

Asmatikoak gara, eta zer?



María Jesús Chacón Huertas
Carmen Ramos

Liburu hau GSKren babesari esker egin da, Madrilgo Unibertsitate
Autonomoko Arnastu Bizitza katedrarekin lankidetzan.



© 2020

Egilea: María Jesús Chacón Huertas
Ilustrazioak: Carmen Ramos

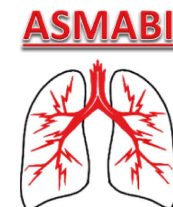
<http://www.weeblebooks.com>
info@weeblebooks.com

Madrid, Espainia, 2020ko uztaila

Código: NP-ES-ASU-OGM-200009 (v4) 10/2020

Gardentasuna xede, GSK-k argitalpen honen finantzaketan parte hartu duela jakinarazten dizugu. Liburuaren edukiak egileen iritzia, irizpideak, ondorioak edota aurkikuntzak islatzen ditu, eta horiek ez dute zertan GSKrenekin bat etorri. GSK-k bere produktuak beti osasun-adituek onartutako fitxa teknikoaren arabera erabiltzea gomendatzen du.

Hauen onarpena eta/edo gizarte-bermea du:



Beren mugak zalantzan jartzera ausartzen diren gazte guztiei.

Gaur egun, asmak 235 milioi pertsona ingururi eragiten die mundu osoan; izan ere, gaixotasun kroniko arruntena da haurretan.

Asma duten haurren kasuan, helduenean bezala, birikak eta arnasbideak puztu egiten dira zenbait eragileren aurrean; adibidez, polena arnastean, edo hotzeriaren edo arnasbideetako beste infekzio baten ondorioz. Asma duten haurrek sintoma deserosoak jasan ditzakete egunerokoan, eta horiek traba izan daitezke jolasetan, kirol-jardueretan, eskolan eta loaldian. Horregatik, asma kontrolpean izateko, oso garrantzitsua da tratamendu egokia hartzea eta osasun-profesionalen esku egotea.

Kirol-jarduera eta asma ez dira bateraezinak. Ikerketa guztien arabera, kirola egiteak haur asmatikoen arnas-erresistentzia eta haien jarduera fisikoaren aurreko tolerantzia hobetzen ditu.

Jarduera fisikoaz gain, badira asma kontrolpean izaten nabarmen laguntzen duten beste praktika batzuk. Esate baterako, funtsezkoa da asma-krisiak areagotzen dituzten faktoreak ezagutzea eta ekiditea. Osasun-profesionalek tratamenduaren inguruan emandako jarraibideak betetzea, premiazko medikamentuak beti eskura izatea eta urtean behin azterketa medikoa egitea ere asma kontrolpean izateko ezinbesteko praktikak dira.

Sintomak prebenitzen edo arintzen laguntzen duten estrategien bidez, asma kontrola daiteke.

Eta zu, asma kontrolpean duzu?

GSK Espainiako Pazienteekiko Harremanak Saila

—Esnatu, seme! Jaikitzeke ordua da!

—Egun on, ama!

Jauzi batez jaiki nintzen ohetik. Gero, neure burua garbitu, txandala jantzi eta gosaltzera joan nintzen.

—Ogitartekoa prestatuko dizut?

—Ez, ama! Neuk prestatuko dut, astia dut-eta!

—Nahi duzun bezala, Jaime.

—Gaur esnea eta zereal eskukada bat baino ez dut gosalduko, ados? Erresistentzia-proba dugu lehen eskola-orduan eta ez dut sabela beteta egin nahi.

—Hara..., ez al zen bihar, Jaime?

—Egia da! Gaur Albaren txanda da, eta proba egiten duen lehen aldia da. Hura gainditzea espero dut!

—Ederki egingo du! Zuk egin zenuen lehen aldian berak baino denbora laburragoa zeneraman tratamenduan, eta oso ondo egin zenuen.





—Tira..., proba egiteko gogo handia dut, baina... Zer gertatuko da arnasa hartzea kostatzen bazait eta gelditu egin behar badut? Udaberrian gaude eta...

—Lasai, ez duzu zertan kezkatu. Egunero hartzen duzu tratamendua. Ia ez duzu krisirik izan entrenamenduetan eta partidetan, gaez ezin hobeto lo egiten duzu...

—Arrazoi duzu, ama.

—Oroitzen zara lehen krisia izan zenuenean eta ospitaleko larrialdietara joan ginenean? Soilik bederatzi urte zenituen... Ez dakizu zein beldurtuta nengoen, Jaime. Zer gertatzen zitzaizun jakin gabe ere, aurrerantzean kirola egin ezin izatea zen gehien kezkatzen ninduen. Eta begira orain zein ondo zauden!

—Gogoan dut nire bigarren partiduan, zuek nitaz harro egotea nahi nuenez, hasiera osoa korrika igaro nuela. Laster gelditu nintzen, ordea; ito beharrean nengoen. Ospitalera jo genuen azkar. Asteak neramatzan gaizki sentitzen, baina ez nizuen ezer esan.



—Bai... Eta, gainera, bidean gindoazela galdera bakarra egin zenigun: futboleak jokatzen jarraitu ahalko zenuen. Baietz erantzun genizun, hori hala izango ote zen jakin gabe. Gero, medikuak ziurrenik asma nuela jakinarazi zigunean baina tratamenduari esker nahi beste kirol praktikatu ahalko zenituela, hirurok askoz lasaiago geratu ginen.

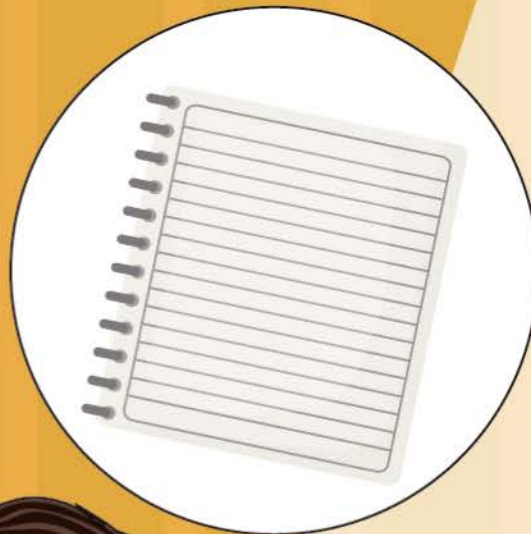
—Neu ere asko beldurtu nintzen egun hartan, ama; baina dagoeneko ohituta nago, eta ez da hainbesterako.

—Ene... zein azkar igarotzen den denbora. Bai, Jaime, arrazoi duzu, ederki ari zara.

—Ikusten? Ez zara zertan udaberriaren beldur izan. Zure marka hobetuko duzu, ziur nago —esan zidan amak, erlojuari begiratu eta jaka azkar-azkar hartzen zuela—. Banoa, berandu da-eta!

Amak agur esan zidan eta lanera joan zen.





Zeure buruari galdetuko diozu zergatik dudan hain gogo handia biharko eguna iristeko. Bada, iazko erresistentzia-proban egindako hamabi minutuko marka hobetu nahiko nukeelako. Oraingoan ez dut batere erraza, ordea; krisi bat izan dezaket, udaberriko polenaren eraginez.

Amak dioen bezala, medikuak esandako guztia betetzen ari naiz. Horregatik, ez nuke kezkatu behar. Orain urtean behin baino ez noa medikuarenera, azterketa egiteko.

Bide batez, baliteke konturatu ez izana, baina, futbolzale amorratua izateaz gain, idaztea oso gogoko dut. Idaztea maite dut! Ezetz asmatu zer den onena! Klaseko ezkertari bakarra naiz. Ezkertia izatea ere maite dut!

Nire lagun Albak dio nagusitan idazlea izango naizela, haren iritziz oso ondo idazten dudalako. Oraindik ez daki gure historia idazten ari naizela, ea noiz aurkitzen dudan hari kontatzeko une aproposa! Bitartean, idazten jarraituko dut...



Aitak beti esaten zidan baloi bat esku artean jaio nintzela, inoiz ez nintzelako etxetik esku hutsik irteten. Txikitatik, lagunak nire kalera etortzen ziren jolastera, beraienean ez zietelako jolasten uzten. Izan ere, nire urbanizazioan ez dago «Debekatuta dago pilotarekin jolastea» dioen kartelik. Ziur nire gurasoek horregatik erosi zutela etxebizitza bertan, lasai jolas nintzan.

Gogoan dut, edozertan jolastea gustatzen zitzaidan arren, beti futbolekin jokatzen amaitzen nuela. Hala ere, gurasoek ez zidaten uzten inongo taldetan izena ematen. Ni konbentzitzen saiatu ziren, beste edozein kirol egin nezan. Etengabe esaten zidaten futbola oso ikusia zegoela. Nik ez nekien zer esan nahi ote zuten. Oso ikusia zegoen, jakina; denok maite dugu futbola ikustea!





—Entzun, Jaime. Zergatik ez zara eskubaloian edo boleibolean aritzen? Ikastetxeko taldean izena eman zenezake eta, jokalaria gutxiago daudenez, gehiago jokatuko duzu —esaten zidan aitak, horrela konbentzituko ninduela pentsatuta.

—Ezetz, aita! Nik futbolekin jokatu nahi dut! Halaxe ibiltzen ginen eztabaidan, behin eta berriz. Baina nik ez nuen amore eman. Ikasturtean zehar, aitak ez zidan uzten berarekin partidak ikusten, oso berandu ematen zituztelako telebistan. Oporretan, aldiz, bai; partidak gaueko hamarretan hasi arren. Gau haietako plana maite nuen!

Egun batean, ezustean, iritzia aldatu zuten. Eskolak astebete barru hasiko ziren. Hasieran, deitu nindutenean, pixka bat beldurtu nintzen, gurasoek aldi berean deitzen nautenean, gehien-gehienetan, niri errieta egiteko izaten delako.

—Bai? Zer gertatzen da? —galdetu nien, oina baloiaren gainean pausatuta esertzen nintzela.

—Ezer ez. Hartu, Jaime, hau zuretzat da. Amak eta biok hobeto pentsatu dugu. Kontuz ireki.

—Baina... gaur ez da nire urtebetetzea! Zer da hau?

—Ireki eta ikusiko duzu! —erantzun zidan amak.

Opari bitxi hura ireki nuen, papera astiro-astiro eta hamaika tokitatik apurtuz. Baloi itxurako txartel bat atera nuen, eta bertan idatzita zegoena irakurri nuen:

“Txartel honen truke, ikastetxeko futbol-taldean izena eman dezakezu”

—Hara! Benetan? Zein ondo, eskerrik asko! Munduko guraso onenak zarete!



Hain ilusio handiz hasi nuen Lehen Hezkuntzako laugarren maila, non soilik ikastetxeko taldean jokatzeari heldua nintzela uste bainuen. Nire lagun gehienek ere emana zuten izena, Albak izan ezik. Nire lagunik onena da eta futbola maite du, baina ez zuen izena eman. Orduan ez nekien zer gertatzen zitzaion. Niri ondo zegoela esaten zidan, baina ezin zuen korrika egin, berehala nekatzen zen.

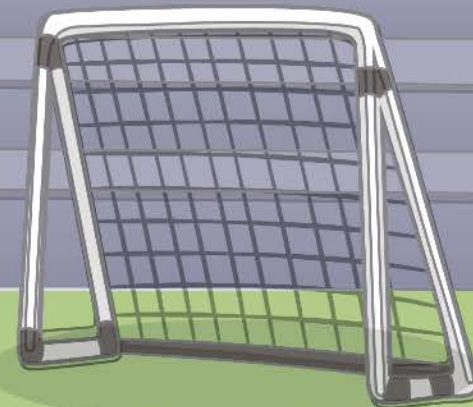
Astean hiru egunez entrenatzen ginen. Entrenatzaileak esan zigun lehen egunetan posizio guztietan jokatu genuela eta ondoren erabakiko zuela gutako bakoitza non arituko zen. Nik aurrelaria izan nahi nuen, beraz, posizio horretan jokatzeko aukera iritsi zitzaidan, asko ahalegindu nintzen ondo aritzeko. Desmarkatu, korrika ihes egin, eta nire ezker hanka magikoaz gola sartzea maite nuen.





Gogoan dut entrenatzaileak gure behin betiko posizioak jakinarazi zizkigun eguna. Oraindik hiru posizio erabakitzeke zeudela, nire txanda iritsi zen. Hain urduri nengoen, non begiak indarrez itxi eta atzamarrak gurutzatu baintuen, kar-kar-kar! Hori eginda, nik desira nuena esango zidala uste nuen:

—Eta zu, Jaime..., argi dago futbola maite duzula. Posizio guztietan nahiko ondo jokatzen duzu, baina haietako batean modu berezian nabarmentzen zara. Erbi baten antzera egiten duzu korrika, eta ezker hankarekin gol ikusgarriak sartzen dituzu... Taldeko aurrelarietako bat izango zara! Zorionak!



Begiak zabaldu nituen «... eta ezker hankarekin gol ikusgarriak sartzen dituzu» entzun bezain laster. Poz-pozik nengoen. Saltoka ere hasi nintzen aurrelaria izango nintzela entzutean.

—Lortu egin dut! Zein ondo!

Jokalari profesionala. Gero eta azkarrago egiten nuen korrika, eta partida guztietan golen bat sartzen nuen. Denbora azkar-azkar pasatu zen, ezin nuen sinetsi dagoeneko bi hilabete igaro izana entrenatzen hasi nintzenetik. Baina, amak dioen bezala, ezer ez da perfektua, orduan agertu baitziren lehen arazoak.

Ez nekien zer gertatzen ari zitzaidan, baina jada ezin nintzen behar bezala entrenatu, berehala nekatzen nintzelako. Ezin nuen luzaroan korrika egin, ezta lehen bezain azkar ere. Kosta egiten zitzaidan arnasa hartzea, airea falta nuen. Eztul-krisiak nituen eta gelditu behar izaten nuen, ez itotzeko.

Ez nien etxekoei ezer esan, berez pasatuko zitzaidala pentsatuta. Gurasoei kontatuz gero, taldetik aterako ninduten beldur nintzen. Beraz, ahal bezala disimulatu nuen entrenamenduetan, baina, lehen bezain azkar korrika egin ezin nuenez, golak sartzeari ere utzi nion.





—Zer gertatzen zaizu, Jaime? Ondo zaude?

—Bai, entrenatzaile, ondo nago. Soilik pixka bat nekatuta, gaur gauean ondo lo egin ez dudalako
—erantzuten nion, arnasestuka eta hari zuzen begiratzea saihestuz.

Asteburu hartan partida ikastetxean jokatzeko guren eta, jakina, gurasoak etorri ziren ni ikustera. Entrenatzailea haiekin hizketan ikusi nuen, eta niri buruzko zerbait kontatzen ariko zitzaiela pentsatu nuen. Hura burutik uxatzen eta partidaren kontzentratzen saiatu nintzen. Gurasoak nitaz harro egotea nahi nuen. Ondo jokatzeko, lehen bezala korrika egitea eta gola sartzea desiratu nuen nire indar guztiekin. Ez zen hala izan, ordea.

Partida hasi zen eta korrika bizian aritu nintzen hamar minutu inguru. Erritmoa murriztu behar izan nuen, itota nengoelako. Aire falta nuen, eta txistu modukoak nabaritzen nituen bularrean. Urrunean, gurasoen izu-aurpegiak ikusi nitzakeen niri begira. Ezin nuen gehiago. Gelditu egin nintzen. Entrenatzaileak aldaketa egin zuen berehala, eta ziztu bizian joan ginen ospitalera.

—Lasai, Jaime, hartu arnasa. Bat, bi, hiru...
Berriz ere, hartu arnasa. Bat, bi, hiru...

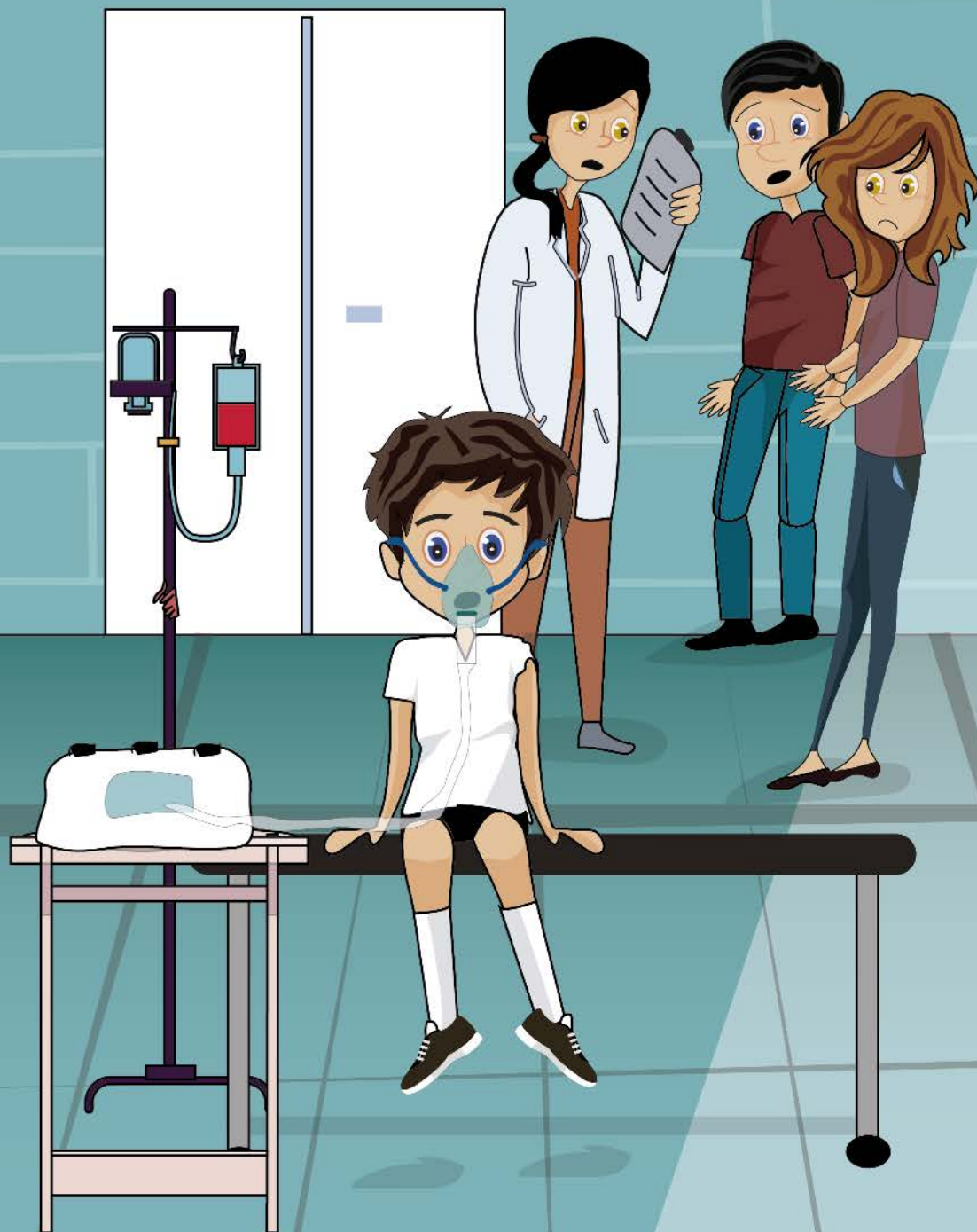
Ama autoaren atzealdean eseri zen, ni
lasaitu nahian. Ia ezin nuen arnasarik
hartu.

—Ospitaletik hurbil gaude. Bat, bi, hiru...
Noiztik gertatzen zaizu hau? Zergatik ez
diguzu ezer esan, Jaime? Ez, ez erantzun
orain, geroago hitz egingo dugu. Rikardok
kontatu digu bi aste daramatzazula horrela.

—Fut... bolean jo... ka... tzen ja... rrai... tu
ahal... ko dut?

—Bai, Jaime! Jakina! —erantzun zidan
aitak.





Ospitalera iritsi ginenean, aitak besoetan hartu ninduen, pauso bakar bat ere eman ez nezan. Zorionez, ospitalean hain gaizki ikusi ninduten, berehala deitu baitzidaten. Oxigeno-maskara jarri zidaten. Ez dakit zenbat denbora igaro nuen horrela. Gogoan dut, aldiz, zelako lasaitua hartu nuen nire gorputzetik ateratzen ziren txistu izugarri haiek entzuteari utzi eta berriz lehen bezala arnasa hartu ahal izan nuenean. «Hobeto nago jada, eskerrak osatu naizela!», pentsatu nuen.

Urrunean, medikua entzun nuen gurasoei hau esaten:

—Ez dago zertan kezkatu. Jaimek oso krisi bortitza izan du. Asma dirudi. Datorren astean zuen ohiko medikuarenera joan beharko duzue. Proba batzuk egin beharko dizkiote, krisi horien jatorria ezagutzeko. Asma diagnostikatz gero, tratamendu egokiarekin bizimodu normala izango du.

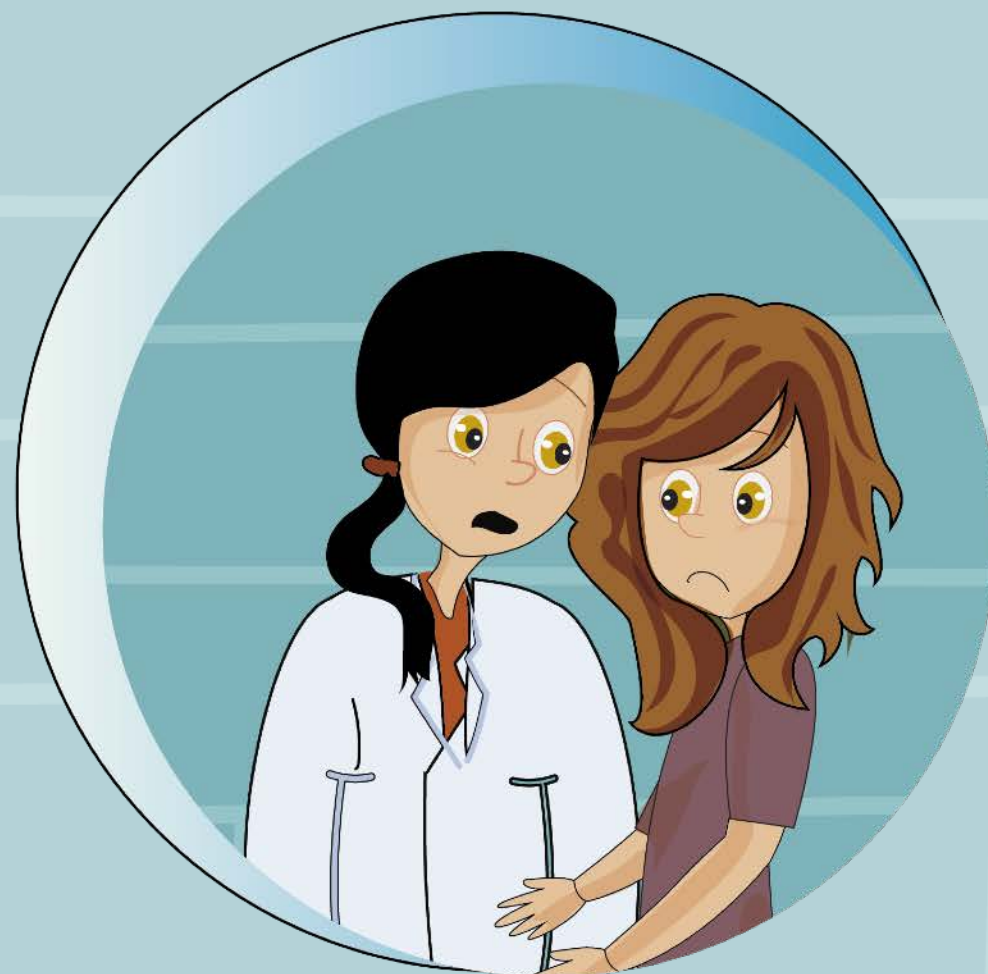
Amak, nik entzungo ez nuela pentsatuz,
ahopean galdetu zion:

—Bizimodu normala? Ziur? Nire semeak oso
gogoko du kirola egitea. Eta futbolean jokatzeari
maite du!

—Asma eta kirola bateragarriak dira, andrea.
Are gehiago, kirolak arnas-erresistentzia
hobetzen lagunduko dio. Ez kezkatu!
Futbolean jokatu eta nahi beste kirol praktikatu
ahalko ditu.

Amaren aurpegia ikusita, ez dakit oso ondo
ulertu ote zuen medikuak hasieran esandakoa.
Baina futbolean jokatzeari jarraitu ahalko nuela
entzun orduko, lasaitu egin zen eta ohiko
keinua berreskuratu zuen.

Erabat osatu nintzenean, etxera joan ginen.
Bidean ez genuen asko hitz egin. Aitak esan
zigun gurekin etorriko zela kontsultara.





Asteburua etxean igaro nuen, lasai. Astelehenean, lagunak asko poztu ziren ni ikusteaz. Medikiak zein azkar sendatu ninduen kontatu nien, eta futboleko jokatzeko jarraitu ahalko nuen galdetu zidatenean, konbentzimendu handiz erantzun nien:

—Bai, noski! Medikiak esan didanez, tratamenduari esker beti bezala jolastu eta kirola egin ahalko dut.

Ospitalean esan ziguten moduan, medikuak asmaren probak egitera bidali ninduen, eta besoan ziztadaxoak ematen dizkizuten proba hura ere egin zidaten, alergia zeri nion jakiteko. Biharamunean itzuli ginenean, besoa artean puntu handituz beteta nuela, medikuak dena azaldu zigun:

—Etorri eta eseri hemen nirekin, Jaime.

—Zer gertatzen zait, doktore?



Oroitzen naiz ilea eztiki nahasi zidala, eta gurasoak eta hirurok lasaitu gintuela bere irribarrearekin.

—Esango dizut, ba, Jaime. Polenari alergia diozu, besteak beste. Lehen kontatu didazu txikitan aitonarekin olibadira joaten zinela, baina azken aldian handik alde egin behar izan zenuela, eztarrian eta sudurrean azkura zenuelako.

—Bai, doktore, eta doministikuka aritu nintzen denbora guztian. Hala izan zen; ezta, aita?

—Bai, bai, seme.

—Polenari alergia diozu, Jaime. Horixe da doministikuen eta eztarriko eta sudurreko azkuraren arrazoia.

—Hara! Eta alergikoa naizenez, luzaroan korrika egiten badut, baliteke itolarria sentitzea?

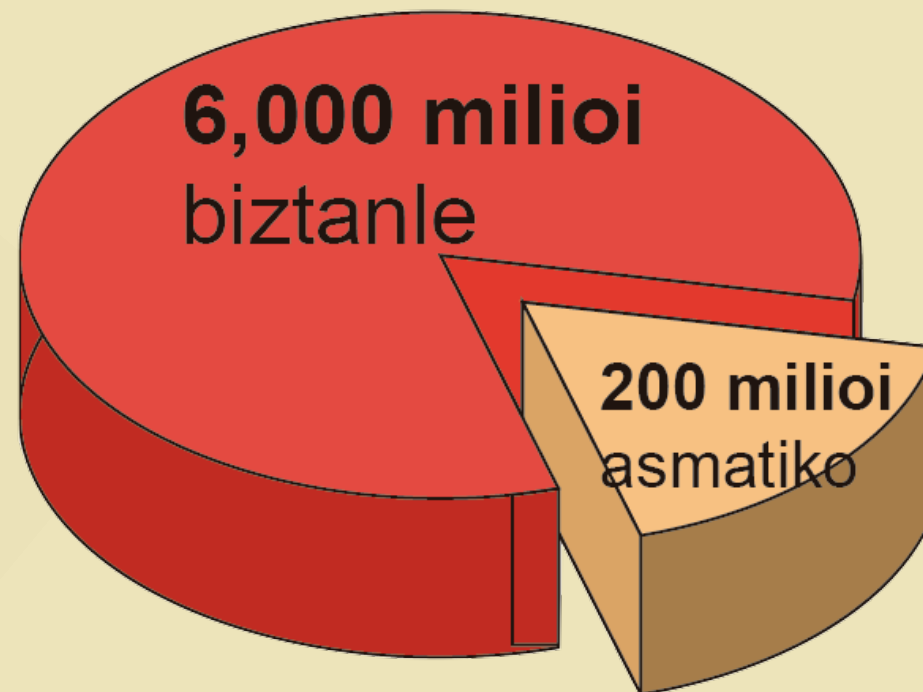


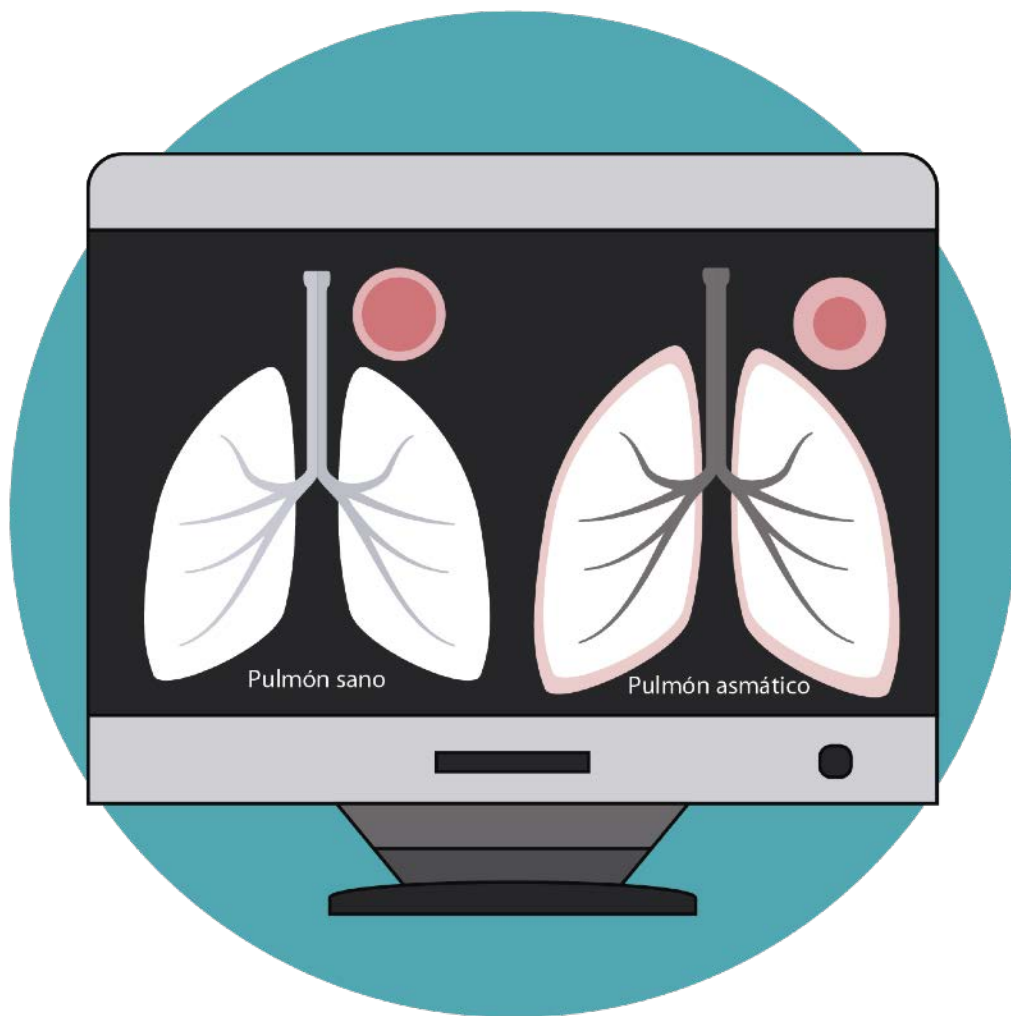
Gertatzen dena da, Jaime, polenari alergia izateaz gain, asma ere baduzula.

—Horixe bera esan zuen larrialdietako medikuak! Baina zer esan nahi du horrek?

—galdetu nion.

—Gaur egun, asmatikoa izatea oso normala da. Izan ere, berrehun milioi asmatiko baino gehiago daude munduan. Zoritxarrez, asma gaixotasun kronikoa da; hau da, bizitza osoan zehar pairatuko duzu. Baina batzuetan hain ondo sentituko zara, non sendatu egin zarela pentsatuko baituzu.





Orduan medikuak bere ordenagailuaren pantaila guregana itzuli zuen, «Asma» izeneko karpeta zabaldu zuen eta zenbait argazki erakutsi zizkigun.

—Ikusten duzue? Begiratu birika hauei. Ezkerrekoak pertsonal normal batenak dira. Eskuinekoak, asmatiko batenak. Handituta daude eta arnasbideak estuagoak dira, ezta? Hain dira estuak, airea ezin baita ondo igaro, eta horregatik eragiten du itolarria. Zergatik handitzen dira? Bada, pertsona batzuei polenaren erruz, zure kasuan bezala; beste hainbati, aldiz, hautsaren eta airean dauden beste substantzia batzuen ondorioz. Asmatiko batzuen kasuan, hantura hori beren gorputzak berak eragindakoa da. Tamalez, ez dago asma mota bakarra, asko baizik. Eta gure zeregina da zuetako bakoitzak zer asma mota duen hautematea, era horretan asmarik ez bazenute bezala bizitzen lagunduko dizuen tratamendu egokia ezartzeko. Ulertzen duzu?



—Bai, gutxi gorabehera —erantzun nion
pentsakor.

—Mmm..., adibide baten bidez hobeto
azalduko dizut. Demagun arropa behar duzula
eta denda batera zoazela. Zer aukeratuko
duzu, elastiko handia edo txikia?

—Bada..., hobeto ematen didana edo... apur
bat handiagoa dena, hurrengo urtean ere jantzi
ahal izateko.

—Zelako ateraldiak dituen ume honek! —esan
zuen amak, pixka bat lotsatuta.

—Arrazoi osoa duzu, neuk ere horixe bera
egiten dut! —adierazi zidan medikuak, begiaz
keinua eginez. Eta, ondoren, hizketan jarraitu
zuen:

—Bada, asmarekin antzera gertatzen da,
Jaime. Arropa gure gorputzaren arabera
erosten dugun bezala, asmatiko bakoitzak bere
asma motari dagokion tratamendu berezia
behar du. Gu jostun modukoak gara, eta jantzia
neurrira egin behar dizuegu. Ulertzen duzu?

—Bai, bai! Ederki! Eta... jantzia orain egingo didazu?

—Kar-kar-kar! Bai, dagoeneko neurriak hartzen hasia naiz. Hiru astean behin ikusiko dugu elkar, ados?

Medikuak dena ulertu genuela ziurtatu bezain laster, pantailarantz itzuli zen berriz, eta azalpenarekin jarraitu zuen.

—Begira, argazki hauek ikusten dituzue? Inhalagailu ezberdin dira.





Medikuak gailu bat atera zuen tiraderatik, eta zehatz-mehatz azaldu zidan zer egin behar nuen. Nik adi-adi begiratu nion. Gero, gailua niri eman, eta hura erabiltzen irakatsi zidan.

—Erraz-erraza da inhalagailua erabiltzea, ikusiko duzu. Ez ahaztu hura hartzea, oso garrantzitsua da-eta.

—Ziur nago primeran egingo duzula, txiki.

Niretzat, egun hura oso garrantzitsua izan zen, orduan hasi bainintzen ulertzen zer gertatzen zaien nire birikei eta zergatik naizen asmatikoa.



Handik aurrera, hiru astean behin joaten nintzen kontsultara. Hain ondo joan zen dena, non ez bainuen krisi bakar bat ere izan.

Doktoreak urrats guztiak errepikatu zizkidan, dena ondo egiten nuela ziurtatzeko, eta galdetu egin zidan:

—Zer gertatzen zaizu, Jaime? Ziur zaude dena ondo ulertu duzula?

—Bai.

—Badakizu asma oso patologia ohikoa dela, ez soilik helduengan, baita zure moduko haurren ere. Barre egiten badizute, esaiezu hauxe: «Bai, asmatikoa naiz, eta zer?».

—Ados —erantzun nion, lasaiago.



Kontsulta hartatik hainbat astera, lagunekin geratua nintzen jolas-orduan partida bat jokatzeko. Une hartan erabaki nuen onena mateko irakasleari asmatikoa naizela kontatzea izango zela erabaki nuen.

—Badakit, Jaime. Aurreko egunean oso bilera interesgarria izan genuen eta, besteak beste, asmaren eta ikastetxean ditugun ikasle asmatikoen berri eman ziguten. Asko zarete! Beraz, badakizu, hurrengoan ez didazu zertan baimenik eskatu.

—Ados.

Eta, begiaz keinua eginez, klasera sartu zen.



Jolas-ordua iritsi zen, eta ni pixka bat urduri nengoen. Bat-batean, Kepa eta Marko hurbildu zitzaizkidan.

—Asma duzula jakin dugu, Jaime. Ez dakigu oso ondo zer den... baina futboleant jokatzeari utzi beharko diozu?

Une hartan, doktorearen hitzak etorri zitzaizkidan gogora eta, haiei zuzen begira, erantzun nien:

—Bai, asmatikoa naiz, eta zer?

—Ez da ezer gertatzen, Jaime, gertatzen zaizuna larria ote den baino ez dugu jakin nahi.

—Lasai, futboleant jokatzen jarrai dezaket, eta gol asko egingo ditut, ligako txapeldunak izan gaitzen. Medikuari aholkuak betetzen baditut, bizimodu arrunta eraman dezaket.

Orduan, partida jokatzen hasi ginen. Bizi-bizi egin nuen korrika, ito gabe, eta bi gol sartu nituen.

Lagunek zoriondu egin ninduten hain ondo jokatzeagatik. Poz-pozik nengoen. Jolas-ordua amaitu zenean, Alba zain nuen klasera elkarrekin igotzeko.





—Zein ondo jokatu duzun, Jaime! Hau inbidia!

—Eskerrik asko, Alba. Denbora guztia guri begira egon zara. Zergatik ez duzu gurekin jokatu?

—Bada, horretaz hitz egin nahi nuen zurekin, baina lotsa ematen dit...

—Nola? Ez dut ulertzen, Alba. Lagunak gara. Konta iezadazu azkar, orain eskola dugu-eta.

—Neu ere asmatikoa naiz, Jaime. Zuri baino lehenago diagnostikatu zidaten. Baina, zuk ez bezala, nik ezin dut kirola egin.

—Benetan? Orain ulertzen dut! Baina zergatik ezin duzu ariketa fisikorik egin?

—Ez dut nahi barre egin diezadaten. Gainera, gauez hain gaizki lo egiten dudanez, ez dut ezertarako indarrik.

—Bada, niri ez dit lotsarik ematen, Alba. Bai, asmatikoa gara, eta zer? Gauez atsedean hartu ezin baduzu, hori da pijama handi edo txiki geratzen zaizulako... kar-kar-kar!

—Baina, baina... zertaz ari zara? —galdetu zuen Albak, ezer ulertu gabe.

—Kar-kar-kar! Zerbait gaizki doala esan nahi dizut. Gero azalduko dizut hobeto. Orain klasera noa. Itxaron iezadazu irteeran eta etxerako bidean dena kontatuko dizut, ados?

—¡Vale, hasta luego!



Oroitzen naiz egun hartan Alba eta biok ohi baino beranduago iritsi ginela etxera, denbora luzea igaro genuelako hizketan. Aurretik nire medikuarekin izandako elkarrizketen berri emanda nionez, batez ere hari pijamarena azaltzen saiatu nintzen. Jarraian, berak egun hartara arte asma zuenik sekula aipatu ez zidanez, den-dena xeheki azaldu zidan.

—Bizitza osorako izango zela jakinarazi zidatenean, asko beldurtu nintzen. Eta pentsatu nuen, inhalagailua erabiltzen ez banuen ere, ez zitzaidala ezer gertatuko. Uste nuen arazo bakarra kirola egin ezin izatea izango zela. Horregatik, hasieran ez nuen serio hartu inhalagailua erabiltzearena. Orain, aldiz, tratamendua behar bezala jarraitzen ari naiz, baina, hala ere, gauez ezin dut ondo lo egin eta egun osoa nekatuta egoten naiz...

—Oraintxe niri kontatu didazun guztia zure medikuari esan beharko zenioke, Alba. Oso garrantzitsua da berari den-dena konta diezaiozun. Ezin duzu horrela jarraitu... Ez al zara ohartzen asmak zure bizimodua erabat baldintzatzen duela?

—Baliteke hala izatea, baina...

—Zure neurrira egindako trajea lortzen duzunean, asma kontrolpean izango duzu, eta orduan kirola egin ahalko duzu inolako arazorik gabe.

—Horixe nahi nuke! Arrazoi duzu, ez naiz ondo jokatzeko ari.

Harrezkero, Albak eta biok ia egunero hitz egiten dugu gure asmaz. Zorionez, Alba bi asteen behin kontsultara joaten hasi zen, eta hirugarren bisitan lortu zuen bere neurrira egindako trajea. Gauez atsedean hartu ahal izan zuen azkenik.

—Orain ederki sentitzen naiz, edozertarako gai.

—Bikain, Alba! Ikusten? Dagoeneko futbolean aritu zaitezke gurekin, ezta?

Hain pozik zegoen, non ez zidan ia hitz egiten uzten.



—Eta jada ez dit lotsarik ematen asmatikoa naizela esateak! Lehen, aitzakiak asmatzen nituen Gorputz Heziketako eskoletan. Gaixo nengoela esaten nuen, korrika ez egiteko eta erresistentzia-proba egin behar ez izateko... Bide batez, datorren asteazkenean egingo dut. Ene, hamabi minutu korrika! Ez dakit gai izango naizen. Zuk noiz egin behar duzu?

—Primeran egingo duzu! Nik hurrengo egunean egingo dut. Ea nola doan...

—Zuk ondo egingo duzu. Proba hori hainbat aldiz egin duzu jada, eta erritmoari ondo eutsi izan diozu beti. Nire lehen aldia da...

—Badakit..., baina niretzat proba hau zailagoa izango da udaberriaren eta polenaren erruz...

—Egia da! Ahaztuta nuen zuk polenari alergia diozula!





Amak alde egin zuenean, urdaiazpiko-ogitartekoa prestatu nuen eta etxetik irten nintzen. Alba nuen buruan, hura egun garrantzitsua zen berarentzat. Hamabi minutuz korrika egitea lortzen bazuen, asmarekin bizitzen ikasten ari zelako seinale izango zen. Banekien proba jolas-orduaren ondoren zuela, beraz, zortetik onena opa nion.

—Baina asmatikoa bazara, nola egingo duzu proba? Ezin duzu korrika egin!

—Bai, asmatikoa naiz, eta zer? Primeran egin dezaket korrika!

Irribarre batek ihes egin zidan gure esaldia entzutean, eta handik alde egin nuen. Dena esanda zegoen. Etxera elkarrekin itzultzeko geratuak ginen, orduan kontatuko zizkidan probaren ingurukoak.

—Ezin dut sinetsi! Lortu egin dut, Jaime!

—Zein ondo! Zorionak!

Alba poz-pezik zegoen. Bide osoa igaro zuen erresistentzia-probaren xehetasunak niri kontatzen. Barre egin zion neskak baino marka hobia egin zuen. Hurrengo egunean nire txanda izango zen, beraz, Albari adi entzun bitartean, urduri ez nengoelako itxurak egiten saiatu nintzen.

—Esnatu, seme! Jaikitzeko ordua da!

—Egun on, ama! Gaur bai, erresistentzia-proba egin behar dut!

Jauzi batez jaiki nintzen ohetik. Gero, neure burua garbitu, txandala jantzi eta, gosari arina hartu ondoren. Baloia hartuta irten nintzen etxetik, neure buruari behin eta berriz hauxe errepikatzen niola: «Lor dezakezu!».





Eta... badakizu zer gertatu zen azkenean? Bada, udaberri betean hamabi minutuz korrika egiteaz gain, nire aurreko marka hirurehun metroan hobetu nuela!

Alba korrika etorri zen ni zoriontzera.

—Aupa, Jaime! Hori sasoia, zorionak!

—Eskerrik asko, Alba. Poz-pozik nago. Lortu egin dugu!

Albak eta biok hizketan eman genuen etxerako bide osoa: nola erabat desagertu ziren asmari buruz genituen beldur guztiak, eta zein ondo sentitzen ginen orain. Nire sekretua berarekin partekatzeko une egokia zela erabaki nuen.

—Alba, zerbait kontatu behar dizut... Tira, hobe erakusten badizut —esan nion, motxila zabaldu eta barrutik nire koaderno ateratzen nuela.

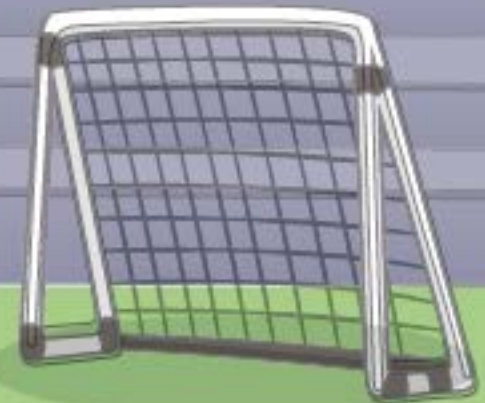
Albak esku artean heldu zion koadernoari, eta harrituta begiratu zidan. Berak ezer esan baino lehen, aurea hartu nion:

—Guri buruzko liburu bat da. Zeu ere agertzen zara.

—Benetan? Orain irakur dezakegu?

—Asmatikoa gara, eta zer?

END



Liburu hau gaztelaniaz, ingelesez, katalanez,
galegoz eta euskaraz dohainik deskargatu
dezakezu weeblebooks.com webgunean edo
WeebleBooks aplikazioan



www.weeblebooks.com

Babesleak:

