

El Confidencial

CÓMO IR DEL 'SILLÓN A LA MARATÓN'

“Hay algo que te da el running que no te lo dan otros deportes”



Martin Fiz y su mujer en un día de entrenamiento. (Efe)

Patricia Matey [28/03/2013](#) (06:00)

Antonio Ríos Luna tiene 41 años, está casado y es padre de dos hijas, **Lucía** de diez años y **Paloma** de siete. Granadino que reside en Almería, [es traumatólogo, cirujano ortopédico, especialista en Medicina Deportiva](#) y, ahora también, escritor. Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades del Cartílago de la Sociedad Española de Traumatología y miembro de la Sociedad Americana de Traumatólogos, aún le queda tiempo para sacar a la venta *Del sillón a la maratón*, de Plataforma Editorial.

Con prólogo de **Martín Fiz**, campeón del Mundo de la distancia, en él **desvela los motivos que le empujaron a la superación personal a través del deporte**. Una experiencia que cambió su vida y que le ha permitido ofrecer a los lectores un testimonio real y enriquecedor pero, sobre todo, una compilación de consejos sobre cómo iniciarse en la práctica deportiva o evitar lesiones. Este nuevo 'entrenador personal', que compagina su dedicación a los maratones con su actividad asistencial, desvela en esta entrevista las razones por las que cree que hacer deporte es la mejor religión para el cuerpo y la mente.

Antes de todo, y dado que su nuevo libro invita a llevar una vida sana, a los lectores seguramente les apetezca saber por qué quiso ser médico.

Es un tema puramente vocacional. Desde que recuerdo, siendo muy pequeño, quería serlo. Mi abuela era muy mayor y padecía de dolores en las piernas. En mi memoria está la imagen de aplicarle crema en las rodillas y pantorrillas y decirle que cuando yo fuera mayor, la curaría. Nunca me he planteado otra cosa. Nunca.

¿Por ello eligió la traumatología?

Aunque también soy doctor en Epidemiología y Salud Pública, durante la carrera 'trauma' era una de las especialidades que odiaba por la de nombres de enfermedades que debía aprenderme. Una vez aprobé el MIR y tuve la suerte de hacerlo con un buen número, empecé a planteármelo.

Recuerdo estar en una boda con los amigos de la carrera y presenciar un accidente. Un compañero que estaba empezando el período MIR de 'trauma', se ocupó de la primera atención. Su decisión y la capacidad de resolución de la especialidad me cautivaron. Desde ese día supe que quería ser traumatólogo.

¿Qué le empujó a compaginar la consulta con la escritura?

El hecho de ver cada día en la consulta a personas que me recordaban cómo era yo antes, sedentarios con sobrepeso y con un envejecimiento prematuro de cuerpo y mente. Pensé que escribiendo cómo fue mi cambio y las decisiones que tomé, igual contribuía a abrirles los ojos y que pensarán que la inercia de sus vidas no era la más correcta.

Es así entonces como llegó *Del sillón a la maratón*.

La idea surgió después de que participara en la maratón de Nueva York. Hablando con mi amigo, el

también traumatólogo y corredor [Manuel Villanueva](#), pensé que mi historia podía interesar a alguien. Quién no quiere pasar del sillón a la actividad, del sedentarismo al ejercicio, de la nada al algo y no sabe cómo hacerlo. Recuerdo que se lo comenté a **Martín Fiz** en el aeropuerto JFK. Le hablé acerca de mi proyecto y si me podía hacer el prólogo del libro. Me dijo que sí, pero tengo la sensación que por entonces no imaginaba que este libro fuera a llegar a término y ver la luz algún día.

En su libro relata cómo abandonó la vida sedentaria y se decidió a hacer deporte. ¿Cómo fueron esos inicios y por qué correr maratones en lugar de practicar otros deportes?

Uno no comienza a correr el primer día pensando en hacer una maratón. El que empieza a correr, vuelve a por más. Compite contra sí mismo. Cada vez que sales, intentas hacer el mismo recorrido más deprisa y cuando no se consigue, frustra. La maratón es la guinda del pastel. Es el reconocimiento de ser algo más que un corredor cualquiera, es el hecho de ser maratoniano. Cruzar esa línea de meta cierra el círculo; se pasa de no hacer nada a correr esos 42 km. que sólo los completa el 1% de los corredores. Significa ser especial.

Ahora sabemos qué le empujó a correr, pero ¿qué le animó a compartirlo?

Estuve en la presentación del libro de un amigo, **Antonio Casimiro**. Se llama *Actívate*. Vi la reacción de la gente, la acogida y el cambio que había supuesto para muchas personas. Había aparcado el proyecto del libro por otros quehaceres profesionales. Lo vi claro, supe que debía retomarlo y así fue. No paré hasta que lo envié a la editorial.

¿Hasta que edad se puede empezar con este deporte?

No hay límite. La edad no es una enfermedad. Lo importante es cómo se llega a ella. Yo tengo pacientes con 75 años más sanos que otros de 50. Lo importante es personalizar la actividad física dependiendo de la persona de la que se trate. Si hay sobrepeso, empezar caminando. Si hay artrosis de rodillas, alternar bicicleta o natación, que no tienen tanto impacto.

¿Qué tiene correr que no tengan otros deportes?

Para mí, la sensación de libertad que experimentas. No hay otra igual. Correr es un momento mágico en el que estás contigo mismo, con tus pensamientos, inquietudes, alegrías... Es el deporte más duro y exigente que hay y requiere grandes dosis de sacrificio, disciplina y capacidad de sufrimiento. Pero todo lo que le das al *running*, te lo devuelve. Le das continuidad, te devuelve bienestar. Le das sacrificio, te devuelve resistencia. Correr te hace diferente, mejor.

¿Qué respuesta daría entonces a los que usan frases como "correr es de cobardes"?

Es claramente creada por algún jugador de pádel. Es broma. Los que la dicen no han corrido nunca. Es el tópico de aquellas personas que no le ven sentido a correr. Simplemente, diría que es fruto de una ignorancia supina.

Los detractores de esta actividad argumentan que es aburrido, ¿qué les diría?

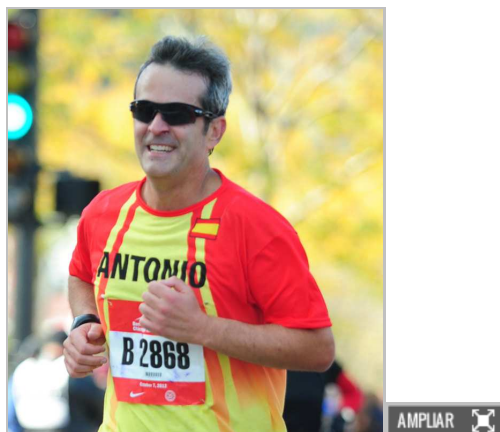
Para nada. Eso es porque no lo han probado lo suficiente. Si hay continuidad, uno experimenta un bienestar físico y mental. Pero el colofón es compararnos con otros en alguna carrera popular. No falla. Todos tenemos nuestro punto de autoestima y competitividad y no queremos ser adelantados. Queremos llegar antes que el vecino que hemos visto entrenar en alguna ocasión.

Entonces, engancha. ¿Por qué?

Es un ejercicio para el que no necesitas a nadie más. Uno puede correr solo a la hora y el momento que quiere. Es barato. Es gratificante. Adelgaza muy rápido. Pero requiere continuidad y regularidad.

También se trata de un deporte al que se le acusa de 'dañar' las articulaciones, ¿qué opina?

Es cierto en parte. Todo depende de las condiciones en las que se corra (peso corporal, distancia, tiempo, superficie). En exceso, todo es perjudicial. Un ejercicio regular, con la equipación y herramientas adecuadas, supone un beneficio. Es cierto que es un ejercicio de impacto. Si hay alguna enfermedad en las articulaciones de carga (cadera, rodilla o tobillo) le recomendaría correr de forma moderada y asociarlo a otras actividades sin impacto como la natación o la bici.



¿Qué satisfacción proporciona haber corrido 40 kilómetros, llegar a meta extenuado y con los pies destrozados?

La idea, cuando uno decide correr una maratón, es disfrutar durante la carrera. Aunque sean 42 km. y casi 4 horas corriendo, se puede disfrutar. Se sufre entrenando para disfrutar durante la maratón. Hay que ir bien preparado para no tener ningún disgusto. No hay que hacer locuras. Una vez que cruzas la línea de meta, todo cobra sentido. Las horas de entreno, los madrugones, la convivencia del ejercicio con la vida familiar y profesional. Es una sensación indescriptible. Es el colofón a una disciplina. El que acaba una maratón, puede hacer lo que se proponga en la vida, lo que sea. Nada será igual. El que ha corrido una maratón, seguro que sabe de lo que hablo.

Como bien dice en su libro, nos pasamos la vida corriendo, ¿por qué entonces correr más?

No se trata de correr más, se trata de correr de otra manera, la manera saludable. La otra, no lo es. La cotidiana nos provoca hipertensión, problemas de sueño, aumento del colesterol y estrés. La que yo propongo es el antídoto a todo eso. Es la puerta de entrada a la salud.

Ha corrido las cinco grandes, ¿qué ha sido lo más duro?

Los entrenos en verano en Almería con una humedad del 100% y a 30º grados. Llevo mal correr con calor. Respecto a las carreras en sí, los 5 últimos km. de cada una. Cuando vas por el 35 piensas que te mueres, en el 40 que te quieres morir. Cuando cruzas la meta, en el 42, te has convertido en alguien difícil de matar.

¿Le queda tiempo para otras aficiones?

Ahora mismo es el deporte. Estoy un poco más centrado en el Triatlón. Algún día espero poder completar un Ironman (4 km. de natación, 180 km. en bici y una maratón, 42 km.). La lectura me apasiona sobre todo antes de dormir; me ayuda a desconectar después de un día duro. El cine también, pero en casa. No recuerdo la última película que vi en la gran pantalla y que no fuera de temática infantil. Es lo que toca ahora.

Traumatólogo, cirujano ortopédico y especialista en Medicina Deportiva, ¿cómo compagina esta gran actividad profesional con el deporte?

Es un tema de organizarse. Mi jornada empieza temprano y acaba tarde. Veo poco la tele y tengo la suerte de que en casa el deporte es una actividad que compartimos toda la familia. Así es más fácil.

Además, acaba de crear, junto con los doctores Manuel Villanueva, Álvaro Iborra y Ángel de la Rubia la plataforma [Tu lesión deportiva](#). ¿Cómo surge este proyecto, qué objetivos tiene?

La idea surge gracias a mi compañero el doctor [Manuel Villanueva](#). Somos profesionales que hablamos el mismo idioma en cuanto a la calidad asistencial y la inquietud científica. Queremos ser la referencia en el tratamiento de lesiones deportivas, dando un servicio de calidad a los pacientes, orientándolos de la mejor manera posible.

Y aún le ha dado tiempo para crear una *app* de lesiones deportivas, ¿cuál es su secreto?

Es un proyecto que tenía en mente hace tiempo. Queremos que sea la primera herramienta móvil de consulta. Si una persona está jugando al pádel y se tuerce el tobillo, esta *app* te va a orientar en cuanto a la gravedad de la lesión y la necesidad de acudir al médico a la mayor brevedad posible.