

“La mejor rehabilitación de nuestras vidas”

Coincidiendo con el 60 aniversario de Guttman Hospital de Neurorrehabilitación, cuatro expacientes aceptaron un reto que empezó acumulando muchos “no”. No era fácil, no era habitual, no parecía posible, pero les convencieron y, acabaron formando parte del equipo que participó en la Škoda Titan Desert Morocco, una de las pruebas internacionales de ciclismo de montaña más exigentes. De ahí ha surgido el documental *TITANES, la historia de un no*, que podrá verse próximamente en Movistar. Hablo con ellos para entender qué hay detrás de cada uno de esos “no” y cómo se transformaron en un “sí”.



Carol Mendoza
Responsable de
Mecenazgo
Fundació Institut
Guttman



He quedado con ellos en el hotel donde, en pocas horas, se estrenará el documental *TITANES, la historia de un no*. Están nerviosos, solo han visto el tráiler. Han invitado a amigos, familiares y personas importantes en sus vidas, como Víctor, el *mosso d'esquadra* fuera de servicio que le salvó la vida a Cristian tras su accidente. Antes de entrar en la sala, me cuentan qué los llevó a Guttman, cómo se sienten hoy y por qué dijeron "sí" a una experiencia que, sin saberlo, les acabaría cambiando la vida.

Iñaki tuvo un accidente practicando *motocross*. En Guttman coincidió con Pablo, que en abril de 2021 sufrió una caída mientras escalaba. Ambos son navarros y tienen una lesión medular. Se autodenominan con humor "Los Paras". Recuerdan su estancia en Guttman, primero como una pesadilla y luego como una experiencia muy positiva y constructiva para el momento en que regresaron a casa. Los dos van en silla de ruedas y son unos enamorados de sus *handbikes*.

La historia de Buga y Cristian es distinta. Su discapacidad no se ve, pero está ahí. Ambos sufrieron un daño cerebral tras ser atropellados mientras iban en bicicleta, uno en Galicia y otro en Catalunya. Recuerdan poco del accidente y de los días posteriores, pero rememoran su paso por Guttman como un proceso de aprendizaje muy duro. "Todo el mundo tendría que pasar por el hospital un fin de semana para valorar y aprender" dice Cristian.

Los cuatro formaron parte del equipo Guttman que participó, en mayo de 2025, en una de las pruebas más exigentes de bicicleta de montaña: la Škoda Titan Desert Morocco. Lo hicieron junto a dos fisioterapeutas, Miquel Sarrió y Roger Rifà, un auxiliar de enfermería, Alfonso Rubio, y dos médicos, Álex del Arco y Jesús Benito. Junto recorrieron seis etapas, cerca de 600 kilómetros de dunas, pistas de piedras, barro, mucho desnivel y un calor difícil de aguantar. Un reto que, además, se enmarcaba en la celebración del 60 aniversario de Guttman, inaugurado en 1965.



"Todos coinciden en que Guttman fue, en un primer momento, un lugar difícil. El impacto, la aceptación, el 'no podré'. Pero ese punto de partida dio paso a lo que muchos describen como 'un despegue hacia la vida'. Un proceso que no termina al salir del hospital, sino que empieza de verdad cuando uno se enfrenta al mundo real".

Un despegue hacia la vida

Todos ellos coinciden en que Guttman fue, en un primer momento, un lugar difícil. El impacto, la aceptación, el “no podré”. Pero ese punto de partida dio paso a lo que muchos describen como “un despegue hacia la vida”. Un proceso que no termina al salir del hospital, sino que empieza de verdad cuando uno se enfrenta al mundo real.

El documental lo refleja muy bien: el equipo vivió en realidad dos *titan*. La de la competición... y la que empezaba al terminar cada etapa. Porque cuando otros descansaban, para ellos comenzaba un nuevo reto: ducharse, cambiarse, organizar el material, gestionar el cansancio, compartir lo ocurrido a lo largo del día. Situaciones cotidianas que, en su caso, requerían de organización y apoyo, no solo físico sino también mental.

Porque, más allá de los obstáculos propios de la carrera, también contaban los momentos de duda. “Maldito el día en que os dije que sí” o “me quiero ir a casa”, manifestó Buga al resto del equipo. Él pone el foco en una realidad que muchas veces pasa desapercibida: “No se valora el esfuerzo mental que una experiencia así supone para alguien con daño cerebral. Para la mayoría de participantes, era más fácil darle el mérito al que va en silla”.

Recuerda cómo cruzó la meta el último día: “Entré con una cara como si viniera de un entierro... No logré expresar la emoción que sentía, fruto seguramente de mi daño cerebral”. Y añade: “A la Titan le tenía respeto, pero miedo no”. Las conversaciones con su pareja y con el equipo fueron clave para sostenerse.

De incógnita a constante

La presión también jugó su papel. Entraron con la condición de no competir en la clasificación, pero acabaron marcando buenos tiempos. Pasaron de ser percibidos como una incógnita, incluso como “un problema”, a

convertirse en un equipo más: competitivo, constante y capaz de superar etapas y de coronar la gran duna, igual que el resto.

Y es justo ese momento, el ascenso a la duna de la primera etapa, el que todos recuerdan como el mejor instante de toda la competición. Porque ocurrió algo importante: trabajaron en equipo, midieron las fuerzas, confiaron en las capacidades de cada uno. Toda esa lucha por estar, por demostrar, tuvo su recompensa. Ahí lograron su *titan*.

El resto de los participantes, primero incrédulos, después respetuosos, acabaron compartiendo, acompañando e incluyendo.

Y ese es, en esencia, el espíritu que Guttman impulsa: hacer visible lo que muchas veces la sociedad no ve. Romper barreras, no solo físicas, y demostrar que la inclusión real ocurre cuando dejamos de mirar la diferencia y empezamos a reconocer la capacidad.

Cristian lo resume con naturalidad: “No había probado ni la bici con la que competí... y no conocía al equipo hasta que los vi en el aeropuerto”. “Venía de una época complicada, sin ilusión ni ambiciones. A pesar de no estar tan preparado como mis compañeros, acepté sin pensarlo demasiado. Para mí toda la experiencia ha sido mágica, aunque lo pasé muy mal física y mentalmente”.

A quienes hoy están en proceso de rehabilitación, o a aquellos expacientes que aún no han encontrado su motivación, les lanzan un mensaje claro: buscar su propia *titan*. No tiene por qué ser una carrera en el desierto. Puede ser una carrera en su ciudad, o simplemente volver a quedar con amigos, recuperar hábitos, encontrar aquello que les haga salir de la rutina. Porque, como dice Pablo: “Para estar amargado no hace falta tener una discapacidad”. Y añade una reflexión que resume bien el fondo de todo: “Si te tienen que felicitar, que sea por acabar una carrera, la que sea, o simplemente por salir de tu zona de confort ... pero no por bajar a comprar el pan o hacer lo que haces cada día”.



“La presión también jugó su papel. Pasaron de entrar con la condición de no competir en clasificación a marcar buenos tiempos. De ser percibidos como una incógnita, incluso como “un problema”, a convertirse en un equipo más: competitivo, constante, capaz de superar etapas y coronar la gran duna igual que el resto”.





Confianza en uno mismo. Es ahí donde empieza todo.

Una mirada que no limite

Más allá del reto deportivo, esta historia habla de algo mucho más profundo: de personas que, acompañadas, han aprendido a volver a creer en sí mismas, y que hoy ayudan a que otras también lo hagan. Y ese es, precisamente, el impacto que Guttman quiere generar en la sociedad: una mirada que no limite, sino que acompañe, que incluya y haga posible que cada persona encuentre su propio camino.

Cuando les pregunto qué ha significado la Titan en sus vidas, lo resumen en una frase contundente: “La mejor rehabilitación de nuestras vidas”. Y es inevitable preguntarse si es así. Porque, quizás, después de la rehabilitación funcional y neuropsicológica, después del aprendi-

zaje y del entrenamiento para ser más autónomos, lo que realmente necesitan las personas es salir ahí fuera y vivir sus propias *titan*. Creérselo. Sentirse visibles, útiles y protagonistas.

Por este motivo, desde hace años, Guttman, como fundación, ha apostado por programas comunitarios y de rehabilitación activa; para promover la inclusión y participación real de las personas con una lesión de origen neurológico en la sociedad. Ejemplos como los programas Vida Activa, Sports&Life o Jocs Esportius ponen en valor estos objetivos y significan un trampolín para llevar a cabo un proyecto vital más participativo e inclusivo.

No dejéis nunca de buscar vuestra *titan* particular.

Al final de la conversación, les pido que definan a sus compañeros en una palabra:



Buga:

“Voluntad”. Su discapacidad no se ve, pero ha estado presente en cada momento. Para sus compañeros ha sido todo un valiente. Señalan también su humor gallego y su agilidad mental para calcular las distancias que les quedaban en cada etapa.



Cristian:

“Testarudo”. Sufrió mucho, quizás el que más, pero cada día volvía a estar ahí, dispuesto a comerse la siguiente etapa. Ha antepuesto siempre el equipo a sus propios límites.



Iñaki:

“Espontáneo”. Intrépido, imprevisible. Él mismo dice: “Si nos hubiéramos conocido en otro entorno, quizá no seríamos amigos. Ahora somos familia”.



Pablo:

“Estratega”. La cabeza del equipo, quien supo sostener la actitud necesaria en los momentos más difíciles. El faro al que el equipo seguía donde fuera.