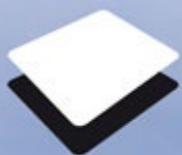


Actívate

Cuerpo y mente
en movimiento

Antonio Casimiro



Plataforma
Actual



4^a
edición

Ponte en marcha
y cuida tu salud

Actívate

Cuerpo y mente en movimiento

Antonio Casimiro



Primera edición en esta colección: abril de 2010

Segunda edición: marzo de 2012

© Antonio Jesús Casimiro Andújar, 2010

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2010

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-16820-07-8

Diseño de cubierta:

Agnès Capella Sala

Composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Gracias Papá.

Tras el último beso que te di en el cementerio, recibí la llamada de aceptación para la publicación de este libro. Tú te fuiste y éste nació.

Sé que estás orgulloso y muy feliz en el cielo. Te doy las gracias por ACTIVARME como ser humano.

Preámbulo. Marcos Becerro

Prólogo. Pepu Hernández

Introducción

1. Cena de aniversario
2. ¡Qué susto me llevé!
3. Una espinita clavada
4. Vivimos demasiado rápido
5. Tengo que poder con el cáncer
6. La bomba de la vida
7. ¡Y en el trabajo también!
8. El dolor permanente
9. El exceso de gasolina
10. ¡Qué bien lo paso!
11. ¡No es oro todo lo que reluce!
12. El ejemplo de mi padre
13. Quiero activar mi vida

A manera de conclusión. Ahora, ¿qué?

Apéndice. La historia de vida de un amigo

Agradecimientos

Bibliografía

Preámbulo

Hace muchos años conocí a Antonio Jesús cuando comenzaba su andadura en el terreno de la Actividad Física. Una de las cosas que más me llamó la atención fue su interés por vincular el ejercicio con la salud, cosa que, según él, no era habitual en las enseñanzas que se aportaban en aquella época.

Con el paso del tiempo su seducción por la salubridad del cuerpo conseguida a través del ejercicio no sólo no ha decaído sino que se ha incrementado. La prueba que lo demuestra es el excelente libro que el lector tiene en sus manos.

A diferencia de lo que es tradicional en este tipo de libros, su redacción se hace en forma de narración novelesca, sin perder un ápice del valor científico, por lo que el lector, incluido el que carece de conocimientos técnicos, podrá asimilar fácilmente lo expuesto en el mismo.

Lo que narra el autor, aunque lo haga a través de la experiencia de lo sucedido a sus amigos, las conclusiones a las que llega, cuenta con el respaldo de numerosos trabajos científicos publicados en diversas partes del mundo.

El ejercicio es una obligación de nuestro cuerpo impuesta por los genes, de manera que quienes no lo realizan de forma habitual incumplen sus preceptos y se precipitan en un vacío que termina en el deterioro de su capacidad psicofísica y en el acortamiento de la duración de la vida.

Los estilos de vida inadecuados como fumar, la alimentación excesiva en calorías y mal equilibrada en nutrientes, la ingestión abundante de alcohol y el sedentarismo constituyen las primeras causas de mortalidad en España y las que más problemas originan a la salud de sus habitantes.

Leer con detenimiento este libro y practicar sus consejos será beneficioso no sólo para la salud de quienes lo hagan sino también para todos los habitantes de nuestro país, ya

que los gastos originados por las malas conductas descritas son enormes para el erario público y tienen que ser sufragados con el dinero de los contribuyentes.

DR. J. F. MARCOS BECERRO
Presidente del Instituto de Longevidad y Salud

En el deporte profesional o de alta competición la imperiosa necesidad de atender a marcas y resultados trastoca, en más ocasiones de las deseables, la búsqueda del equilibrio físico y mental imprescindibles para la consecución de aquéllos. Una paradoja. Una más de las que podemos encontrar asociadas a la práctica del deporte de élite donde, en ocasiones, se llega a exceder lo saludable.

Si los requerimientos básicos e históricos del deporte, más rápido, más alto y más fuerte, aparecen impulsados en mayor medida por el «tener que hacer o conseguir» que por el «querer hacer o conseguir», no resultará otra cosa que la despersonalización de la búsqueda, del esfuerzo y, por tanto, de la asociación de términos como *insatisfacción* o *fracaso* en el momento de los resultados.

Es posible que en la actividad extradeportiva nos exijamos o nos exijan batir determinadas marcas y que esta situación provoque el abandono del equilibrio físico y mental necesario entre trabajo, descanso y ocio. La conciliación de nuestras responsabilidades con nuestras aficiones y con la reparación que nos ofrece el descanso nos permitirá enfrentarnos a los retos que nos surjan a diario con la mejor preparación posible.

La primera de las muchas y muy sensatas ideas que este libro nos transmite es que podemos, con facilidad, ser nuestros propios entrenadores personales. ¿Quién mejor que nosotros para tomar las decisiones adecuadas sobre nosotros mismos? Ya en una siguiente fase podremos acudir a quien nos ayude y aconseje, pero la primera decisión debe ser nuestra. Para que esto pueda ocurrir deberíamos prestar atención a otra de las propuestas del libro que no es otra que «parar para estudiarte». Si fuéramos capaces de revisar y actualizar nuestras prioridades cada cierto tiempo, nos encontraríamos con la sorpresa de variados desajustes que habían pasado desapercibidos y que, una vez

diagnosticados y asumidos, nos conducirán a tomar la decisión sobre la necesidad de buscar un adecuado y equilibrado estilo de vida.

La lectura de los casos relatados en este libro nos conduce a repasar nuestras propias vivencias y la posible necesidad de recuperar antiguas amistades que ya es en sí mismo un ejercicio muy saludable exento de esfuerzo físico. Un buen comienzo. Así, también conseguiremos pistas para encontrar la actividad física que más nos divierta, con los alicientes y los extras que esta práctica depare. Una actividad individual o compartida donde la asociación amigos-deporte aporte un plus social que, sin notarlo, podemos estar abandonando.

Sin duda, el vernos reflejados en uno o varios casos que aquí se relatan nos animará a tomar decisiones sobre la conveniencia de adoptar cambios que conduzcan a encontrarnos mejor en todos los sentidos. Notarnos y que nos perciban activos y felices, con el vehículo de una adecuada, divertida y equilibrada actividad física. Con ayudas como ésta nos sentiremos capaces de entrenar la salud, nuestra propia salud.

PEPU HERNÁNDEZ

Ex seleccionador nacional de Baloncesto. Campeón del Mundo (Japón 2006) y
Subcampeón de Europa (Madrid 2007)

Introducción

«La salud no lo es todo,
pero sin salud no tenemos nada.»

SCHOPENHAUER

Puedes tener dinero en abundancia, un magnífico chalet, un coche extraordinario y tantas otras cosas, pero si careces de salud no disfrutarás plenamente de tus bienes materiales. De hecho, la salud, acompañada de la felicidad, es lo más importante para cualquier ser humano. Su cuidado debería ser prioritario en la vida, pero suele ser un bien del que se es poco consciente; insuficientemente valorado hasta que se pierde. En la actualidad, la salud es una de las temáticas con mayor calado social, debido al aumento incesante de trastornos cardiovasculares, metabólicos, mentales y del aparato locomotor, derivados de un estilo de vida en el que predominan el sedentarismo y el estrés.

Vamos a considerar la salud como una línea continua: en un extremo encontramos el estado de bienestar completo en todos sus componentes (físico, fisiológico, psicológico y social) y en el otro, la ausencia total de salud, o sea el estado agónico que, una vez sobrepasado, lleva a la muerte. Nuestro voluntario estilo de vida determinará que, al movernos por esta línea, nos acerquemos más a cualquiera de los extremos.

En efecto, la mayoría de las enfermedades crónicas de los habitantes de los países desarrollados tienen su origen en el exceso de estrés, comida, tabaco, alcohol y fármacos, y en la ausencia casi total de actividad física.¹ Entre estos hábitos voluntarios, la inactividad es una de las causas más importantes que inciden en el desarrollo de la enfermedad y, en muchos casos, de la muerte.

En épocas primitivas, la actividad física era inherente al hombre, pero los avances tecnológicos, la mecanización del trabajo y de las tareas domésticas, entre otros factores,

han conducido a una situación de predominio del sedentarismo,² tanto en la jornada laboral como en el ocio o en los desplazamientos. La consecuencia inmediata de esta falta de movimiento es el incremento vertiginoso de una serie de patologías tales como la obesidad, las alteraciones cardiovasculares, respiratorias, metabólicas y/o del aparato locomotor, afecciones psíquicas, cáncer...

Sin embargo, todas estas circunstancias pueden ser prevenidas con una correcta educación para la salud desde los primeros años de vida. Ser conscientes de que *sólo se vive una vez* debería llevar a la concienciación y a la incorporación de hábitos saludables a nuestra cotidianidad, eliminando los abusos de los hábitos nocivos socialmente aceptados. De este modo, podremos añadir años a la vida (cantidad) y vida a los años (calidad).

Por otra parte, en la primera década del siglo XXI se ha experimentado un *boom de adoración corporal* y de todo lo que rodea a lo considerado, de manera un tanto peregrina, como «saludable», provocando que una parte importante de la población se lance a la práctica de actividades físicas y deportivas sin ningún tipo de formación previa. Como veremos a lo largo de este libro, no toda actividad física es saludable; de hecho, algunas son altamente peligrosas para la integridad del individuo, cuando no se tienen en cuenta una serie de factores preventivos.

Este «culto al cuerpo» se ha visto favorecido por la influencia negativa de algunos medios de comunicación, a través de la divulgación de productos, dietas y aparatos milagrosos, encaminados a conseguir –de una forma sensacionalista y escasamente rigurosa– *cuerpos perfectos* con mínimos sacrificios. El resultado: importantes confusiones e insatisfacción en los ciudadanos.

Todos tenemos nuestra parte de culpa en el hecho de que España se encuentre, por desgracia, en los primeros puestos del ranking en obesidad y sedentarismo de Europa. ¿A qué juegan nuestros hijos? ¿Cómo ocupan su escaso tiempo libre, con tantas obligaciones extraescolares? Como padre y como ciudadano, ¿soy un buen modelo para los que me rodean? El deporte-espectáculo es un fenómeno de «masas», pero ¿son estos famosos deportistas buenos modelos que favorezcan la correcta activación de sus fans y espectadores?

Estas reflexiones me han conducido a escribir este sencillo libro, con la esperanza de que la semilla aquí depositada arroje sus frutos en forma de miles de lectores que se «activen». Mi objetivo es dotar a éstos de un instrumento con el que puedan recapacitar

sobre su estilo de vida y que les ayude a ver en la actividad física y en el deporte un aliado para mejorar su calidad de vida. Es mi intención ayudar a muchas personas a pensar sobre sí mismas y su forma de vivir.

Todo lo escrito, de forma apasionada, ha sido experimentado e interiorizado en primera persona al deslizarme por las pistas de Sierra Nevada, navegando con mi tabla de windsurf por las aguas del cabo de Gata, jugando al pádel con amigos, patinando con mis hijos, pedaleando por caminos o simplemente paseando por cualquier paseo marítimo.

Desde que me inicié en el mundo de la docencia, hace más de veinticinco años, he percibido en todos los niveles educativos (Primaria, Secundaria y Universidad) esta necesidad de educar a través de lo físico. En mis clases o conferencias constato que existe una escasa e inadecuada cultura física, pero que los ciudadanos demandan este tipo de formación e información.

Aunque lo he ido percibiendo día a día, hubo, sin duda, un inicio de toma de conciencia a finales de los años ochenta en San Sebastián de los Reyes (Madrid). Trabajando en un servicio medicodeportivo municipal comencé a comprobar los extraordinarios beneficios fisiológicos y psicológicos que desencadenaban nuestras enseñanzas, en gimnasio o piscina, a muchas personas afectadas por el maldito «síndrome del aceite de colza», que tanto daño hizo en España durante aquellos años (enfermaron unas catorce mil personas, con más de trescientas víctimas mortales).

Con el devenir de los años he conocido a centenares de personas que han conseguido su equilibrio psicofísico y, en muchos casos la felicidad, gracias a la actividad física y al deporte. Personas desorientadas, fatigadas o estresadas, que, gracias a esta sencilla herramienta, se han reencontrado consigo mismas, descubriendo que la verdadera raíz de la felicidad está en su interior y en la palma de su mano.

Quisiera finalizar esta introducción con unas palabras de Match Albom, de su extraordinario libro *Martes con mi viejo profesor*: «la manera en que puedes aportar un sentido a tu vida es dedicarte a amar a los demás, dedicarte a la comunidad que te rodea y dedicarte a crear algo que te proporcione un objetivo y un sentido». Esto es lo que he intentado al escribir este libro.

Cena de aniversario

«Lo que importa más nunca debe estar a merced de lo que importa menos.»

GOETHE

«Número privado». El mensaje parpadeaba en la pantalla de mi teléfono móvil. Era un momento difícil. Estaba en el punto más tenso de una reunión con un cliente especial. Me ganaba la vida como consultor de negocios de una multinacional con sede en Madrid. Normalmente no atendía esas llamadas. Es más, me extrañó no tener desconectado el teléfono, pero me sentí «salvado por la campana». El cliente, sentado al otro lado de la mesa, se quedó inmóvil atravesándome con la mirada. Con mi mejor sonrisa, le dije:

–Perdone, sólo un segundo, por favor. Es urgente.

Vuelto ya de espaldas y en voz baja, contesté:

–Sí... ¿Juan? ¿Qué Juan?... ¡Juan! Pero, pero si hace... ¿cuánto?

–Estamos organizando una cena de la promoción del instituto. Tenemos que vernos, Armando.

Llevaba veinticinco años sin oír su voz; desde la graduación. Ahora tengo cuarenta y cinco y desde aquel último verano no nos habíamos vuelto a ver.

Colgué el teléfono y pedí disculpas al cliente. El resto de la reunión transcurrió con el «piloto automático» conectado. Mi mente ya estaba en otro sitio. Mientras bajaba en el ascensor hacia la calle acudieron a mi mente evocaciones de aquellos años, de aquellas personas. Sin esfuerzo lo recordé todo: las caras, los nombres, las *pintas*, hasta los segundos apellidos. Fue como abrir un cajón cerrado desde hacía mucho tiempo, pero

donde cada objeto ocupaba el mismo lugar. También me asaltaron algunas dudas: ¿cómo estarán todos? ¿Seré capaz de reconocerlos? ¿Me reconocerán a mí?

Sentí una especie de vértigo que me descolocó durante un instante. Intentando reencontrar a mi «yo» del pasado, me miré en el espejo del ascensor, atusé el bien peinado heredero del desaparecido flequillo juvenil y fruncí el ceño.

Unos días más tarde acudí a la cita con Juan en un conocido café del centro. Casi me caí del susto cuando alguien saltó de una silla para darme un fuerte abrazo.

–Juan, estás muy hermoso –bromeé sobre su ligera obesidad.

–Bueno, Armando, tú tampoco estás nada mal –me dijo–. Bromas aparte, ya te contaré, he estado peor. Pero vayamos al tema. Vienen todos: Gonzalo, Alejandro, Lidia, Óscar, José Manuel, María José, todos... así hasta cuarenta.

–Lo has organizado todo tú solito, ¿verdad? –insinué.

Juan era, dentro del grupo de amigos, el que solía organizar las fiestas en cualquier lugar.

Se encogió de hombros.

–Chico, no lo pude resistir, una tarde no sé por qué me acordé, eché cuentas y salieron veinticinco años redondos. ¡Algo tenía que hacer! Sin pensarlo, llamé al instituto y pedí la lista de alumnos. El resto te lo puedes imaginar.

–Y Luisito, ¿no viene?

–¿Luis? ¡Ay Armando, qué desconectado has estado! Murió hace cuatro años. Lo típico: estrés, ansiedad, infarto... Una mañana no se despertó.

–Pero, ¿qué me cuentas?, si era el «roble» de la clase.

Tras la impresión inicial, en mi cabeza resonó la frase: «lo típico, lo típico...», y no me gustó esa música, pero nada.

Estaba ansioso por que llegase el día X. Me hacía ilusión volver a ver a mis ex compañeros. Quería estar guapo para la ocasión.

La noche de la cena dejé el coche en un parking cercano y caminé hasta la puerta de nuestro antiguo instituto, donde habíamos quedado. Al doblar la esquina y empezar a subir la calle, a lo lejos distinguí a un grupo de personas charlando. Eran ellos. El *miedo a lo desconocido* me invadió, respiré profundamente, me ajusté el nudo de la corbata y metí la barriga todo lo que pude.

Pensaba que los iba a reconocer a todos y que ellos me iban a recordar fácilmente, pero, muy a mi pesar, con algunos no hubo más remedio que aplicar el tópico: «¿No te

acuerdas de mí?... Si soy Armando». Una ola de emociones me pasó por encima. Tras el primer impacto mi deformación profesional me jugó una mala pasada. Mi mente analítica comenzó, rápida e involuntariamente, a segregar al grupo en dos: los que estaban bien conservados, alegres y vitales, y los que se conservaban mal y, de algún modo, emitían el mensaje de que algo no iba bien en sus vidas. Me propuse un juego para la noche: intentar averiguar las causas de esas diferencias, y lo más importante, determinar en qué grupo me encontraba yo mismo.

La fiesta transcurrió entre risas, evocaciones, sorpresas varias y algunas lágrimas; unas de tanto reír y otras de pena por Luis. Hablé con todos, interesándome por sus vidas, por lo que hacían ahora.

* * *

Ya en casa, al hacer balance, no dilucidé el porqué último para pertenecer a alguno de los dos grupos, pero lo que sí quedó claro era que yo pertenecía al grupo de *los que no estaban bien conservados*. Sin embargo, para las personas de mi entorno, yo era un triunfador. Seguramente por tener un trabajo atractivo, un buen sueldo, una guapa esposa e hijos estupendos que me querían y a los que yo adoraba... Pero sabía que algo no iba bien.

Algo ocurría en mi vida que impedía la *plenitud*. Era consciente de ello desde hacía tiempo pero no había querido ir más allá. Aparecía como un gran tabú, un lugar a donde mi mente analítica me prohibía el paso. ¡Quizás fuese el miedo a lo que pudiera encontrar! ¡O a perder algo de lo que había conseguido! En ese instante supe que era el momento de dar el paso adelante, sacando fuerzas de mi interior. Me iba a dar permiso para analizarme a mí mismo por primera vez en la vida.

«A partir de ahora sin miedo, Armando», me dije. Traspasado el umbral prohibido, visualicé una especie de encrucijada con varios caminos cerrados. El trabajo cada vez me estresaba más, ya no me divertía; además, mi carácter era cada vez más hosco y tenía la extraña sensación de que se estaba estrechando mi mente, que cada vez estaba menos fresca. Noté que, en ocasiones, era arisco sin motivo aparente. Poco a poco iba ganando peso y ya rozaba la obesidad. Sabía que la edad no tenía toda la culpa y que debía de existir algo más, pero tenía que averiguar qué.

Me encontraba preocupado porque percibía alguna fisura en mi matrimonio con Elena. Llevábamos quince años casados y las discusiones comenzaban a ser habituales, salpicando dicha tensión a nuestros hijos David y Pedro, de diez y doce años. Corría muy rápido, pero sin tener claro el destino. Tenía que tomar constantemente decisiones improvisadas. Percibía que mi libertad se estaba eclipsando, atado a las cadenas del trabajo. Era esclavo del teléfono móvil... El aparente éxito exterior no se acompañaba de un éxito interior.

Lo que realmente me preocupaba es que mis hijos eran cada vez más indisciplinados y desobedientes. Quizás pasaban demasiado tiempo con los abuelos y con Matilde, la chica que nos ayuda en casa. No me importaba tanto el sobrepeso que estaban adquiriendo los niños como su carácter «agrio», posiblemente por el abuso de juegos violentos en sus videoconsolas y «maquinitas».

Comenzaba a sentirme fracasado, seguramente por la inestabilidad familiar que, hasta hacía poco tiempo, era lo que más solidez y equilibrio daba a mi vida. Necesitaba descubrir mis errores, cambiar el reloj por una brújula que me ayudase a encontrar la dirección adecuada. Quería disfrutar de los pequeños placeres y, sobre todo, no seguir perdiéndome la infancia de mis hijos.

Volví a pensar en la cena de aniversario y la vi como una oportunidad que el destino me había ofrecido para aprender una lección que no debía desaprovechar. ¿Por qué algunos de mis compañeros del instituto se encontraban tan eufóricos? ¿Qué debían de haber hecho en sus vidas para transmitir tanta luz?

Busqué y rebusqué. En librerías, en Internet, en mi amplia y sobada colección de libros de autoayuda, pero nada me terminó de satisfacer. «Esto no es lo que estoy buscando. Tendré que cambiar el método», pensé. Instintivamente volví la cabeza hacia la lista de antiguos alumnos del instituto, cogí un lápiz y marqué los que parecían estar realmente bien. Conté diez marcas. Quedaría con cada uno de ellos durante los siguientes meses, averiguaría más sobre sus vidas y vería qué lección podía extraer de cada compañero, para utilizarla en mi propio provecho.

«Empezaré por Javier», pensé.

2. | ¡Qué susto me llevé!

«A cierta altura jamás hay nubes. Si las nubes en tu vida te tapan la luz es porque tu espíritu no se ha elevado lo suficiente.»

MARK FISHER

La conversación tuvo lugar en un café del centro. Le expliqué mi impresión de que, en la cena de aniversario, existían dos grupos claramente diferenciados; algunos transmitían felicidad y sus ojos brillaban, como si todo en la vida les saliera a la perfección, mientras que otros parecían tristes, con un semblante que mostraba cansancio y apatía: daban la impresión de estar «muy mayores». Eso me hizo reflexionar en los días siguientes hasta convertirse en una obsesión, por lo que estoy intentando descubrir qué es lo que diferenciaba a un grupo de otro.

–Supongo que yo estoy en el grupo de los buenos, ¿no? –preguntó sonriendo Javier.

–Sí, por supuesto –respondí con una sonora carcajada–. Por eso te he llamado.

Javier se mostró curioso; sin lugar a dudas, había decidido colaborar abiertamente conmigo.

–Te cuento: hice Matemáticas –comenzó Javier–; dejé el baloncesto, el deporte que siempre había practicado y, como no se vive de las rentas pasadas, comencé entonces a engordar ya que me pasaba el día sentado estudiando y comiendo de mala manera. Cuando terminé la universidad monté mi propia academia y, desde entonces, no he parado de trabajar, sin apenas vacaciones, porque cuando podía descansar en verano tenía centenares de alumnos de instituto o universidad que necesitaban preparar los exámenes de septiembre. Así durante unos diez años, hasta que un buen día perdí el conocimiento. Al despertarme vi que estaba en el hospital. Me dijo el médico que había

sufrido un «ictus», algo así como un infarto cerebral, al que me habían conducido el estrés y la aterosclerosis. Sabes de qué va eso, ¿no?

–Ni idea –le respondí negando con la cabeza.

Javier intentó explicarlo con sus palabras:

–Bueno, es una enfermedad de las arterias, que se endurecen y estrechan debido a la acumulación de grasas en sus paredes. Esto provoca una especie de obstrucción que dificulta la llegada de la sangre a diferentes órganos. Si este atasco –trombo– se forma en las arterias cerebrales se produce un accidente cerebrovascular, que es lo que me sucedió a mí, quedándome «inútil» de un lado.

Gracias a la fisioterapia fui recuperando, poco a poco, la movilidad y la sensibilidad del lado derecho. Me indicaron que, a partir de ese momento, tendría que hacer ejercicio físico a diario, ya que así se mejora la *limpieza* y dilatación de los vasos sanguíneos, disminuye el riesgo de formación de otros coágulos y trombos. Es bueno para mis arterias porque, además de relajarme, reduce el exceso de colesterol, la tensión arterial, el azúcar y la grasa corporal.

–¡Es como una escoba! –dije sorprendido–. Limpia todo lo malo que nos sobra, ¿no?

–Es verdad, pero ya verás, espera que te siga contando –replicó Javier–. Cuando estaba algo mejor, tras muchas sesiones con el «fisio», busqué un entrenador personal que planificó mi actividad física con ejercicios suaves. Me indicó que tenía que hacer actividad aeróbica, es decir, ejercitarme de forma continuada, pero con intensidad baja, de modo que pudiese respirar con normalidad. Insistió en que hiciese lo que más me gustara (andar, trotar, nadar, bailar, montar en bici...), pero siempre de manera cómoda y continua, sin que el corazón se acelerara demasiado. Para él, un parámetro fundamental era que «escuchase mi cuerpo» mediante las sensaciones percibidas.

–Un segundo, ¿cómo sabías la intensidad que era adecuada para ti? –pregunté.

–Es fácil, te lo explico en esta servilleta: primero se calcula la frecuencia cardíaca máxima (FCM) restando a 220 tu edad. A continuación, le aplicas un porcentaje determinado, entre un 60 y un 90 % de dicha FCM. Por ejemplo, nosotros, que tenemos cuarenta y cinco años, deberíamos tener entre 105 y 158 pulsaciones por minuto, como límite inferior y superior, respectivamente.

–¡Estás hecho un profesional de la educación física! –le contesté sarcásticamente–. ¡En lugar de enseñar matemáticas deberías preparar a deportistas o a futuros profesores de «gimnasia»!

–Ja, ja, ... Al cabo de seis meses del suceso, mi médico, muy satisfecho, dijo que estaba *excelente* porque había mejorado la circulación sanguínea, especialmente en el cerebro, y, con ello, la oxigenación de todas sus células. Esta evolución favorable acarreó además extraordinarios efectos positivos sobre la depresión y la ansiedad que me estaban consumiendo; en definitiva, mejoré muchísimo mi calidad de vida.

Curiosamente, el endocrino, que me controlaba la dieta para rebajar el sobrepeso, coincidió con el cardiólogo al aconsejarme, como mejor medicina, la actividad física, la reducción de la ingesta de grasas saturadas de origen animal y el incremento de alimentos «vivos», que provienen de la interacción natural entre tierra, sol, agua y aire (hortalizas, verduras, frutas, cereales...). Desde entonces, comprendí perfectamente dos cosas: que tenía que aprender de los errores y que sólo se vive una vez.

En definitiva, el ictus me sirvió de despertador. Sonó la alarma y percibí las semillas de la oportunidad para el cambio. Modifiqué por completo mi estilo de vida: entre otras cosas, he renunciado todo lo posible a los medios de transporte motorizados y aprovecho cualquier situación para estar activo, tanto en la calle como en casa (subo por las escaleras, paseo todos los días...). Comencé a caminar despacio a diario y, poco a poco, aumentaba la duración para utilizar las grasas como «gasolina» de mi cuerpo y, por tanto, «quemarlas». Andar es una actividad que me relaja y no provoca daño en las articulaciones, de modo que no las sobrecarga, al tiempo que disminuye el sobrepeso.

–¿Sólo comiendo más sano y andando a diario has encontrado tanta mejoría? –le pregunté sorprendido.

–En efecto, así comencé a sentirme mejor. Posteriormente decidí probar el golf. Me apunté a un curso municipal; después compré una bolsa con palos de segunda mano y adquirí un abono anual. Fui mejorando paulatinamente y ahora me encuentro «enganchado», de forma que todas las semanas acudo dos o tres veces al campo a jugar dieciocho hoyos. Tardo unas cuatro horas en recorrerlo andando, unos diez kilómetros. Lo he incorporado de forma voluntaria a mi estilo de vida.

–No eres el primero que conozco que se ha «enamorado» del golf. ¡Yo pienso jugar cuando sea mayor! –le dije, estallando en una sonora carcajada.

–Yo pensaba igual que tú –replicó Javier–, pero te lo aconsejo ahora, porque, además de andar por un entorno natural, es una actividad muy agradable y relajante. Cuando quieras nos vamos un día al campo de golf y te enseño mi «swing».

Quedamos para más adelante. Entre nosotros empezaba a desperezarse la vieja amistad.

–Oye, ya me contarás lo que sacas de esto –me pidió Javier–. Espero que te vaya bien en tus encuentros con el resto de compañeros sanos y felices.

Para finalizar le dije:

–Serás el primero en saberlo, te lo prometo. ¡Cuídate!

Tomé el metro de vuelta a casa. Durante el recorrido, empecé a reflexionar y a clasificar las notas que había escrito en un pequeño cuaderno, comprado ex profeso para mis entrevistas con los compañeros del «cole». Quería tener una síntesis de las conversaciones con cada uno.

Revisadas las notas, destacué lo siguiente:

1. Tengo que aprender de los errores, porque sólo se vive una vez. La calidad de vida y la felicidad dependen de mí. Hay que ser inteligente en la vida.
2. Es fácil integrar la actividad física en tu propio estilo de vida. En mi caso, el golf me tiene «enganchado».
3. La aterosclerosis es un claro factor de riesgo para el ictus o infarto cerebral. Hay que cuidar la alimentación y hacer ejercicio aeróbico.
4. Es importante mantener la frecuencia cardíaca idónea durante el ejercicio físico. Escucha tu cuerpo y no hagas excesos.

Cuando faltaban dos paradas para llegar a mi destino, una frase de la conversación («he renunciado todo lo posible a los medios de transporte motorizados»), me hizo bajar del vagón. Sonriendo por dentro y, con mi bloc en la mano, busqué la salida a la calle y continué andando hasta casa.

ACTICONSEJO

Principio de la oportunidad

Aprovecha todas las oportunidades que se te ofrezcan a lo largo del día para hacer actividad física, intentando que el nuevo hábito de ejercicio no sea pasajero, sino para toda la vida. Si no tienes tiempo, puedes utilizar en casa una cinta de andar o

una bici estática..., haciendo así algo de actividad física mientras ves la televisión o escuchas música.

Una espinita clavada

«No trates la enfermedad sino la vida.»

DAVIDENKO

A los pocos días telefoneé a Manolo, otro de mis mejores amigos de la juventud, con el que había perdido el contacto por motivos de trabajo. Le pregunté si le apetecía tomar un helado y hablar un rato de nuestras vidas. Quedamos en un quiosco del parque El Retiro. Acudí en una bicicleta que había vuelto a poner en uso después de mi conversación con Javier.

Le hablé de mi encuentro con Javier y, sin dejarme terminar la frase, comentó:

–Pues yo también he visto en la actividad física la luz para mi problema de espalda. Trabajo en un banco y paso muchas horas sentado delante del ordenador. Me dolía mucho el cuello y me recomendaron que hiciese a diario ejercicios de movilidad articular para las cervicales, pero me seguía molestando cuando echaba la cabeza hacia atrás o cuando realizaba un círculo completo con ella.

Fui bastante inconstante en la realización de mis ejercicios matutinos y al poco tiempo comencé a tener también molestias en la zona lumbar. Tomaba relajantes musculares y antiinflamatorios prescritos por el traumatólogo, pero los dolores iban a más... ¡Ya no podía ni dormir!... Me tuvieron que operar de dos hernias discales. Sabes de qué se trata, ¿verdad? –preguntó Manolo.

Asentí inicialmente con la cabeza, pero enseguida le reconocí que desconocía cómo se producía exactamente, aunque me constaba que era muy doloroso.

Manolo me pidió el cuaderno e improvisó un dibujo explicándome que, según le había indicado su traumatólogo, era como cuando pones mantequilla entre dos galletas y

presionas la parte anterior de las mismas.

–¿Qué ocurriría? –preguntó.

–Pues que la mantequilla se desplazaría hacia atrás, ¿no? –respondí con rotundidad.

–Así es. El disco intervertebral es como la mantequilla y, al desplazarse hacia atrás, pinza las raíces nerviosas provocando dolor.

Después de la operación visité a un fisioterapeuta que me dijo que, además de los malos hábitos posturales, mi musculatura dorsolumbar y abdominal era muy débil y que ello podría ser decisivo para el dolor de espalda. Tenía que fortalecer esos músculos para que la columna vertebral estuviera más protegida, ya que la musculatura dorsal absorbe los impactos que tienen que soportar vértebras y discos.

El dolor continuo me estaba afectando psíquicamente, por lo que acudí a un psicólogo y comencé, además, a ir a la piscina. Al principio lo pasé fatal porque no tenía ni buena técnica ni condición física; nadaba estilo braza o tipo «perro», pero no me encontraba mejor.

–Perdona un segundo –comenté, interrumpiéndole– me resulta curioso porque eso mismo le ocurrió a mi madre cuando comenzó a nadar por un problema de espalda. Recuerdo que ella me dijo una frase que estaba escrita en el tablón de anuncios de la piscina: «lo bueno no es nadar en sí, sino realizar adecuadamente los ejercicios en el medio acuático».

–Es cierto. Yo estaba con molestias, por lo que acudí a un profesor de natación que me enseñó una técnica adecuada en estilo espalda y croll. Incrementé el número de largos de forma continuada y ahora nado de forma cómoda cuarenta largos (mil metros). Para terminar estiro mis músculos y realizo ejercicios respiratorios en el agua durante unos minutos.

–¿Un kilómetro seguido nadando? ¿O estás loco o te has puesto muy fuerte? ¿O, quizás, las dos cosas? –le dije completamente alucinado–. ¡Pero si yo ..., nado veinticinco metros (un largo) y me «asfixio»!

–Ésa es la meta que me propuse –me contestó Manolo– . ¡No es tan difícil! Aún lo realizo tres o cuatro veces por semana, me encuentro animado y han desaparecido los dolores de espalda. La semana que no puedo asistir a la piscina por algún motivo, noto que me falta algo muy importante. En definitiva, la natación y los ejercicios en el agua han supuesto un cambio radical en mi vida; sobre todo, me aporta relajación física y

psíquica. Realmente he encontrado una actividad que me gusta y se adapta a mis circunstancias personales.

–Me interesa lo que me cuentas para aplicarlo con mi madre. ¿Sólo con la piscina te encuentras tan bien? –le pregunté.

–También he mejorado mis hábitos posturales: evito mantener largos períodos posturas que provoquen tensión en la musculatura de la espalda y duermo de costado o boca arriba con un cojín bajo las rodillas. Además, suelo hacer algunos sencillos estiramientos cada cierto tiempo cuando estoy sentado de forma prolongada. ¡No sabes el dolor que siempre tenía! –finalizó Manolo.

Mientras regresaba a casa, en mi «bici», pensaba en la cantidad de gente que conozco que tiene frecuentemente dolor de espalda e incluso ha estado de baja laboral en alguna ocasión. Paré en un banco del paseo de los Melancólicos, anoté los nombres de estos amigos para llamarles y contarles la experiencia de Manolo. Después sintetiqué con algunas notas nuestra conversación:

1. Es fundamental adquirir buenos hábitos posturales en la vida cotidiana, en especial aquellas personas que padecen alguna patología en su columna vertebral.
2. La natación y los ejercicios correctamente ejecutados en el medio acuático son fundamentales para combatir el dolor de espalda y ayudan a la relajación física y psíquica. Sin embargo, algunos estilos de natación aumentan el dolor.
3. Los ejercicios de tonificación y estiramiento de la musculatura abdominal y dorsolumbar protegen la columna vertebral.

ACTICONSEJO

Principio de la universalidad

Todas las personas pueden realizar actividad física adecuada a sus características personales: edad, sexo, condición física... Existe una actividad física adecuada para cada persona. Lo principal es establecer metas y elegir alguna actividad que te guste y con la que disfrutes.

Vivimos demasiado rápido

«El músculo es la cuna de la mente.»

SHERRINGTON

Curiosamente se daba la circunstancia de que los dos amigos con los que había hablado coincidían en su experiencia «deportiva», tardía, pero absolutamente necesaria en su vida actual. Envié un correo electrónico a Gonzalo pidiéndole que me llamara cuando viniese a Madrid, ya que continuamente viajaba por su trabajo de ejecutivo en una multinacional de telefonía móvil.

Contactó conmigo la semana siguiente y fuimos a cenar juntos. La luz tenue y la música *chill-out* que sonaba de fondo en el restaurante árabe favorecieron una extraordinaria velada. Llevábamos quince años sin vernos y me confirmó la frecuencia con la que viajaba al extranjero. Eso le provocaba trastornos de horarios continuos, ansiedad, insomnio y lo peor: poco tiempo para compartir con su mujer y disfrutar de la familia, sobre todo de sus dos hijos, de ocho y diez años.

–No tenía tiempo ni fuerzas para jugar con mis niños –me dijo–. Siempre estaba cansado y deseando que se durmieran para seguir trabajando en casa.

–Me suena algo esta situación –pensé para mí mismo, al identificarme con este comentario–. Escuché en una conferencia de José María Toro, al referirse a la rapidez con la que vivimos, que está muy bien el ADSL, pero no todo en la vida debe ser a velocidad ADSL; por ejemplo, en la cocina, en el amor o en la pedagogía es mejor «trabajar» con lentitud. Recordé lo que afirma Santos Guerra en *La pedagogía contra Frankenstein*, que para desacelerarnos debemos tender a ser «amantes con la mano más lenta».

–En uno de mis viajes por Asia –continuó Gonzalo– tuve que permanecer diez días en Corea y allí descubrí el «tai-chi». Al principio me sentía ridículo haciendo esa extraña gimnasia, pero, con el tiempo, fui aprendiendo a controlar mi cuerpo en silencio, acompañándolo con la respiración profunda. Cuando lo conseguí mi mente quedaba mucho más relajada y me sentía bien.

Al regresar a Madrid me apunté a un centro especializado en dicha actividad física oriental (yoga, tai-chi...). Asisto tres veces por semana, de cuatro a cinco de la tarde, justo antes de recoger a los chicos del colegio. Así, por casualidad, descubrí la medicina que necesitaba para mejorar mi salud física y psíquica. He encontrado una herramienta que me ayuda a estar más feliz. Ahora soy un asiduo practicante de esta actividad y me ha transmitido tanta paz interior que no puedo pasar sin ella.

–Verdaderamente me sorprende lo tranquilo y lo pausado que te veo –comenté–. Precisamente este conferenciante afirmó que «en un cuerpo pacificado no cabe la agresividad».

Gonzalo respondió de inmediato:

–¡Si me hubieses visto hace tres o cuatro años! Era todo lo contrario: hablaba aceleradamente, siempre iba con prisa, estaba tenso, pensaba mil cosas a la vez y no descansaba ni por las noches, pues no paraba de dar vueltas en mi cabeza a las cosas.

Ahora disfruto más de mi trabajo, pero especialmente de mi familia y mis amigos, porque saco tiempo para ellos. Noto que me encuentro en un momento de plenitud en mi vida. A raíz de esta experiencia he leído varios libros que «hablan» de cómo tratar el estrés y la ansiedad a través de métodos no farmacológicos. Todos coinciden en señalar los beneficios del ejercicio físico, la relajación, la respiración y una buena alimentación.

Siempre llevo alguno de ellos en el coche. Espera un momento –me dijo–. Se acercó al parking y regresó con un manoseado libro en la mano. Lo ojeó con seguridad y leyó textualmente los siguientes párrafos:

Los ciudadanos nos encontramos sometidos a presiones derivadas del modo de vida actual, forzados continuamente para la obtención de resultados, lo que añadido a la poca actividad preventiva, nos conducen al estrés y a muchos trastornos psicológicos.

Vivimos en la era del apresuramiento, donde hemos pasado de una situación donde el grande se come al pequeño a aquella en la que «el rápido se come al lento» (restaurantes de comida rápida, «aprenda inglés en siete días», «adelgace en quince días sin pasar hambre»...). Todas estas exigencias afectan al bienestar psicológico y a la salud física, porque todos estamos sometidos a experiencias que producen estrés físico o psíquico y, según reaccionemos a las mismas, derivará gran parte de nuestra calidad de vida.

El estrés es una causa importante de muerte «rápida» y precursora de graves alteraciones en el funcionamiento de órganos y en la conducta humana. Así, ante una situación estresante, los músculos se tensan, el corazón late más deprisa, se produce una vasoconstricción generalizada que conduce a incrementar la tensión arterial, el aparato digestivo se enlentece, se segregan catecolaminas (adrenalina, norepinefrina, entre otras), se produce insomnio y trastornos del sueño, se incrementa la actividad de las plaquetas (provoca mayor formación de trombos, factor desencadenante de infartos y otras patologías graves), aparecen alteraciones del rendimiento intelectual, falta de concentración, agresividad, irritación, abatimiento, problemas laborales relacionados con todos estos factores, etc.

–¡Es increíble lo que provoca el exceso de estrés! –comenté–. ¡Y cada vez más! Tengo un amigo psicólogo que me ha contado que en estos últimos meses de «crisis económica», bastantes consultas de psiquiatras y psicólogos están saturadas por problemas de hiperansiedad y estrés en personas relativamente jóvenes. De nuestra edad, ¡vamos! Seguro que has escuchado tú aquello de *mens sana in corpore sano* –le insinué a Gonzalo–. ¿Conoces la procedencia de esta célebre frase?

Me contestó que pertenecía a un poeta del siglo primero, llamado Juvenal. Trataba de transmitir cómo conseguir el equilibrio psíquico a través del movimiento físico.

–Parece increíble que algo que se dijo hace unos dos mil años aún siga vigente, incluso con más fuerza que nunca –indiqué con rotundidad.

–Ya lo creo, yo lo estoy experimentando con el tai-chi –dijo Gonzalo–. Toda persona que practica cotidianamente ejercicio voluntario, como es mi caso actualmente, conoce el sentimiento de gozo y bienestar que permanece tras la finalización del mismo.

A raíz de su reflexión, Gonzalo volvió a abrir el desgastado libro, pasó algunas hojas y comentó: escucha lo que indica sobre la relación entre activarse físicamente y el bienestar psíquico:

Numerosos estudios confirman que la práctica de ejercicio atenúa las respuestas fisiológicas a los agentes estresantes, ya que disminuye la presión arterial, produce un efecto euforizante, tranquilizante, incrementa el sueño profundo, el estado de ánimo, el humor, el bienestar, la autoconfianza, el autoconcepto, la autoestima –valoración que hacemos de nosotros mismos–... En definitiva las personas que practican regularmente actividad física adecuada y voluntaria se encuentran menos cansadas, más relajadas, más seguras de sí mismas y su rendimiento profesional es mayor. Todo ello está relacionado con la respuesta hormonal al ejercicio, por la liberación de endorfinas durante la actividad física. Dichas moléculas, producidas por el cerebro, generan bienestar, placer, satisfacción y mayor felicidad. Además tienen un efecto analgésico que puede explicar la adicción de muchas personas que practican actividad física o deporte. Del mismo modo, en los practicantes habituales de actividad física su sistema nervioso parasimpático, auténtico «freno fisiológico», es más fuerte y sano.

–Yo había oído algo positivo de las endorfinas, pero no me imaginaba que fueran tan determinantes para la estresada vida que llevamos. Y eso del freno fisiológico, ¿qué significa? –pregunté extrañado.

La función principal del sistema parasimpático es la de mantener un estado de descanso o relajación, disminuyendo el nivel de estrés del organismo –replicó convencido–. Te voy a poner un ejemplo: imagínate que estás tumbado en un jacuzzi mientras presencias, por el ventanal del spa, una preciosa puesta de sol en el horizonte del mar. ¿Qué sentirías?

–Mucha tranquilidad, silencio, paz... no sé. Me encantaría que fuese cierto –respondí sorprendido por su pregunta.

–Te produce cierta relajación e inspira sensaciones positivas y agradables, ¿verdad? Esta placentera emoción está relacionada con el incremento de un neurotransmisor que se llama serotonina, que provoca relajación y bienestar. Esta misma sensación se puede conseguir con una práctica placentera de actividad física. Escucha, te sigo leyendo –reveló Gonzalo–:

El ejercicio favorece el incremento de la secreción de serotonina («hormona del humor y del placer»). Los bajos niveles de esta hormona se relacionan con ansiedad, estados depresivos y agresivos, fibromialgia, migraña, dolor, insomnio, etc., por lo que el aumento de la serotonina favorece la relajación y el incremento de la tolerancia al estrés. De hecho, los fármacos antidepresivos estimulan la liberación de dicha hormona en el cerebro.

Otras enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer se pueden beneficiar de dicho ejercicio físico sistemático, ya que éste provoca una mejora de la efectividad de las neuronas y la actividad de los neurotransmisores (especialmente la dopamina, que modula el estado de ánimo), aumenta el flujo sanguíneo en el cerebro, favorece la realización de actividades intelectuales que requieren concentración, los razonamientos son más rápidos, disminuye el tiempo de reacción... La Organización Mundial de la Salud considera que la depresión será, en el año 2020, la segunda causa de discapacidad en el mundo. La secreción de dopamina y serotonina durante la actividad física son claves para prevenir dicha enfermedad. Por todo ello, la realización habitual de actividad física tiene extraordinarias consecuencias a nivel psicológico, por su efecto antidepresivo y ansiolítico.

–¡Caramba, me dejas alucinado! He estado tan concentrado en tu lectura que no he perdido detalle, pero reconozco que es algo complejo. Según he entendido, la práctica adecuada y sistemática, ¿aumenta tu energía a la vez que te relaja? ¡Y encima se asocia a una disminución del estrés, la ansiedad y la depresión!

»¿Tú crees que hay mucha gente que conoce todo esto? –le pregunté asombrado–. Te lo digo porque conozco a cantidad de personas con este tipo de problemas psicológicos y que seguro que desconocen esta extraordinaria *medicina* sin efectos secundarios y tan accesible para cualquiera.

Gonzalo comentó entonces que él tampoco tenía estos conocimientos teóricos hasta que lo experimentó en sí mismo y comenzó a documentarse, llamándole la atención el *incremento de la depresión en jóvenes* a pasos agigantados en los últimos años.

–Aunque parezca ridículo lo que te voy a decir, siento que me he reencontrado conmigo mismo y he percibido que la raíz de la verdadera felicidad está dentro de mí. Existe muy poca cultura física y hay una tremenda desproporción entre el trato recibido por el deporte de alto rendimiento en los medios de comunicación (sobre todo, el fútbol masculino) y la promoción y el fomento de la práctica saludable para todos los ciudadanos. En mi humilde opinión estos medios tienen la obligación de informar, pero también de formar a la población, de manera transparente y sin fanatismos.

El lugar escogido para la cena era fascinante, pero resultó aún más encantador por la grata conversación que habíamos tenido.

–Estoy tan encantado de haber disfrutado contigo estas tres horas que se me han pasado «volando» –le dije con cierta admiración–. Muchas gracias por todo. Me has aportado mucho.

Nos despedimos con un fuerte abrazo y transmitiendo saludos a las respectivas familias. Una vez en casa, escribí lo siguiente:

1. «Endorfinas», «serotonina», «dopamina», «parasimpático»... ¡qué nombres tan raros pero qué bien me suenan ahora! Estoy convencido de que la actividad física es una auténtica psicoterapia.
2. La relajación, la respiración y, sobre todo, la risa son herramientas muy necesarias para frenar el ritmo frenético de vida. A veces debemos reírnos de nosotros mismos.
3. El estrés moderado puede ser saludable, pero su exceso es muy dañino. «Vive deprisa, muere joven.»
4. Antes vivía apresurado; ahora aprecio lo realmente importante en la vida y disfruto más de mi familia y de mis amigos. He aprendido a percibir las cosas de una forma más optimista.

ACTICONSEJO

Principio de la individualización

La raíz está en ti. La actividad física te reencuentra con tu más íntima naturaleza. Utilízala en tu desarrollo personal; inclúyela en tu vida, como el comer o el vestir, y será una parte importante para conseguir tus objetivos vitales.

5. Tengo que poder con el cáncer

«Lo que de raíz se aprende
nunca del todo se olvida.»

SÉNECA

En mi clase la mayoría éramos chicos, pero las pocas chicas que había eran extraordinarias. Con una de las que mejor trato tenía era con María José. En la cena la encontré cambiada, algo mayor, pero muy feliz y animada. Pude hablar un poco con ella y me contó que había tenido algunos problemas de salud, pero que los había superado y ahora se encontraba de maravilla. Le prometí llamarla en breve y eso hice.

Se puso muy contenta cuando reconoció mi voz. Ambos esperábamos, con nervios parecidos a los de una primera cita, que llegase la tarde del martes para reencontrarnos. Lo hicimos en una cafetería de aspecto moderno, muy concurrida por universitarios. María José me contó que, una vez terminada la carrera de Química, aprobó las oposiciones de educación secundaria y desde hacía catorce años era profesora de instituto.

–Comencé –dijo María José– con una tremenda ilusión trabajando con los jóvenes pero, poco a poco, me fui decepcionando por la actitud de una parte del alumnado. Ya sabes: pasotismo, poco interés en el aprendizaje, nulo esfuerzo, apatía, falta de educación y respeto, escasa predisposición para la cooperación y superación...

–¿Eras feliz en esos años? –le pregunté.

–Por supuesto –respondió María José–. Al principio me encantaba enseñar a los chavales, que venían motivados y con entusiasmo, sobre todo en las prácticas de

laboratorio. Con el paso de los años, percibí que mis esfuerzos no se veían recompensados por los alumnos y comencé a sentir cierta infelicidad en mi trabajo, a encontrarme siempre cansada y muy débil. Cogía infecciones de todo tipo. No sabía muy bien por qué mi organismo estaba tan debilitado y yo me sentía tan decaída.

Conforme fue pasando el tiempo me iba encontrando más triste y floja, hasta que en una revisión médica me indicaron que tenía un tumor que debían extirpar de inmediato. Me operaron de urgencia y comencé a ser tratada con quimioterapia. Me sentía muy frágil, física y emocionalmente, en especial tras el tratamiento. La fortuna me sonrió cuando me vinculé a una asociación de enfermos de cáncer que me aportó ayuda psicológica de profesionales y otros enfermos que habían luchado y vencido a la enfermedad. Me transmitieron la idea de *querer es poder*.

–Me dejás perplejo –le dije admirado–. Me hubiese encantado ayudarte, pero estaba «desconectado». ¿Cómo estás ahora?

–¡Genial, gracias a Dios!– Percibí que la vida no es infinita y que tenía que saborear todo lo que tengo cerca de mí. Le hice caso a mi amiga María que, siempre optimista y entusiasta, me indicó que ella comenzó a ir a un gimnasio y eso le había ayudado mucho a superar la enfermedad. Contacté con un centro deportivo cerca de casa que contaba con excelentes profesionales de la actividad física saludable. Comencé haciendo actividades suaves y luego me incorporé, de forma paulatina, a clases de *just pump* y *body pump*. ¡No te imaginas qué ambiente que había!

–¿Y eso qué es? –le pregunté.

Puso «cara de circunstancias» y respondió:

–La verdad es que yo tampoco tenía ni idea de lo que significaban esas extrañas palabras. A mí me sonaban a una «americanada algo cutre», pero el profesor era un cielo en lo personal y en lo profesional. Aprendí que eran disciplinas donde se trabajaba la resistencia aeróbica y la fuerza, con cargas muy ligeras, siempre acompañadas por la música.

–¿Tú, haciendo pesas? No te pega nada.

–¡Quién me iba a decir a mí que algún día practicaría pesas! –rió María José–. He de reconocer que estoy encantada y esto me ayudó a cambiar mi vida, sobre todo en cuanto a la forma de enfrentarme al problema. Me enteré de que en una clínica de Madrid los niños con leucemia practicaban ejercicios de fuerza y quise experimentarlo en mi propio cuerpo.

–Es verdad –dije inmediatamente–. Leí hace poco que en un hospital madrileño están desarrollando estas nuevas terapias de actividad física para niños que tienen esta maldita enfermedad. Como resulta tan dura, tanto para el niño como para su familia, me pareció un avance extraordinario.

Era una conversación especialmente profunda e interesante. Me sentía feliz de comprobar cómo mi amiga estaba superando esa dura situación. ¡Qué maravilla!

De inmediato María José comentó:

–Conocí a un médico, profesor de universidad, que me explicó que es una enfermedad donde las células cancerosas tienen alteradas diversas funciones que hacen que se reproduzcan rápidamente de manera descontrolada, sin tener en cuenta las necesidades del organismo. Esto determina la aparición de las masas tumorales.

–¿Y qué tiene que ver la actividad física con los tumores? –le pregunté sorprendido.

–El doctor me explicó –contestó María José– que, aunque se sabe muy poco de la capacidad del ejercicio para frenar el crecimiento de los cánceres ya establecidos, hay una disminución de la mortalidad en algunos tipos de ellos (colon, mama, útero...), ya que disminuye la fatiga y aumenta la fuerza para luchar contra la enfermedad. El ejercicio físico reduce la cantidad de tejido adiposo que hay en el organismo, principal almacén de toxinas cancerígenas. Los enfermos más activos se sienten mejor, tienen menos recaídas y mayor calidad de vida cuanto más elevada sea su condición física.

A raíz de la enfermedad y, agotada por el tratamiento, leí un precioso libro de Servan-Schreiber titulado *Curación emocional: acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis*, que indicaba que cuando se estimula el cerebro emocional de forma natural, por ejemplo, al hacer ejercicio físico placentero, se activa el sistema inmunitario favoreciendo la proliferación de células asesinas *Natural Killer* (NK). Estas células son la primera línea defensiva del organismo, tanto frente a las invasiones externas (por ejemplo, cualquier virus) como frente a células cancerígenas. Cuanto mejor se siente una persona, estas células realizan de forma más enérgica su tarea, mientras que en períodos de estrés y depresión tienden a desactivarse. Sin embargo, cuanto menos activas son estas células inmunitarias, más rápido es el avance del cáncer y más se extiende por el cuerpo en forma de metástasis. Por tanto, debemos potenciar su vitalidad.

Me gustó tanto este libro que, paseando una cálida mañana primaveral por una calle peatonal del centro de Madrid, me llamó la atención en el escaparate de una famosa librería otro libro de este mismo autor titulado *Anticáncer: una nueva forma de vida*.

Entré a ojearlo y la sorpresa fue mayúscula al leer, en la contraportada, la experiencia de vida de este psiquiatra –Servan-Schreiber– relatando cómo ha podido vencer esta enfermedad en primera persona. Indica textualmente que «todos deberíamos crear una *biología anticáncer* mediante una alimentación adecuada, ejercicio físico y bienestar psicológico, que refuerce las defensas naturales del organismo y nos permita afrontar esta enfermedad con éxito».

Así, el rendimiento de nuestro sistema inmunológico es mejor con una alimentación saludable (mediterránea, oriental...), la serenidad y la alegría, el apoyo de amigos y familiares, la autoestima y el ejercicio físico saludable practicado de forma regular. Este ejercicio reduce el exceso de estrógenos y testosterona que estimulan el crecimiento del cáncer de mama, útero, ovarios, próstata o testículos. También reduce el azúcar en sangre y la secreción de insulina, que contribuyen a la inflamación de los tejidos y a la expansión de los tumores. Además, posee un efecto directo en el sistema inmunológico, como si lo protegiera del estrés que desencadenan las malas noticias. En definitiva, es como encontrar un suministro de energía en lo más profundo del ser interior, para no claudicar ante la enfermedad y acompañar eficientemente a las fuerzas de la vida.

No me pude contener y le dije:

–Pero las personas enfermas de cáncer que he conocido siempre me han dicho que tras la quimioterapia se encuentran agotadas y con poco ánimo para realizar cualquier actividad.

–Es cierto –me contestó– pero hay que luchar y sacar fuerzas de donde no las tienes. El fracaso es no tener el coraje y la voluntad de intentarlo. Al principio me costó bastante, pero esta actividad física se fue convirtiendo en algo imprescindible en mi vida. Siempre estaba bajo control de mi oncólogo, ya que cualquier actividad suponía una gran carga. De esta forma, comencé paulatinamente a tonificar mi musculatura, que estaba completamente flácida, mejoré mi condición física general y, como consecuencia de ello, disminuyó mi estado de fatiga crónico.

–¡Es alucinante tu caso! –exclamé–. ¡Y todo comenzó cuando no estabas cómoda en tu trabajo con aquellos «revoltosos» alumnos! ¡Es extraordinaria la relación entre lo emocional y el sistema inmunológico! Ahora puedo entender por qué siempre que paso por una situación de estrés importante, por algún problema personal o laboral, me salen herpes en la boca y voy al baño más de la cuenta.

Alentada por mis palabras, María José comentó:

–Ahora valoro mucho más todas las pequeñas cosas del día a día que antes me pasaban desapercibidas. Vivo más despacio porque he «reducido una marcha a la velocidad de mi vida». Intento siempre ver el lado positivo de cualquier situación. ¡Aquello del vaso medio lleno o medio vacío!, ¿sabes?

–Gracias, María José, por la maravillosa lección que me has dado. ¡Qué coraje le has echado a la vida! Sólo los que buscan encuentran. Tu optimismo te ha curado. No lo olvidaré jamás –dije conmovido y con ojos lagrimosos–. Es cierto que hay que vivir el AHORA, cada momento de forma pasional. Una vez me dijeron que es un acierto que la traducción al inglés de la palabra «regalo» sea «present», o sea *el presente es un regalo*. Siento enormemente no haber estado cerca cuando más lo necesitabas, pero, desde hoy, sabes que me tendrás a tu lado siempre que quieras.

Cuando miramos el reloj nos dimos cuenta de que eran las once de la noche y aún seguíamos en la cafetería. Ni siquiera percibimos la sensación de hambre.

–Te invito a picar algo rápido en un «garito» que está abierto las veinticuatro horas –le comenté.

–Ok, tomamos unas tapas y hablamos de otras cosas. Ya seguiremos otro día con nuestra conversación.

Aquella imborrable noche acabó con un soberbio amanecer paseando hacia casa.

Al pasar varios días, porque antes fui incapaz, anoté en mi bloc lo siguiente:

1. El ejercicio físico, entre otras herramientas, me ha ayudado mucho a luchar contra el cansancio y la fatiga constante. Sobre todo, me ha impulsado a ver el «vaso medio lleno».
2. La apatía en una parte del alumnado de Secundaria fue mermando mi alegría e incidió para que el *túnel* de mi vida estuviese cada vez más oscuro.
3. Es increíble la extraordinaria relación entre lo emocional y lo fisiológico. Una actividad física adecuada a cada persona refuerza su sistema inmunológico, mientras que los estados de hiperansiedad y estrés lo debilitan.
4. Hay que enfrentarse a la enfermedad con determinación y optimismo. Un desafío que tenemos que vencer.

Principio de la progresión

Empezar es más fácil de lo que parece, pero, antes de iniciarte en la práctica deportiva, te deberías someter a una revisión médica y después seguir unos parámetros básicos, tales como moderación, constancia, progresión y control. Debes ser prudente. Es mejor pasar del sedentarismo a una práctica moderada que de ésta a una intensa. Siempre debes comenzar muy suave y debes dejarte llevar por las sensaciones experimentadas. La práctica debe ser continua y frecuente; nunca irregular, discontinua o intensa.

La bomba de la vida

«Las personas que pierden el tiempo esperando las condiciones perfectas para que todo encaje jamás consiguen hacer nada. ¡El momento ideal para la acción es AHORA!»

MARK FISHER

De todos los compañeros de clase, Alejandro era el que tenía la casa más grande y todos buscábamos cualquier excusa para ir a su chalet. Aún recuerdo las extraordinarias fiestas que organizaba allí, con música de los ochenta. Su padre había heredado un negocio familiar de carpintería y muebles de cocina que era el más prestigioso de Leganés.

Por referencias de terceros sabía que Alejandro había estudiado Empresariales y Derecho en una universidad privada, pero le había perdido la pista hacía mucho tiempo. Desconocía su situación personal y profesional en el presente. Durante la cena de aniversario charlé con él distendidamente y me quedó un regusto suficientemente agradable como para querer disfrutar de su compañía de forma más pausada. Marqué su número de teléfono y Alejandro me reconoció de inmediato.

Una voz afable y con un tono alegre, espetó:

–¡Qué tal Armando!

Tras charlar amistosamente durante unos minutos, me preguntó:

–¿Te apetece venir mañana a comer a mi casa?

Al día siguiente, el reloj rondaba las dos, cuando toqué a la puerta de su «mansión». Abrió una sirvienta que me invitó a pasar al jardín. Al momento, apareció Alejandro con una sonrisa que llenaba todo su rostro.

–¡Bienvenido! Me encanta que hayas aceptado la invitación –exclamó efusivo.

Tras varios cumplidos surgió uno sincero:

–Te veo muy delgado –comenté.

–Eso es ahora –dijo Alejandro– porque hace diez años daba pena verme. Al terminar la universidad comencé a trabajar en el negocio familiar. Cuando mi padre se jubiló, me hice cargo de la empresa como gerente y abrimos varias tiendas de cocina por toda España. Viajaba muchísimo y las cosas marchaban fenomenal. Pero hace unos siete años, en una revisión médica, me «sacaron» que tenía 18-13 de tensión arterial. Es decir, que era hipertenso, y que, además, el colesterol «malo» lo tenía muy elevado.

Como no entendía nada, el cardiólogo me explicó que la sangre viajaba por las arterias a una presión mayor que la deseable para la salud y que, aunque no tuviese síntomas, era muy peligroso. Hizo un símil con un globo: si está muy inflado puede explotar por exceso de presión; si esto ocurre en una arteria puede provocar un accidente mortal.

–Te pusiste en tratamiento, ¿no?

–Sí, por supuesto –confirmó– pero estaba en una situación laboral que me impedía parar. Ya sabes, mucha comida fuera de casa, «tiranteces» con algunos empleados, competencia..., en definitiva, mucho estrés. A veces he tenido que consumir «coca», para poder llevar ese frenético ritmo de vida. Un día escuché una conferencia del prestigioso cardiólogo Valentín Fuster y me convenció al decir: «al colesterol le cuesta treinta años dañar las arterias. La cocaína puede hacerlo en una sola noche».

–Esa vida es muy «jodida» –le dije con cara de preocupación–. La verdad es que estamos subidos en una noria de la que es difícil bajarse. Me recuerda tu situación a la «paradoja del leñador». ¿La conoces?

–Ni idea –contestó Alejandro.

–La leí en un libro de Stephen R. Covey, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, en el que cuenta que el leñador se encuentra tan inmerso en su trabajo que olvida dedicar unos minutos a afilar su hacha, lo que le haría ahorrar muchas horas de esfuerzo. Aplicado a nuestra vida, afilar el hacha se refiere a dedicar un breve espacio de nuestro tiempo a frenar, *lentificar el tiempo* y mejorar nuestras condiciones físicas, intelectuales, emocionales y espirituales.

–Es cierto, escucha lo que te voy a contar: tengo un amigo que estaba circulando un día por la autopista. Iba tan preocupado y obsesionado por sus mil problemas que ni vio ni escuchó la señal de alarma que avisa cuando se va agotando el depósito de gasolina. Al rato su coche se paró y, al llegar la policía, le multaron porque ni había colocado los

triángulos de advertencia ni llevaba puesto el chaleco reflectante. *¡Estamos tan ocupados y vamos tan deprisa en la vida que no nos detenemos a pensar en cómo mejorar!*

De repente le cambió la cara a Alejandro cuando recordó con voz entrecortada:

–Un día comencé a sentir una opresión muy intensa en el pecho y... ya no recuerdo nada más de aquello hasta tres días más tarde, que desperté en el hospital. Cuando me dieron el alta, a los quince días del infarto, el cardiólogo me indicó que la vida me daba otra oportunidad, pero que tenía que controlar la dieta, dejar de fumar, reducir peso y, por supuesto, realizar un programa diario de ejercicios aeróbicos y de resistencia muscular.

»Le vi las orejas al lobo, así que me dije: ya está bien de acumular riqueza y bienes innecesarios. El dinero, el poder, las cosas materiales no me dan lo que realmente necesito: amor y ternura. ¿Para qué quiero ser el más rico del cementerio? Comencé a aplicarme unas reflexiones que leí en un precioso libro, *El monje que vendió su Ferrari*, de Robin S. Sharma: «¿qué sentido tiene tener la casa más grande de la ciudad si no tienes tiempo de crear un hogar? ¿De qué te sirve ser una persona famosa si tus hijos no te conocen? Al nacer nosotros lloramos mientras el mundo se regocija; deberíamos vivir de un modo que hiciese que, en el momento de nuestra muerte, el mundo llorase mientras nosotros nos regocijásemos».

»Entendí la diferencia entre tener mucho dinero y tener mucha vida. Así, dejé los vicios, comencé a comer sano y no dejaba pasar un día sin pasear, cada día un poco más. Perdía peso gradualmente (adelgacé unos treinta kilos en un año) y, cuando me encontré mejor, comencé a correr muy despacio. Me incorporé a un club de corredores populares y ya he corrido varios maratones en diferentes ciudades, al margen de carreras populares por toda España. Ha supuesto un gran reto que no deja de aportarme satisfacciones.

»Evidentemente mi vida cambió por completo y ahora me encuentro tremendamente feliz, ya que mi corazón y mi cabeza se encuentran con muy buena salud. He afilado el hacha, como tú dices, y he parado a llenar el depósito de gasolina. En aquellos momentos de reflexión me hice la propuesta de decidir adónde quería ir, para poder llegar a algún sitio. Creo que, por fortuna, he orientado correctamente el horizonte de mi vida.

–¿Es tan bueno correr para tu corazón y tus problemas cardiovasculares? –le pregunté.

–Yo no soy ningún especialista –respondió Alejandro–, pero, según me explicó el doctor, el ejercicio incrementa la dilatación de los vasos y, por tanto, disminuye la

resistencia al paso de la sangre; aumenta la capacidad de intercambio del oxígeno entre la sangre y las células; disminuye el riesgo de formación de coágulos y trombos, y produce una disminución de grasas en sangre, sobre todo, de colesterol.

–Hablando de colesterol –le dije– el otro día me hice una analítica y lo tenía por encima de 200. Me indicó el médico que estaba en el límite de lo saludable y que su exceso puede provocar obstrucción en los vasos sanguíneos, lo que origina trastornos circulatorios en el riego de los órganos correspondientes.

–En efecto, cuando sucede en el corazón, por obstrucción total, es el infarto de miocardio, que es lo que me ocurrió –indicó con rostro serio–. Si la oclusión es en las arterias cerebrales se produce el infarto cerebral o ictus.

–Esto desgraciadamente me lo conozco –le comenté–. Fue lo que le ocurrió a Javier. Por eso empezó a jugar al golf y ahora es un «Tiger Woods».

Alejandro no contestó, pero su sonrisa franca corroboró que sabía muy bien de qué estábamos hablando.

–Cuando voy a las revisiones periódicas, el cardiólogo no da crédito a lo bien que me encuentra. Vivo mucho mejor, disfruto de las pequeñas cosas que antes no apreciaba; el negocio va fenomenal e intento sacar tiempo para tomar unas «cervecitas» con los amigos.

–Me alegro –le dije– de que me cuentes todo esto del infarto, la hipertensión y el colesterol, porque es algo que se oye todos los días, pero no sabía exactamente cómo se producía. Hace poco me enteré del caso de una chica, concejal de un ayuntamiento cercano, que había fallecido con treinta años de un infarto de miocardio.

–Así es –contestó Alejandro–. Yo también me estaba «suicidando», hasta que encontré en la carrera mi válvula de escape. Me ha ayudado a cambiar todos los hábitos negativos de mi vida: he dejado el tabaco, consumo menos alcohol y medicamentos, como de forma más sana, duermo mejor...

–¡Qué suerte! Me estás animando para empezar a correr –le insinué, algo «picado»–. Pero, por desgracia, no tengo tiempo ni para salir a andar. Con razón leí en una ocasión que «la salud no sólo está en el plato sino también en el zapato». Ponía como ejemplo el siguiente: «al correr o al andar pisas el suelo y al impulsar, para poder avanzar, empujas el terreno hacia atrás. Este acto de apoyar e impulsar es como si pisotearas un problema y lo fueses dejando atrás, de forma que cuando finalizas tu marcha o carrera te encuentras mucho mejor contigo mismo».

–¡Bonito ejemplo! De todos modos, creo que no es tanto una cuestión de tiempo sino de prioridades –replicó convencido–. Debes invertir en ti mismo, si quieres mejorar tu vida y la de «tu gente». Cuenta conmigo cuando te atrevas a comenzar, apuntó como despedida.

Esa noche me sentí pletórico pero, a la vez, preocupado. Noté que Alejandro había tocado las *fibras sensibles de mi «yo»*. Mientras disfrutaba de una majestuosa luna llena y de un delicioso batido de coco, anoté, sentado en mi balcón, las siguientes reflexiones:

1. El enfermo cardíaco, siempre bajo supervisión médica, puede y debe realizar actividad física, ya que se limpian y dilatan los vasos sanguíneos. También es adecuada para prevenir todas las enfermedades cardiovasculares.
2. La carrera es mi «válvula de escape», ya que mientras corro piso problemas y los voy dejando atrás. Después de la actividad parece que «tengo las pilas cargadas».
3. El estrés y el sedentarismo forman un «cóctel molotov», que favorece la hipertensión y el infarto. Ambos pueden sobrevenir a cualquier edad, independientemente del sexo.
4. Hay que hacer frecuentes paradas en la carrera de obstáculos de nuestra vida, ya sea para repostar el coche o para afilar el hacha.

ACTICONSEJO

Principio del desarrollo integral

El ejercicio físico afecta positivamente a lo emocional y ayuda al desarrollo integral del ser humano. A pesar de que suponga un pequeño esfuerzo, aporta muchas satisfacciones. Es muy importante conocer las propias limitaciones físicas para no excederse en el esfuerzo.

7. ¡Y en el trabajo también!

«No basta con hacer las cosas correctamente (eficiencia), hay que hacer las cosas correctas (eficacia).»

P. DRUCKER

Habían pasado cuatro meses desde el reencuentro con mis compañeros de instituto, meses que para mí habían sido de estrés en el trabajo y crisis matrimonial, pese a que las citas particulares con cinco de los compañeros me habían hecho reflexionar positivamente. Por fin se acercaban las vacaciones. Estaba deseando que llegase agosto para intentar disfrutar de alguna de las propuestas de mis amigos y romper así con la inercia de un tipo de vida que me convencía poco.

Durante los últimos tiempos solíamos alquilar un apartamento en la costa levantina para pasar el mes tumbados en la playa. Cuando los niños eran más pequeños lo pasaban de maravilla, jugando con las olas o construyendo castillos con la arena. Ahora, que ya eran pequeños hombrecitos, podía ser un buen momento para plantear otro tipo de vacaciones, tal como había acordado con Elena, mi mujer.

Unos amigos nos hablaron de otro tipo de veraneo en el Pirineo catalán con múltiples actividades para toda la familia. Nos decidimos. A través de una agencia de viajes reservamos una quincena en un pueblecito medieval del macizo pirenaico ilderdense.

En principio éramos algo escépticos sobre cómo iban a desarrollarse estas nuevas vacaciones. Pero, por otro lado, estábamos ansiosos por experimentar todas las actividades previstas, según la información que nos facilitó la agencia (senderismo, paseos a caballo, *rafting*, bicicleta de montaña, piragüismo, tiro con arco...).

Cuando llegamos al hotel nos asombró la belleza del entorno. Al día siguiente comenzamos a comprobar la compatibilidad entre el disfrute activo del medio natural con el respeto hacia el mismo.

Conocimos a un montón de familias que veraneaban desde hacía años en aquel lugar mágico, rodeado de verdes praderas, majestuosas montañas, ríos de ensueño y preciosos lagos. Solían practicar este tipo de turismo, cansados del tradicional «sol y playa». Parecían estar entrenados para el ocio, cuando yo sólo había recibido formación para el trabajo. Nos decían que estaban sedientos por escapar del ruido de la urbe y adentrarse en el silencio y la tranquilidad de la montaña, y que pretendían legar a sus hijos esta forma de ocupación constructiva y formativa de su tiempo de ocio, donde confluyen el turismo, la práctica deportiva aventurera y una educación ecológica que favorece el conocimiento y la sostenibilidad de nuestro entorno natural.

Disfrutamos de estas actividades recreativas de una forma especial, fundamentalmente por la liberación de tensiones y la experiencia con sensaciones diferentes a lo rutinario, con un riesgo controlado y disfrutando plenamente de la belleza de la naturaleza, sin degradarla ni dañarla. El aire puro y fresco de la montaña nos ayudó a despejar nuestras ocupadas mentes y renovarlas con nuevo combustible. Algunos días paseábamos por los pueblos, disfrutando de un patrimonio cultural extraordinario, sobre todo con iglesias y ermitas de estilo románico.

Fuimos conociendo personas de diferentes países, culturas y edades. Compartíamos emociones y sensaciones diferentes, en un extraordinario escenario al aire libre, trasfondo natural inhabitual en nuestra vida cotidiana. Percibí la auténtica naturaleza de la actividad física en niños y mayores, mujeres y hombres que no competían contra nadie. Estaban practicando diferentes actividades con un único fin hedonístico: el placer por el placer. En definitiva, no se es más noble por ser superior a nadie en una competición, sino por ser mejor cada día a nivel personal.

Vi claro cómo muchas personas no acuden a la actividad física como una *fantástica medicina* ante un susto o trauma personal para solventar su problema de salud, sino que es algo inherente a su forma de vivir. No sólo la practican para prevenir o tratar su enfermedad, sino que encuentran en dicha actividad el camino para su desarrollo personal y el bienestar completo.

* * *

A mediados de septiembre, con las pilas absolutamente cargadas y un horizonte esperanzador para mantener el equilibrio familiar, me volvió la intriga para continuar llamando a mis compañeras y compañeros del instituto.

Recuerdo con especial agrado a María, a quien vi guapísima en la cena. Sin duda, la que mejor se mantenía de toda la promoción. Nosotros con poco pelo o canoso, «barriguita»... y, sin embargo, ella parecía aún una chica de veinte años.

Estaba intrigado por saber de su vida, porque transmitía belleza, pero, a la vez, un sosiego que irradiaba felicidad. La localicé; me dijo que trabajaba en la universidad de Almería, pero que el siguiente fin de semana vendría a Madrid y me llamaría. Efectivamente, me telefoneó el viernes por la noche y quedamos el sábado para tomar un aperitivo.

–¡Qué tal, María!, ¿cómo estás? –le pregunté–. ¡Vaya estupidez de pregunta! ¡No hay más que verte!

Su rostro emitió una sonrisa de sincero agradecimiento.

–Estoy muy bien... por fuera, pero he tenido algunos problemas en la columna vertebral que me han fastidiado durante mucho tiempo –respondió.

Soy jefa de servicio en un negociado de la universidad de Almería. Saqué las oposiciones hace siete años y, desde entonces, trabajo de ocho a tres sentada frente al ordenador. Comencé, al igual que muchos compañeros, a padecer dolores en la espalda, especialmente en la zona cervical y lumbar. Estuve varias veces de baja laboral, tratándome con relajantes musculares.

Hace tres años se instauró una *Escuela de Espalda* en mi universidad, en horario laboral y de forma gratuita para todos los trabajadores que quisieran asistir. Yo estoy desde el principio, pero cada trimestre se acrecienta el número de compañeros, por lo que han tenido que desdoblar los grupos. Primero pasas una revisión médica y, a continuación, te incorporan al programa, impartido por especialistas en actividad física para la salud.

–¡Qué bien! –le comenté–. Ojalá en mi trabajo nos permitiesen hacer lo mismo. Seguro que se apuntaría mucha gente, ya que es más ameno y divertido hacerlo acompañado de amigos y compañeros del trabajo.

–No lo dudes –dijo María–, pero no sólo sirve para aquéllos que ya padecen dolor o alguna patología en la columna vertebral, sino también de forma preventiva para todos los que quieran practicar una actividad física saludable para su espalda.

Le respondí de inmediato que había leído sobre algunas empresas extranjeras que desarrollaban programas de *fitness corporativo* (implantación de actividad fisicodeportiva en el ámbito empresarial), cuya finalidad es aumentar el rendimiento y la productividad de la empresa. Se fundamenta en que cuanto más elevado sea el grado de salud y bienestar del trabajador, mayor será la productividad en su desempeño laboral.

–En mi universidad –confirmó María– han evaluado este programa y han obtenido resultados muy favorables en la salud física (mejoras fisiológicas y de la condición física, disminución de dolor de espalda...), salud psicológica (actitud más positiva hacia el trabajo, disminución del estrés, aumento de la motivación y el bienestar psicológico...), salud social (modificaciones en el estilo de vida, mejora de las relaciones interpersonales...) y salud laboral (mayor trabajo en equipo, disminución del absentismo...).

Quedé meditando en silencio unos instantes y, como por un «chispazo», le comenté:

–Es curioso, pero en el ámbito empresarial aún se cree que el dinero invertido en prevención es un gasto, más que considerarlo como una inversión. Mis recursos literarios florecieron para confirmarlo: *a veces, los directivos de empresas y administraciones son como árboles frondosos, hermosos y grandes, pero con poca raíz; así, cualquier viento un poco fuerte los hace caer.*

Las empresas requieren cada vez más entrega, la competitividad aumenta y la globalización es un hecho consumado; la única diferencia son las personas, y éstas, en algunos casos, no pueden dar más de sí. Por eso, la tendencia actual debe ser la de cuidarlas, ya que el cuerpo es el soporte de la mente y del alma, de forma que si un trabajador se encuentra bien es más fácil que se vincule colectiva e individualmente a la misión que le ha sido encomendada.

Este programa de la universidad de Almería me parece una excelente idea, que puede ser exportable a otras instituciones o empresas, que se convenzan de que el mejor método de tratar un problema es evitando que éste se produzca. A veces, por desgracia, el entorno laboral suele favorecer la envidia, la competitividad y las tensiones entre compañeros.

–Gracias al aprendizaje en esta escuela de *activación física* –dijo María– he cambiado mis hábitos y ahora intento llevar una vida más activa, paseando tres o cuatro veces por semana. La verdad es que no he vuelto a tener ninguna crisis de dolor de espalda, por lo

que se lo recomiendo a todos los compañeros o amigos con los que tengo ocasión de hacerlo.

Ésta puede ser una de las circunstancias por las que me ves radiante y feliz. Es muy desagradable tener constantemente una molestia en las cervicales o en la zona de los riñones. Cuando sientes dolor, afecta negativamente a tu estado de ánimo e incluso a tus relaciones con los demás. Así, como llevo unos nueve meses sin dolores agudos, me encuentro fenomenal y con ganas de hacer cosas nuevas, viajar, jugar con mis hijos...

–¡Qué curioso! –comenté–. Parece increíble que en tu trabajo hayas encontrado, de alguna manera, la felicidad. Al contrario que casi toda la gente, que están deseando que llegue el viernes por la tarde para desconectar.

–A mí también me gusta disfrutar del tiempo libre –respondió María–, porque los fines de semana solemos hacer actividades deportivas variadas toda la familia: senderismo, pádel, bicicleta, patinamos... Incluso algún fin de semana en invierno subimos a la sierra a esquiar, controlando el deslizarnos por las pistas adecuadas para nosotros. Noto que me encuentro en el mejor momento de mi vida.

–Se te nota en la cara pero también en el *espíritu* –le dije para finalizar–. El brillo de tus ojos refleja la luz que hay en tu interior.

La besé en la mejilla y le prometí que la volvería a llamar en breve, anticipándole que habría alguna sorpresa.

–Me alegro de que estés tan contenta en Almería. Allí vive Óscar, al que quiero llamar en breve.

Regresé a casa dando un paseo, pensando en la enriquecedora conversación que había tenido con María. Sería la bomba que los empresarios incluyeran entre sus principales «clientes» a la calidad de vida, *un cliente que nos da mucho pero que pide poco, aunque haya que cuidarlo con asiduidad*.

Tomé asiento en un banco del parque del Oeste, cercano a mi casa, y anoté en mi libreta «saludable» algunos detalles de nuestra conversación:

1. La actividad física en la empresa es una extraordinaria herramienta de salud laboral, que ayuda a incrementar la productividad y favorece las relaciones interpersonales en el trabajo.
2. El dolor de espalda es la primera causa de absentismo laboral. Por ello es conveniente promover «escuelas de espalda» en horario laboral, considerando estos

programas de salud como una inversión y no como un gasto.

3. Los fines de semana activos son una buena forma de disfrutar de la familia en un entorno natural, realizando actividades agradables para todos.
4. El turismo activo es una tendencia al alza, que permite la experimentación de sensaciones placenteras en un entorno natural, al tiempo que favorece la conservación y el respeto de dicho medio.

ACTICONSEJO

Principio de la motivación

Las actividades deben ser atrayentes, variadas, formativas, equilibradoras, dinámicas y alegres, buscando siempre el aspecto motivador, a través de retos personales y estímulos constantes. No olvides hacerlo dentro del umbral saludable de intensidad, controlando los riesgos, sin descuidar el calentamiento antes de empezar y los estiramientos al finalizar.

El dolor permanente

«Éxito es conocer tu propósito en la vida, crecer para alcanzar tu máximo potencial y sembrar semillas que beneficien a los demás.»

JOHN C. MAXWELL

A Inés, sin embargo, aunque la incluí en el grupo de los «buenos», la encontré algo envejecida y cansada. Pero hubo un detalle en aquella cena de la promoción que me hizo pensar que había estado mucho peor y que ahora se encontraba en pleno proceso de salida del *túnel*.

Ella no formaba parte de mi círculo de amigos más cercano, pero sentí la necesidad de llamarla porque intuía que podría ayudarla de alguna manera. Quería conocer su historia.

–¡Llevaba tanto tiempo sin verte que no te habría reconocido por la calle! –le dije cuando quedamos.

Inés me contó que había vivido en Francia quince años. Ahora estaba separada de su marido y tenía a sus dos hijos con ella. Había vuelto a su casa de la sierra de Madrid dos años atrás.

–Trabajaba en París –comenzó de forma melancólica su relato– en una entidad financiera, desde las ocho de la mañana hasta las seis de la tarde. Tuve mi primer hijo a los treinta y un años. Tras la baja maternal correspondiente hablé con mi marido y decidimos que yo dejase de trabajar fuera, para criar al niño. A los dieciocho meses vino mi segunda hija, que me hizo tremendamente feliz, pero cada vez estaba más cansada y agobiada, por un cambio tan radical en muy poco tiempo.

Sentía dolores musculares y articulares de forma crónica, cansancio, no descansaba por la noche, estaba hundida anímicamente, cefaleas..., vamos: agotada. Comenzaron

los problemas en casa con mi marido. Él pasaba el día trabajando y llegaba a casa tarde, por lo que yo estaba muchas horas sola con mis hijos y sin el resto de mi familia cerca. No pudimos seguir en aquellas condiciones y decidimos separarnos. Estuve dos años más en París, pero la vida me resultaba muy difícil. Me encontraba atrapada en el fondo de un pozo. Llegué a un acuerdo con mi ex marido para regresar a España con los niños, pensando que era lo mejor para ellos.

Una vez aquí, a pesar de la ayuda materna, seguía fatigada. Tras varias consultas médicas, me diagnosticaron fibromialgia. El reumatólogo me explicó que era una enfermedad que empeora con la ansiedad, pues yo estaba histérica, con angustia y preocupación constante.

Con el soporte de mis padres, comencé con psicoterapia y con ejercicios livianos. Me pregunté: ¿es esto lo que quiero que sea mi vida? Tenía que poner un límite a la autocompasión y cuidar de mí misma. Intenté aplicarme unas palabras de Albom: «unos pocos minutos lacrimosos y, después, a seguir adelante, concentrándome en las cosas buenas que me quedan en la vida». Gracias a ello mejoré la situación. Me comentaron que los ejercicios intensos, con posturas inadecuadas y de gran impacto, pueden agravar el problema.

–Conozco esta enfermedad y me consta que cada vez hay más personas, sobre todo mujeres, que la están padeciendo –le dije–. Lo que no entiendo es por qué se está incrementando tanto esta patología. ¿Cómo te encuentras ahora?

–Estoy mucho mejor –indicó Inés, con cara de satisfacción–. El reumatólogo me ha explicado que la actividad física, sobre todo el ejercicio moderado aeróbico, favorece la calidad del sueño, porque al aumentar la temperatura corporal se producen más ondas lentas SWS, mientras que el ejercicio intenso y nocturno produce el efecto contrario (deterioro del sueño).

Con rostro de sorpresa comenté:

–No tengo ni idea a lo que se refiere esto de las ondas. Es más, me recuerda a la radio. Lo que sí he comprobado en mí mismo es que algunas veces que he jugado un partido de fútbol muy intenso, por la noche duermo regular, mientras que cuando he realizado otra actividad más suave, siempre he dormido genial.

–Ser capaz de dormir y descansar por la noche ha sido lo mejor para mí –afirmó con rotundidad Inés–. También me ha ayudado el pensamiento silencioso atrayendo hacia mí

todo lo positivo, al tiempo que intento respirar profundamente y descansar sobre un colchón impregnado en «photon platino». ¿Conoces estos productos?

–Ni idea –comenté con extrañeza–. ¿En qué consiste?

–Leí un artículo de un médico especialista en terapias bioenergéticas sobre los efectos del «photon platino». No sé explicarlo bien, proviene de la medicina oriental. Es como una fibra de cerámica con energía infrarroja que provoca notables beneficios para la salud, tales como disminución del dolor, efectos antiinflamatorios, eliminación de toxinas y residuos, favorece la recuperación y el descanso...

–¡Caramba! No lo había oído nunca –indiqué sorprendido–. La verdad es que siempre he sido escéptico ante estas terapias energéticas.

–Yo también lo era, pero cuando estás tan mal te «agarras a un clavo ardiendo». Me lo recomendaron en la asociación de enfermos de fibromialgia y mi experiencia es inmejorable. Pero lo que no puedo, ni quiero dejar, es la práctica de ejercicios con mi profesor; sobre todo actividades aeróbicas de baja intensidad, tanto en seco (bicicleta, pasear...) como en agua, además de ejercicios de flexibilidad, fortalecimiento muscular y relajación. Ahora bien, siempre que hago ejercicio intento centrar mi atención en algún aspecto como la postura o la respiración, para intentar evadirme de mis problemas mientras me ejercito.

–¡Eres toda una deportista! –le dije fascinado.

–No, no tanto... Antes era la persona más sedentaria del mundo y ahora no paro –replicó Inés–. Me he apuntado a clases de Pilates, tres días a la semana. Hemos formado un grupo de amigas que nos reímos mucho y luego tomamos algo juntas. Lo pasamos genial. A pesar de las pequeñas crisis que aún me atacan esporádicamente, éstas son de menos intensidad y las supero con la medicación oportuna, lo que antes era imposible. Te aseguro que, gracias al tratamiento psicológico y a la actividad física, mi vida ha cambiado por completo. Cuando lo pienso, veo que estaba hundida a una edad muy temprana.

–Sabía yo que algo estaba mejorando en tu vida –le comenté sonriendo–. Lo decía tu rostro.

–Aún debo mejorar; tengo que pensar más en positivo –respondió Inés–. Me he vuelto excesivamente delicada y, a veces, me encuentro muy sola. Actualmente no tengo pareja. –Me miró profundamente a los ojos, hizo una mueca con semblante irónico y dijo–: ¡Si tú no tienes compromiso... ya sabes, nos podríamos ver con más frecuencia! –Ambos

estallamos a carcajadas—. En serio, ha sido una formidable y alegre sorpresa haberme sincerado tanto en una sola tarde.

—Te volveré a llamar pronto —le dije guiñándole un ojo y abrazándola con toda la fuerza que demuestra el afecto. Nos hemos reído y la risa también es una medicina para el espíritu. Mi madre siempre dice que «una sonrisa cuesta menos que la electricidad, pero da más luz». Lo sentencia magistralmente William James al afirmar que «no nos reímos porque seamos felices, sino que somos felices porque nos reímos».

Aquella noche, mientras intentaba dormir, no podía dejar de pensar en las personas enfermas de fibromialgia. Debe de ser agobiante vivir con dolor permanente en todo momento, incluso acostada en la cama.

Pensé que es imprescindible investigar en salud. Hay que invertir dinero en ello de modo prioritario, al igual que deberíamos hacerlo para la solidaridad y la justicia internacional con aquellos países más necesitados. ¡No soporto las injusticias sociales y, aún menos, el despilfarro económico en armamento! ¡Cuántas vidas se podrían salvar con el dinero que cuesta un «caza de guerra»! Un amigo me enseñó una frase cruel: «en este mundo la mitad de la población se muere de hambre y la otra mitad por exceso de colesterol».

No dejaba de dar vueltas en la cama. Desvelado por la rabia, encendí la lámpara de mi mesita de noche y anoté en la libreta:

1. Existe una estrecha vinculación entre lo psicológico y lo fisiológico; somos un todo integral, de forma que depresión y fibromialgia, en muchas ocasiones, van de la mano. «Activarme» es lo mejor que he podido hacer. Ahora, al menos, puedo dormir.
2. La gran dificultad para compaginar vida familiar y laboral, especialmente en el caso de la mujer, por lo que es fundamental encontrar tiempo para uno mismo y poder liberar las tensiones acumuladas. Las técnicas de psicoterapia junto a una actividad física controlada forman la combinación perfecta para combatir la fibromialgia.
3. El Pilates es la actividad física que mejor me sienta ante mi fatiga crónica y dolor generalizado. Además, está mejorando mi salud social, que es imprescindible en la vida. Somos seres sociales y, por lo tanto, necesitamos relacionarnos.

ACTICONSEJO

Principio de la prescripción

Busca el consejo y la ayuda de buenos profesionales especialistas (educación física, nutrición, fisioterapia, psicología, medicina...), aunque debes ser consciente de que la salud depende, en gran medida, de uno mismo. No toda actividad física es saludable, por lo que cualquier ejercicio físico debe ser prescrito oportunamente por un especialista bien cualificado.

El exceso de gasolina

«La salud es un bien, el cual suele ser poco apreciado hasta que se pierde, pero muy deseado cuando se carece de él.»

MARCOS BECERRO

Óscar era un andaluz clásico, guapo y muy simpático, un líder nato en el instituto, que se *llevaba de calle* a todas las chicas. Le envidiábamos por su facilidad para ligar, pero, sobre todo, por su sentido del humor. Era una persona que se hacía querer con facilidad. Le apreciaba especialmente y tenía unas ganas enormes de saber algo más sobre él. Cuando le llamé, contestó entusiasmado que le apetecía salir de fiesta conmigo, para reírnos toda la noche.

–Te llamaré pronto –me dijo– porque tengo que ir a Madrid dentro de un par de semanas.

Efectivamente, llamó a los quince días; quedamos para cenar y después tomar algo en una terraza de la Castellana.

Era una noche de primavera, con una preciosa luna creciente que recortaba la silueta de los edificios cercanos.

–¡Qué bien te conservas! –le dije–. ¡Cada día se te ve mejor!

–No creas –contestó Óscar–. La procesión va por dentro.

Mientras esperábamos la cena, tomamos una cerveza y algún aperitivo. Óscar me contó que dirigía una empresa de productos de cosmética con más de cincuenta empleados.

–Hasta hace tres años, casi todos los días comía fuera de casa con clientes y bebía bastante. Era fumador habitual y pesaba unos cuantos kilos de más. Se concentraba la

grasa, fundamentalmente, en la cintura, lo que dificultaba que respirara con normalidad. En un análisis médico rutinario me encontraron altos niveles de glucosa. Me indicaron que padecía «síndrome metabólico», que está relacionado con cifras elevadas de azúcar, colesterol, tensión arterial y sobrepeso, entre otros.

–¿Qué? Es la primera vez que escucho esa «palabreja». ¡Debe ser «fastidioso», ¿no?, con ese nombre tan raro! –le apunté.

Óscar terminó de masticar una loncha de jamón y entonces contestó:

–El médico de empresa le dio mucha importancia al exceso de azúcar y me dijo que tenía diabetes tipo II. Me explicó que es un trastorno en la asimilación de los hidratos de carbono, lo que provoca un elevado nivel de glucosa en la sangre; si no se controla, puede originar un gran número de complicaciones o patologías asociadas. Todo me «sonaba a chino» porque yo nunca me había preocupado por eso.

El doctor insistió en que era fundamental la reducción paulatina de unos veinte kilos de peso, pero que no me obsesionara con su pérdida compulsiva. Aunque me quedase con algunos kilos de *sobra*, era más importante mejorar mi condición física. Recalcó la relación entre la obesidad y otras patologías delicadas: hipertensión, diabetes tipo II, cardiopatía, algunos tipos de cáncer...

Interrumpí a Óscar para comentarle que había leído que la OMS (Organización Mundial de la Salud) había calificado la obesidad como la epidemia del siglo XXI, y que era de especial importancia su prevención en los niños.

–Es cierto. Por ello, el endocrino, además de controlarme la dieta, me instó a realizar ejercicio aeróbico diario, siempre bien hidratado. Por la cuenta que me traía me he tomado en serio sus recomendaciones. He delegado gran parte de las responsabilidades en la empresa y, además, salgo a caminar todos los días a ritmo vivo. Dejo para los fines de semana una ruta de senderismo con mi mujer y nuestros tres hijos, de nueve, doce y quince años.

Según me contó el Dr. Jiménez, médico de la empresa con el que mantengo una excepcional relación, la diabetes estaba íntimamente relacionada con el exceso de grasa corporal que yo tenía y que el ejercicio físico era muy adecuado para mis cuatro enfermedades: diabetes, hiperlipidemia, hipertensión y obesidad. Me explicó que el ejercicio utiliza la glucosa y la grasa como gasolina para producir energía, por lo que disminuye la glucemia y el tejido adiposo, al tiempo que aumenta el tejido muscular. También aumenta el colesterol «bueno» (creo que se llama HDL) y disminuye el

«malo», al tiempo que dilata y limpia los vasos sanguíneos. De este modo, se consigue una menor necesidad de medicamentos y un incremento de la autoestima.

–Te sirve para todo y, además, es más barato que la medicación –bromeé.

–Así es... y con menos efectos secundarios –replicó–. Al mismo tiempo que hago un ejercicio que me sienta genial, estoy descubriendo, cada fin de semana, las maravillas de mi provincia (Almería): el Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar, el desierto de Tabernas, la Alpujarra o la Sierra Nevada almeriense, por decirte algunas. En un simpático símil de José María Toro (*Educación con corazón*) dice: «¡antes los domingos íbamos al campo y ahora vamos a ALCAMPO!».

–Es curioso –le comenté–. A veces nos vamos a viajes lejanos pero desconocemos algunas joyas de la naturaleza próximas a nuestra casa.

–Cuando realizo esas caminatas por la naturaleza, siento cómo *fluye la energía* en mi interior –comentó Óscar–. Además, el técnico de la sala de musculación, donde asisto tres veces por semana, me indicó que era muy bueno el trabajo de tonificación muscular para combatir la obesidad, porque el músculo es metabólicamente muy activo, mientras que el tejido adiposo (grasa) no consume energía en reposo.

»Este paseo diario y unos cuantos ejercicios de pesas y *máquinas vibratorias* que realizo en el gimnasio se han convertido en algo imprescindible en mi vida. Me encuentro eufórico, con mejor humor y estado de ánimo. Continuamente muestro más felicidad y entusiasmo a los que me rodean, especialmente a mis trabajadores y a mi «gente».

»Esta nueva visión optimista de todo lo que acontece en mi vida se ha debido, en parte, a un excelente libro de Juan Carlos Maestro, *Regálate felicidad*, que cayó en mis manos. En especial un apartado que le dedica a las «gafas de ojos de mosca». Te lo resumo: trata de un jardín bien cuidado y floreado donde un perro hace «sus necesidades» en una esquina. La mosca sólo ve el excremento y acude a la esquina (lo malo), mientras las abejas exclusivamente ven las flores y acuden a ellas (lo bonito). El autor se refiere a que debemos *quitarnos las gafas de ojos de mosca*, que siempre ven lo negativo, la parte vacía del vaso medio lleno, que suele asociarse a pensamientos pesimistas, para *ponernos las gafas de ojos de abeja* e intentar pensar siempre de forma positiva ante todas las circunstancias que ocurran en nuestras vidas y nos permitirá saborear las flores.

–Es precioso –le comenté–; con razón te veo tan elegante y alegre. Es verdad que la luz del rostro refleja el interior de la persona.

–Soy todo lo feliz que he deseado ser. He entendido que la felicidad es un viaje que hay que disfrutar, no sólo un destino. Disfruto mucho haciendo actividades en el medio natural con mi familia. Lo pasamos genial y vivimos un momento de máxima armonía –explicaba eufórico Óscar–. ¿Por qué no vienes un fin de semana a Almería y hacemos alguna ruta de senderismo? Hay unos lugares maravillosos que la mayoría de la gente desconoce. No puedes perderte las excursiones que hacemos con raquetas de nieve por la sierra.

–Te tomo la palabra, no te puedes hacer idea de lo mucho que me apetece eso de andar por la nieve virgen sin hundirte. No olvides invitarme –dije con tremenda ilusión–. Así veo también a María, que trabaja en la universidad de allí. Por cierto, ¿la has visto alguna vez?

–Sólo nos hemos encontrado un par de veces. El día de la cena le prometí que la llamaría pronto. Lo haré en breve.

Tomamos un par de copas escuchando un grupo de jazz, en un recóndito café-concierto cercano a la Castellana. Tras la última canción que interpretaron, nos fundimos en un abrazo emplazándonos para vernos en breve.

El día siguiente desperté tarde y un poco *resacoso*. Exprimí varias naranjas y tomé un zumo, acompañado de un humeante café. Entonces anoté en el cuaderno:

1. Diabetes, colesterol y obesidad forman un cóctel peligroso para la salud. El trabajo de fuerza muscular y andar, disfrutando del medio ambiente, son mis mejores aliados para evitar y ayudar en el tratamiento del «síndrome metabólico».
2. En el «día a día» debemos quitarnos las gafas de ojos de mosca y ponernos las gafas de ojos de abeja. Intenta crear siempre las circunstancias adecuadas para percibir la parte positiva de cualquier contexto.
3. He disminuido el consumo de medicamentos y se ha incrementado mi felicidad, autoestima y estado de ánimo, gracias a la actividad física.
4. Está menos sana una persona delgada, pero estresada y sedentaria, que otra con sobrepeso, pero con una satisfactoria condición física.

ACTICONSEJO

Principio de la sostenibilidad

La actividad física debe ser respetuosa con el medio ambiente, y favorecer el disfrute, mantenimiento y desarrollo sostenible del entorno natural. Se deben tomar sustancias naturales y llevar a cabo una buena alimentación que incremente el rendimiento físico e intelectual.

10. | ¡Qué bien lo paso!

«El ejercicio es una especie de toxicomanía que sienta bien; su intoxicación proporciona la sensación de manejar mejor tu vida.»

SERVAN-SCHREIBER

Lidia era muy buena estudiante pero la considerábamos la «loquilla» del grupo. Siempre nos hacía los días más felices y, además, le gustaba estar con nosotros, los chicos. En la cena de la promoción me pareció «explosiva»; venía muy bien arreglada, guapa y derrochaba simpatía. Tuve una impresión precisa: seguro que le iban bien las cosas.

Quedé con ella y acudió a la cita, como era de esperar, muy elegante, con un vestido que le favorecía mucho.

–¡Te veo muy guapa, Lidia!

–Gracias –contestó halagada–. Me ha hecho mucha ilusión tu sorpresiva llamada.

–Una de las razones por la que te he llamado es porque, en la cena de la promoción, estuve observando a los compañeros y percibí que en algunos el tiempo había hecho mella después de veinticinco años, pero, sin embargo, otros irradiaban belleza y se les veía muy bien. Tú, por supuesto, estás en un lugar de honor de este grupo. Tus ojos brillan y me recuerdas a lo que escuché en una charla de un maestro (José María Toro) que hacía el siguiente símil: «los ojos de una persona son como las ventanas de su casa; si al pasar por la calle ves luz por los cristales significa que está ocupada, que hay vida en su interior. Del mismo modo, si a una persona no le brillan sus ojos, no dan luz, es sintomático de que su corazón está apagado».

–Me voy a poner colorada con tanto piropo –dijo, a través de una radiante sonrisa–. Efectivamente, estoy muy feliz y me gusta expresarlo. Una de las maneras de hacerlo es

vistiendo bien y arreglándome cada vez que salgo.

–He ido llamando a algunos de los aparentemente sanos y resulta curioso que existe un factor común a todos ellos, que les ha ayudado a sentirse más felices.

–¿Y cuál es ese factor en común? –preguntó Lidia–. Por si acaso yo también lo tengo.

–La actividad física –respondí de inmediato.

Explotó en una sonora carcajada y dijo:

–Coincido con el resto de compañeros. A mí también me ha ayudado mucho el haber encontrado un deporte que me llene por completo, con el que disfruto muchísimo. Lo mío es, además, «de punto y aparte»: jamás había hecho deporte antes. La única actividad física que hacía eran las tareas domésticas: cocinar, limpiar, planchar..., o sea, como las madres de «antes», una afortunada ama de casa de profesión «sus labores».

–De no ser porque ya comienzo a entenderlo, me parecería increíble que tú también digas que has encontrado alguna actividad deportiva que te ha ayudado a estar mejor, con más equilibrio físico y psíquico. A ver, ¿de cuál se trata? –pregunté.

–El pádel –indicó Lidia–. Pero todo empezó como empiezan estas cosas: por casualidad, por un antiguo dolor de cuello. El traumatólogo me diagnosticó que tenía artrosis, la cual es degenerativa con el paso del tiempo. Me recetó medicación diaria y realizar un determinado tipo de ejercicios.

Supe que en el extremo de los huesos hay una especie de cojín, llamado cartílago articular, que evita el roce con el otro hueso que forma la articulación. Esa almohadilla se alimenta del líquido sinovial, que lubrica la articulación. Me explicó que es igual que una puerta o una ventana que chirrían al cerrarlas; rociamos un aceite especial en la bisagra y abrimos y cerramos varias veces para que el aceite penetre bien. Después de esto, ha desaparecido el chasquido y se mueve con mayor facilidad. Algo similar ocurre en las articulaciones: es necesario moverlas para que este líquido sinovial «alimente» el cojín articular y evite su deterioro.

No podía mover el cuello sin dolor y, gracias a los ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento muscular, fui mejorando. Según mi profesor, esto sirve para que la degeneración no vaya a más y puedas realizar las actividades básicas de la vida diaria sin dolor. Comencé a *mover* las articulaciones en la piscina, para evitar que tuvieran que soportar el peso del cuerpo en el «trabajo en seco».

–¿A qué se debía la artrosis, siendo tú tan joven? –le inquirí–. Yo había oído que esta enfermedad suele ser normal a partir de los cincuenta años aproximadamente.

–Esta situación me sobrevino, según el médico, por el mantenimiento de posturas inadecuadas. Pero, especialmente, por la inactividad, como le ocurre a la puerta de una casa que no abres durante varios meses.

–Ahora entiendo a mi padre que siempre decía que, tras rociar el aceite, moviese la manivela de la puerta de forma repetida.

Lidia se rió y contestó con una frase de su traumatólogo:

–«¿Qué prefieres, hacer una hora diaria de actividad física o estar muerta las veinticuatro horas del día?» Me decía que los músculos, al igual que todos los órganos del cuerpo, han sido creados para ser utilizados y cuando no se usan se atrofian. ¿Has comprobado lo que ocurre en el brazo o en la pierna de una persona escayolada cuando le retiran el yeso tras un mes de inmovilización? Su musculatura está completamente atrofiada y débil.

–Está claro –dije–, pero vivimos tan rápido que no tenemos apenas tiempo para quitarnos la venda de los ojos, por lo que nos vamos suicidando paulatinamente. Entonces, empezaste a practicar deporte por «prescripción facultativa», ¿no?

–En efecto, por la artrosis. Como me iba encontrando mejor con estos ejercicios –respondió Lidia–, en casa nos hicimos socios de un club social y deportivo para que mis hijos se desarrollasen en un ambiente sano y se relacionaran con otros niños practicando diferentes deportes. Teníamos claro que una adecuada práctica deportiva les ayudaría a conseguir una educación integral y, sobre todo, la asimilación de valores, tales como esfuerzo, trabajo en equipo, cooperación, respeto...

»En el club empecé nadando pero, como no lo hacía bien, cuando nadaba braza o «perrito» me dolía el cuello. Me enseñaron a nadar con un tubo de buceo para no sacar la cabeza al respirar y, desde entonces, no he dejado la natación. Acudo un par de veces por semana a la piscina y en mi casa muevo la articulación y fortalezco los músculos del cuello todos los días durante diez minutos por lo menos, por la mañana o por la tarde. He conseguido encontrarme mucho mejor y no necesito tomar medicinas.

–¿Con un tubo? –le pregunté.

–Sí –contestó Lidia–. Al principio me encontraba extraña pero ha sido un acierto pleno, porque antes tenía que ir todo el tiempo con la cabeza fuera del agua para respirar y salía de la piscina con más dolor e incluso mareos.

–¿Y lo del pádel que decías antes?

–Eso fue al cabo de varios meses, cuando me encontraba ya bastante mejor –indicó Lidia–. Tomé unas cuantas clases de pádel, porque me llamaba la atención la facilidad del juego y las escasas exigencias físicas que requiere. Al principio era bastante torpe, como mis otras tres compañeras de grupo, pero fuimos mejorando con el tiempo, a base de jugar partidos. Ahora incluso participamos en torneos y lo pasamos genial. No paramos de hablar.

–Dicen que hablar es bueno para el corazón, porque exteriorizas tus sentimientos –le comenté–. Aunque siempre se dice que Dios nos ha creado con dos oídos y una boca, por lo que habría que escuchar el doble de lo que se habla.

–No se si será cierto, pero lo evidente es que estoy *enganchada*. A veces juego partidos mixtos con mi marido y, en otras ocasiones, jugamos con nuestros dos hijos, o sea deporte en familia. Hay un ambiente excepcional en el club, alrededor del pádel. Te relacionas con mucha gente agradable en un entorno relajado.

–Pero el pádel parece un juego sencillo, más bien como las palas de la playa, ¿no?

–Esto mismo pensaba yo antes de empezar a jugar con asiduidad –respondió Lidia–. Pero aporta innumerables beneficios psicológicos y sociales; es fácil de aprender y te diviertes desde el principio. Siento que me falta algo cuando llevo un tiempo sin jugar.

–Se ha puesto de moda en España –le dije–. Se construyen pistas de pádel en hoteles, complejos residenciales, polideportivos municipales... ¿Crees que será algo pasajero?

–Pienso que el pádel se va a consolidar para mucho tiempo, ya que se puede practicar hasta edades avanzadas –contestó–. Ahora bien, siempre que no te obsesiones, puede ser otra de las herramientas positivas para llegar al equilibrio psíquico, tan necesario en esta sociedad que nos impone prisas y estrés.

–En mi urbanización –le comenté– acaban de construir dos pistas. Puedo reservar para jugar un rato con otros compañeros de promoción y ése podría ser el motivo para vernos con las familias. Así no perderíamos el contacto hasta la próxima celebración de aniversario dentro de otros veinticinco años. Aunque a este ritmo... ¡No sé quién quedará vivo de nosotros!

Habían recogido ya todas las mesas de la cafetería, pero estábamos tan concentrados en nuestra conversación que no percibimos que habían apagado la música y los camareros permanecían respetuosos, esperando a que solicitásemos la cuenta. Nos despedimos con un cariñoso beso mientras yo abría la puerta de su taxi.

Al llegar a casa escribí en mi bloc las siguientes notas:

1. El sedentarismo me estaba matando. La natación y los ejercicios en el medio acuático son ideales para la artrosis, ya que disminuyen el impacto y favorecen la movilidad de las articulaciones.
2. El pádel me ha producido innumerables beneficios psicosociales. Lo necesitaba porque me encontraba falta de «higiene social». No podemos vivir en compartimentos estancos como islotes, sino que necesitamos compartir y comunicarnos con otros.
3. Un club deportivo y social favorece que los hijos se desarrollen en un entorno saludable, además de facilitar la actividad física mixta y familiar. Hablar y relacionarse es bueno para el corazón y para la mente.

ACTICONSEJO

Principio de la interpersonalidad

Practica actividad física con tu familia y/o con tus amigos, intentando inculcarles este hábito en su estilo de vida. Debes ser un modelo para tus hijos, además de facilitarles las oportunidades y los medios necesarios para que ellos desarrollen un estilo de vida activo. Ayuda a tus hijos a organizar sus horarios, sobre todo en la adolescencia, siendo conscientes de que dicha actividad física mejora su rendimiento intelectual y sus relaciones sociales.

11.

¡No es oro todo lo que reluce!

«Más de la mitad de la población no fallece, sino que elegantemente se suicida.»

MARCOS BECERRO

José era un chico muy tímido en la época del instituto. Cuando lo vimos aparecer en la cena del XXV aniversario de la promoción nos quedamos sorprendidos porque estaba enorme y venía con ropa muy ajustada que marcaba una musculatura espectacular. ¡Qué cambio había dado!

Sentía curiosidad por hablar con él, ya que tenía el aspecto de ser el más sano de todos nosotros, al menos en lo muscular.

Un sábado por la mañana le telefoneé y me emplazó a ir al gimnasio que él mismo regenta.

–No tenía ni idea de que dirigías este centro deportivo. ¿Qué tal estás?

–Regular –espetó José de inmediato, con rostro serio.

–¿Y eso? ¡No tienes pinta de estar en un mal momento! –dije.

–Las apariencias engañan. Espera que te lo cuente: cuando terminamos en el instituto, me matriculé en Derecho. Corría todos los días porque me veía gordito y no me gustaba mi cuerpo. Quería adelgazar «a toda costa» pero seguía sin estar bien conmigo mismo. Me envolvía el cuerpo con un plástico para sudar más y salía a correr a mediodía, tanto en invierno como en verano.

–Dicen que así no se pierde la grasa –le comenté convencido–, sino que te vas quedando sin líquido, con el riesgo de deshidratarte.

–En efecto, un día, al terminar de correr, me desmayé. Dijeron en el hospital que había sufrido un «golpe de calor». Me recomendaron que nunca hiciese ejercicio intenso después de comer y mucho menos con un plástico directamente sobre la piel, ya que no permite la refrigeración del cuerpo por la sudoración.

–¡Qué susto!, ¿no? –dije preocupado.

–Sí –dijo José–; por eso le cogí manía a correr. Además ya estaba delgado en exceso y con problemas en los cartílagos de las rodillas. Un amigo me aconsejó que acudiese a un gimnasio para coger volumen muscular. Me dio por hacer pesas todos los días con grandes cargas, obsesionado con hipertrofiar mis músculos, fundamentalmente del tronco y de los brazos. Cuidaba mucho la alimentación o, al menos, eso creía yo. Consumía mucha proteína: tomaba muchas claras de huevo, carne..., e incluso ingería alguna que otra ayuda ergogénica que me recomendaron unos colegas del gimnasio para aumentar la musculatura.

–Eso de ayuda ergogénica, ¿qué es? –pregunté, con cara de desconcierto.

–Ya sabes, productos permitidos que se vendían en el gimnasio o que conseguía a través de Internet. Además, durante un tiempo estuve consumiendo otras sustancias prohibidas como anabolizantes esteroideos. Te suenan, ¿verdad? –apuntó José.

En verdad, me encontraba fuera de juego.

–Me suena que está relacionado con algún deportista sancionado por *doping*, pero eso no es bueno para el organismo. ¿O sí?

–Pues no es nada positivo –indicó José–. Algunos «seudo-deportistas» han fallecido por culpa de una dosis excesiva de este tipo de productos. Ya no consumo nada de esto, aunque sigo cuidando mi alimentación. Hice un curso de monitor de musculación para trabajar en el gimnasio y dejé la carrera en segundo.

José no dejaba de sorprenderme.

–¿Por qué hiciste eso? –pregunté.

–Porque me pasaba el día en el gimnasio, haciendo lo que me gustaba y ganando dinero de forma cómoda –comentó José–. Comencé a salir con una chica que practicaba danza y competía en algunas modalidades de *fitness* deportivo. Ella estaba superdelgada y, sin embargo, se veía a sí misma gordita.

A pesar de lo que yo le decía, estaba obsesionada con seguir adelgazando. Pasaba varias horas diarias en el gimnasio y se alimentaba de forma muy ligera, sin seguir consejo de un médico o nutricionista.

Estábamos en esa época de enamoramiento donde todo es maravilloso, pero cada vez nos encontrábamos más solos. Teníamos pocos amigos, cada vez menos, y nuestra vida giraba en torno al «culto al cuerpo», como no podía ser de otra manera. Llegó el día en que a ella le diagnosticaron anorexia nerviosa y la verdad es que pasamos momentos bastante delicados.

–¿Cómo está ahora? –pregunté preocupado.

–Creo que mejor, pero rompimos nuestra relación hace dos años. Estoy preocupado por ella ya que esta enfermedad provoca daños importantes en el sistema nervioso y cardiovascular, pero no me hacía caso. Ahora no salgo con nadie. Me encuentro bastante solo y un poco apagado, especialmente ahora que me he dañado la espalda en un ejercicio de pesas con mucha carga. Tengo una hernia discal que me molesta mucho.

–Lo siento de veras –dije–. Pensaba que eras el más sano de toda la promoción y, sin embargo, te veo regular respecto a tu salud mental y social. Tal como indica Robin S. Sharma, «el cirujano plástico te arregla por fuera, pero tú necesitas curarte por dentro».

No se lo dije, pero sé que a esto le llaman «vigorexia», esa obsesión por lo corporal y por lo aparentemente sano dejando a un lado otros aspectos fundamentales para el equilibrio de la persona. Me parecía que más que animarle, estaba metiendo «el dedo en la llaga».

En aquel momento, me vino a la mente una obra que leí hace tiempo y le comenté:

–Me recuerdas al protagonista de un libro que se titula *El caballero de la armadura oxidada*.

–¿De qué va el libro? –preguntó, intrigado, José.

–De una persona que se enmascara y se esconde tras la armadura, intentando ocultar la realidad interior –indiqué–. Detrás de ese caparazón hay un ser humano que sufre. ¡Es más importante el fondo que la forma de las personas! Sus actuaciones para ayudar a los que nos rodean, la paz y la felicidad que transmiten al exterior, y no la apariencia ni la imagen física que pretenden mostrar a los demás. En definitiva, la belleza está más en el corazón que en la cara o en el músculo.

»Otro manual impactante es el de Stephen R. Covey: *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. El autor señala como tercero de dichos hábitos que «lo primero es lo primero». La habilidad para separar lo esencial de lo superfluo, el grano de la paja. Cada vez estoy más convencido, sobre todo ahora, al hablar con nuestros antiguos compañeros de clase, que lo primero es la salud integral.

–Muchas gracias –indicó un emocionado José– por escucharme y comprenderme con tanta empatía. Debo intentar despojarme del armazón exterior que quizás me impide sacar lo mejor de mí, al tiempo que tengo que facilitar el acceso de los demás a mi interior.

Se notaba que no solía hablar de esto con nadie.

–Me has hecho reflexionar con tu exhaustiva investigación de los compañeros y de las circunstancias que les han ayudado a encontrar el camino de su felicidad. Me vendría bien que me echaras una mano con lo que aprendas. Necesito, por favor, aferrarme a una ayuda como la tuya –me dijo, de forma sorprendente e imprevista.

–La tendrás siempre –le prometí, fundiéndonos en un profundo abrazo–. Organizaré alguna fiesta pronto para que nos volvamos a ver, pero antes te quiero leer un párrafo de un precioso libro que me ha hecho reflexionar bastante: *Martes con mi viejo profesor*. Dice así: «al principio de la vida, cuando somos niños recién nacidos, necesitamos de los demás para sobrevivir, ¿verdad? Y al final de la vida, cuando eres mayor y te pones enfermo como yo, necesitas de los demás para sobrevivir, ¿verdad?... He aquí el secreto: entre las dos cosas, también necesitamos de los demás».

Al llegar a casa, antes de anotar en mi cuaderno la síntesis que realizo con cada compañero, hice una serie de reflexiones en voz baja sobre el «yo corporal»: es verdad que una parte de los ciudadanos actuales, una vez superadas sus necesidades básicas, están inmersos en una adoración hacia la imagen corporal, donde prima el culto a la apariencia física; una especie de *tiranía de la báscula y del espejo*. Hay muchas personas obsesionadas por la figura, con una autoimagen distorsionada.

¡Es bueno cuidarse, pero no obsesionarse! En algunos casos se ha pasado, en pocos años, de un *cuerpo condenado* – lo importante era el intelecto– a *uno idolatrado*. Actualmente se vincula la delgadez al éxito. Es evidente que el control del peso corporal se basa principalmente en la práctica de actividad física y en una adecuada ingesta de alimentos. Como la cultura física de nuestro país aún deja bastante que desear, es frecuente adoptar conductas inadecuadas respecto a la alimentación. En este sentido, el ritmo de vida ha favorecido que las comidas rápidas y las comidas de moda, especialmente en cadenas alimenticias americanas, sean ya habituales para un importante porcentaje de ciudadanos posmodernos. ¡Y no sólo en adolescentes!

Ante este fenómeno social, que provoca desencantos e importantes discrepancias entre el cuerpo «ideal» y el «real», están surgiendo en un importante número de personas

desórdenes psiquiátricos vinculados con la alimentación. Este fenómeno sigue extendiéndose, de forma preocupante, en los últimos años.

Con todo lo aprendido en mis conversaciones con los compañeros del instituto, tengo claro que el desarrollo de un adecuado esquema corporal, así como un uso correcto del ejercicio físico, favorecen el equilibrio personal y mejoran el autoconcepto, la autoestima y la imagen de uno mismo. Esta concepción de la actividad física excede, de forma evidente, la exclusividad de lo estético, que suele ser el principal motivo para la práctica en jóvenes. Pero el exceso de autoestima puede llegar a convertirse en un narcisismo patológico, tal como indican Fuster y Rojas Marcos en *Corazón y mente*.

Robin S. Sharma da en la clave al indicar que «después de tantos años de *rutinas musculares*, los músculos mentales pierden tono y elasticidad, por lo que también necesitan entrenamiento si no quieres que se atrofien».

Tras estas reflexiones sobre el cuerpo y con una evidente predisposición para ayudar a José, recordé aquel proverbio chino: *la mano que te da unas rosas siempre conserva un poco de la fragancia*. De este modo, si presto auxilio a mi amigo, me encontrará mejor conmigo mismo. De inmediato anoté en la penúltima página de mi libreta:

1. Hoy en día es imprescindible educar en una adecuada autoestima: «conócete y créate». Cada persona debe aceptarse como es, reconociendo sus posibilidades y limitaciones, pero, sobre todo, superarse constantemente con sentido común.
2. La anorexia, la bulimia y la vigorexia son patologías asociadas a los modelos vigentes de belleza, que incentivan el «culto al cuerpo» y la obsesión por lo sano. Existe una autoimagen distorsionada por estar demasiado pendiente de lo físico, olvidando las otras partes del «yo»: mental, espiritual, social y emocional.
3. No sólo el deporte de alta competición excede la barrera de lo saludable. Muchos deportistas populares creen erróneamente que entrenan de forma adecuada, obsesionados por la hipertrofia muscular o persiguiendo «a cualquier precio» la delgadez.
4. La salud física y la salud psíquica van de la mano: hay que conseguir un equilibrio gracias a la sincronización de lo personal, familiar, social y laboral.

ACTICONSEJO

Principio de la complementariedad

La salud física debe ser un medio para alcanzar la felicidad, pero no una obsesión como único objetivo vital. Complementa la actividad física con una buena hidratación, una alimentación equilibrada y otros hábitos higiénicos saludables. No olvides desarrollar otras actividades mentales que te aporten equilibrio psicofísico y te desarrollen como persona.

El ejemplo de mi padre

«La parte de nuestro cuerpo más sana es la que más se ejercita.»

SÉNECA

José me había dejado preocupado por su situación personal. Al terminar de escribir en la libreta mis reflexiones sobre la conversación que mantuve con él, no podía evitar pensar en cómo podría ayudarle. Me afané buscando alguna fórmula para que mejorase su vida. Había pasado de buscar una ayuda para mí a considerar que otros se podían beneficiar de las conclusiones de mi indagación.

Estaba pensando en una frase muy utilizada por un profesor de mi infancia: «cuando el alumno esté listo, entonces aparecerá el maestro». De repente, sonó el teléfono de casa.

–¡Armando! –escuché muy acelerada la voz de mi madre–. ¡Vente rápido al hospital! Papá acaba de tener un dolor muy intenso en el pecho mientras estábamos viendo una película en casa. He llamado al 112 de emergencias. Ha venido rápidamente una UVI móvil y se lo han llevado en ambulancia.

–Pero, ¿cómo se encuentra? ¿Está bien? –pregunté apresurado a mi madre.

–Acabo de hablar con el médico y me ha dicho que ha sufrido un infarto pero que parece estar fuera de peligro. Se encuentra en la Unidad de Cuidados Intensivos, la UCI –dijo mi madre.

–¡Quédate tranquila! ¡Voy enseguida! –le contesté con voz temblorosa–. Pido un taxi inmediatamente y voy para allá.

Pasados veinte minutos, llegué al hospital.

–Mamá, ¿cómo está?

–Parece que bien. Lo han podido coger a tiempo y se encuentra estable. Me lo han comunicado hace un momento. Llevaba unos días nervioso, porque habían caído sus acciones en bolsa y siempre estaba revolviendo papeles en el salón. No dormía bien y... ¡Vaya susto, hijo! ¡No quiero ni pensar en lo que sería mi vida sin él! ¡Llevamos cuarenta y ocho años juntos! ¡Casi toda mi vida!

–Tranquila, mamá. Gracias a Dios lo puede contar y se va a recuperar pronto. Voy a hablar con el cardiólogo para que me explique la gravedad del infarto.

Durante los días que estuvo ingresado en el hospital, busqué información en Internet y en librerías sobre todo lo vinculado con accidentes cardíacos. Coincidían todas las fuentes en señalar como causas una inadecuada alimentación, estrés, sobrepeso, consumo de drogas legales o ilegales y la inactividad.

Recordé a mi amigo Alejandro, que, tras sufrir un infarto, entendió que el sedentarismo provoca un mayor estrechamiento de las arterias coronarias, las del corazón, e incrementa la posibilidad de que un trombo en ellas provoque el infarto, es decir, la falta de riego sanguíneo en una parte del corazón.

Bueno, me dije, pero ahora no hay que pensar tanto en por qué ha sucedido sino en cómo actuar para ayudarle en su rehabilitación.

A la semana del infarto, la evolución de mi padre estaba siendo fantástica y los médicos nos indicaban lo que debía hacer en su vuelta a casa. Debería tomar medicación a diario y seguir unas sencillas pautas, tales como la abstención del consumo de tabaco y alcohol, alimentarse de forma sana y equilibrada, y comenzar a andar un poco cada día.

A lo largo de las siguientes semanas, las revisiones con el cardiólogo nos fueron tranquilizando, al ver la positiva evolución de mi padre.

–Papá, ¿qué sentiste en el momento del ataque al corazón? –le pregunté a las tres semanas del incidente.

–Un tremendo dolor en el pecho que irradiaba hacia este brazo –contestó, acariciando su brazo izquierdo desde el hombro hacia abajo–. La opresión era tan grande que no podía ni respirar.

–¿A qué crees que pudo deberse? –sondeé.

–¡Yo qué sé, hijo! Es verdad que llevaba un tiempo muy preocupado y me encontraba cansado. ¡Qué susto! ¡Ahora sí que le he visto «las orejas al lobo»! Te aseguro que voy a seguir a rajatabla lo que me indiquen los médicos.

–¡Eso espero! –dije–. «Dios aprieta pero no ahoga.» El fracaso o un trauma suelen ser necesarios para favorecer que nos demos cuenta de dónde estamos y hacia dónde vamos. Tenemos que permutar el reloj por la brújula de la vida, para dejar las prisas y coger la orientación correcta. Has tenido mucha suerte y vas a tener la oportunidad de cambiar.

–Es cierto –comentó, sombrío–. Otros muchos, desgraciadamente, no lo pueden contar. Desde hoy mismo voy a comer bien, saldré a pasear todos los días con mamá y, por supuesto, dejaré de fumar, aunque sé que me va a costar «sudores y lágrimas». ¡Menos mal que me han permitido tomar un vinito durante las comidas!

–Está bien que bebas un poco de vino en el almuerzo, pero después no te tomes la copita de coñac, como has hecho durante tantos años. ¿Me lo prometes, papá?

–Ok. Lo haré, te lo prometo.

Durante esas primeras semanas me enfrasqué en la lectura de todo lo que caía en mis manos sobre los beneficios del ejercicio físico en personas postinfartadas. Es impresionante que hasta hace escasos años se dejaba al paciente en reposo total durante mucho tiempo y tenía casi prohibido realizar esfuerzos físicos después del *accidente*. Hoy en día, sin embargo, todas las investigaciones indican la imperiosa necesidad de llevar a cabo una rehabilitación rápida y dinámica. Hay que estar activo y andar mucho para «limpiar las tuberías».

Uno de aquellos días abordé a mi padre:

–No voy a tener más remedio que ayudarte a desarrollar un programa de ejercicio aeróbico. Te parece bien, ¿verdad?

–¡Por supuesto, profe! –contestó de inmediato, riéndose de forma cariñosa.

Al cabo de nueve meses había conseguido que mis padres caminaran una hora por la mañana y otra por la tarde. En estas personas es de vital importancia no sobrepasar una determinada frecuencia cardíaca. Así que le regalé un reloj para controlar las pulsaciones (pulsómetro) y lo programé para que su pulso siempre estuviese entre el 60 y el 80 % de su frecuencia cardíaca máxima. Mi amigo Juan me había explicado todo esto unos meses atrás.

Siguieron al pie de la letra toda mi planificación y los consejos higiénicos que les di para sus caminatas, tales como:

- Utilizar unas zapatillas de deporte acolchadas y cómodas que amortigüen los impactos y sujeten correctamente el pie, para evitar las lesiones más frecuentes

(ampollas, esguinces...).

- Comenzar suavemente e ir incrementando poco a poco el ritmo, pero siempre pudiendo mantener una conversación fluida sin que les *faltase el aire*.
- Realizar unos sencillos estiramientos de la musculatura de las piernas al finalizar la marcha.
- Las prendas que tienen contacto directo con la piel (calcetines, camiseta, pantalón, etc.) deben ser ligeras, estar limpias y favorecer la transpiración.
- Evitar las horas de máximo calor en verano.
- Cuidar los pies; sobre todo deben estar siempre totalmente secos, para evitar el desarrollo de enfermedades vinculadas con la colonización por hongos. Las uñas se deben cortar con frecuencia y en línea recta para evitar encarnaduras.
- No utilizar plásticos directamente sobre la piel. Desechar la creencia errónea de que producen efectos adelgazantes cuando lo que se consigue es, en realidad, una deshidratación y un aumento de la temperatura corporal. Ambos aspectos, tal como nos contó José, son muy peligrosos para la salud.
- Adaptar la ropa deportiva a la climatología: utilizar chándal en invierno y pantalón corto con camiseta en verano. Es importante la utilización de gorro y guantes cuando hace frío, por ser en esas zonas (cabeza y manos) donde se produce la mayor pérdida de calor.

Estaba disfrutando al estudiar cada día más sobre la vinculación entre la actividad física y la salud de la persona, sobre todo a partir de lo que había aprendido en las conversaciones con mis compañeros de clase. Ahora, además, lo estaba viviendo de cerca con mis padres. Sentía que tenía una especie de deuda moral con ellos. Nunca fui capaz de agradecerles con palabras todo lo que se habían sacrificado por mí a lo largo de sus vidas. ¡Cuando eres padre valoras mucho más a los tuyos!

Al año del infarto, el cardiólogo dijo que su caso era extraordinario y que la recuperación estaba siendo maravillosa. Mis padres volvían a ser felices y habían recuperado, en parte, sus relaciones sociales, saliendo con amigos los fines de semana. A través de un matrimonio amigo suyo se hicieron voluntarios de una ONG que apoya a «gente necesitada». Encontraban una gran satisfacción al ayudar a vivir un poco mejor a personas más desfavorecidas. Mis padres percibieron que en la vida hay numerosos problemas más significativos que el suyo. Se sentían mucho más cerca de la gente que

sufre. Sus circunstancias les ayudaron a ser más solidarios. Comprendieron que nunca es demasiado tarde para comprometerse con los demás y ofrecerles lo que les puedas dar, principalmente compañía, afecto y cariño. En este sentido, Fuster y Rojas Marcos, en su magnífico libro *Corazón y mente*, indican que «los practicantes de voluntariado sufren menos ansiedad, duermen mejor, tienen una autoestima más alta, y les ayuda a paliar el dolor crónico y la depresión».

En Navidad, mi padre, eufórico, llegó a decir que «porque estuviera jubilado laboralmente no tenía por qué estar jubilado socialmente». Quería hacer cosas que le apetecían, pero que nunca había podido hacer, convencido de que envejecer no es lo mismo que hacerse viejo. Pretendía contarnos todo aquello que no se había atrevido a realizar con anterioridad. Se estaba «desnudando» ante su gente.

Nos impactó a toda la familia cuando se sacó de la chistera, de forma tajante, la célebre frase de Cheng Man Ching: «lo más importante es que, cuando al fin se alcance el lugar donde se entiende en qué consiste la vida, se tenga la salud suficiente para disfrutarla». ¡No os deis cuenta de ello demasiado tarde!, queridos hijos. Aprended a dar amor, pero también a dejarlo entrar.

Me impactó escuchar esa gran verdad en boca de mi padre. Le di un beso muy sentido, agradeciéndole la extraordinaria lección de vida que me había proporcionado en ese último año.

No pude resistir la tentación: visité a su cardiólogo para conversar y agradecerle su profesionalidad. Pregunté por teléfono a qué hora terminaba la consulta, y me presenté un poco antes de la hora indicada. Solicité a la enfermera que me dejara entrar cuando finalizara el último paciente. Unos minutos más tarde me invitó a pasar y tomar asiento.

–Doctor, he venido para agradecerle el trato que le ha dado a mi padre. Le consideramos responsable del bien que le ha proporcionado para el resto de su vida.

–No tienes por qué darme las gracias –contestó amablemente–. Lo único que hice con tu padre, al igual que con el resto de pacientes, es cumplir con mi obligación. Me alegro de que se encuentre tan bien, pero ya no es mérito mío sino de él y vuestro. Ha sido consciente que una vida sana y activa es fundamental para su futuro. Es imposible negar los extraordinarios beneficios de sus paseos diarios.

–Cuando lo veo algo más débil le insisto en que no se quede en casa y salga a caminar –comenté.

–Sé que estás muy encima de él–me dijo de forma convincente–. Tu madre me explicó en una de las revisiones que, aunque no es tu profesión, estabas absolutamente convencido de dichos beneficios deportivos. También me dijo que te habías matriculado en un máster sobre actividad física, salud y calidad de vida.

–¡Caramba con mi madre! ¡No sabía que fuera tan cotilla! –bromeé.

–Haces muy bien en formarte, ya que el conocimiento sin las herramientas adecuadas para aplicarlo, no es tal conocimiento. Pero te voy a contar un caso muy distinto al de tu padre, pero para que veas la importancia del ejercicio físico a otros niveles –dijo el doctor–. Jacinto es un amigo empresario con muy buena reputación, que ahora tiene unos cincuenta y tantos años. Lleva treinta años al frente de un negocio bastante estresante. Yo le he insistido toda la vida en que dejase kilos, ya que era obeso. Hace unos diez años murió su hijo menor, con diecisiete años, en un accidente de ciclomotor.

–¡No, por Dios! ¡Es lo peor que le puede pasar a una persona, perder a un hijo! ¡Además, de una forma tan traumática! –le dije bastante apenado.

–Imagínate el panorama –continuó el cardiólogo–. Cayó en una profunda depresión y a los amigos nos costaba mucho ayudarlo. Se encontraba triste y hundido, incluso físicamente. Tenía los hombros caídos y su columna encogida, como si la sobrecarga emocional la llevase colgada de una pesada mochila sobre su espalda. Estaba necesitado de «justicia corporal», tal como denomina José María Toro esta situación en su libro *La sabiduría de saber*. Pensó, incluso, en «quitarse del medio».

»Pero, ¡quiso y pudo! Fue muy fuerte y gracias al tratamiento farmacológico y psicológico comenzó a «sacar la cabeza del pozo». También le ayudó mucho el no quedarse encerrado en casa. Comenzó, al igual que tu padre, a andar todos los días y al cabo de seis meses de paseo diario, empezó a correr suave. Por entonces ya había perdido bastante peso. Fue sistemático y continuó bajando más kilos. Recuperó su verticalidad y su alegría. La cabeza levantada para poder mirar a los ojos y no al suelo, como expresa Antonio Banderas en la película *Déjate llevar*. Ésta fue la clave de su recuperación física y psíquica.

–Entonces, ¿usted también está tan convencido de los beneficios de la actividad física para el cuerpo y la mente? –pregunté impactado por la historia que me acababa de contar de su amigo Jacinto.

–¡Hombre!, lo aplico sistemáticamente con mis pacientes. Existen innumerables evidencias científicas que demuestran la extraordinaria conexión entre el hipotálamo,

donde se regulan las emociones en el cerebro, y la hipófisis, responsable de la secreción de hormonas que provocan multitud de reacciones orgánicas –contestó–. Por ello, hay una gran predisposición para transformar una afección psíquica en orgánica o viceversa, lo que justifica que el exceso de estrés provoque tanto daño al corazón.

»En el caso de mi amigo el hecho de correr se ha convertido en algo imprescindible en su vida, dado que le supone una inyección de ilusión permanente. No puede dejar esta actividad y tenía que ver el cambio tan positivo que ha dado en estos diez años. Cuando hablo con él me dice que cada paso que da en la carrera es como un impulso para poder seguir adelante con sus otros hijos y su mujer. ¡Es otra persona! Conozco multitud de casos cercanos donde esta activación ha supuesto extraordinarios beneficios psíquicos en personas que pasan por un estado depresivo. Por eso le insisto a tu padre en que no lo deje nunca.

–Muchas gracias, de nuevo –le dije–. Tal como dice mi padre: «estar cerca del que sabe hace más sabio al que no sabe.» Por ello, me afianzo aún más en todo lo que he aprendido a lo largo de estos últimos dos años de mi vida. Enhorabuena por su honradez y profesionalidad, porque he apreciado en usted que es compatible, en una misma persona, la sabiduría con la sencillez y la humildad. Muy amable.

Nos despedimos con un emotivo apretón de manos.

Regresé a casa pletórico, cantando y silbando por la calle. ¿Qué pensaría la gente que se cruzase conmigo? Me daba igual, en esos momentos yo era el hombre más feliz del mundo.

Nada más llegar a casa cogí una preciosa estilográfica, regalo de mi abuelo y aún por estrenar. La utilicé para escribir en la última hoja de mi cuaderno lo siguiente:

1. El ejercicio es necesario tanto en la prevención como en la rehabilitación del infarto de miocardio y de la depresión. Ésta te roba la esperanza de vivir.
2. Es necesario conocer algunos parámetros básicos de «higiene deportiva» antes de comenzar un programa de ejercicio físico.
3. Un jubilado laboral no debe ser un jubilado social.
4. La profesionalidad y la sabiduría de este médico no son incompatibles con la sencillez y la humildad.

El decálogo de los ACTICONSEJOS

Con todo lo que he interiorizado con las historias de vida de mis amigos «más sanos», me he atrevido a establecer un decálogo con diez principios básicos para la correcta práctica de actividad física:

- 1. Principio de la oportunidad***
- 2. Principio de la universalidad***
- 3. Principio de la individualización***
- 4. Principio de la progresión***
- 5. Principio del desarrollo integral***
- 6. Principio de la motivación***
- 7. Principio de la prescripción***
- 8. Principio de la sostenibilidad***
- 9. Principio de la interpersonalidad***
- 10. Principio de la complementariedad***

13. | Quiero activar mi vida

«Sólo lograremos el máximo provecho de la vida si obtenemos el máximo provecho de cada momento.»

ADAM J. JACKSON

Tras el susto de mi padre, y el encuentro con los compañeros que había ubicado subjetivamente en el grupo de los «sanos», había quedado bastante intranquilo. Era evidente que la salud es algo más que no estar enfermo. Pensé en las palabras de Santos Guerra: «la corriente sólo arrastra a los peces muertos, y cuando no hay viento favorable, hay que remar para poder navegar contracorriente». Me puse a estudiar con intensidad, preocupado en descubrir por qué no se nos había educado para ser más activos. ¿Cómo es posible que exista tan poca *cultura física*? Existe una especie de «analfabetismo corporal». No podía entender que esto no lo conociesen todos los ciudadanos.

Era preciso ordenar todas las anotaciones y reflexionar acerca de si había merecido la pena mi averiguación. Sentado frente al cuaderno con las anotaciones de todos los encuentros, me dije: ¿Ahora qué? Todos mis compañeros habían coincidido en que la actividad física les había ayudado en su equilibrio psíquico, pero tengo claro que no todo ejercicio es adecuado para la salud.

Tengo que compendiar todo esto, para poder expresarlo y que llegue a mucha gente. Es el momento de escribirlo, con rigor y con la mayor sencillez posible. No voy a esperar a jubilarme para hacer lo que realmente me apetece.

¡Más vale tarde que nunca! Dicen que se empieza a estar viejo desde el instante en que renuncias a tu visión de futuro. Quiero empezar a vivir de mi imaginación, no de mis recuerdos. Antes de llegar a esta fase, próximo a cumplir el medio siglo de vida, he

tenido la oportunidad y la fortuna de aprender mucho sobre algo antes tan desconocido para mí. Acepté el reto de buscar información en cualquier lugar, de explorar en lo desconocido.

Me impactó una afirmación de Match Albom: «cuando aprendes a morir, aprendes a vivir». Estamos medio dormidos. Si nos creyéramos realmente que vamos a morir, haríamos las cosas de otra manera. No prestaríamos tanta importancia a cosas materiales, superfluas y, mucho menos, a esa maldita «enfermedad» de tener envidia de otros.

Reaccioné y me impulsé como un resorte. Me matriculé en un máster, pedí ayuda a infinidad de personas expertas en la materia, ya que en esta vida, donde estamos de paso, es preciso auxiliarse mutuamente para seguir avanzando. Aprendí a escuchar de verdad y prestar atención a las personas, mirándolas a los ojos.

Debo reconocer que he sido escéptico toda mi vida hacia el deporte y la gimnasia. Nunca le había dado mucha importancia, debido a una idea preconcebida errónea de la educación física: la consideraba una «maría». Es lo que me habían enseñado a creer.

Ahora comprendo la diferencia que hay entre «educar lo físico», lo que yo percibí en mis estudios colegiales, y «educar a través de lo físico», lo que pretendo transmitir en esta síntesis final. Sueño con ayudar a los demás a «quitarse la venda de los ojos» respecto al *mundo inadvertido* de los beneficios integrales de la adecuada práctica de actividad física. He planificado el tiempo en varias fases que aúnan tres componentes: perseverancia, actitud positiva y talento. De los dos primeros «estoy sobrado», pero del tercero...

Sinteticé, resumí, simplifiqué y, al final, tras larga gestación, me quedaron las siguientes «acticlaves»:

ACTICLAVE 1

¿Qué es y quién puede «activarse»?

Según lo que he aprendido, mi propia definición de «estar activado» es:

Estado en el que se encuentra una persona al realizar, de modo adecuado y seguro, una actividad física que contribuya a la mejora de su salud física y mental, que le ayude a su desarrollo personal y a su bienestar integral.

Esta «activación» facilita el camino para encontrar una vida plena a nivel personal y social, tendiendo un puente hacia la felicidad. En síntesis, *activarse es*:

- Una forma de invertir en salud.
- Encontrarse con la íntima naturaleza del ser humano.
- Una herramienta para vivir mejor.
- Saltar los obstáculos que te impiden practicar actividad física.
- La oportunidad más básica para la prevención.
- Saber encontrar un revulsivo en los momentos de crisis.

Todos podemos activarnos, independientemente de la edad y situación personal. No te preocupes, seas quien seas, estés donde estés, tengas más o menos dinero...; siempre hay una actividad física ideal y sólo depende de ti el realizarla.

Ahora bien, es preciso despertar tu conciencia crítica y descubrir los beneficios integrales de su práctica, no solamente los beneficios estéticos; la belleza exterior es efímera. Empezar a ejercitarse físicamente es más fácil de lo que puede parecer. La preocupación por la salud puede motivar la decisión inicial de participar, pero si no se experimenta placer, bienestar y disfrute inmediato es difícil persistir. Lo importante es que la práctica sea autónoma, segura, continua y gratificante, para facilitar la afición y la adherencia a la misma.

Suele suceder que la apertura hacia un gran cambio en la vida, por ejemplo el hábito de activarse para un sedentario, acontezca por alguna inesperada adversidad familiar,

laboral o de enfermedad. Toda adversidad nos enseña una lección. Rojas Marcos, en *Corazón y mente*, se refiere a esta situación como la «experiencia del ajá», haciendo un símil con el descubrimiento sorpresivo de la solución a un rompecabezas. De repente encuentras sentido a lo que, hasta entonces, había sido un gran enigma. Es como un *pistoletazo de salida* para una nueva forma de percibir y actuar. Estas adversidades pueden, incluso, reforzar un cambio positivo en tu vida; o sea, puedes encontrar la oportunidad en la crisis.

¡Actívate, no tienes excusa! ¡Abre los ojos y aprovecha lo que tienes a tu alrededor!

ACTICLAVE 2

¿Por qué «activarse»?

Fuster lo deja muy claro al afirmar: «mis pacientes siempre se sorprenden cuando hago la siguiente afirmación: si no tienes sobrepeso, no fumas, haces ejercicio físico, no eres diabético y no tienes hipertensión o un colesterol alto, las posibilidades de sufrir un ataque de corazón en los próximos diez años son casi nulas».

Múltiples investigaciones han demostrado el enorme número de afecciones sobre las que puede incidir positivamente el ejercicio físico: enfermedades cardiovasculares (aterosclerosis, hipertensión, varices, cardiopatía coronaria...), respiratorias (asma, bronquitis crónica...), osteoarticulares (artrosis, osteoporosis, procesos reumáticos...), metabólicas (hiperlipidemia, diabetes, obesidad...), psíquicas (ansiedad, depresión...), cáncer, fibromialgia...

Aún sin poder ni deber considerar la actividad física como una *panacea*, no se conoce ninguna otra medida terapéutica capaz de ejercer algún tipo de acción (prevención, tratamiento y rehabilitación) sobre un número tan considerable de afecciones. La activación positiva, esta fantástica medicina que supone practicar actividad física, produce, entre otros, los siguientes beneficios:

- Produce innumerables efectos positivos a nivel fisiológico, psicológico y social.
- Aumenta el bienestar integral, la vitalidad, la cantidad y la calidad de vida.
- Incrementa los vínculos sociales.
- Mejora multitud de valores a nivel individual (esfuerzo, sacrificio, afán de superación, tolerancia, respeto...).
- Desarrolla el organismo hacia su plenitud física y psíquica.
- Mejora el sueño.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Estimula el cerebro y optimiza el rendimiento intelectual.
- Aumenta la esperanza de vida.
- Ayuda a la autosuperación y a la constancia.

Independientemente de la infinidad de beneficios fisiológicos que puedes conseguir gracias a la práctica saludable, que escapan al objetivo de este libro, sí es importante destacar algunos de los efectos psicológicos que conlleva:

- Aumentan o mejoran la autoestima, el entusiasmo, el bienestar percibido, la confianza, la estabilidad, el buen humor, la imagen corporal, el estado de ánimo, el funcionamiento intelectual ...
- Disminuyen la ansiedad, la depresión, el estrés, la tensión, la hostilidad, el insomnio...
- A nivel psicosocial, en una sociedad tan necesitada de valores, es evidente que la actividad físico-deportiva, bien dirigida y ejecutada, favorece la formación del carácter, aumenta los vínculos sociales, mejora las relaciones interpersonales, la aceptación de reglas y estimula la superación, la cooperación, el trabajo en equipo, la decisión, el coraje, la tolerancia, el respeto, la solidaridad, la atención a la diversidad, la coeducación, etc.

A pesar de ello, sigue siendo una gran desconocida para muchas personas, por la carencia de cultura física. A todas ellas habría que decirle que hay que activarse porque:

1. Sólo vivimos una vez.
2. «La vida es una obra de teatro que no admite fallos» (Chaplin).
3. Tenemos que vivir con plenitud el presente.
4. Tengo un compromiso conmigo mismo y tengo que ser consciente de las consecuencias de mi comportamiento.
5. Estamos creados para movernos (aproximadamente el 40 % de nuestro peso corporal es músculo).
6. Más vale prevenir que curar (los mayores avances históricos de la medicina han sido preventivos: la depuración de las aguas y las vacunas).

En definitiva, te puede ayudar a estar mejor contigo mismo, más equilibrado y a ser más feliz. Si estás feliz, difícil será que puedas hacer daño a alguien.

¡Usar el cuerpo para hacer deporte es mejor que usar el deporte para hacer el cuerpo!

FORO GANA SALUD MADRID 2008

ACTICLAVE 3

¿Estoy bien activado?

Al igual que sucede en el caso de José o en el de su ex-novia, a veces estamos tan obsesionados con la práctica físico-deportiva y con la «tiranía de la imagen», que realizamos una actividad que puede ser una auténtica fuente «anti-salud». Para estar correctamente activado, esta actividad física debe ser repetida de forma controlada y adecuada a cada practicante, para establecer la base de un cuerpo y una mente sanos.

¿Cómo saber entonces si una actividad física es adecuada para una persona en concreto? ¿Cómo saber si esa persona está aprovechando todo lo que le puede aportar la actividad física? ¿Cómo saber si está correctamente «activada»?

La respuesta sería, cuando:

- Hace regularmente actividad física saludable.
- La actividad se realiza sin dolor, de un modo correcto y siente bienestar cuando la practica.
- La ha incorporado a sus hábitos de vida y se realiza de modo natural y voluntario.
- La actividad le produce sensación de placer y contribuye a su equilibrio psicológico.
- La actividad le permite desarrollarse como persona.
- La actividad le permite relacionarse de una manera sinérgica con otras personas.

¡Es mejor pasar del sedentarismo a una práctica moderada, que de ésta a una ejercitación intensa!

ACTICLAVE 4

¿Qué puedo hacer para «activarme»?

Tal como indica Mark Fisher en *El millonario instantáneo*: «¿cuál es la ganancia del hombre que consigue el mundo pero pierde su alma? ¡Si la juventud supiera, si la vejez pudiera...!» El objetivo en la vida debería ser «morir joven, ... cuanto más tarde mejor». Para ello es fundamental tener un envejecimiento activo que facilite la autonomía e independencia durante la vejez.

De este modo, lo primero es tener una meta o un fin en tu mente, teniendo claro lo prioritario en la vida: la salud y la felicidad. Lo segundo es saber gestionar el tiempo de forma adecuada. Para ello es preciso tener control de uno mismo, cuidándose a nivel mental y físico, y desarrollando buenos hábitos personales e interpersonales, como tener buen sentido del humor y compartir los sentimientos con otras personas.

Somos «bombardeados» con infinidad de mensajes consumistas sobre qué comer, cómo vestir a la moda, ocio tecnológico..., lo que nos hace estar *estacionados* en zonas confortables, sin ser conscientes de lo negativo que pueda suponer para nuestra salud el mantenerse en esta pasiva vida de comodidad.

Supone un esfuerzo descubrir actividades que se adapten a tu personalidad y características, pero cada uno de nosotros custodia una puerta del cambio, que sólo puede abrirse desde dentro. Debes ser proactivo y elegir libremente la respuesta adecuada para tu vida. Sé consciente de que, en la mayoría de los casos, la raíz de la felicidad y de la salud está en uno mismo, dependiendo de la interpretación subjetiva manifestada ante cualquier circunstancia o adversidad.

Teniendo presente la importancia de una adecuada actividad física para la salud integral de la persona, si quieres «activarte positivamente» debes:

- Estar informado y conocer las razones para ser más activo. El porqué y el cómo hacerlo. ¡Asesórate por un especialista cualificado!
- Reservar un espacio de tiempo cada día para hacer actividad física, respetándolo a no ser que sea imprescindible su cancelación. Si no estás convencido de querer hacerlo: no lo hagas.

- Aprovechar cualquier momento para la práctica de ejercicio, por ejemplo si sacas al perro a pasear o pedaleando en la bici del salón mientras estás viendo la tele.
- Reducir los periodos de inactividad a lo largo del día. Sé activo a diario en las tareas domésticas, en los desplazamientos al trabajo, utiliza las escaleras en lugar del ascensor...
- Empezar de forma muy lenta y progresiva, con alguna actividad sencilla y placentera, si es posible en compañía de otras personas con las que te sientas bien.
- Diversificar las fuentes que te producen bienestar, ocupando el tiempo de ocio con otras actividades de carácter cultural y social, además de la actividad física recreativa.
- Premiar tu esfuerzo y no renunciar a tu visión de futuro, animándote a continuar y plantearte nuevos retos. Sé tu propio amigo.
- Promover una visión positiva de tu vida evitando pensamientos distorsionados, superexigentes o catastrofistas: ¡a mi edad, cómo voy a ponerme un chándal!, ¡esto es para jóvenes!, ¡yo no soy capaz!, ¡qué pensarán si me ven con esta «pinta»! Que no te avergüence salir a practicar actividad física.
- Trabajar, de forma interrelacionada, tres dimensiones: saber (tener conocimientos), querer (actitud y predisposición) y poder (habilidad y entrenamiento).
- Intentar eliminar los pensamientos negativos (pereza, falta de tiempo, agujetas...) y atraer imágenes positivas a tu mente (bienestar, descanso, energía...).

¡Dedica cinco, de las 168 horas que tiene una semana, a la actividad física!

ACTICLAVE 5

¿Las clases de educación física que recibí en el instituto me ayudaron a la «activación positiva»?

Hemos de partir de la certera afirmación de Santos Guerra: «el profesor nunca muere, ya que podemos seguir viviendo en aquellos cuyos ojos aprendieron a ver el mundo a través de la magia de nuestras palabras». Es tal la responsabilidad del profesor que enseñar no es sólo una forma de ganarse la vida, es sobre todo, una forma de ganar la vida de los otros.

El profesor de Educación Física (EF), en algunos casos, puede tener parte de responsabilidad en la errónea percepción de lo que es «activación». Su tarea fundamental es contribuir a la emancipación de sus alumnos. Debería favorecer un cambio de comportamiento en el alumno, para que éste conozca y autogestione los factores que le ayuden a encontrar un estilo de vida saludable. El fomento de hábitos de vida sanos y, por supuesto, favorecer entre el alumnado la práctica físico-deportiva se convierte en uno de los objetivos más importantes para el docente de EF. Ello favorecerá que se adquiriera un estilo de vida activo crónico. Además, dicha práctica en sí, si se realiza adecuadamente, favorece el proceso de socialización del escolar y supone una fuente indudable de valores positivos: autocontrol, superación, cooperación, disciplina, asunción de normas, compañerismo, solidaridad, lucha..., tan necesarios en la sociedad actual.

El profesor de EF, a veces de forma inconsciente, ejerce una trascendente función como agente socializador para despertar dichos hábitos, haciendo o no atractiva esta asignatura, ya que aquellos adolescentes atraídos hacia la actividad física son los que en su mayoría han percibido las clases de EF como una experiencia positiva, mientras que muchos de los que huyen de una práctica físico-deportiva, es porque han sufrido experiencias negativas en dichas clases.

A veces los programas son excesivamente competitivos y orientados hacia la adquisición de complejas destrezas deportivas y motrices, lo que favorece el fracaso de los perdedores o los que son menos competentes motrizmente, y con ello su rechazo a una implicación deportiva futura. Por ello, parece acertado orientar los contenidos, de

forma atractiva y agradable, hacia la salud y el ocio. En algunas ocasiones las clases de EF manifiestan un espacio para la discriminación en lugar de un espacio para la integración.

Cuando el sistema de evaluación está basado en la superación cuantitativa y cualitativa del rendimiento en determinadas pruebas o habilidades, favorecen experiencias frustrantes y una baja autoestima motriz en los menos dotados. En lugar de ello se deberían hacer evaluaciones individualizadas donde se contemple el progreso personal más que la comparación con los demás. Una gran parte de los alumnos actuales solo buscan A-PROBAR. Tal como indica José María Toro, es una forma de superar cuantitativamente una materia pero sin probar, saborear o disfrutar de la misma.

Por último, tampoco es muy comprensible que se esté reduciendo el número de horas de Educación Física que recibe el alumno en su Educación Primaria. Flaco favor se hace, de este modo, en la lucha contra el sedentarismo y la obesidad infantil, auténticas lacras del siglo XXI.

¡Un maestro afecta a la eternidad; nunca se sabe dónde termina su influencia!

HENRY ADAMS

ACTICLAVE 6

¿Qué puedo hacer para activar a mis hijos?

Lo primero que debemos tener presente es la teoría de la imitación, que se puede resumir en lo siguiente: «los niños no hacen lo que los padres les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer». Por ello debemos ser un buen ejemplo para ellos, siendo conscientes de que, si eres activo de joven, tienes más probabilidades de serlo de adulto. Decía Montaigne que «un niño no es una botella que hay que llenar, sino un fuego que hay que encender».

Disfruta de lo que más quieres en este mundo: tus hijos. Aprovecha al máximo cada momento con tus seres queridos. Habla con ellos y ellas, especialmente si son chicas adolescentes, debido a su mayor tasa de abandono, haciéndoles saber que no están solos/as y que cuentan con todo vuestro apoyo. Edúcales en autoestima, que se conozcan y acepten sus posibilidades y limitaciones, ya que una buena autoimagen genera bienestar con uno mismo.

Respecto a la educación de nuestros hijos debemos ir de la mano de sus profesores. Santos Guerra señala que el maestro debe encontrar en los padres unos aliados y no unos jueces, que encubren, respaldan o amparan los actos de violencia o indisciplina de sus hijos. «Todas las piedras que los padres tiran al tejado de la escuela hacen que caigan las tejas sobre las cabezas de sus hijos».

A veces le compramos de todo porque le estamos negando lo esencial: la ternura y el afecto (a esta «temperatura hogareña» Miguel Angel Santos la denomina *carnefacción*). Pero un juguete no puede suplir a una caricia. Con nuestros «cibermodernos» hijos tenemos que luchar contra la «robotización» del juego y el consumo masivo de televisión. Este ocio tecnológico provoca una alta estimulación vibratoria, al margen de inducir a cómodos hábitos sedentarios y poco educativos que favorecen el sobrepeso.

Debes evitar la obesidad en tus hijos, ya que ésta conlleva un importante aumento en el riesgo de padecer otras graves enfermedades (hipertensión, diabetes, problemas cardiacos, cáncer...). Una sociedad obesa supone un importante problema de salud pública, con un gran coste económico para el sistema sanitario.

Tal como indica Jorge Bucay en *Cuentos para pensar*: «el verdadero amor es la desinteresada tarea de crear espacio para que el otro sea quien es». Es decir, no realizar

lo que tu hijo pueda hacer, no darle todo hecho. Tienen que aprender a pensar y decidir por sí mismos. Mao Tse Tung había inmortalizado este pensamiento con su célebre frase: «si das pescado a un hombre hambriento, le nutres durante una jornada. Si le enseñas a pescar, lo nutrirás toda la vida». Otro simil vinculando la comida y la educación lo utiliza Santos en su libro *La pedagogía contra Frankenstein*, refiriéndose a un maestro sufi que indica a sus alumnos: «si os explico el sentido de cada cuento, sería como daros a comer una fruta masticada».

Ahora bien, los hijos no son una prolongación de los padres ni la oportunidad de hacer realidad un sueño que éstos nunca pudieron llegar a alcanzar. *El niño vive el presente, mientras algún padre piensa en el futuro*. No todos pueden llegar a ser una estrella deportiva, ya que estas inalcanzables exigencias provocan un tremendo estrés psicofísico en el niño. Recuerda que no es un «adulto pequeño» sino un ser con sus propias características personales.

Es importante apoyar a tus hijos para participar en algún club o programa deportivo, favoreciendo que estén contentos consigo mismos. Incentívalos y hazles regalos que les ayuden a ser más activos. No debes obligar a tus hijos, sino educarlos para que quieran realizar una práctica física o deportiva de forma voluntaria, en función de sus intereses. Ahora bien, los padres deben contribuir a una práctica que se adapte a la época actual, que favorezca las actitudes humanizadoras, la tolerancia multicultural, la atención a la diversidad y las relaciones sociales. El deporte será, así, una auténtica escuela de civismo y solidaridad, favoreciendo un aprovechamiento constructivo, activo y saludable de su tiempo libre.

En síntesis, los padres deben:

- Enseñar a organizar el tiempo libre de sus hijos, para que compaginen tiempos de juego con sus obligaciones escolares. Mantener unos horarios para las comidas y el descanso.
- Inculcar el disfrute por la actividad deportiva y la satisfacción por el movimiento, por encima de otros intereses. La competición no debe ser un fin sino un medio educativo.
- Facilitar experiencias positivas deportivas tempranas, que posibiliten la interiorización de los beneficios psicológicos y sociales.

- Valorar la constancia y el esfuerzo más que los éxitos deportivos. Una medalla –o un sobresaliente– no vale más que la salud y la felicidad de un niño.
- Favorecer la cooperación y la solidaridad con compañeros, adversarios, árbitros...
- Tener presente que educar no es adiestrar y que sus acciones tienen más fuerza que sus palabras. Es más importante estimular que ordenar.
- Contribuir a la educación en valores individuales y sociales (respeto, control de impulsos, juego limpio, superación ante adversidades, aceptación de compromisos, personalidad, esfuerzo, voluntad, disciplina, coraje, espíritu de equipo, etc.).
- Potenciar el diálogo y la coeducación, donde no se encuentren elementos de discriminación.
- Mejorar su capacidad crítica y reflexiva, favoreciendo la libertad de elección («toda experiencia vivida que no es reflexionada, no sirve para nada»).
- No excederse en gritos y castigos, ya que éstos pierden su efectividad cuando se hacen habituales, pudiendo ser útiles en momentos determinados.
- Impulsar una óptima autoestima del niño, aceptando lo que es capaz o no de hacer. Corregir y aplaudir las cosas bien hechas, pero debiendo siempre mantenernos equilibrados emocionalmente (no ser un «hincha» de tu hijo).

Para ello es necesario que los padres tengan una buena formación e información deportiva. Que comprendan que dicha actividad físico-deportiva favorece el desarrollo integral de su hijo como persona y no lo sometan a presiones competitivas ni a expectativas de éxito, que más tarde se pueden convertir en frustraciones si no han sido satisfechas dichas ilusiones.

Esta función educativa es muy importante ya que es frecuente observar, durante las competiciones deportivas en edades tempranas, a algunos «pseudo-entrenadores» o padres y madres dirigiéndose a sus hijos como unos fanáticos aficionados. Esto provoca demasiado estrés psicofísico en los niños lo que puede favorecer el abandono deportivo más adelante. Dicho estrés se ve incrementado si los padres son excesivamente exigentes en su rendimiento académico, con metas inalcanzables para sus hijos. Ello conducirá a crear niños temerosos y competitivos, obsesionados por ser los primeros a cualquier precio.

Deja de ser prisionero de tu pasado y conviértete en arquitecto de tu futuro.

ACTICLAVE 7

Reflexiones acerca de lo que NO es una «activación positiva»

La actividad física positiva trasciende al deporte y sólo algunos deportistas sirven de referentes y excelentes guías o modelos para los más jóvenes. Aún existe mucha hipocresía social que espanta y aparta a mucha gente de la actividad física, al asociarla con estos modelos negativos que se ofrecen a diario. En definitiva, la actividad física saludable tiene como objetivo a la persona, ente individual y único; busca únicamente su equilibrado desarrollo físico y mental; no se deja influir por otros agentes como: nacionalismos, ego desproporcionado, dinero...

De este modo, activarse de forma adecuada no tiene porqué ser:

1. Adoración corporal.
2. Sudar mucho porque adelgaza.
3. Desagradable y sacrificado.
4. Sólo para los jóvenes ni para los musculosos.
5. Aburrido y/o producir agujetas.
6. Conllevar una tremenda fatiga ni dolor.
7. Caro.

En efecto, hay muchas personas que hacen actividad física pero que, sin embargo, no se desarrollan integralmente como personas. Aquello no les aporta equilibrio, armonía o bienestar y, en consecuencia, no están activadas de forma adecuada.

Lo primero que debemos tener claro es que «activarse» no tiene por qué ser practicar deporte como tal, ya que éste se refiere a una actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas, que requiere mucho aprendizaje. No significa que toda práctica deportiva sea insaludable, en absoluto, sino que existen otros caminos más beneficiosos para la salud, atajos poco transitados y baratos, especialmente para personas con poca destreza o competencia motriz.

La actividad física ha sido una receta deportiva que se nos ha servido históricamente disfrazada y aliñada con muchos ingredientes que han distorsionado su naturaleza: *a ver quién es el mejor hombre* (tribus), *competencia entre naciones* (olimpiadas modernas),

negocio y espectáculo (fútbol profesional), *nacionalismo* (selecciones nacionales), *localismos de ciudades* (ligas deportivas nacionales), etc.

Quizás sea el momento de volver a la receta original, de eliminar aditamentos, de dejar desnuda y en su estado más natural e íntimo a la verdadera naturaleza de la actividad física. Se trata de reencontrarse con el movimiento, con el desarrollo integral de la persona. Sólo así podremos recoger todos sus beneficios: mejora física y mental, desarrollo personal e interpersonal; en definitiva, «añadir más vida a los años y más años a la vida».

Respecto al tipo de ejercicios físicos, puede ser que los estemos realizando de manera incorrecta y a una intensidad inadecuada para el individuo, sin ser consciente de ello (por ejemplo, al realizar los mal llamados «abdominales inferiores» con elevación de piernas extendidas, para «quitar barriga»). Se puede estar acumulando una serie de estímulos inadecuados para el organismo y lo único que logra esa actividad es incrementar el riesgo de lesión.

En cuanto a la política deportiva, puede estar bien construir enormes y costosos estadios para ver jugar a 22 personas persiguiendo un balón, pero un esfuerzo aún mayor debería hacerse para crear espacios donde miles de personas puedan realizar actividad física de manera adecuada. En lugar de pabellones de deportes, que sólo unos pocos elegidos puedan usar, es preciso diseñar y construir «pabellones de actividad física», espacios donde multitud de personas se activen simultáneamente de modo adecuado, en función de sus apetencias y posibilidades. Del mismo modo, se deben favorecer entornos adecuados y seguros para la práctica deportiva cotidiana como peatonalizar los centros de las ciudades, construir carriles bici, vías verdes, cañadas reales adaptadas, parques con zonas habilitadas para la práctica recreativa, etc.

¿Cómo vamos a construir una sociedad más sana si nuestros gobernantes no están enérgicamente convencidos de los riesgos de la inactividad? A pesar de ello, aunque pueda parecer que no hay espacios adecuados para hacer actividad física, si miras la ciudad con otros ojos («con gafas de ojos de abeja», como dice Juan Carlos Maestro), puedes verla como un enorme escenario donde practicarla: calles (pistas para andar), escaleras (ejercitadores para las piernas), parques (centros de relajación), paseos marítimos o alamedas (centros para correr o patinar), playas (natación, ejercicios acuáticos o en la arena), plazas (centros de juegos y ejercicios gimnásticos), carril-bici (espacios de pedaleo seguro). La ciudad, el campo, el mar, cualquier sitio vale, no hay

excusa. Por tanto, no es cuestión de construir más instalaciones deportivas sino de formar a los ciudadanos de forma multidisciplinar para incrementar la cultura física de nuestro país.

Y el deporte-espectáculo, ¿es un verdadero modelo para activar positivamente al ciudadano? El medallero en una competición internacional, ¿es claro reflejo de una adecuada política deportiva de un determinado país?

El deporte profesional es, a veces, tal como hemos visto una y otra vez en los Juegos Olímpicos, una herramienta de las naciones para hacerse propaganda, para intentar ser, a través del marketing de las Olimpiadas, algo que no son en la vida real. Por ello, no dudan, por ejemplo, en explotar a niños con pocos años para que sean deportistas especializados en alguna disciplina. Algunos de estos jóvenes parecen estar cumpliendo una misión que les haya encomendado su gobierno. Pero el deporte no puede estar al servicio de las naciones, sino al servicio de la persona.

En efecto, no todo el deporte de alto rendimiento es activación positiva (doping, violencia, algunas declaraciones de dirigentes deportivos, exceso de orgullo que impide saludar a sus compañeros de competición...), aunque es cierto que tenemos otros muchos ejemplos de transmisión de valores positivos tales como humildad, motivación, compañerismo, trabajo en equipo, etc., que serían un ejemplo positivo para muchos seguidores de todo el planeta. Este adecuado ejemplo lo tenemos, en deportes colectivos, con deportistas como Gasol, Iniesta, Casillas o el argentino Messi, y a nivel individual, entre otros, con dos de los mejores tenistas de la historia (Nadal y Federer). Independientemente de ser auténticas estrellas millonarias, es elogiable que compatibilicen a la perfección su esfuerzo personal y capacidad de sacrificio con el respeto mutuo y el «saber estar», lo que los hace aún más grandes. El galardonado con el Premio Príncipe de Asturias, Rafael Nadal, ha declarado: «los que tenemos el privilegio de estar arriba debemos dar ejemplo de corrección». Estos excelentes jugadores y mejores personas sí deben ser un modelo de imitación.

En este sentido, Isiah Thomas (ex-jugador de la NBA) señalaba: «si sólo soy recordado por ser un buen jugador de baloncesto, entonces he hecho un mal trabajo con el resto de mi vida». Por todo ello, el deportista de élite, sus técnicos y sus dirigentes deben ser conscientes de la tremenda responsabilidad social que tienen sobre sus espaldas y deberían ser un modelo ideal para la promoción de la cultura física de los ciudadanos.

Como nutres tu cuerpo, nutres tu mente. Son como un jardín; si no lo cuidas crece la maleza.

ROBIN S. SHARMA

A manera de conclusión. *Ahora, ¿qué?*

«Actívate, apúntate a la vida sana.»

«Primero he comprendido y ahora sueño con ser comprendido.»

Adquirir un nuevo hábito, en este caso la actividad física, es como un cohete despegando: los primeros kilómetros son los más difíciles y donde más gasto de energía se produce. Lo difícil, por tanto, es empezar adecuadamente. Se necesita ayuda de un profesional «correctamente activado».

Mi conciencia me decía que tenía que hacerlo y compartirlo con los demás. Me encuentro feliz con el producto final, porque he podido dar vida, al igual que en un parto, a algo que llevaba dentro desde hace mucho tiempo. No he inventado nada, sólo he pretendido traducir lo que atesoraba en mi interior, después de los encuentros con mis ex compañeros. Ha sido el reflejo de mis pensamientos en unas pocas páginas, convencido de poder dar luz a alguna persona «que esté a oscuras», quizás a algún *enemigo* de sí mismo.

Pero he disfrutado mucho durante el proceso. He puesto pasión y esfuerzo para escribir este sencillo libro, desarrollando mi propia cultura. Si a alguien puedo ayudar a reflexionar sobre sus actitudes, pensamientos... sobre su vida... mi objetivo se habrá cumplido. Tal y como señala Ruiz Zafón en *La sombra del viento*, «un libro es un espejo y sólo podemos encontrar en él lo que llevamos dentro. Al leer, que es un ritual íntimo, ponemos la mente y el alma, y éstos son bienes cada día más escasos».

Miré las hojas y quedé satisfecho. Pensé que, por fin, tenía algo que valía la pena y que podría transmitir a los demás lo mejor de mí mismo.

Por todo ello, mi autoimagen ha mejorado. He ampliado mis límites mentales y me he dicho: ahora estoy completamente mentalizado, me voy a activar y a aplicar todo lo aprendido de forma inmediata, integrando paulatinamente la actividad física en mi estilo de vida. Voy a ponerme un objetivo atrevido pero razonablemente alcanzable. Me comprometo a practicarla de forma moderada casi todos los días entre treinta y sesenta minutos. Ya tengo una brújula que me permite saber a dónde quiero ir y cómo llegar. Sé que lo voy a conseguir.

Después de todo este tiempo estudiando y escribiendo estas humildes páginas, lo primero que voy a hacer es organizar una fiesta en mi casa con todos los compañeros que quieran venir con sus familias, en agradecimiento a todo lo que me han aportado y enseñado en estos dos años. Los he «saboreado» y les voy a dar a cada uno un libro de *Actívate: cuerpo y mente en movimiento*, que he escrito con tanto cariño. Intentaré organizar, en mi urbanización, un torneo amistoso de pádel con todos los «colegas del cole» que les apetezca participar.

«Antes, como prometí, he de contárselo a Javier.»

En algún lugar... en la pantalla del teléfono de Javier empezó a brillar «Armandito».

Apéndice.
La historia de vida
de un amigo

«La vida sólo puede ser comprendida mirando hacia atrás, pero sólo puede ser vivida
mirando hacia adelante...»

KIERKEGAARD

Una vida que merece la pena vivir

Nunca sabemos hasta dónde puede llegar nuestro poder... nuestro poder de supervivencia, nuestras ganas de vivir y de seguir adelante a pesar de todo.

Nadie podía imaginar, un 14 de septiembre de 2004, después de una caída de cincuenta metros de altura mientras volaba en parapente, con el cuerpo totalmente roto y casi sin sangre en las venas, que hoy podría estar, aquí y ahora, dando mi testimonio y compartiéndolo con todos.

Tras un largo y complicado rescate en la montaña, la vida se me escapaba muy rápidamente por entre los dedos.

Allá arriba, en el helicóptero, con muy poquitas posibilidades de vivir, tenía dos opciones: la más fácil en ese momento, darme por vencido, o la más difícil, seguir luchando. Obviamente, elegí la segunda, y a pesar de perder una pierna, después de un trabajo extraordinario de la medicina y de una lucha incansable, día a día, mes a mes, contra el dolor, la frustración, el desánimo y el recuerdo de un cuerpo que ya no volvería a ser el mismo... recuperé esa vida que casi se me escapa.

Aunque para recuperarla no bastaba con todo lo dicho anteriormente. Yo necesitaba ser el que era. Alguien al que le encantaba disfrutar de todo lo que esta vida ofrece: mi familia, mis amigos, el trabajo, los pequeños placeres, los viajes, la naturaleza, el deporte...

Antes del accidente, además de parapente practicaba esquí alpino, jugaba al pádel, hacía senderismo, patinaba y corría en moto. Además, en cualquier momento en que alguien me planteara practicar cualquier otro deporte, allí estaba yo para probarlo: montar a caballo, ir en kayak, hacer kitesurf... o de «tapillas» por los bares.

Pero ahora, ¿qué iba a pasar con todo aquello que hacía y que tanto me gustaba? La verdad es que no veía mucho futuro. Caes en picado, te metes en casa y piensas que no volverás a hacer nada de nada... como mucho, ir al «depresivo» gimnasio de rehabilitación.

¡Uf! ¡Qué equivocado estaba! Afortunadamente, no tardé mucho en darme cuenta de que tenía que normalizar mi vida reinventándola de nuevo. Así que me sequé las lágrimas, me puse las pilas y nos echamos a la calle. Lo primero: ponerme a trabajar; a trabajar como siempre, compaginando, en esta ocasión, mi rehabilitación con el trabajo.

Es más, muchos días, antes de darme de alta voluntaria, después de rehabilitar, ya me acercaba a la oficina para echar un ratito con mis compañeros.

Y lo segundo: practicar deporte. Sin olvidarme, claro está, de disfrutar de todo aquello de lo que siempre me he rodeado y del día a día.

El esquí adaptado fue lo primero. ¡Vamos a empezar fuerte! Gracias a la Fundación Deporte y Desafío volví a bajar esas pendientes de nuestra querida Sierra Nevada. Durante cinco días disfruté como un niño. Recuperé aquellas maravillosas sensaciones que había tenido años atrás. Fue duro, porque esa actividad requiere una forma física importante. Después de tanto tiempo sin hacerlo, esquiar con una sola pierna cuesta y duele, pero cuando llegas abajo, te das la vuelta, ves la pendiente, coges aire y te sientes feliz... además de cansado, claro.

Pero aquí no iba a acabar todo. El invierno se va y la nieve también. ¿Qué iba a ser lo siguiente?

Lo siguiente estaba claro: subirme en mi moto ¡y rodar! Y así lo hice, con algo de miedo al principio, pero con seguridad en mí mismo. Cuando te bajas de aquella «cafetera» que tenía, mi Harley, la satisfacción es inmensa.

Poco a poco, todo volvía a su sitio; lógicamente, con algunas diferencias, pero empezaba a ser como antes. Tan sólo algunos detalles, por decirlo de alguna manera, me recordaban que el pasado había existido. Pero ahí seguíamos.

Con el buceo deportivo descubrí, nunca mejor dicho, otro mundo nuevo. Un mundo, el mar, que te permite liberarte de todo aquello que te presiona mente y cuerpo, bien sean agobios, tensiones, una silla de ruedas o una prótesis, cualquier cosa.

Es verdad que el equipo es voluminoso, pesado y laborioso de colocar. Te enfundas en un traje de neopreno que no te hace justicia, vas con un montón de kilos encima y con la botella, los plomos, la aleta, las gafas y el tubo. Pareces un extraterrestre. Pero ahí estás tú, preparado, al borde de la lancha, para hacer de Cousteau.

La experiencia es única. Parece como si volaras. Te desplazas suavemente, en silencio; sólo oyes tu respiración y lo que te rodea es vida. Así, una vez más, me permito utilizar estas mismas palabras: ¡te sientes feliz! ¡Te sientes libre!

Otro día te subes a una bicicleta. Otro, coges un palo y una pelotita y te ves jugando al golf (que, por cierto, es un deporte que puede llegar a ser bastante adictivo). Otro, haciendo esquí náutico en un entorno precioso. Otro, subido en un velero, perteneciendo

a un maravilloso equipo de regatas, como los viejos marineros, liado con las escotas y las drizas y luchando contra los elementos.

Y otro, un 25 de marzo de 2008, en un portillón de salida, escuchando una cuenta atrás y a punto de competir en mi primer Campeonato de España de Esquí Alpino para Discapacitados Físicos.

Ya sí que vas lanzado. Te sientes capaz de todo y te atreves con todo. ¿Quién sabe? Quizás vuelva a volar...

Esto sólo acaba de empezar. Los límites, en ocasiones, nos los ponemos nosotros mismos o nos los ponen los demás, ignorantes de lo que somos capaces de lograr; límites que, muchas veces, tan sólo están en nuestra mente, no en nuestras capacidades.

No pretendo hacer una crónica de todo aquello que yo hago. Sobre todo porque hay auténticos héroes que han demostrado a unos niveles altísimos, dentro y fuera de la competición, de lo que somos capaces los seres humanos. Tan sólo deseo ser un pequeño ejemplo, aportando mi experiencia personal de que, si quieres, puedes conseguir todo aquello que te propongas.

La recompensa, después de haberlo pasado tan mal, es maravillosa. Te acabas sintiendo muy bien, feliz y orgulloso de ti mismo. Sales a la calle sin miedo y sabiendo que cualquier obstáculo que se te presente eres capaz de superarlo... y si no puedes saltarlo, siempre puedes rodearlo. Y es que también agudizas el ingenio, porque, verdaderamente, te las tienes que ingeniar para salvar ciertos obstáculos. Los primeros: tú, tu mente y tu debilidad.

Otra gran recompensa, sin duda la mayor y mejor, ha sido descubrir a todas aquellas personas que se han cruzado con mi vida después de aquel septiembre. Personas que, dentro y fuera del deporte, en mis viajes por el mundo, en mi día a día, me han enseñado mucho, me han dado auténticas lecciones de vida, me han amado y me han ayudado a seguir caminando...

A todas ellas, ¡gracias!

A otras... además, perdón, por no ver más allá y dejarme capturar por lo que un amigo me definió una vez, la «presión del elogio».

Y es que así vamos creciendo... acertando, errando, cayendo y volviéndonos a levantar. En definitiva, caminando paso a paso. Pero no tengas prisa por llegar, porque puedes perderte entre la muchedumbre.

En todos aquellos lugares en los que he estado, bien sea esquiando, buceando, navegando, sobreviviendo, cada uno de nosotros, con nuestras dificultades y nuestras circunstancias, cada uno diferente del otro, pero todos, allí, estábamos practicando el mismo deporte.

El mejor y más duro deporte de todos... ¡LA VIDA!

Activémonos la vida, con fuerza, con decisión, arriesgando un poquito, con sentido común, con honestidad, con lealtad y fé en nosotros mismos, con una sonrisa aunque siempre haya alguna lágrima que otra en nuestros días, pero con los ojos bien abiertos, para no dejarnos atrás todo aquello que nos hace tan felices.

SALVADOR NAVAS RUEDA
Deportista discapacitado

Agradecimientos |

«A veces sucede así en la vida: aunque son los caballos los que han trabajado, es el cochero el que se lleva la propina.»

MAURIER

A mi amigo Enrique de los Ríos, «alma» e impulsor de este libro. Gracias a él lo escrito en aquella servilleta del bar se ha convertido en este manual.

A D. Juan Antonio Samaranch, a quien todos los ciudadanos del mundo que creemos en las virtudes del deporte olímpico le tenemos que estar agradecidos. Muchas gracias, admirado Sr. Samaranch, porque siempre que he solicitado su colaboración me ha correspondido de forma inmediata. No tengo suficientes palabras para expresar la admiración y el respeto que le proceso.

Al Dr. Marcos Becerro, por la extraordinaria aportación que ha realizado a la medicina y al deporte español. Hace más de veinticinco años uno de sus libros me «abrió los ojos» sobre la importancia de la actividad física para la salud de la persona. Es un honor para mí que un gran maestro de la medicina deportiva avale los contenidos de este libro y colabore en él.

A Pepu Hernández, por aceptar escribir el prólogo de este libro. Su ejemplo al frente de la Selección Española de Baloncesto en el Campeonato del Mundo de Japón 2006, en el que quedaron campeones, fue para mí un evidente ejemplo de los valores que puede transmitir el deporte: compañerismo, coraje, disciplina, cooperación, amistad.

A Salvador Navas, porque su testimonio personal puede servir de ejemplo para muchas personas que se empeñan en seguir viendo oscuridad en el túnel de la vida. Eres un modelo de cómo superar las adversidades con plenitud. Gracias, Salva.

A los amigos que me han ayudado a mejorar este libro. Sería complejo nombrar a todos, pero no puedo dejar en el «tintero» a Mar, María del Carmen y Juan Carlos. Y, muy especialmente, a Enrique Segura Reche, por su inestimable aportación para facilitar la lectura del mismo.

A Jordi Nadal y a todo el equipo de Plataforma Editorial, por confiar en este proyecto. Jordi, tu rápida respuesta me llegó en un momento difícil e inolvidable. Gracias por vuestra afectuosa acogida. Espero estar a la altura de vuestra profesionalidad.

A Manolo Calvo, por su predisposición y ayuda en la elaboración de la página web: www.activatelavida.com

A todos los lectores porque la intención de estas palabras es animarles a reflexionar sobre su estilo de vida, ayudándoles a ser más activos, a mantener una actitud más positiva frente a las adversidades, y, sobre todo, más felices.

De forma especialmente entrañable dedico este manual a:

Mis PADRES, por haberme proporcionado una educación humana y solidaria con los más necesitados, y por su estímulo para afrontar las adversidades de una forma optimista. A ellos se lo debo todo.

Mis HIJOS, Antonio Jesús y Miguel Ángel, que me han aportado un continuo empuje interior para la culminación de esta incesante labor. Espero que lo escrito en este libro lo tengan siempre presente y sea mi mayor herencia.

EVA, por estar siempre a mi lado, por su cariño, comprensión y ayuda.

Gracias A TODOS.

Bibliografía |

Los libros citados, que me han aportado ideas y reflexiones para todo lo escrito en estas páginas, han sido los siguientes:

ALBOM, MATCH. *Martes con mi viejo profesor*. Maeva.

BUCAY, JORGE. *Cuentos para pensar*. RBA integral.

COVEY, STEPHEN. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós Ibérica.

FISHER, MARK. *El millonario instantáneo*. Ediciones Urano.

FUSTER, VALENTÍN y ROJAS MARCOS, LUIS. *Corazón y mente*. Planeta Espasa.

MAESTRO, JUAN CARLOS. *Regálate felicidad*. Bresca.

RUIZ ZAFÓN, CARLOS. *La sombra del viento*. Booket.

SANTOS GUERRA, MIGUEL A. *La pedagogía contra Frankenstein*. Graó.

SERVAN-SCHREIBER, DAVID. *Curación emocional: acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis*. Kairós.

—*Anticáncer. Una nueva forma de vida*. Espasa.

SHARMA, ROBIN S. *El monje que vendió su Ferrari*. Debolsillo.

TORO, JOSÉ MARÍA. *Educación con co-razón*. Desclée de Brouwer.

—*La sabiduría de vivir*. Desclée de Brouwer.

1. Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que tiene como resultado un gasto de energía adicional al que se necesita para mantener las funciones vitales, como por ejemplo, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o andar. Por otra parte, ejercicio físico es cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto la mejora de la condición física (por ejemplo, practicar sistemáticamente aeróbic o natación). Por lo tanto, para que la actividad física sea considerada ejercicio físico, ésta debe ser voluntaria, intencionada y sistematizada, con el objetivo de mejorar la forma o condición física.
2. Sedentarismo procede del latín *sedere*, que significa «estar sentado».

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Si el lector desea profundizar más sobre los contenidos de este libro puede
acceder a:

www.activatelavida.com

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA,

psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada

Traducido a 13 idiomas
Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

*Autor de *Vivir la vida con sentido**

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir con **ABUNDANCIA**

Por qué algunas personas consiguen
lo que se proponen y otras no

SERGIO FERNÁNDEZ

Plataforma
Actual



Por el autor de
Vivir sin jefe
y **Vivir sin**
miedos

**El éxito tiene sus reglas y conocerlas
lo hace todo más fácil**

Vivir con abundancia

Fernández, Sergio

9788416256471

237 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Por qué algunas personas consiguen lo que se proponen y otras no. Algunas personas materializan todo aquello que desean sin esfuerzo; otras parecen condenadas a una vida de resignación y sufrimiento. Vivir con abundancia no es un libro: es una revolución que te permitirá pasar a formar parte –y para siempre– del primer grupo. La vida es un juego que tiene sus propias reglas. Comprenderlas e interiorizarlas te permitirá manifestar la abundancia de manera natural. En esta obra práctica y optimista, Sergio Fernández te ofrece las diez leyes para cristalizar tus sueños, así como las treinta claves prácticas para incorporarlas. "Un mapa para cristalizar nuestros sueños a través de una lectura inspiradora y muy necesaria", Pilar Jericó. "Aprecio a Sergio, respeto su trabajo y admiro su frescura. Es un ejemplo de lo que escribe", Raimon Samsó. "Me ha encantado su lectura. Es necesario e imprescindible", Juan Haro. "Sergio es libre, sabio, eficaz y generoso y lo que predica les da estupendos resultados a quienes siguen sus métodos", José Luis Montes. "Sergio Fernández es definitivamente el referente del desarrollo personal en España", Fabián González. "Gracias, Sergio, una vez más, por ayudarnos a crear el mundo que soñamos", Ana Moreno. "Vivir con abundancia se ha convertido en uno de mis libros de cabecera. Imprescindible", Josepe García.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Preámbulo. Marcos Becerro	7
Prólogo. Pepu Hernández	9
Introducción	11
1. Cena de aniversario	14
2. ¡Qué susto me llevé!	18
3. Una espinita clavada	23
4. Vivimos demasiado rápido	26
5. Tengo que poder con el cáncer	32
6. La bomba de la vida	38
7. ¡Y en el trabajo también!	43
8. El dolor permanente	49
9. El exceso de gasolina	54
10. ¡Qué bien lo paso!	59
11. ¡No es oro todo lo que reluce!	64
12. El ejemplo de mi padre	70
13. Quiero activar mi vida	78
A manera de conclusión. Ahora, ¿qué?	98
Apéndice. La historia de vida de un amigo	100
Agradecimientos	105
Bibliografía	107
Colofón	109