Nefretire Melo: 'Patir un ictus amb 26 anys és molt difícil d'entendre, tot el que planejaves canvia de cop'



Nefretire Melo va patir un ictus amb només 26 anys. Un any i mig després, encara lluita per superar les seqüeles físiques que li va deixar i dedica els esforços restants a sensibilitzar la ciutadania, especialment els joves, sobre la necessitat de prevenir la malaltia, de la qual aquest dimarts se'n celebra el Dia Mundial. Melo ha passat pel 'Sant Cugat a fons', on ha explicat el seu cas i com cal prendre's seriosament la dieta i l'estil de vida per evitar situacions com la seva.

Vist en perspectiva, què ha suposat patir un ictus?
Vaig tenir un ictus fa un any i mig, quan tenia 26 anys. Tots els teus somnis, tot el que planejaves a la teva vida canvien de cop. Això és molt complicat mentalment, és molt difícil d'entendre. Avui, mirant enrere, veus la vida d'una altra manera i intentes fer totes les coses possibles perquè no et torni a passar i que no li passi a altra gent.

T'adones de quant pot afectar una vida. És molt complicat sobreposar-se a totes les conseqüències. Jo encara tinc alguna seqüela física però en canvi hi ha altra gent que pot patir-ne d'irreversibles. I també la mort.

Ara mateix et queda alguna seqüela física. Però la teva vida pot ser normal?
Sí. Amb l'ictus tu has de fer el tractament tan aviat com es pugui. Jo vaig estar dos mesos a una unitat de rehabilitació a Anglaterra, després vaig venir expressament a Catalunya a fer un tractament a la clínica Bobath de Sant Cugat. Era allà 5 o 6 hores al dia durant els primers mesos després de l'ictus.

Em queda una mica de dèficit a la mà dreta i a la cama dreta. Estic bé, puc fer moltes coses, per exemple dissabte passat vam anar a buscar bolets. Puc tenir una vida normal, però encara no treballo. La meva carrera professional si ha estat afectada. Em vaig centrar només en la rehabilitació. L'ictus pot tenir conseqüències per tota la vida, si tu no et centres a retornar el moviment al cos, tinc 28 anys, quan en tingui 40 sentiré encara les conseqüències. Per això és tan important el tractament al més aviat possible.

T'has centrat no només a prevenir l'ictus en el teu cas, sinó també en convèncer els altres que cal prendre precaucions. El teu entorn com va rebre tot plegat?
Molt difícil. A la meva família o entre els amics la gent es va quedar sorpresa. Un ictus? De veritat? Però si només tenia 26 anys! Jo crec que tots van prendre consciència de seguida. Jo ara estic més bolcada a demostrar la necessitat de prevenció, què pots fer amb la teva dieta, fent exercici físic, no tenint una vida sedentària... Perquè els joves no creuen que els pugui passar. Estem intentant prevenir a través d'Instagram, a @strokelivealive. Allà penjo coses de la meva rehabilitació que, d'alguna manera, també ajuda a altres persones que han patit un ictus de joves.

I és que a vegades et lleves i penses que has d'anar una altra vegada a la rehabilitació. Intentem donar-los ànims i enviar un missatge positiu. És el que és i nosaltres hem de lluitar per intentar sortir d'aquesta situació. Jo tinc amics a Instagram que tenen problemes d'angoixa, de depressió. Passen moltes coses pel cap de la gent i no saben que poden buscar ajuda.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/146084.html

Copyright 2024 Cugat.cat

Durant aquest temps, què has pogut descobrir?
Jo no he tingut cap afectació cognitiva relacionada amb la pèrdua de memòria, problemes de visió o de parla o d'olfacte. Només vaig tenir problemes físics, però és quan t'adones de quan necessites un membre del teu cos. Quan no el pots moure és impactant. La persona està bé físicament i no s'adona del problema.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/146084.html

Copyright 2024 Cugat.cat