

■ Rosa Sallés és de Cadaqués, fisioterapeuta de formació, però treballa en un negoci relacionat amb el sector del turisme i des de 2014 sap que té artritis reumatoide. En aquesta entrevista explica com conviu amb aquesta malaltia, dolorosa i difícil de suportar, tot i això gràcies a la seva actitud, el suport incondicional de la seva família i el tractament a poc a poc ha pogut recuperar la seva vida.

Com va començar la malaltia?

Era el 2014, jo treballava a l'hotel que havia obert amb la meua exparella. Els principis sempre són durs, físicament dones molt de tu, i se'm va inflar un genoll. Em feia mal, però no hi vaig donar importància. La meua germana, que també té artritis reumatoide, em va dir que em fes una anàlisi per comprovar si ho tenia o no, però no li vaig fer cas, vaig pensar que no calia, sempre busquem la manera de no afrontar les coses perquè a vegades costa. Després em va visitar una amiga meua que és metgessa, me'l va mirar i també em va dir que em fes una anàlisi urgentment. Finalment, me la vaig fer i vaig demanar que miresin si podia ser artritis i va sortir positiu. I en aquell moment vaig pensar: 'ja hem començat'.

Quins símptomes té?

Jo el que tinc és molt dolor i escalfor localitzats en una articulació. Sobretot em passa a la nit i al matí perquè és dolor inflamatori. Per això les persones amb artritis també tenim problemes per dormir, perquè ens movem molt i ens despertem perquè ens fa mal. Jo recomanaria que si algú té aquest tipus de dolor vagi al metge de capçalera i que miri si té algun tipus de reumatisme.

Com va afrontar la malaltia?

Al principi et fa molta ràbia i et preguntes per què a mi. Jo sempre havia fet esport, no havia estat mai malalta, i de cop i volta això. A més jo sabia cap on aniria la malaltia perquè tinc una familiar que també la pateix i sé com n'és, de dur. El que costa més d'acceptar és el dolor fins que no trobes la medicació correcta, fins que no saps per què fas un brot i per què no... és el més feixuc i durant aquest temps pateixes molt. A la mateixa època que em van diagnosticar la malaltia també vaig passar per un canvi personal molt gros i se'm va ajuntar tot. Però vas tirant endavant i te'n vas sortint, però això requereix molt de temps. Ara estic molt bé, fa uns 4 anys que cada cop estic millor i porto una vida molt normal. En aquest moments, sí que puc dir que estic en equilibri i em sento bé. Tinc un coneixement de mi mateixa i sé com conviure amb la malaltia.

Com t'han ajudat els professionals de la FSE en aquest procés? El novembre del 2017 vaig visitar al metge Oriol Codina i va ser quan hi va haver un punt d'inflexió. Em va preguntar si em feia mal quan cami-

Rosa Sallés

Fisioterapeuta de formació. Des de 2014, treballa en un negoci relacionat amb el sector del turisme

«Tenir artritis t'invalida moltíssim i has de fer un treball personal per aprendre a conviure-hi»

► És una malaltia sistèmica inflamatòria crònica que afecta les articulacions i que a l'Estat espanyol pateixen unes 200.000 persones

nava i li vaig contestar que molt. Ell va veure que caminava molt malament i, a part de tractar-me per l'artritis, em va derivar al traumatòleg. Quan em va atendre el metge Agustí Garcia-die, que em va fer radiografies dels malucs, el diagnòstic va ser que m'havia de posar pròtesis i que m'operaven al cap de dos mesos. Quan em va dir això em va caure el món a sobre. Em va donar l'opció de fer-ho més endavant per tenir més temps per pair-ho, però vaig preferir fer-ho com més aviat millor. A mi no m'havien intervingut mai, però soc fisioterapeuta de formació i sabia exactament el que em farien. En sis mesos em van operar dels dos malucs i, a partir de llavors, quan tu pots caminar sense dolor, et canvia la vida i la teua manera d'enfocar-ho tot.

Per què li feien tant de mal els malucs?

Perquè en dos anys la malaltia me'ls va destrossar. És una malaltia que provoca inflamació de les articulacions i, si no es controla, a la llarga desgasta l'articulació. A mi se'm va desgastar el cap del fèmur, això va fer que la pelvis perdés l'espai que tenia i acabés fregant os amb os, i això fa molt mal. Hi ha persones que no es volen posar pròtesis perquè són molt joves, però a mi m'han salvat la vida perquè tenir dolor als malucs és molt dur. A poc a poc guanyes mobilitat i força i pots tornar a fer vida normal. El millor és que després de l'operació cada dia estàs millor i et trobes més bé.

La malaltia va afectar molt la seva vida quotidiana?

Sí. Tenir dolor als malucs invalida moltíssim i havia ha-

gut de deixar de fer moltes coses. No podia fer esport, no podia anar al poble caminant. No podia dormir, no podia estar ni dreta, ni estirada, ni asseguda. Però ara, com que les tinc noves, estic molt bé. Al final fas un treball personal molt gran i busques moltes coses per anar sobrevivint: tècniques, teràpies, informar-te... fins i tot, a vegades mirant a Instagram, pots trobar idees que t'ajudin. Si et vas movent, vas trobant coses que t'ajuden a acceptar el que t'està passant i penso que

t'ajuda a créixer. Òbviament, també tens els teus moments dolents com tot hom i, a més, aquesta és una malaltia que a vegades la gent no acaba d'entendre.

Per què l'altra gent no acaba d'entendre la

malaltia?

Perquè un dia estàs molt bé i l'altre et trobes molt malament i no tens cap motiu. Un matí no et pots aixecar del llit i el dia abans havies estat caminant. Si tens una ferida és molt fàcil per les altres persones entendre que et pot fer mal, però quan no es veu a simple vista és més difícil. Per altra banda, si ets una persona treballadora i no pots complir amb les obligacions que tens ho passes molt malament psicològicament. Et podries agafar la baixa, però no ho has fet mai, no ho vols fer, et vas esforçant molt i al final és a costa del teu físic. Però cadascú ho resol com pot. Hi ha persones que de seguida es queden a casa i altres que lluiten molt. Sincerament, no sé què és millor i què és pitjor, quan t'hi trobes fas el que pots.

Hi ha grups d'ajuda per estar en contacte amb altres pacients?

A l'Empordà, no. A Barcelona hi ha la Lliga Reumatològica Catalana que fan moltes activitats i grups. Tot i això, jo sempre que puc intento ajudar, crec que quan passes per aquestes coses després tens facilitat per veure quan algú no es troba bé. Per exemple, fa un temps vaig veure que una noia no caminava bé i vaig ser indiscreta i li vaig dir el mateix que em van dir a mi, que es fes una anàlisi perquè, per com caminava, em va semblar que podia tenir el mateix que jo. Va anar a fer-se una anàlisi per mirar el tema reumatològic, que és el més difícil de trobar i el que es dilata més en el temps, i li va sortir positiu. I em va dir: 'm'has salvat la vida' És que un cop estàs dins del sistema de la Unitat de Reumatologia, tot funciona. Et fan els controls, el tractament, et diuen el que has de fer i la teua vida canvia. La gent se sol queixar molt del sistema sanitari, però jo haig de dir que estic molt contenta i agraïda.

Què li diria a una persona que li han diagnosticat artritis reumatoide?

Que des del moment que te la diagnostiquen tinguis present que la medicació és la que et fa estar millor. Això ho dic perquè a mi no m'agrada prendre pastilles, però amb l'artritis és un punt clau. Si tu et prens la medicació de la manera que te la recreen i tens l'acompanyament del professional, que jo penso que els reumatòlegs acompanyen d'una manera molt propera, ho fan molt bé, aconseguiràs poder normalitzar la teua vida. Tot i això, hauràs de lidiartu amb el teu propi dolor i la teua gestió del dolor, que és molt difícil perquè quan tens un brot també et desbordes i penses: ostres, una altra vegada! Per altra banda, ara hi ha molts aparells que et poden ajudar, jo no ho necessito, però per posar-te els mitjons hi ha un mecanisme, per recollir les coses lluny, també. Hi ha molts recursos que et poden ajudar i també li pots demanar a l'equip mèdic que t'orienti.

