

Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple

Nombre de ponente:

RAMÓN ARROYO

Cargo/organización:

PARATRIATLETA Y BURRO “MOTIVAO”

Organizado por



Con la colaboración de



Madrid, 17 de junio de 2015

Esta es NUESTRA historia:

Me llamo Ramón Arroyo, tengo 43 años y estoy diagnosticado de Esclerosis Múltiple Recurrente Remitente desde el año 2004, estoy casado y tengo dos hijos de 7 y 5 años, trabajo como responsable de cuentas estratégicas en una multinacional.

Desde 2008 practico deporte habitualmente, habiendo realizado hasta la fechas entre otras, múltiples carreras de 10 Km, más de 15 Medias Maratones y 4 Maratones. Compaginando esta actividad participo en pruebas de triatlón en diferentes distancias hasta la distancia IRONMAN que alcancé con éxito pasado 6 de Octubre 2013 tras meses de esfuerzo, compaginándolo con mi vida familiar y profesional

Esta prueba de larga distancia, consiste en realizar 3.800 m de natación en aguas abiertas, 180 Km en bicicleta de carretera y concluir con una carrera a pie que cubra la distancia de la Maratón (42 Km 195 m)

Esta disciplina está considerada como una de las pruebas más duras del mundo deportivo y en la actualidad sólo 4 personas afectadas de EM han sido capaces de realizarla con éxito, entre los que me incluyo.



¿Por qué empecé a hacer deporte?



El proyecto IM4EM

Rendirse no es una opción



¿Por que nos metimos en este lio?



El reto de Ramón

MOTIVACIÓN, INCONFORMISMO, ADAPTACIÓN, DETERMINACIÓN,
EMOTIVIDAD Y CAPACIDAD DE SUPERACIÓN....



RESILIENCIA

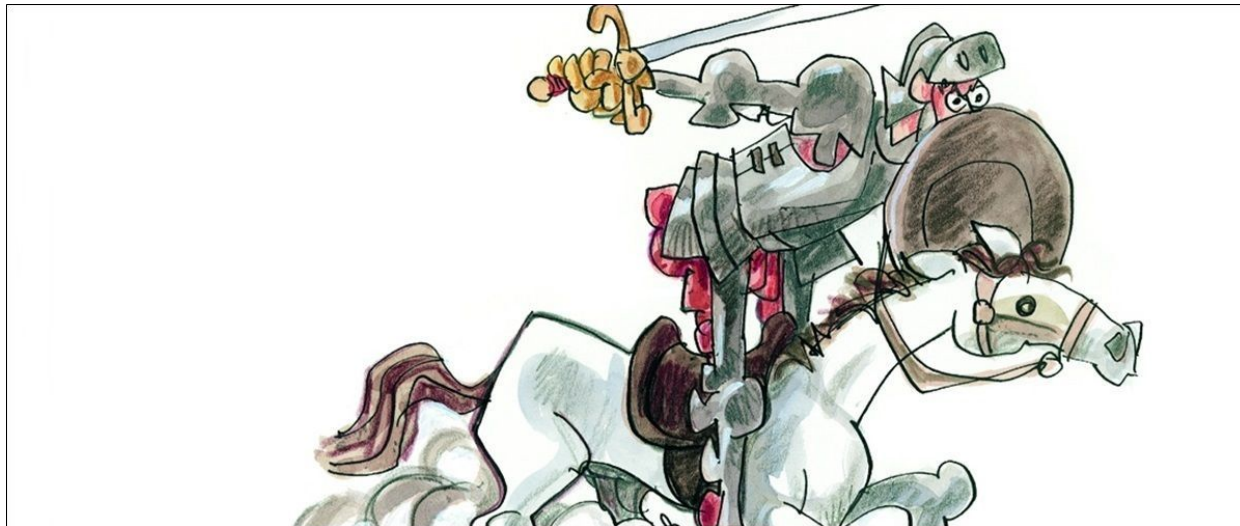
¿Qué ha supuesto la AF para mi?



¿Rendirse no es una opción?



Actividad física en Esclerosis Múltiple Incertidumbre Múltiple

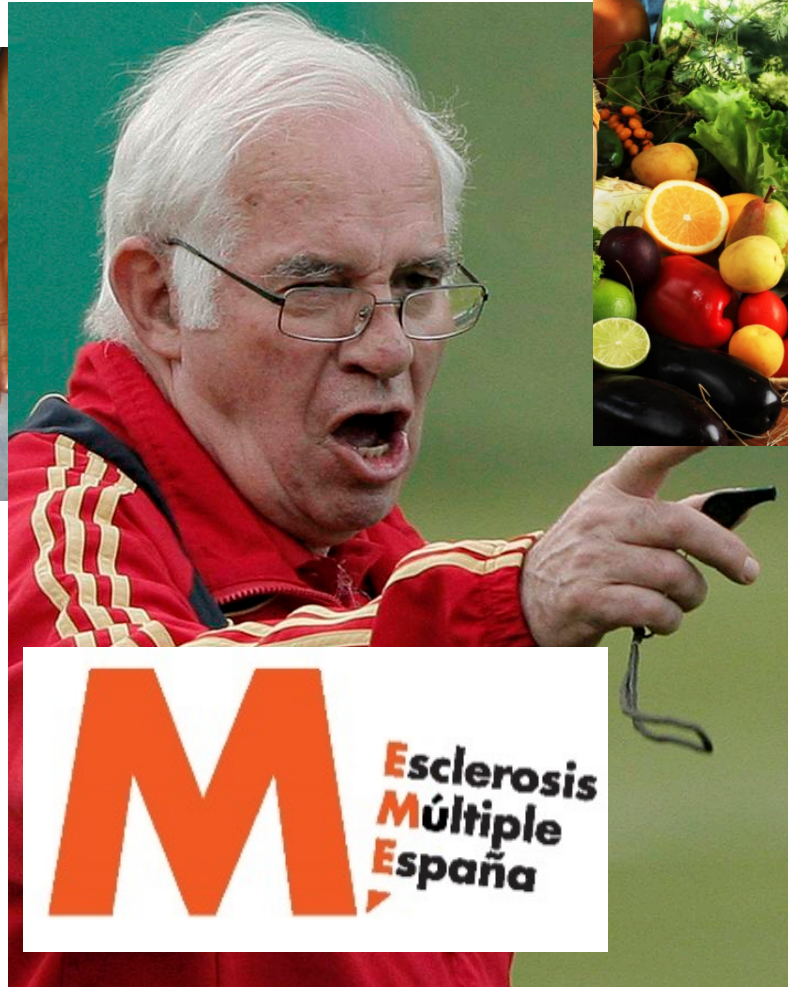


Actividad física en Esclerosis Múltiple

Entorno



Actividad física en Esclerosis Múltiple Prescriptores



Actividad física en Esclerosis Múltiple

Mi Equipo



Actividad física en Esclerosis Múltiple

Papel de las AAPP



SERVICIO DE
PIA EN
EOLOGÍA

Ven con nosotros el próximo

sábado 30 de mayo

Da un paso adelante,
Corre por la Esclerosis Múltiple

Como en nuestros días distancias
10 KM y 2,3 KM
Hora de salida: 9:00 Horas
Salida:
Paseo del Ángel en la Explanada
de Casa de Campo

Inscripción
12 Euros

En nuestra página web www.CorrePorLaEsclerosisMultiple.com
y en la sede de la Fundación Esclerosis Múltiple en la Calle Ponzano 11 Madrid.
También, en la planta de deportes de los Hermanos El Corte Inglés de Castellón,
Iruya y San Sebastián.

Logos of sponsors: RUNBWIN, Biogen, genzyme, etc.

Asesoramiento, información
y tratamiento de problemas urinarios,
intestinales, sexuales.
Preparación al parto
y recuperación en el postparto

Actividad física en Esclerosis Múltiple Futuro

IMPOSSIBLE?

Actividad física en Esclerosis Múltiple

Mis próximos retos



@Motivated&Donkey



A large group of swimmers, many wearing white and pink swim caps, are participating in a triathlon race in a bay. The water is splashing, and the swimmers are spread out across the scene. In the background, there are mountains, a church with a steeple, and palm trees. The sky is hazy, and the sun is low on the horizon, creating a soft glow. The text "SOMOS ÚNICOS!!! SOMOS MÚLTIPLES!!!" is overlaid in the center in a bold, blue font.

**SOMOS ÚNICOS!!!
SOMOS MÚLTIPLES!!!**

GRACIAS!!!



RAMÓN ARROYO
646 96 06 49
@rarroyoes
info@ramonarroyo.com

Organizado por



Con la colaboración de



Madrid, 17 de junio de 2015