

[Table tennis brings new goals and joys](#)



Haga clic [aquí](#) para leer el blog en español.

Ping pong llena a entrenadora de metas y alegría

Una entrenadora de ping pong comparte con otros con la enfermedad su pasión por ese deporte

Cuando Francesca Vargas Schebesta empezó a jugar ping pong a los 9 años, sus hermanos mayores no siempre estaban dispuestos a jugar con ella, por lo que su padre le sugirió que tratara de darle bote a la pelota en la raqueta 50 veces seguidas para mejorar. Esta tarde, practicó sola en el patio de su casa hasta que se puso el sol y alcanzó su meta. Así logró participar en los juegos familiares.

Ahora, la entrenadora de tenis de mesa con esclerosis múltiple ayuda a otros con la enfermedad a fin de que usen el deporte para aliviar sus síntomas. Esa misma perseverancia la ayuda a superar los propios. Además, la inspira la determinación de sus alumnos, quienes vencen la fatiga y la falta de equilibrio y de coordinación para darle a la pelota y alcanzar sus propias metas.

Es un papel que Vargas nunca planeó desempeñar.

A los 12 años de edad, tras perfeccionar sus dotes de ping pong con sus hermanos, Vargas se incorporó a la selección peruana. Pronto empezó a ganar campeonatos sudamericanos. El deporte le permitió viajar por el mundo, hacer muchas amistades y aprender sobre otras culturas.



Francesca Vargas

En 2021, durante su último año de estudios universitarios de administración de empresas en Lima, Perú, trabajaba además como practicante en una clínica y daba clases de ping pong.

“Sentía que estaba en el mejor momento de mi vida”, dijo Vargas, de 26 años. Una mañana durante exámenes finales, perdió el equilibrio cuando trató de levantarse de la cama. Tenía vértigo, y el ojo izquierdo le temblaba.

“Siento que me voy a caer”, le dijo a un médico. Cuando le hicieron pruebas de reflejos, la rodilla izquierda no reaccionó. Más exámenes médicos y una tomografía por resonancia magnética confirmaron lo que los médicos sospechaban: tenía esclerosis múltiple.

“No sabes cuánto lloré”, afirmó.

Por casualidad, la semana anterior había visto “100 metros”, una película basada en Ramón Arroyo, un joven español con esclerosis múltiple que se propuso completar un triatlón a pesar de que su médico le había dicho que pronto no podría caminar.

La película fue un curso acelerado sobre la enfermedad para Vargas, cuyo diagnóstico llegó el 26 de junio de 2021.

“Al principio fue bastante duro aceptar lo que me estaba pasando”, aseguró. “Tanta incertidumbre, tantas dudas...”

Después de pasar una semana en el hospital, Vargas inició un tratamiento y empezó a mejorar poco a poco. Decidió que la esclerosis múltiple no le impediría hacer lo que le apasiona. Ya había ganado el campeonato nacional de ping pong en Perú, pero decidió volver a competir por ese título. Ganó 3-0.

“Ese último punto fue tan especial”, dijo. Dado lo que había tenido que superar tras su diagnóstico, la victoria significó mucho para ella.

Mientras trataba de fijar un nuevo rumbo, viajó a Colorado a visitar a un exentrenador. Este le presentó a Antonio Barbera, MD, un médico con esclerosis múltiple que entonces creaba NeuroPong, un programa que ofrece lecciones de tenis de mesa a manera de rehabilitación a personas con enfermedades neurodegenerativas. Llegó a ser el siguiente paso para Vargas, quien ahora es su entrenadora principal.

Hasta entonces, solo sabían que tenía esclerosis múltiple sus familiares y amigos cercanos.

“Tal vez llegó el momento de compartir mi historia”, se dijo. Decidió ser embajadora de la enfermedad por medio del tenis de mesa.

Aseguró que durante las sesiones de entrenamiento aprende al igual que los participantes: cómo darles a los jugadores instrucciones personalizadas según su capacidad, cómo colocar la pelota de manera que contribuya a su éxito, cómo hacer que gocen del deporte a pesar de las restricciones físicas que tengan.

A la vez, enfrenta problemas propios. Hay días en que la fatiga la fuerza a tomar descansos frecuentes durante las sesiones de entrenamiento. Las piernas le pesan como si fueran de elefante y tiene dificultad para caminar, aseguró.

“Normalmente soy una persona que sonrío mucho, soy muy jovial, hago bromas, pero cuando estoy con fatiga, no puedo ir en contra de eso”.

No obstante, Vargas persevera con la esperanza de mejorar la calidad de vida de otros. Le encanta enseñarles lo que sabe a sus alumnos mientras disfrutan del deporte y la interacción

personal. Está convencida de la capacidad del ping pong de mejorar su movilidad, coordinación y estado anímico. Y se siente agradecida por el apoyo que recibe de su nueva comunidad.

“Esto me ha dado mucha alegría”, aseguró.

Compartió una ocasión muy feliz con una mujer con esclerosis múltiple que tiene problemas de coordinación y dificultad para caminar. Cuando esta empezó a jugar, Vargas le prometió que llegaría a darle a la pelota 10 veces seguidas. Tras dos meses de lecciones, aquella logró el cometido y lo sobrepasó.

“Casi se pone a llorar. Me dio la mano, me abrazó”, recordó Vargas. “Fue un momento muy especial en el que dije, ‘qué agradecida estoy.’ Por eso es que estoy haciendo lo que estoy haciendo, por momentos así, por ayudar a la gente para que esté contenta y se sienta útil”.

A ping pong coach with MS shares her love for the sport with others with the disease

When Francesca Vargas Schebesta took up pingpong at the age of 9, her older siblings weren't always willing to play with her, so her father suggested improving her game by bouncing the ball on the paddle 50 times in a row. She practiced alone in her backyard until after sunset and reached her goal. That earned her a place at the table.

Now, the table tennis coach with multiple sclerosis helps others with the disease use the sport to alleviate their symptoms. That same perseverance helps her overcome her own symptoms. And she's inspired by the determination of her students, who defeat fatigue, balance and coordination issues to hit the ball along with their goals.

It's a role that Vargas hadn't planned on.

After perfecting her pingpong playing with her brothers, Vargas went on to join the Peruvian national team at age 12. Before long, she was earning Latin American titles. The sport took her all over the world, where she made great friendships and learned about other cultures.



Francesca Vargas

As she was wrapping up her senior year in college in Lima, Peru, in 2021, the business major was also juggling an internship at a clinic and a gig teaching others to play pingpong.

"I felt like I was going through the best time of my life," says Vargas, 26. And then one morning during finals, she lost her balance when she tried to get out of bed. She had vertigo, and her left eye was twitching.

"I feel like I'm going to fall," she told the doctor. When he checked her reflexes, her left knee failed to react. More medical exams followed and then an MRI confirmed what the doctors suspected: she had MS.

“You can’t imagine how much I cried,” she says.

A week earlier, by chance, she had watched “100 Meters,” a movie based on the true story of Ramón Arroyo, a young Spaniard with MS who set out to finish an Ironman triathlon despite hearing from his doctor that he would lose his ability to walk.

The movie was a crash course on the disease for Vargas. Her own diagnosis came on June 26, 2021.

“At first, it was very hard to accept what was happening to me,” she says. “So much uncertainty, so many questions ...”

After a one-week stint at the hospital, Vargas started treatment and slowly got better. She decided that MS would not keep her from doing what she is passionate about. She had already won the Peruvian national pingpong championship, but she decided to compete for the title again. She won 3-0.

“That last point was so special,” she says. Given what she had had to overcome after her diagnosis, the win was particularly meaningful.

As she tried to figure out what to do next, she traveled to Colorado to visit a former coach. He introduced her to Antonio Barbera, MD, a physician with MS who was starting NeuroPong, a program that offers table tennis lessons as rehabilitation to people with neurodegenerative diseases. It became Vargas’ next move. She is now its head coach.

Until then, she had only spoken about her MS with close friends and family.

“Perhaps it’s time to share my story,” Vargas recalls telling herself. She set out to become an ambassador for the disease through table tennis.

Now, she says, she learns just as much during her coaching sessions as she teaches participants: how to personalize her instructions according to players’ abilities, how to place each ball in a way that it contributes to their success, how to help them discover the joys of the sport despite the physical restrictions they may face.

At the same time, she deals with her own issues. Some days, fatigue forces her to take frequent breaks while coaching. Her legs feel as heavy as an elephant’s and she has difficulty walking, she says.

“I’m someone who smiles a lot, a cheerful person who jokes around,” she says. “But when I have fatigue, I can’t go against it.”

Nevertheless, Vargas perseveres in hopes of improving others’ quality of life. She’s thrilled about sharing her skills with her students as they enjoy the sport and each other. She’s convinced about pingpong’s ability to improve their mobility, coordination and mood. And

she's thankful for the support she has found in her new community.

"This has brought me so much joy," she says.

Vargas relishes a shining moment with a woman with MS who has coordination issues and difficulty walking. When she started playing, Vargas promised her the time would come when she'd strike 10 balls in a row. After two months of lessons, she hit the mark and kept going.

"She almost broke into tears, she shook my hand, she hugged me," Vargas recalls. "It was a special moment in which I said, 'I'm so thankful.' That's why I'm doing what I'm doing, for these moments, to help people feel happy and useful."