

# Capaces de mucho

En la vida hay historias duras. Pero las personas grandes las convierten en oportunidades de optimismo constante. José, Joaquín, Stefanía, Luis, María, Josemaría, Almudena, Alberto, David, José Alberto, María Victoria... son historias vivas y ejemplares para el Día Internacional de las Personas que Son Capaces de Mucho.

13/12/2013

El día 3 de diciembre se celebra el Día Internacional de la Discapacidad.

Más allá de las palabras, un día positivo como éste invita a conocer historias estimulantes contadas en primera persona.

Es el caso de José y Joaquín, que van en silla de ruedas con motor propio. Es el caso de Stefanía, Luis y María, padres de hijos con discapacidad. Es el caso de Almudena y Alberto, amigos y cuidadores de sus hermanos con Síndrome de Down. Es el caso de La Veguilla, un invernadero puntero con una plantilla muy especial, y es el caso de María Victoria Troncoso, una maestra de formación cristiana para jóvenes de la Fundación Síndrome de Down de Cantabria.

Todos han aprendido a cuidar a personas con discapacidad con el cariño, la atención y la profesionalidad de las personas coherentes que están cerca de Dios. La vida hizo que no tuvieran más

remedio que resignarse, o afrontar las dificultades, y ellos han optado por vivir los reveses con algo más que buena cara.

### **1. Cuando un camión te cae**

**encima**. José Villela, médico y miembro del Opus Dei, sufrió un accidente que lo dejó en silla de ruedas en enero de 2010. El resultado fue parálisis del cuello hasta sus pies. En junio de 2011 se graduó como médico.

**2. Lección práctica**. Joaquín Romero es arquitecto técnico y vive en Barcelona. En este vídeo cuenta como procura tratar a Dios y ayudar a los demás desde su silla de ruedas.

**3. Madre coraje**. Stefania vive en Florencia (Italia). El nacimiento de un hijo con discapacidad intelectual supuso un reto que aprendió a afrontar con fe y con mucha iniciativa. Ahora, con otros chicos en

situación similar, gestiona un restaurante y una web TV.

**4. La luz de la casa.** Luis y María adoptaron a Josemaría, un niño con síndrome de Down, cuando ya tenían siete hijos. Al poco tiempo a Luis le diagnosticaron una leucemia. En casa, los niños decían a su madre: ¿te imaginas cómo habría sido este año si no hubiéramos tenido a Josemaría?

**5. La suerte de una hermana mayor.** Me llamo Almudena y acabo de terminar bachillerato. La historia de mi vida es bastante similar a la de otras chicas de mi edad, pero aún así me doy cuenta de que he tenido mucha suerte, o dicho de otra manera, que Dios me quiere mucho.

**6. Hermano y cuidador.** Alberto trabajó en colegios y en empresas relacionadas con los sindicatos. Ahora lo hace en una residencia para personas con discapacidad en

período de envejecimiento y cuida de sus padres y su hermano David, que tiene Síndrome de Down.

**7. Capaces de cultivar belleza.** La Veguilla es un ordenado y extenso invernadero llevado por 150 empleados, la mayoría discapacitados psíquicos. Muchos lo consideran el mejor vivero de flores de la Comunidad de Madrid y uno de los principales de España. **8. Fe sin barreras.** María Victoria Troncoso es presidenta de la Fundación Síndrome de Down de Cantabria. El año pasado, al leer las indicaciones del Papa emérito Benedicto XVI en su Carta Apostólica Porta Fidei, decidió reemprender la formación cristiana de los jóvenes con síndrome de Down que asisten a la Fundación.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es/article/capaces-de-  
mucho/](https://opusdei.org/es/article/capaces-de-mucho/) (17/01/2026)