

# Damián Frontera

## “Cada diciembre brindo para que el Parkinson siga fuera de combate”

Directivo empresarial, diagnosticado de Parkinson hace 13 años, recomienda un decálogo en el que prima mantener la actividad y el optimismo

**CUN ■** El pasado diciembre cumplió trece años desde que le diagnosticaron Parkinson. Una fecha en la que Damián Frontera (Valencia, 1944) brinda con su familia porque durante este tiempo ha conseguido mantener la enfermedad a raya. Con tal motivo, tiene tanto que decir y tanto entusiasmo por contagiarse que las palabras salen de su boca a borbotones. Damián Frontera mantiene una actividad profesional, familiar y lúdica que para cualquier persona sin enfermedad resultaría inabarcable. Participa en la dirección y asesoramiento de 18 instituciones, imparte conferencias, juega a golf y a tenis y cultiva con intensidad la vida familiar y las amistades. Lejos de apartarse de su dedicación laboral, se podría decir que desde que le diagnosticaron Parkinson el ex alto directivo de

la multinacional Oscar Mayer ha multiplicado el frenesí de sus ocupaciones. En diciembre Damián celebró con su familia y una botella de Moët Chandon la fecha de su diagnóstico: “Para que el Parkinson continúe fuera de combate”, brindó.

Coincidiendo con una revisión rutinaria con su neurólogo de cabecera, el doctor José Angel Obeso, especialista de la Clínica, el directivo presentó el pasado diciembre en Pamplona su libro *El arte de dirigir empresas. Un estímulo incesante*.

Su actividad es imparable, actitud que recomienda mantener a todos los enfermos de Parkinson. De hecho, es una de las premisas del decálogo que fruto de su experiencia como “parkinsoniano” ha elaborado. Un conjunto de máximas

gracias a las que ha conseguido, después de 13 años, mantener la enfermedad a raya.

**Tras un año de acudir a varios neurólogos usted cuenta que terminaron consultando al que creían el mejor especialista del mundo en Parkinson, en un prestigioso hospital de Estados Unidos ¿cómo llegaron finalmente a la consulta del doctor Obeso en la Clínica?**

Efectivamente, al doctor Obeso me lo recomendó un neurólogo de Estados Unidos, en Nueva York, al que nos dirigimos pensando que era la máxima autoridad mundial en la enfermedad. Y él fue quien nos dijo que el número uno del mundo no era él, si no un médico que teníamos mucho más cerca, un español cuya consulta estaba en Pamplona, el doctor Obeso.

**¿Cómo se encuentra ahora, 13 años después del diagnóstico?**

No estoy del todo bien porque tengo Parkinson, pero me encuentro fenomenal, muchas veces como si no lo tuviera. He llegado a impartir conferencias



de pie y el público sólo me ha notado la enfermedad porque yo se lo he dicho. Sin embargo, su evolución no es la normal. Los especialistas ¿qué opinan de su caso?

En la última revisión que me hizo el doctor Obeso hace 2 años me dijo que estaba mejor que la vez anterior. Y aunque es anormal, es cierto que me encuentro mejor.

**Pero en un primer momento la noticia de la enfermedad no la encajó así de bien.**

Cuando me diagnosticaron Parkinson me hundí. Estuve hundido quince días, pero enseguida me levanté y decidí seguir y luchar. Al principio te notas rígido, los músculos te fallan y te sientes observado por la gente que mira cómo te tiembla la mano. Pero luego me di cuenta de que debía manifestar que tenía la enfermedad, que eso me liberaba. De hecho, al poco de diagnosticarme Parkinson di una conferencia en Sevilla y por aquel entonces yo estaba mal. Me dirigí al público y les dije: Ustedes piensan que no me he preparado bien la conferencia y que por eso estoy nervioso y

**“Después de confesar en público que tenía Parkinson me sentí liberado”**

**“Estuve hundido quince días, pero enseguida me levanté y decidí seguir y luchar”.**

**“Para mí los tres pilares han sido el deporte, la gimnasia y continuar con la actividad”.**

**“Muchas veces me encuentro como si no tuviera Parkinson”**

me tiembla la mano, pero no estoy nervioso, tengo Parkinson. Después me sentí liberado.

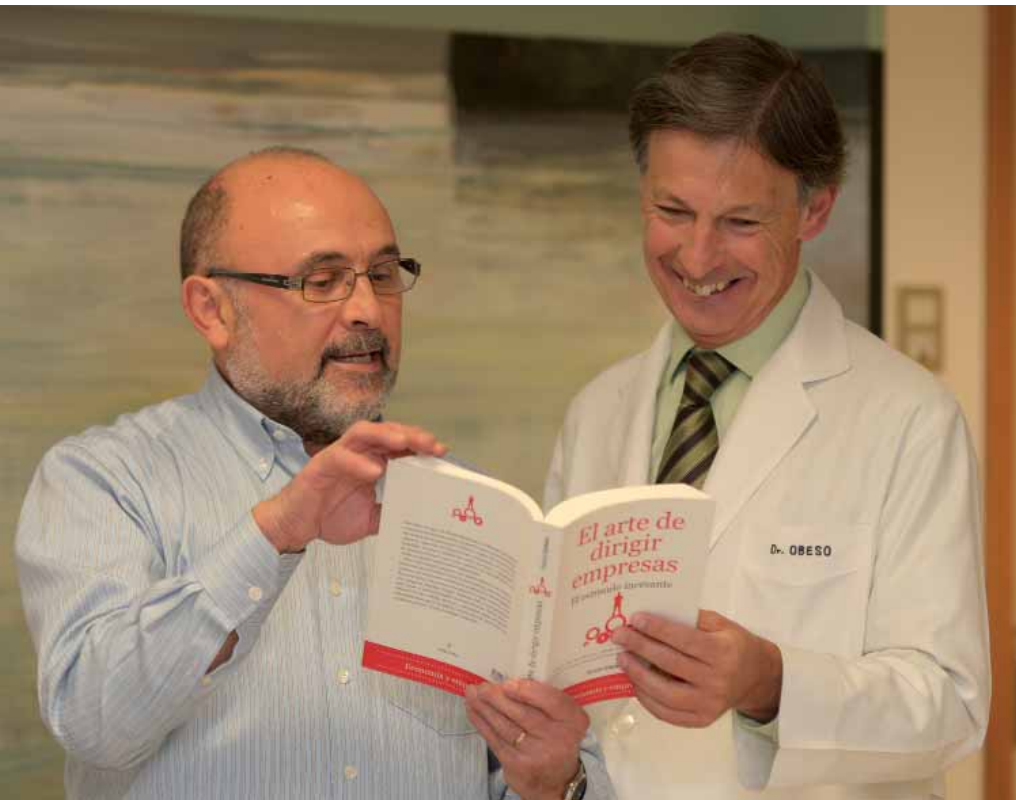
**En esos primeros momentos, ¿quién le sirvió de apoyo para seguir adelante?**

Empezó todo con mi mujer y con mi hija mayor que me dijeron que tenía que luchar contra el Parkinson y controlarlo. Me sometieron a un entrenamiento diario muy intenso. Mi hija estaba enamorada del libro “El poder de la mente” que dice que el poder de la mente puede controlarlo todo. Mi mujer se empeñaba en que tuviera mucha disciplina con la medicación, tomándola a las horas perfectas. Y no dejar ningún día de hacer la gimnasia.

**No parecen grandes exigencias para controlar una enfermedad como el Parkinson.**

Conservo todas mis actividades y esto es lo que me hace mantener plenas todas mis facultades y que me olvide del Parkinson. Además, practico mis diez reglas de oro, en un 80/20% porque hay días que fallo, un 20% del total. Pero a

PASA A LA PÁG. 32 >>



Damián Frontera sostiene con el doctor Obeso un ejemplar de su libro.

<<VIENE DE LA PÁG.30

pesar de ello son básicas para encontrarme bien.

**¿Quiere decir que existen reglas de oro para combatir el Parkinson?**

Son fundamentales. La primera es hacer gimnasia todos los días por las mañanas. En estas sesiones empiezo por darles a los músculos la orden contraria a cómo actúa el Parkinson. Les ordeno estar flexibles y ágiles. Porque si no hiciera esta gimnasia estaría todo el día mal. **Esta sería la primera.**

La segunda sería tomar la medicación prescrita que desde hace 6 años es la misma y se me ajusta muy bien. Porque la respuesta de cada paciente a la medicación es totalmente distinta.

**De todas sus declaraciones se depende una tremenda fe en el poder de la mente ¿Usted cree que la evolución tan favorable de su enfermedad se debe a él?**

Creo que se debe a ese poder de la mente. Si un parkinsoniano da todos los días órdenes a su mente para curarse, no se curará pero sí mejorará sustancialmente su calidad de vida, siempre que siga con las demás premisas que estamos detallando. Se trata de una sinergia de estos diez factores que explico.

**El deporte con asiduidad ¿es recomendable para los enfermos de Parkinson?**

Sí. Golf, Tenis, pádel, lo que sea, hay que hacer alguno. Todas las semanas juego

## DECÁLOGO

1. Tener un buen médico y seguir siempre sus instrucciones.
2. Hacer gimnasia diariamente.
3. Continuar con la actividad profesional evitando situaciones de estrés.
4. Mantener las actividades sociales, familiares y lúdicas.
5. Presentar una actitud abierta, informando a quienes nos rodean que padecemos Parkinson.
6. Limitar la dosis de proteínas en la alimentación y el consumo de alcohol al mínimo.
7. Realizar a diario ejercicios de relajación y reforzarse con una batería de autoafirmaciones del tipo: "Mi enfermedad se ha detenido y me siento cada día mejor".
8. Practicar deporte.
9. Priorizar el programa que nos hemos propuesto respecto a cualquier otro plan.
10. No crear tensiones nunca por nada. En caso de que se produzca una situación tensa abandonar y dedicarse a otra cuestión.

a golf. La gimnasia y el deporte flexibilizan mucho los músculos y ayudan a recuperarse. Para mí los tres pilares han sido el deporte, la gimnasia y continuar con la actividad. Un día me vino a ver un empresario que le acababan de diagnosticar Parkinson. Me lo mandó el doctor Obeso. El empresario me dijo que iba a vender la fábrica, que no sabía nadie que tenía Parkinson, sólo su mujer, ni siquiera sus hijos. Que estaba hundido. Que había abandonado toda su actividad. Era campeón de golf y también lo había dejado. Quería dejarlo todo.

**¿Y cuál fue su consejo?**

Le dije, tú no vas a hacer nada de eso. Mañana vas a reunir a todos tus empleados, que además ya saben que tienes Parkinson, y se lo vas a comunicar. Y me preguntó que por qué lo iban a saber sus empleados y le dije que se le notaba muchísimo. Le dije también que iba a reunir a sus hijos para decírselo y para informarles que dejaba la empresa en sus manos y que no la iba a vender. Y que se iba a poner a jugar a golf. Que dentro de poco jugaríamos los dos, a pesar de que yo tenía un handicap peor que el suyo. Al cabo de unos días me llamó y me dijo que había reunido a sus empleados y a sus hijos y que era cierto, que todos lo sabían ya. Ahora ya no bajo tímidamente a la fábrica y he vuelto a jugar a golf.

**El sentido del humor siempre ha primado en su vida.**

Es algo que no hay que perder nunca. En la empresa tenía un equipo de personas en el que todo el mundo estaba contento. Nuestros valores eran el sentido del humor con respeto a las personas.

**A un recién diagnosticado, ¿qué le diría para salir a flote tan rápido como usted?**

Hay que darle la vuelta y pensar que es mejor ésto que un cáncer terminal.

**¿Qué mensaje efectivo trasladaría a un enfermo de Parkinson?**

Que se cambien el chip. Que busquen a alguien que les apoye siempre moralmente y que tengan siempre una actitud proactiva. Que conserven la actividad, que no se estresen, que encuentren un buen médico y que consigan una combinación farmacológica que sea adecuada para ellos, que a mí me costó 5 años encontrarla; que hagan meditación, reflexión y gimnasia a diario, que se apliquen las autoafirmaciones para despertar el poder de la mente. Y si van a peor a pesar de todo que se operen en esta Clínica que va muy bien.