



# MI PARKINSON DURANTE EL CONFINAMIENTO

Antes de tener que parar obligatoriamente, antes del estado de alarma, llevaba una temporada con la enfermedad mal controlada, notando la falta de dopamina en mi cuerpo, sobre media hora antes de que me tocara la dosis empezaba a notar un empeoramiento de los síntomas motores, un malestar general, me costaba caminar, ponerme derecha, como si de repente me hubieran echado 20 años encima.

Estaba pensando en subir la dosis o en hablar con mi neurólogo, pero llegó esta parada obligada, tener que quedarnos en casa; todas las actividades que tenía, todos los recados y obligaciones que creía eran ineludibles, que si no los hacía se iba a caer el mundo, que se iba a parar mi mundo, todo, tuve que dejar de hacerlo y... la vida continuó y continúa, la tierra sigue dando vueltas y mi mundo, que creí que se iba a parar, que iba a notar mi ausencia, pero no fue así.

A veces me entra un pesar, no sé definirlo, no sé cómo explicarlo, es como una rabia, una vergüenza, al darme cuenta que soy una pizca, una cosa diminuta que no es tan importante. No obstante me encuentro mucho mejor, tanto a nivel emocional como físico, hasta me olvido de tomar el tratamiento a su hora, cosa que antes era impensable que ocurriera.

Esta situación me ha servido, por lo menos a mí, y me sirve, para ponerme en mi sitio dentro del universo, dentro de mi universo. Me ha servido para pensar más en mí, para cuidarme, para volver a hablar e interesarme por gente de la que hacía tiempo que no sabía nada. Me ha servido para decirme: Para, respira y concéntrate en tu respiración, en ti, observa sin actuar, observa cómo estás en este momento y en este lugar, que es lo que importa.

Intenta ser feliz con lo que tienes y con los que tienes y deja que la vida siga sin querer modificar su curso. ¡Somos tan grandes y tan pequeños a la vez!

Cuando todo esto acabe, espero no olvidarme de lo que he aprendido y poder seguir viviendo.