguntarás que por qué tengo tantas ganas de que llegue mañana. Pues porque me gustaría mejorar la marca que hice el año pasado en el test de resistencia de los doce minutos. Y esta vez no lo tengo tan fácil, porque con el polen de la primavera puede que me dé una crisis.

Como dice mi madre, estoy haciendo todo lo que me dice mi médico, así que tiene razón, no tendría por qué preocuparme. Ahora ya voy a la consulta sólo una vez al año para la revisión.

¡Por cierto! Por si no te habías dado cuenta, además de ser un loco del fútbol, mi otro hobby es escribir. ¡Me encanta escribir! Y, adivina..., ¿sabes qué es lo mejor? ¡Que soy zurdo, el único de mi clase! ¡Me encanta ser zurdo!

Mi amiga Alba dice que de mayor seguro que seré escritor porque, según ella, escribo muy bien. Lo que aún no sabe es que he empezado a escribir nuestra historia, ¡a ver cuándo encuentro el momento de decírselo! Mientras, seguiré escribiendo...

Mi padre siempre me ha dicho que nació con una pelota entre mis manos porque jamás salía de casa con las manos vacías. Desde pequeño, mis amigos se venían a jugar a mi calle porque a ellos no les dejaban jugar en la suya. Y es que en mi urbanización no está colgado ese cartel que dice: «Prohibido jugar a la pelota». Seguro que mis padres compraron este piso sólo por eso, para que yo pudiera jugar.

Recuerdo que aunque me gustaba jugar a todo, al final siempre acababa jugando al fútbol. Aun así, mis padres se negaban a apuntarme a ningún equipo. Intentaban convencerme de que hiciera cualquier otro deporte. No paraban de decirme que el fútbol estaba muy visto. Yo no entendía lo que me querían decir con lo de «visto». Claro que está visto, pensaba, ¡a todos nos encanta verlo!





—Escucha, Jaime, ¿y si te apuntas a balonmano o voleibol, por ejemplo? También hay equipos en el colegio y, al ser menos jugadores, jugarás más —me decía mi padre, pensando que así me iba a convencer.

—¡Que no, papá, que yo quiero jugar al fútbol!

Y así, una y otra vez hasta el siguiente intento. Mientras, yo no me daba por vencido. Durante el curso mi padre no me dejaba ver los partidos con él porque los echaban muy tarde, pero cuando llegaban las vacaciones sí que me dejaba, aunque empezaran a las diez de la noche. ¡Y eso me encantaba!

De repente, un día, como por arte de magia, cambiaron de opinión. Faltaba sólo una semana para que empezara el colegio. Al principio, cuando me llamaron, me asusté un poco porque cuando me llaman papá y mamá a la vez, casi seguro es para echarme la bronca.

—¿Sí, qué pasa? —les pregunté mientras me sentaba apoyando mi pie sobre la pelota.

—Nada. Ten, Jaime, es para ti. Tu madre y yo lo hemos pensado mejor. Ábrelo con cuidado.

—Pero... ¡si no es mi cumpleaños! ¿Qué es esto?

—¿Aaah? ¡Ábrelo! —contestó mamá.

Desenvolví ese regalo tan raro rompiendo despacito el papel por mil sitios. Saqué un vale con forma de pelota, que decía:

***“Vale por una inscripción al equipo de fútbol del colegio”***

—¡Guaaau! ¿Para mí? ¿De verdad? ¡Yuju, gracias! ¡Sois los mejores padres del mundo!



Empecé cuarto de primaria con tanta ilusión que me creía mayor sólo por jugar en el equipo del colegio. Casi todos mis amigos también se apuntaron. Y digo casi todos porque Alba, que es mi mejor amiga y también le encanta el fútbol, no se apuntó. Entonces no sabía qué le pasaba. Me decía que no le pasaba nada, sólo que se cansaba enseguida y no podía correr.

Entrenábamos tres días a la semana. El entrenador nos dijo que los primeros días probaríamos a jugar en todas las posiciones y luego decidiría dónde jugaríamos cada uno. A mí la que más me gustaba de todas era la de delantero, así que cuando me tocó jugar desde esa posición, me esforcé mucho más por hacerlo bien. Me encantaba escaparme corriendo y meter gol con mi zurda mágica.



Recuerdo que el día que el entrenador nos comunicó nuestra alineación aún quedaban tres posiciones por asignar cuando me tocó a mí. Estaba tan nervioso que cerré con fuerza los ojos, crucé los dedos de las manos y creo que hasta de los pies, ja, ja, ja. Pensaba que así diría eso que yo estaba deseando oír:

—Y tú, Jaime..., está claro que te apasiona el fútbol. Juegas bastante bien en todas las posiciones, pero destacas, sobre todo, en una de ellas. Corres como una liebre y tu zurda mete unos goles... que te han convertido en uno de los ¡delanteros del equipo! ¡Enhorabuena!



Abrí mis ojos llenos de alegría cuando dijo «... y tu zurda mete unos goles». Y hasta di saltitos de la emoción y todo cuando escuché que sería delantero.

—¡Bien, lo he conseguido!



Desde ese día entrenaba como si fuera un jugador profesional. Corría cada vez más rápido y no había partido en el que no metiera gol. Se me pasaba el tiempo superrápido, no me podía creer que llevara ya dos meses entrenando. Pero como dice mi madre que todo no puede ser perfecto, pues eso, a partir de entonces empezaron los problemas.

No sabía qué me pasaba, pero ya no rendía tanto en los entrenamientos porque me cansaba enseguida. Ni podía correr durante mucho rato ni tampoco muy rápido. No respiraba bien, notaba como que me faltaba el aire. Me daban ataques de tos y, al final, tenía que parar porque si no, me asfixiaba.

No dije nada en casa porque pensaba que se me pasaría. Creía que si se lo contaba a mis padres, me quitarían del equipo. Así que disimulé como pude en los entrenamientos; pero, al no correr como al principio, también dejé de meter goles.





—Jaime, ¿te pasa algo, estás bien?

—Sí, sí, entrenador, estoy bien. Sólo que estoy cansado, esta noche no he dormido bien —le contestaba con la respiración entrecortada y evitando mirarle.

Ese fin de semana tocaba partido en el colegio y, claro, mis padres venían a verme. Vi al entrenador hablar con ellos y supuse que estaba contándoles algo de mí. Intenté olvidarme de ello para concentrarme en el partido. Quería que estuvieran orgullosos de mí. Deseaba con todas mis fuerzas jugar bien, correr como antes y meter gol. Pero... no pudo ser.

Empezó el partido y corrí a tope unos diez minutos o así. Tuve que bajar el ritmo porque me asfixiaba. Me faltaba el aire y notaba como unos pitidos en el pecho. A lo lejos veía la cara de pánico de mis padres al verme así. No podía más. Me paré. El entrenador hizo el cambio inmediatamente, y nos fuimos rápidamente al hospital.



—Tranquilo, Jaime, respira. Un, dos, tres...  
Venga, otra vez, respira. Un, dos, tres...

Mi madre se sentó conmigo en la parte de atrás del coche para tranquilizarme. Yo seguía casi sin poder respirar.

—Ya llegamos, un, dos, tres... Pero ¿desde cuándo te pasa esto?, ¿por qué no nos lo has contado, Jaime? No, no, no respondas ahora, hablaremos más tarde. Nos ha contado Ricardo que ya llevas unas dos semanas así.

—¿Po... dré se... guir ju... gan... do al fút...bol?

—¡Claro que sí, Jaime! —me contestó mi padre.





Cuando llegamos mi padre me cogió en brazos para que no diera ni un solo paso. Tuvimos suerte porque como me vieron tan mal nos llamaron al instante. Enseguida me pusieron un no sé qué con oxígeno. No recuerdo cuánto rato estuve con esa mascarilla pegada a mi cara. Lo que sí recuerdo es la sensación de alivio que sentí al dejar de oír poco a poco esos horribles pitidos que salían de mi cuerpo, y al volver a respirar como antes.

«¡Uff, ya no estoy tan malo, menos mal que me he curado!», pensé.

A lo lejos oí cómo la médico les decía a mis padres:

—No hay por qué alarmarse. Jaime ha tenido una crisis muy fuerte. Parece asma. La semana que viene debéis ir a su médico. Le mandarán hacer unas pruebas para averiguar por qué tiene esas crisis. En cuanto se lo diagnostiquen, con el tratamiento adecuado podrá hacer vida normal.

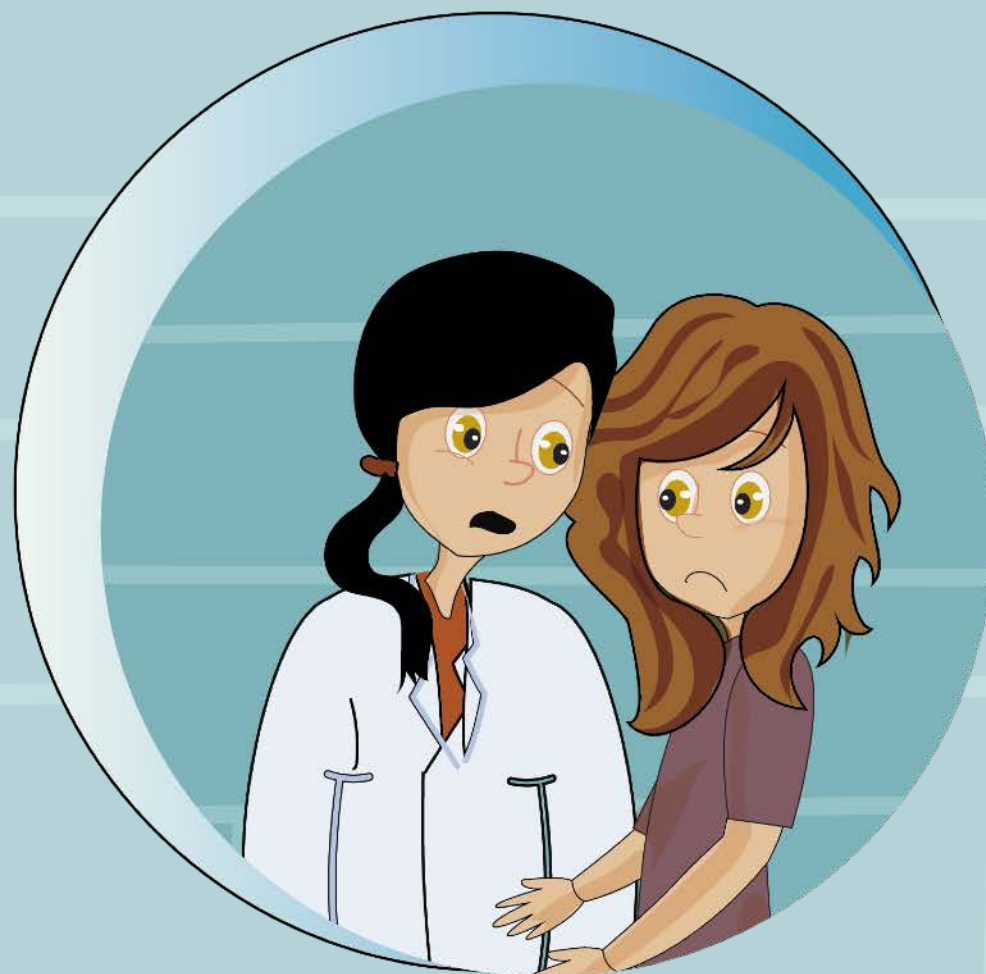
Mi madre, que pensaba que no la oiría, le preguntó en voz baja:

—¿Vida normal, seguro? Mire que mi niño es muy deportista. ¡Y le encanta jugar al fútbol!

—El asma y el deporte son compatibles, señora. Es más, el deporte le ayudará a mejorar su resistencia respiratoria. ¡No se preocupe! Podrá jugar al fútbol y a todo lo que quiera.

Viendo la cara de mi madre, no sé si entendió muy bien lo primero que le dijo. Eso sí, en cuanto le aseguré que podría seguir jugando al fútbol, se relajó y volvió a tener su cara de siempre.

Cuando me recuperé del todo, nos fuimos a casa sin mucha conversación. Mi padre nos dijo que él también vendría a la consulta con nosotros.





Pasé el resto del fin de semana tranquilo en casa. Mis amigos se alegraron mucho de verme el lunes en clase. Les conté lo rápido que me había curado la médico, y cuando me preguntaron si podría seguir jugando al fútbol, les contesté casi convencido:

—¡Claro! La médico me ha dicho que con el tratamiento podré jugar y hacer deporte como siempre.

Tal y como nos dijeron en el hospital, la médico me mandó hacer las pruebas del asma y ésa de los pinchazos en el brazo para saber a qué tenía alergia. Cuando volvimos al día siguiente, con el brazo aún lleno de los pequeños puntitos inflamados, nos explicó:

—Jaime, ven, siéntate aquí conmigo.

—¿Qué me pasa, doctora?



Recuerdo que me revolvió el pelo con cariño mientras nos tranquilizaba a mis padres y a mí con su sonrisa.

—A ver, Jaime, te cuento. Entre otras cosas, tienes alergia al polen. ¿A que antes me has contado que cuando eras pequeño ibas con tu abuelo a los olivos, y que la última vez te tuviste que ir porque te picaba mucho la garganta y la nariz?

—Sí, doctora, y no paraba de estornudar, ¿a que sí, papá?

—Sí, sí, hijo.

—Pues eso, Jaime, es porque eres alérgico al polen. Esta es la causa de tus estornudos y picor de garganta y nariz.

—¡Entendido! Y como soy alérgico, ¿si corro mucho puede que me quede sin aire al respirar?

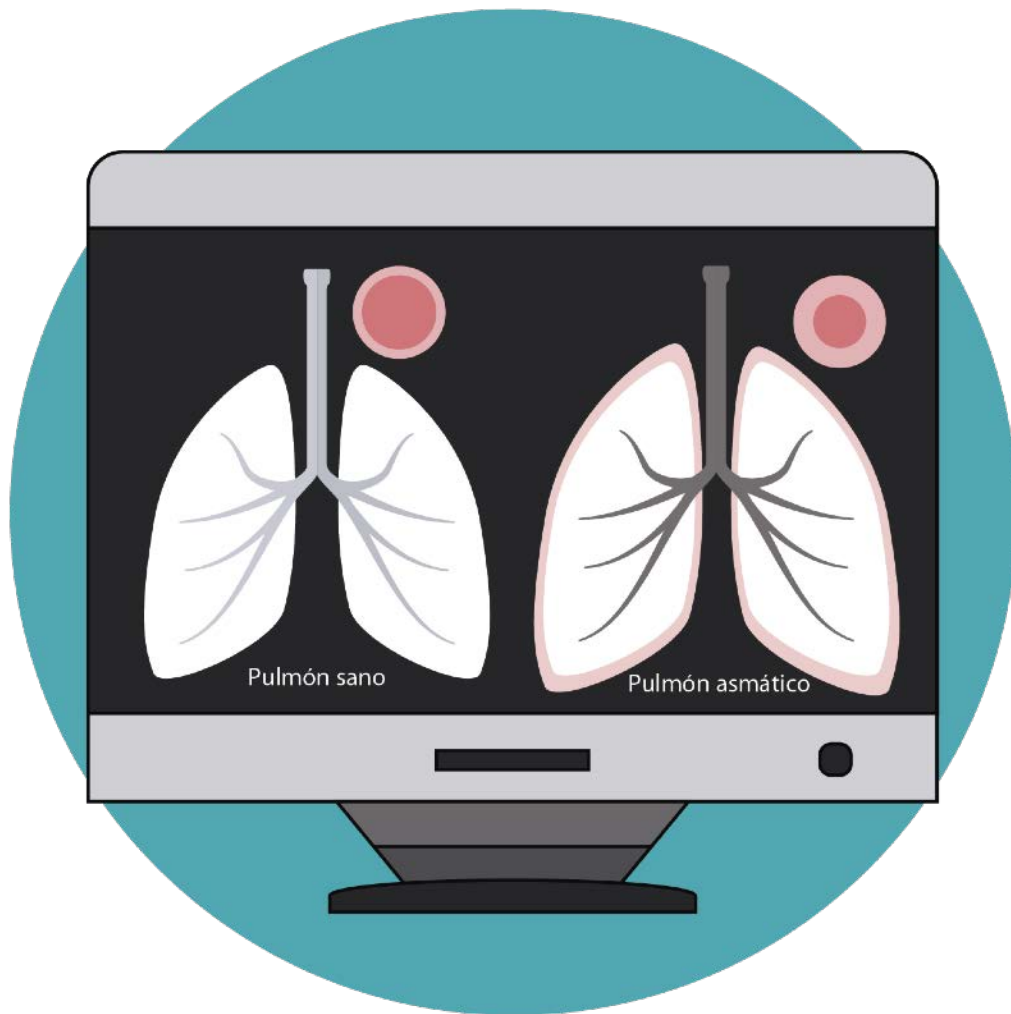


Lo que te pasa, Jaime, es que además de ser alérgico al polen, también tienes asma.

—¡Ya, lo que dijo la médico! Pero ¿eso qué significa? —le pregunté.

—Ser asmático, hoy en día, es algo muy normal, Jaime. Fíjate si es normal que hay más de trescientos millones de asmáticos por todo el mundo. Lo malo es que el asma es una enfermedad crónica; es decir, que estará contigo toda tu vida. Eso sí, también habrá veces que te encontrarás tan bien que creerás que no la tienes.





Entonces la médico giró la pantalla de su ordenador, abrió la carpeta donde ponía «Asma» y nos enseñó algunas fotos.

—¿Veis? Fijaos en estos pulmones. Los de la izquierda son los de una persona normal. Los de la derecha son los de una persona asmática. ¿A que están inflamados? ¿Y a que las vías respiratorias son más estrechas? Son tan estrechitas que no puede pasar bien el aire, por eso se produce ese ahogamiento. ¿Que por qué se inflaman? Pues a unas personas, como a ti, Jaime, debido al polen; a otras, por el polvo, el humo u otras sustancias que hay en el aire... Incluso otras personas tienen asma porque su propio cuerpo es el que produce esa inflamación.

El problema es que no hay sólo un tipo de asma, sino que hay muchos. Y nuestra misión, Jaime, es detectar qué tipo de asma tenéis cada uno para así daros el tratamiento adecuado que os ayude a vivir como si no lo tuvierais. ¿Me explico?



—Bueno, más o menos —contesté pensativo.

—Mmm..., te lo explico mejor con un ejemplo. Imagínate que necesitas ropa y te vas de compras. Dime, ¿eliges una camiseta grande o pequeña?

—Pues..., la que me esté bien, o... a veces, un poquito grande para que me sirva al año siguiente, ¿a que sí?

—¡Este chico, qué ocurrencias! —dijo mi madre un poco avergonzada.

—¡Claro que sí, pequeño, yo también hacía lo mismo que tú! —exclamó guiñándome el ojo. Y luego continuó:

—Pues el asma es algo parecido a lo de la ropa, Jaime. Igual que cada persona nos compramos la ropa según nuestro cuerpo, pues cada persona asmática necesita un tratamiento distinto que se adapte a su tipo de asma. Digamos que somos como una especie de sastres que os tenemos que hacer un traje a medida, ¿entendido?

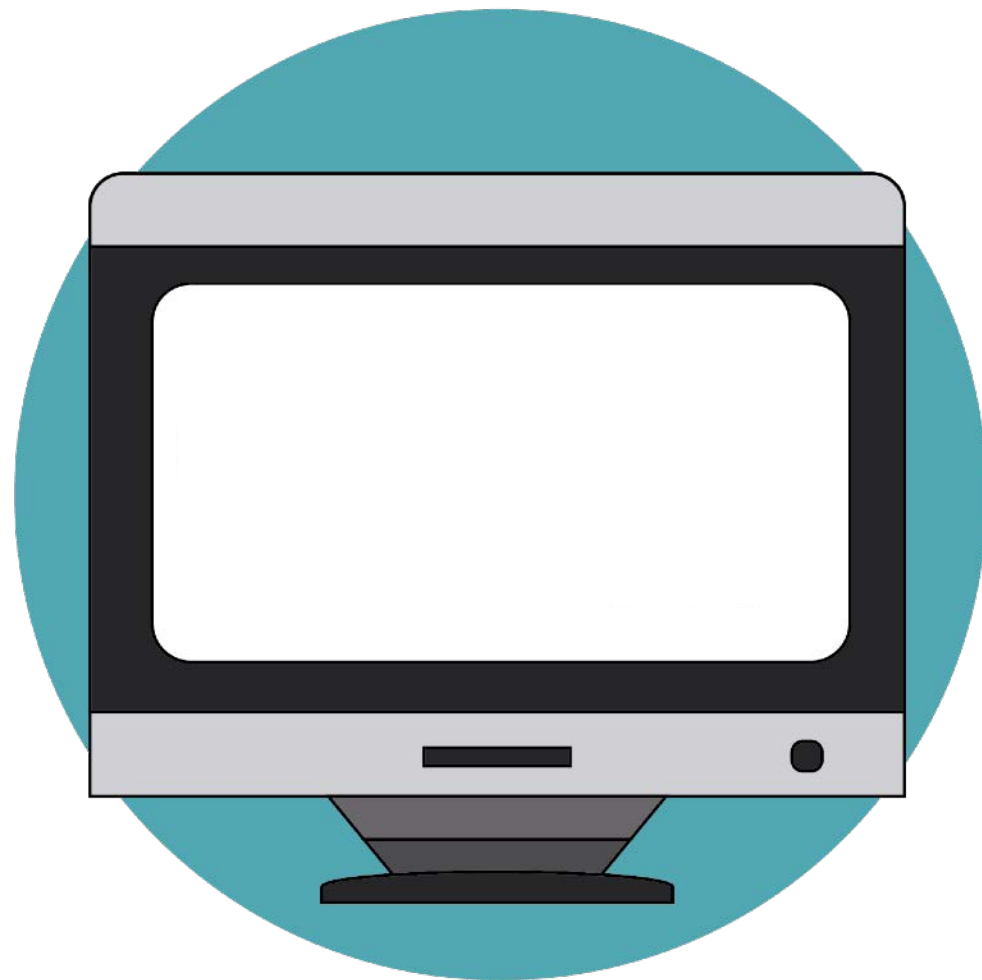


—¡Sí, sí, qué guay! Y... ¿me va a hacer ya el traje?

—¡Ja, ja, ja! Sí, sí, digamos que ya he empezado. Te iré viendo cada tres semanas y así me irás contando cómo vas.

En cuanto la médico se aseguró que lo entendimos, volvió a colocar bien la pantalla y continuó explicándonos.


—Mirad, ¿veis estas fotos? Son dispositivos de inhalación.





Mi médico sacó un dispositivo de su cajón y me explicó detalladamente lo que tenía que hacer. Yo lo miraba sin quitarle ojo de encima. Luego me lo pasó y me enseñó cómo utilizarlo.

—Ya verás que fácil te resulta usarlo. Algo importante: no te olvides nunca de tomártelo.



Estoy segura de que lo vas a hacer muy bien, pequeño.

Para mí, ese día fue muy importante porque empecé a entender qué es lo que le pasa a mis pulmones para que yo sea asmático.

Desde entonces iba a la consulta cada tres semanas. Lo había utilizado tan bien que no había tenido ninguna crisis.

La doctora me volvió a repasar todos los pasos para asegurarse que lo estaba haciendo todo bien y me preguntó:

—¿Qué pasa, Jaime? ¿Seguro que lo tienes claro?

—Sí. Lo que pasa es que hasta ahora no lo he contado a mis compañeros del colegio porque me da vergüenza que se rían de mí...

—Ya sabes que el asma es una patología muy frecuente, no solo en los adultos, sino también en los niños como tú. Y si se ríen de ti, les dices: «Sí, soy asmático, ¿y qué?».

—Vale —le respondí, ya más tranquilo.





Varias semanas después de esa consulta, mis amigos y yo habíamos quedado para jugar un partido a la hora del recreo. En aquel momento decidí que lo mejor sería contarle al profe de mates, antes de entrar, que soy asmático.

—Lo sé, Jaime. El otro día tuvimos una jornada muy interesante en la que, entre otras cosas, nos informaron sobre el asma y los alumnos asmáticos que tenemos. ¡Y sois muchos!

—Vale

Y guiñándome el ojo se metió en clase

Llegó la hora del recreo, estaba un poco nervioso. De repente, se acercaron Pablo y Marcos.

—Jaime, nos hemos enterado que tienes asma. No sabemos muy bien lo que es... pero ¿significa que dejarás de jugar al fútbol?

En ese momento recordé lo que me había dicho la doctora, y, mirándolos a la cara, respondí:

—Pues sí, soy asmático, ¿y qué?

—No pasa nada Jaime, solo queremos saber si lo que tienes es grave.

—Tranquilos, puedo seguir jugando al fútbol y marcaré los goles que haga falta para ser los campeones de liga. Si sigo las recomendaciones de mi médico, puedo hacer vida normal.

Entonces empezamos a jugar y podía correr de maravilla, sin ahogarme y hasta metí dos goles. Mis amigos me felicitaron por lo bien que había jugado y yo estaba muy pero que muy contento. Cuando terminó el recreo, vi que Alba estaba esperándome para subir juntos.





—¡Qué bien has jugado, Jaime! ¡Qué envidia!

—Gracias, Alba. Te he visto mirándonos todo el rato. ¿Por qué no juegas con nosotros?

—Pues eso quería contarte, aunque me da vergüenza...

—¿El qué...? No te entiendo, Alba, eres mi amiga. Cuéntamelo rápido que tenemos clase.

—Pues que yo también soy asmática, Jaime. Me lo diagnosticaron antes que a ti. Pero yo no puedo correr ni hacer deporte como tú...

—¿De veras? ¡Ahora lo entiendo! Pero... ¿y eso?

—No quiero decirle a nadie que tengo asma porque no quiero que se rían de mí. Además, como duermo tan mal por las noches, al día siguiente no tengo fuerzas para nada.

—Pues a mí ya no me da vergüenza, Alba. Sí, somos asmáticos, ¿y qué? Si duermes mal por las noches es porque el pijama te va grande o pequeño..., ¡ja, ja, ja!

—¿Eeh..., pero qué dices? —preguntó Alba sin entender nada.

—¡Ja, ja, ja! Quiere decir que algo va mal, luego te lo explico. Me voy a clase. Espérame a la salida y te lo cuento de camino a casa, ¿vale?

—¡Vale, hasta luego!



Recuerdo que ese día Alba y yo llegamos un poco tarde a casa porque estuvimos hablando mucho rato. Yo, como ya le había contado alguna vez algo sobre mis conversaciones con mi médico, me centré, sobre todo, en lo del pijama. Y luego, como ella nunca me había hablado de su asma, pues empezó a contármelo detalladamente.

—Es que cuando me dijeron que era para toda la vida, me asusté mucho. Y pensaba que si no usaba el inhalador, no me pasaría nada. Lo único malo sería que no podría hacer deporte. Y por eso, al principio, no me tomé en serio lo del inhalador. Ahora creo que sí estoy haciendo bien mi tratamiento, pero aun así sigo durmiendo mal por las noches y estoy cansada todo el día..., no sé.

—¿Sabes qué, Alba? Creo que deberías contarle a tu médico todo lo que me acabas de decir. Es muy importante que seas sincera con él. Así no puedes seguir..., ¿no ves que tu asma te controla a ti?

—Ya, puede, pero...

—¿Pero qué? En cuanto tengas tu traje a medida, serás tú la que controle tu asma y entonces podrás hacer deporte sin problema.

—¡Ojalá! Tienes razón, quizás no lo esté haciendo bien.



Desde ese día Alba y yo hablábamos casi todos los días de nuestro asma. Lo mejor de todo es que como empezó a ir cada dos semanas a la consulta, a la tercera consulta su médico ya había conseguido hacerle su pijama a medida y, por fin, empezó a dormir bien.

Ahora sí que me encuentro bien y con ganas de hacer de todo.

—¡Qué bien, Alba! ¿Ves? Ya puedes jugar al fútbol, ¿eh?

Estaba tan contenta que apenas me dejaba hablar.



—¡Ah, y ya no me da vergüenza decir que soy asmática! Antes ponía excusas en clase de Educación Física y me ponía enferma para no correr y no hacer la prueba de resistencia, que..., por cierto, me toca el miércoles que viene. ¡Uff, doce minutos corriendo! No sé si podré. ¿Tú cuando la tienes?

—¡Claro que podrás! Yo, un día después que tú. A ver qué tal...

—Pues tú bien, ya la has hecho varias veces y has aguantado bien. Ésta será mi primera vez.

—Ya..., pero para mí ésta es más difícil porque con la primavera y el polen...

—¡Hala, es verdad, se me había olvidado, tú encima eres alérgico al polen!





Cuando mi madre se fue, me preparé mi bocadillo de jamón y salí de casa pensando en lo importante que era el día de hoy para Alba. Si conseguía correr los doce minutos era señal de que, por fin, estaba aprendiendo a vivir con su asma. Sabía que la tenía después del recreo, así que me acerqué a desearle suerte.

—Pero si tú eres asmática, ¿te crees que vas a aguantar? ¡No puedes correr!

—Sí, soy asmática, ¿y qué? ¡Claro que puedo correr!

Sonreí al oírla decir nuestra frase y me fui sin decirle nada. Ella ya lo había dicho todo. Quedamos en volver juntos a casa para que me contara qué tal le había ido.

—¡No me lo puedo creer, lo he conseguido, Jaime!

—¡Yuju, enhorabuena! ¿Ves que bien?

Alba estaba superfeliz. Se pasó todo el camino contándome los detalles de la prueba de resistencia. Hasta hizo un tiempo mejor que la chica que se había reído de ella. Yo, mientras la escuchaba, disimulaba mis nervios porque a mí me tocaba al día siguiente.

—¡Despierta, hijo, arriba, es hora de levantarse!

—¡Buenos días, mamá! ¡Hoy sí que me toca a mí!

Pegué un salto de la cama, me aseeé, me puse el chándal y después de desayunar sólo un poquito. Cogí la pelota y salí de casa repitiéndome una y otra vez:

¡Tú puedes!





Y... ¿sabes qué pasó al final? Pues que, además de aguantar los doce minutos corriendo en plena primavera, he mejorado mi marca en ¡trescientos metros!

Alba vino corriendo a felicitarme:

—¡Guaaau, Jaime, eres un monstruo, enhorabuena!

—¡Gracias, Alba, estoy supercontento, lo hemos conseguido!

Alba y yo volvimos a casa sin parar de hablar sobre cómo habían desaparecido nuestros miedos sobre el asma y sobre lo bien que nos sentíamos ahora. Pensé que ése era un buen momento para contarle mi secreto.

—Alba, tengo algo que contarte..., bueno, que enseñarte —le dije mientras abría la mochila y sacaba mi cuaderno.

Alba lo cogió y me miró sorprendida y, antes de que dijera nada, le comenté:

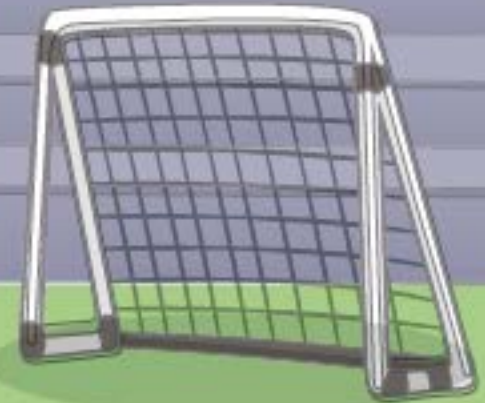
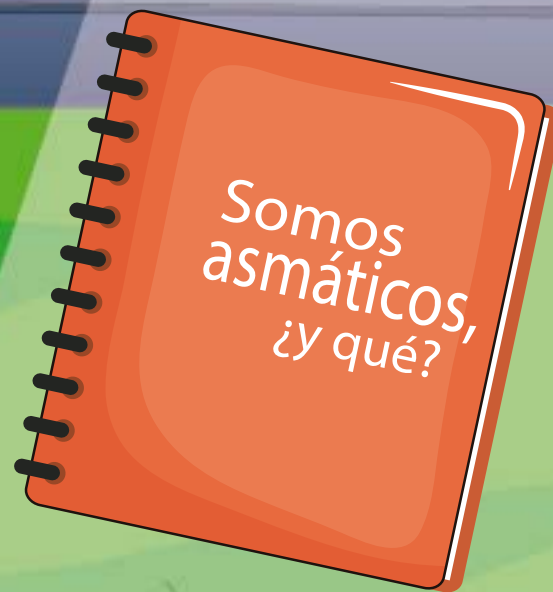
—Es un libro sobre nosotros. Tú también sales, ¿eh?

—¿De verdad? ¿Y si lo leemos ahora?

Y juntos a la vez, dijimos:

—Somos asmáticos, ¿y qué?

# FIN



Puedes descargar este libro gratuitamente  
en español e inglés  
en [weeblebooks.com](http://weeblebooks.com) o  
en la App WeebleBooks



[www.weeblebooks.com](http://www.weeblebooks.com)

Con el patrocinio de:

