

JOAQUÍN CASTIELLA RODRÍGUEZ

Misionero jesuita navarro en la India

*"El respeto y la sonrisa**son la mejor lengua**entre las personas"* 6-7**UN CAPITÁN
DE TUDELA**

Una crítica a 'Trafalgar'

rescata al insigne

José de Ezquerro 8-10

OPINIÓNCONCEPTOS
ESPARCIDOS

'Quejas

antiguas de

ahora mismo'

14

ENVIDO

'Alé, Amaia' 15

SAL GRUESA

'No es broma'

y 'Un calcetín

usado' 16

la semana

Más allá del agua

"MARCOS TIENE MUY MAL PRONÓSTICO", DIJERON LOS MÉDICOS CUANDO NACÍÓ. PERO GRACIAS A LA HIDROTERAPIA Y AL BUCEO ADAPTADO, LA VIDA DE ESTE JOVEN DE 14 AÑOS ES OTRA. PASA A PÁGINA SIGUIENTE



Gracias al buceo adaptado, Marcos López, de 14 años, consigue libertad de movimientos. El fin de semana pasado volvió a sumergirse en la piscina del Polideportivo Berriozar.

NAN BENÍEZ

"En el agua, buceando, Marcos se siente libre"



Luis López Lestal y su hijo Marcos, entrando al Polideportivo Berriozar.

LA FEDERACIÓN NAVARRA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS CONSIGUE QUE PERSONAS CON ALGUNA DISCAPACIDAD PUEDAN DESCUBRIR UN MUNDO "CASI IMPOSIBLE. POR ESTA LABOR HA SIDO GALARDONADA AL MEJOR PROYECTO INNOVADOR. TEXTO Y FOTOS IVÁN BENÍTEZ

● VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

HACE apenas unas semanas que la trilogía de *Star Wars* entró en casa de Marcos, y desde entonces sólo quiere parecerse a Darth Vader. Juega a colocarse la máscara negra que le han regalado sus hermanos, Sergio y María, y levantando el brazo derecho, cual espada láser, simula que lucha contra los Jedi. A Marcos le encantan las series de televisión. Su favorita es *Grimm*, por la mezcla que reúne de misterio y fantasía. De hecho, tiene toda la saga de los últimos cinco años y la ha visto entera. No obstante, su padre, Luis López, aclara que tratan de administrárselas con mesura, puesto que la jornada diaria de su hijo es larga e incluye otras muchas aficiones.

Un día cualquiera en la vida de Marcos habitualmente comienza a las ocho y media de la mañana en el colegio Virgen de Orreaga de Aspece, en Cizur Menor, y finaliza tres veces por semana

en clase de hidroterapia en el Polideportivo de Berriozar. Quiénes conocen a este joven pamplonés de 14 años -que son muchos-, lo consideran un chico "incombustible". Su ansia por vivir, su lucha por seguir a rueda de una sociedad que impone modelos, ha dejado boquiabiertos a quienes le pronosticaron al nacer que su vida se reduciría a una vida vegetal, como la de un "leño".

Porque esta fue la explicación que recibió Luis, su padre, cuando su hijo nació. Y se la dieron en la soledad de una salita. Sin embargo, Luis evoca aquel momen-

to sin mostrar resentimiento.

83 días en la UCI

Marcos nació prematuro con encefalopatía hipóxico isquémica. Una lesión en la base del tálamo (zona que gestiona el control motor periférico) ocasionada por una disminución del aporte de oxígeno al cerebro, le provocó una serie de trastornos, afectando a la función motora y digestiva, además de una sordera profunda.

Permaneció 83 días en la Unidad de Cuidados Intensivos. Con sólo cinco meses, le intervinieron quirúrgicamente porque habían detectado que sufría una desnutrición severa. En la operación le introdujeron una válvula para poder alimentarle. Con 18 meses mejoró y engordó.

Al año de vida, sonrió. Lo hizo mientras su padre le bañaba sobre una colchoneta. Al sentir el agua tibia meciéndolo, sonrió. "Era la primera vez que lo hacía. Entonces supe que Marcos era un niño de agua", evoca.

A los tres años, le extrajeron la válvula y pudieron darle de comer por la boca con una jeringuilla. A partir de ese momento, casi instintivamente, Luis desarrolló una lucha personal, una carrera contrarreloj por conseguir que su hijo creciera -en la medida de lo posible- acorde a su edad.

Y más o menos lo ha conseguido. Marcos cumplirá el mes que viene 15 años y en un año ha dado un estirón de unos 10 cm y pesa 52 kilos. Ha crecido tanto física como emocionalmente.

Sus aficiones también han sufrido la metamorfosis. En dos años, se ha convertido en un adolescente. Le gusta la música, especialmente Bisbal y Morat, "salir de marcha" con la cuadrilla de su hermana María y los amigos de la asociación Anfas, el "pintxopote", disfrutar en casa con la familia, los perros, la hidroterapia, bucear... Sí, bucear. Una actividad que realiza desde 2014 gracias a la Federación Navarra de Actividades Subacuáticas (FNDA) y a la colaboración del Polideportivo Berriozar y del Ayuntamiento de esta localidad. "Cuando Marcos practica hidroterapia o bucea se siente libre", describe su padre.

Buceo Adaptado

Han pasado cuatro años desde que Marcos experimentó esta sensación de libertad. Aquel día, su padre le cogió en brazos, le vistió con un traje de neopreno y le sentó en el borde de la primera calle de la piscina de agua fría del Polideportivo Berriozar. Al principio, Marcos sintió miedo. Lógico, respirar bajo el agua con una máscara de aire como la que se pone en casa de Darth Vader, y en un medio diferente...

Aquel experimento tenía nombre y apellido: "Buceo Adaptado". Una actividad que la Federación Navarra de Actividades Subacuáticas (FNDA) lleva organizando desde 2007. El buceo adaptado comienza a desarrollarse

de manera formal y estructurada en la Federación Española de Actividades Subacuáticas (FEDAS) en el año 2007. Navarra contaba entonces sólo con un instructor en dicha disciplina -Luis Gorricho- y no es hasta 2010 cuando se consigue contar con un segundo instructor.

"Se trata de facilitar el acceso a la práctica deportiva del buceo a las personas con diversidad funcional. Para todas ellas la práctica del deporte es un derecho y el buceo es un deporte como otro cualquiera en el que pueden ejer-

cerlo", explica Paco Sanjoquin Tolón, vicepresidente de la FNDA y uno de los instructores nacionales con más experiencia en buceo adaptado de España. En definitiva, una apuesta personal y altruista por parte de un grupo de buceadores con la que personas de todas las edades con alguna discapacidad física o intelectual pueden "expresarse y sentirse en libertad" desarrollando una terapia en un medio diferente. "Y este esfuerzo que conlleva queda pagado suficientemente con las expresiones y sensaciones que



Marcos sufre de nacimiento un trastorno que le afecta a la movilidad.



Paula Castellanos, monitora de hidroterapia de Marcos.

Niños de agua



Marcos, en el reportaje publicado en febrero del 2014.

tanto unos como otros sacamos después de la actividad", describe Sanjoquin. "Se respira vida, alegría y espíritu de superación", añade.

Estas sensaciones de las que habla, las conocía de sobra Miguel Carabantes, instructor y actual presidente de la Federación, cuando invitó al padre de Marcos en 2014 a probar. La respuesta de Luis, valiente y convencida, salió de su interior con la firmeza de una apisonadora. "Vamos a intentarlo", le respondió.

El único problema que podía

susitar de todo ello, intuitivo, era que su hijo se mostrara reticente. Presintiendo ese miedo, Paloma Galindo, mujer de Luis, pidió a su hija María que les acompañase a la piscina. Tal y como creyeron, el pequeño se resistió al principio. Vestido con el neopreno, sentado en el canto de azulejo de la piscina, dejó clara su posición gesticulando con los brazos.

Sin embargo, hubo algo que le hizo cambiar de opinión. Los aspidios de felicidad de su hermana, sumergiéndose en el agua y saliendo con una sonrisa de ore-

ja a oreja le espolearon. Esa sonrisa le tranquilizó. "¿Quieres que te la deje?... ", le preguntó a su hermano.

Aprovechando el cambio de actitud, Carabantes tomó en sus manos el material sintético de la máscara, y como un escultor que moldea con sus enormes manos una pieza de barro, la ajustó al rostro inquieto de un aguerrido Marcos. Y conectados con un latiguillo que unía la máscara a la botella del instructor, se dejaron hundir. Pero algo ocurrió.

Luis observaba desde fuera,

extrañado por los "ruidos" que emitía su hijo. En realidad no eran ruidos, sino carcajadas. Marcos se estaba riendo. Y lo hacía a carcajadas. Era tal su grado de excitación que acabó dando una voltereta. Y Miguel Carabantes se emocionó... Así es como comenzó a bucear en 2014 aquel niño de 11 años que nació prematuro con una Encefalopatía Hipóxico Isquémica (EHI).

Después de esa primera inmersión, se sucedieron otras cuatro. Por lo tanto, a las clases de hidroterapia que llevaba reali-

zando desde los siete años, tres por semana con monitores del mismo centro, se sumó la de buceo adaptado. La mejora tanto física como emocional, principalmente a nivel de consciencia, emergió como un géiser.

Siguiente paso, el mar

El fin de semana pasado, Marcos volvió a unirse a la botella de su instructor con el latiguillo, más largo de lo habitual, que le garanti-

PASA A PÁGINA SIGUIENTE ➔



Arriba, Miguel Carabantes, instructor de buceo y presidente de la Federación Navarra de Actividades Subacuáticas, coloca la máscara de aire a Marcos en presencia de Luis López. Acto seguido -foto abajo-, unidos por un latiguillo especial que garantiza la movilidad, se sumergen en la piscina y realizan una serie de ejercicios con aros.

VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

za autonomía y movilidad. Y se lanzó al fondo de la piscina. "Estamos a puntito de probar en el mar", confesaba Luis, instantes previos a la inmersión, en el vestuario. Intento en el Cantábrico que se demoró por culpa de una operación de reconstrucción de pelvis. Unas profundas cicatrices en el lado de derecho de la cadera, revelan la complejidad de la operación. Los días posteriores fueron "muy duros y dolorosos", cuenta Luis, "y Marcos lo sobrellevó con una entereza que sorprendió al propio cirujano".

Ese sábado, 27 de enero de 2018, Marcos llegó al centro deportivo de Berriozar excitado. "Hoy es un día de disfrute", dejaba claro su padre nada más entrar al polideportivo, empujando la silla de ruedas sobre la que Marcos exteriorizaba su júbilo. "El sabe que

hoy es día de placer, no de trabajo", explicaba, sonriendo.

Una vez en el vestuario, Luis sacó de la bolsa de deporte el traje de neopreno rojo y negro que vistió su hijo en la primera inmersión, en 2014. "Se ha quedado pequeño y se lo queremos regalar a Miguel por si le pueden dar más uso", justificaba. Marcos ha evolucionado tanto que casi realiza el movimiento de la pinza con las punta de los dedos. El llamado "movimiento fino". "Un gesto casi imposible para personas con estas limitaciones. Lo estamos consiguiendo", expresaba con satisfacción.

Además, el joven pamplonés ha logrado una mayor autonomía con la silla de ruedas. "Si le dices que vaya a la cocina y nos traiga un vaso, lo trae. También ha mejorado en la masticación y a nivel cognitivo. En el colegio, en Virgen de Orreaga de Aspacia, interactúa con el ordenador". Gracias a dos

pulsadores navega por Internet y busca lo que quiere. "Comprende lo que se le dice, pero tiene el problema de la comunicación. Estamos buscando la fórmula para instalarle en la silla de ruedas una tablet con dos pulsadores y que así pueda comunicarse".

Colaboración con la UPNA

A las once de la mañana, padre e hijo accedieron finalmente al recinto de las piscinas y se sumaron a las actividades de buceo adaptado que llevaban realizando la FNDAS desde las nueve y media de la mañana. Entre los monitores de la federación, destacaba la labor de tres estudiantes en prácticas de la UPNA, dos enfermeras y dos fisioterapeutas que se encargaban de comprobar los niveles de saturación de oxígeno y las frecuencias cardíacas antes y después de cada inmersión.

Actualmente la FNDAS, en colaboración con la Facultad de Ciencias de la UPNA, viene desarrollando un programa de actividades con diversas asociaciones y centros integrados. Por ello, alumnas de fisioterapia y enfermería, coordinadas por una responsable, Ana Insausti, colaboran cada sábado en un programa desarrollado en la piscina del polideportivo.

Antes de meterse al agua, Marcos pasó a saludar a la que es su monitora de hidroterapia desde hace dos años, Paula Castellanos, de 26 años. "Damos clases dos veces por semana. Un día dedicado a ejercicios de propulsión y desplazamientos estiramientos, y otro a sentadillas y estiramientos", explicaba Paula, resaltando su capacidad de sufrimiento. "Marcos es muy trabajador. Él sabe que cuando viene es para trabajar. Aquí, en el agua, percibe que es capaz de moverse, siente que flota, se siente

libre...". La felicidad de Marcos, al sentirse libre bajo el agua, volvió a emocionarse a Miguel Carabantes. Luis, a su lado, sonrió satisfecho. "Todo esto podemos hacerlo porque tenemos la suerte de contar con gente alrededor muy importante", agradeció al salir, abrazando a su hijo y sentándolo en la silla de ruedas.

Luis quiso recordar a Xavier, Víctor, Zurifne y Paula, monitores de hidroterapia con los que han contado durante estos años. Recalcó la "ayuda" de su mujer, Paloma Galindo. Y finalmente también subrayó la implicación personal del instructor Miguel Carabantes, y la sensibilidad por estos temas del Ayuntamiento de Berriozar y del polideportivo. "Sin ellos hubiera sido imposible". Y, por supuesto, añadió, de María y Sergio, sus hermanos, con los que Marcos ha aprendido sus primeras "trastadas".

Galdardón para el buceo adaptado

A Federación Navarra de Actividades Subacuáticas ha sido galardonada al mejor proyecto innovador del 2017 por su trabajo con el buceo adaptado. Este reconocimiento es la máxima distinción ordinaria anual de la Comunidad Foral en el deporte. "Un premio que nos llena de orgullo, ilusión y ganas de seguir trabajando en una actividad que abre un mundo, casi inalcanzable, para muchas personas. Y nosotros nos encargaremos que eso no pase", expresa su presidente, Miguel Carabantes.

"El buceo adaptado es el conjunto de actividades subacuáticas, en apnea o escaphandra autónoma que realizan personas con diversidad funcional -sea física, sensorial o intelectual-, precisando por ello una serie de adaptaciones de material, técnicas, de logística o en la composición del equipo de buceadores para poder practicar el buceo con la misma seguridad que los individuos estándar", detalla. La terminología que se utiliza para denominar dicha actividad, es casi indiferente, porque lo importante no es la denominación, sino la propia actividad y quien la practica.

"Lo que se intenta es facilitar el acceso a la práctica deportiva del buceo a las personas con diversidad funcional", subraya Pico Sanjoaín Tolón, vicepresidente de la FNDAS. "Para todas ellas la práctica del deporte es un derecho y el buceo es un deporte como otro cualquiera que también pueden ejercerlo", añade.

"Tanto para los participantes, como para los que les asistimos, es una experiencia muy gratificante. Y el esfuerzo que conlleva queda pagado suficientemente con las expresiones y sensaciones que tanto unos como otros sacamos después de la actividad. Se respira vida, alegría y espíritu de superación", describe. "Esto es lo que con humildad, respeto y esfuerzo pretendemos desde la Fe-



Juan Echávarri Iriarte, 16 años, hace la señal de OK. Detrás, el instructor Miguel Carabantes.



"EN EL AGUA JUAN DESARROLLA CAPACIDADES QUE EN TIERRA LE CUESTAN". El instructor de buceo Javier Casimiro ayuda a salir del agua a Juan Corretgé Castañón. A sus 63 años, con medio cuerpo paralizado por una encefalitis de nacimiento, Corretgé ha realizado su segunda inmersión. "El buceo adaptado le mejora el ritmo de la respiración. Desarrolla capacidades que en tierra le cuesta", explica su hermana. "En el agua no hay limitaciones. Además, le relaja. Así que todo son beneficios".

deración Navarra de Actividades Subacuáticas en todas y cada una de las actividades que, en torno al buceo inclusivo, desarrollamos".

Historia del buceo adaptado

El buceo adaptado comienza a desarrollarse de manera formal y estructurada en la Federación Española de Actividades Subacuáticas (FEDAS) en el año 2007. Navarra contaba sólo con un instructor en dicha disciplina, Luis Gorricho, y no es hasta 2010 que se consigue contar con un segundo instructor.

En el 2011, se titularon federativamente en Navarra los 2 primeros buceadores especializados en acompañamiento de buceadores condicionados, que completaron sus prácticas formativas en las playas de Valencia dentro del programa Playas Accesibles que allí se desarrollaba, ya que en Navarra todavía no se promovía esta actividad inclusiva.

En el año 2012, y por iniciativa del entonces presidente de la Federación Navarra de actividades Subacuáticas (FNDAS), Simón Santamaría Cebada, se llevó a cabo el primer curso en Navarra de carácter nacional, tanto para instructores de esa especialidad, como para buceadores acompañantes, al que acudieron 23 participantes. En el curso se tituló a 7 instructores (4 de Navarra, 2 de Murcia y 1 de Valencia) y a 16 buceadores acompañantes.

Fruto del curso, en 2015, Miguel Carabantes tituló, a las tres primeras mujeres buceadoras "condicionadas" de Navarra y de las primeras de España: María Rubio, Ana Egea y Marije Marcos. Tanto en 2016 como en 2017 se han venido desarrollando actividades con personas de diversidad funcional teniendo como colofón la actividad de verano en Santoña (2016) y Guebarra y Tossa de Mar (2017), a la que acudieron tanto participantes, como padres de los mismos e instructores y buceadores acompañantes.



Video completo y fotografías en
www.diariodenavarra.es