

«Al recomendar correr parto de mi propia experiencia.

Yo era una persona de 98 kilos en un cuerpo de 179 centímetros y ahora peso 81»

Antonio Ríos Luna. Médico especialista en traumatología



JOSÉ MARÍA GRANADOS

jmgranados@ideal.es

Empeñado en mejorar la salud de los demás ha creado aplicaciones para móviles que ayudan a conocer tus lesiones

ALMERÍA. Antonio Ríos Luna (1971) recuerda con nostalgia sus años en los Maristas, cuando para llegar al Carril del Picón desde el Parque del Genil, donde vivía, «atravesaba la Vega y no había ni tanto cemento ni tanta autovía». Por entonces ni siquiera era consciente de que estudiaría Medicina ni mucho menos de que algún día recomendaría encarecidamente, hasta a través de un libro, correr un maratón. Bastante tenía entonces con buscar por toda Granada una canasta de baloncesto para jugar aunque fuera una vez por semana con el equipo de amigos «porque entonces no había espacios deportivos públicos y había que ir a Fuentesnueva a probar fortuna y a jugar cuando se podía. Después descubrimos que en Almar habían puesto una canasta y aquello fue todo un espectáculo».

Se le ha ido el recuerdo a sus años de colegial, en el escenario de una Granada que apuntaba en plena transición. Eso era en el siglo pasado. Ahora Granada se le antoja diferente porque lo es. La tiene cerca del hogar que comparte con Ana, su mujer, y sus dos hijas, Lucía, de diez años y Paloma, de siete. Su casa granadina está a su alcance, a menos minutos de lo que puede estar el centro de cualquier barrio periférico de una gran capital. No añora la «Grana» de entonces y reconoce que echa de menos el poder pasear por esos lugares que marcaron su vida, la vida del hijo del delegado de La Casera en Granada.

Nuestro encuentro es en el Hotel de La Envía Golf (Almería) a cinco maratones de distancia de aquel paisaje que entonces le parecía rural, de aquellos campos que le ofrecían gustosos las mazorcas en temporada, de aquella Granada de la que ni siquiera

era consciente porque a esas edades no se es apenas de nada. Ha dejado el iPhone sobre la mesa y de vez en cuando vibra porque está conectado a la web de la consulta. Habla apasionadamente de su Granada infantil y de adolescencia que es la Granada que más ha conocido porque lleva ya muchos años físicamente fuera, formándose y trabajando, adquiriendo técnicas y destrezas en una profesión en la que nunca se deja de estudiar. Y de ahí, de ese momento de recuerdos preuniversitarios, pasa a contar su etapa en la Facultad como si fuera el velocista que nunca ha sido ni será ni tan siquiera en sueños, porque Antonio Ríos es un hombre tranquilo de los que observa la línea del horizonte sabedor de que un día se asomará a ella y se impondrá el reto personal de seguir adelante, hasta la siguiente.

Lo ha demostrado desde el día que decidió probar su propia medicina, la que cualquier galeno que se precie recomienda a sus pacientes, la que contiene la v de vida y la s de sana, toda una combinación I+D que impulsa a la persona a saltar del sillón y empezar a caminar, después a correr y siempre a superarse. Su libro 'Del sillón a la maratón' es todo un reto personal tanto para el autor como para los lectores.

En toda esta aventura de la vida se siente acompañado por Ana, la almeriense a la que conoció un verano en Irlanda cuando para perfeccionar su inglés no dudaba en vender zapatillas de deporte a estudiantes españoles para los que las marcas Nike o Adidas eran, por su precio, inalcanzables en España pero un chollo en las islas. El doctor Ríos acaba de crear una aplicación para móviles y 'tablets' con el nombre 'Tu lesión deportiva' que puede descargarse como app gratuita.

«Cuando buscaba una canasta de baloncesto por toda Granada pensaba que terminaría siendo un joven traumatólogo de prestigio».

No sabía ni que estudiaría medicina. Realmente mis recuerdos de Granada están en esa época escolar y en la universidad. De lo primero, en los Maristas, algo sensacional. Muy buenos recuerdos. Orden, disciplina, valores, compañerismo. Me educaron. Pusieron los cimientos del futuro médico. Les estoy y estaré siempre agradecido. Posibilitaron un tipo de educación que es el que hoy me gusta para mis hijas. Si viviéramos en Gra-



En el maratón de Chicago.

'Del sillón a la maratón', y prólogo de Martín Fiz

El prólogo de 'Del sillón a la maratón', el libro con el que Antonio Ríos invita a evitar el sedentarismo partiendo de su propia experiencia, es del campeón del mundo de maratón Martín Fiz, al que hizo el compromiso en el aeropuerto JFK después de haber corrido el maratón de Nueva York. «Lo vi en el aeropuerto y ya estaba pensando en escribirlo. Me acerqué al campeón, me presenté y le dije que si le importaría escribirme el prólogo cuando lo tuviera listo. Le envié el manuscrito y en un solo día me respondió».

El libro, que se presenta en Granada en unos días, «está previsto para el día 29», está dividido en dos partes. En la primera de ellas, el médico se convierte en paciente para verse como un 'enfermo' que debe cambiar de vida para 'curarse' del mal de la inactividad. «Trabajaba mucho, llegaba a casa y no me movía, llevaba diez años sin hacer deporte... Un día decidí que quería ser otro, bueno, el que fui».

nada ellas, sin duda, estudiarían allí. «Con qué ojos veía por entonces la ciudad, notaba sus carencias, lo que necesitaba».

«Yo la veía como una ciudad como muy rural en el sentido de que estaba pegada a la vega y era además una ciudad para pasear y disfrutarla paso a paso. Realmente no era consciente de sus carencias aunque algunas veces echaba de menos disponer de instalaciones deportivas públicas. Claro, éramos jóvenes y deportistas y necesitábamos espacios para practicar. «Cuando llegó a la universidad noté algún cambio? Lo pregunto porque no es lo mismo ser de Granada e ir a la Facultad que llegar a Granada desde otro lugar para ser universitario».

«Ya, lo entiendo. Para mí fue una continuación, un paso dentro del mismo escenario. Pero claro, la universidad también impone y al principio todo me parecía bien hasta que me di cuenta de que también había lagunas y que todo era bastante mejorable, la Universidad de Granada, también. Años después, cuando conoces otras ofertas, otros lugares, te vuelves más crítico».

«¿Qué le hubiera gustado que hubiera sido diferente en esa etapa de formación universitaria?»

«Ya digo que todo es mejorable y, en ese aspecto, creo que se debían haber cuidado una serie de aspectos como el valor del propio alumno porque apenas si contábamos para nada. Sentíamos muchas veces que éramos un cero a la izquierda. Yo particularmente me sentí muy poco valorado especialmente en las prácticas porque el programa que había no era cercano ni al paciente ni al hospital. Pensaba que debía existir un mayor contacto con el enfermo

y la enfermedad y que el trato del profesorado, con excepciones, claro, no era el más adecuado porque allí casi nadie te veía como un médico en potencia ni como un futuro compañero. Era una carrera muy competitiva, demasiado».

«¿Cuándo empezó a notar esas carencias?»

«Me abrió los ojos el MIR, el Hospital Gregorio Marañón de Madrid. Yo era un alumno con un expediente normal, que saqué todo en mi año pero no era brillante. Sin embargo



hice un buen examen en la prueba de MIR y digamos que fiché por un Primera División. Allí fue donde de verdad aprendí el oficio de ser médico y traumatólogo no solo desde el punto de vista asistencial, sino también del científico, lo que es inestimable».

«¿Usted es consciente del lio en el que puede meterse una persona si le hace caso y corre un maratón?»

«Yo lo que le digo es que es posible. Mucha gente, decenas de personas se han levantado ya del sillón. Muchas me han escrito para contármelo. El mensaje que más se repite en mi correo es el que dice «me siento identificado con lo que usted cuenta en este libro». Parto de mi propia experiencia personal. Yo era una persona de 98 kilos en un cuerpo de 179 centímetros. Ahora peso 81 kilos, he hecho media docena de maratones y aquí estoy».

«Filipides hizo solo uno y murió»

«Pero Filipides llevaba tres días sin dormir combatiendo contra los pesas, siendo un guerrero en la batalla y un mensajero que cumplió con la misión que le habían encomendado».

«¿Ha corrido el maratón de Boston?»

«Sí, lo hice el año pasado, en plena ola de calor y en un tiempo de cuatro horas y diez minutos. Antes de iniciar la carrera se retiraron 5.000 personas y al acabar había 180 hospitalizados. Es de los peores tiempos que he hecho y con esa marca este año me hubiera pillado la explosión llegando a la meta. Se me ponen los pelos de punta».



Contáctanos y más sobre el libro en www.del-sillon-a-la-maraton.com

Antonio Ríos Luna con las medallas obtenidas en su actividad deportiva en todo el mundo. :: J. M.



—¿Cómo pueden ocurrir estas cosas?

—Es algo que no se entiende. Es un golpe al espíritu deportivo, a la felicidad que supone correr. En una maratón el corredor compite contra sí mismo. Es la única carrera en la que el ánimo del público es para todos los corredores. No hay más objetivo que acabar y en ese objetivo se mueve el esfuerzo y la solidaridad de los propios atletas porque si uno cae los demás se paran a ayudarlo. No sé por qué ocurren estas cosas. Yo pienso en mi familia que ha estado en la meta esperando mi llegada. Es horrible.

—¿Puede haber ahora un descenso de participantes en carreras de este tipo?

—Cada año un millón de personas participan en las pruebas de maratón. El uno por ciento de las personas que salen a correr terminan participando en uno. Son cifras que están ahí.

—¿Qué sienten los que corren una prueba así de 42 kilómetros por delante?

—Si se siente algo especial. Correr un maratón significa hacer algo que la mayoría de las personas no han hecho ni se han planteado hacer. Hay muchas sensaciones a lo largo del recorrido. Se piensa en todo. En la familia, en los amigos, en lo que ves, en los carteles graciosos que hay en el camino... piensas incluso en lo que tardarías en entrar en la meta andando, en lo que tardarías en llegar si te lesionas.

—¿Existe realmente la soledad del corredor de fondo o es un mito más, una leyenda?

«Correr un maratón significa hacer algo que la mayoría de las personas no han hecho»

«La llegada a meta supone un momento de adrenalina máxima, es el sacar sobresaliente en un examen»

«Recuerdo Granada como una ciudad muy rural, una ciudad para pasear y disfrutarla paso a paso»

—A veces quieres estar solo. Correr es una terapia y cuando te preparas para algo así realmente vas solo. En carrera, aunque haya un millón de personas animando el sufrimiento te lleva irremediablemente a la soledad y eso es parte del encanto. Una carrera dura mucho y hay tiempo para todo, también para reflexionar y para entrar en un mundo propio de sensaciones.

—¿Y la familia? No debe ser fácil

buscar la soledad cuando están tantas cosas que se comparten o hay que compartir de otra manera. Un maratón no es solo salir a correr, requiere preparación y eso son horas que hay que sacrificar de otros.

—La familia siempre está ahí con su apoyo. Pero sí, es cierto que no solo se sacrifican, sino que pueden sentir miedo. Al principio me podían ver como un bicho raro y es cuando te dicen eso de que tienes hijas, que hay accidentes, que un maratón es una carrera muy larga, de mucho esfuerzo... pero luego te ven feliz, y que no solo te recuperas del esfuerzo, sino de que te sientes bien y estás mejor.

—¿Qué le dicen sus hijas después de uno de esos carrerones?

—Me preguntan que si he ganado... (pone una sonrisa así de grande) y sí, claro que he ganado. Terminar es ganar, llegar a meta, cumplir el objetivo. Después me piden que les enseñe la medalla y que les cuente. Y les digo que para mí lo más emocionante es el momento de la salida, cuando me veo en ella. Pienso por qué estoy y por quien estoy ahí. Hay siempre una incertidumbre, es el momento mágico en el que me acuerdo de mi padre, de mi mujer, de los parientes que ya no están. Y por supuesto, la llegada a meta supone un momento de adrenalina máxima, es el sacar sobresaliente en un examen.

—Usted ha hecho ya los seis grandes maratones: Madrid, Nueva York, Londres, Berlín, Boston y Chicago, ¿cuántos son recomendables hacer al año?

—No hay límite... bueno, bueno, con uno o dos al año es suficiente. Lo importante es correr. Ya lo dijo uno de los grandes, el checo Emil Zátopek. "Si quieres correr, corre un kilómetro. Si quieres comenzar una nueva vida, corre un maratón".

—Lo que quizá no ha hecho usted nunca ha sido emular al etíope Abebe Bikila, ganador del maratón en dos Juegos Olímpicos, uno de ellos, el de Roma, corriendo descalzo. Supongo que un traumatólogo, que además ganó sus primeras pesetas de estudiante vendiendo zapatillas de deporte, no lo recomendaría ¿no?

—A una persona la calzan desde que nace y así la musculatura se atrofia y la involución no es fácil y puede tener consecuencias. No, no es nada recomendable aunque ahora ha surgido una moda, la de 'nacidos para correr descalzos', pero eso, una moda.

—De todas formas, si a alguien se le ocurre y se lesiona, siempre puede acudir a 'Tu lesión deportiva', la aplicación que usted ha creado como herramienta de consulta y ayuda.

—Sí, sirve para conocer las lesiones más frecuentes que se pueden producir durante la actividad deportiva. Es un primer instrumento de consulta que aconseja como poder actuar en un primer momento. Cada vez hay más personas que se levantan del sillón aunque solo sea para correr ese kilómetro que recomendaba Zátopek y si sufren algún percance no siempre hay alguien al lado que pueda ayudar. Esta herramienta es un recurso más, una especie de botiquín.

«A Granada le falta el mar de Almería»

:: J. M. GRANADOS

ALMERÍA. A la Envia Golf, en el municipio almeriense de Vi-car, lugar de residencia de Antonio Ríos, se asciende desde el mar por la carretera de Alicún. El Mediterráneo es una imagen común en esta zona del Poniente, que a veces se confunde, cuando el sol quiere o hay luna llena, con las hectáreas de plástico que cubren los cultivos tempranos. La mar huele a mar, los invernaderos, no. Lleva una decena de años en Almería. Llegó en 2003 y cinco años después decidió solicitar la excedencia en la Seguridad Social y montarse por su cuenta en El Ejido, de lo que no se arrepiente en absoluto porque dice estar en sintonía profesional consigo mismo y con ese proceso investigador que descubrió en el Gregorio Marañón. Asentado en tierra almeriense "la de mi mujer", sabe que sus raíces están ahí al lado, pero, de momento, descarta regresar a Granada.

—¿No se anima a volver o eso lo deja para los viejos rockeros?

—Estoy muy bien en Almería. No me he planteado regresar a Granada aunque de hecho Granada está a un paso y no se olvida. Estamos muy cerquita.

—¿No echa de menos algo que Granada le ofrezca y que Almería no tenga?

—En Almería puedo echar de menos todos los espacios que Granada tiene para caminar, para pasear. Granada puede recorrerse a pie de punta a punta. Es algo de lo que Almería carece. Pero cuando estoy en Granada también hay cosas que se pueden echar de menos. A Granada le falta el mar de Almería. Todo, como se ve, es relativo.

—Está claro que se llevaría a Granada el mar de Almería, pero ¿qué traería de Granada a Almería?

—Almería está falta de un casco histórico acorde con la importancia de la ciudad. Es una pena el deterioro en el que se encuentra. Lamentablemente hay cosas que ya no se pueden remediar, pero hay que intentar salvar lo que se pueda, lo que aún queda. No se trataría de traerse nada de Granada, sino de recuperar todo lo que Almería tiene oculto.

—¿Se traería a los Maristas?

—Jajajaja... Qué buenos recuerdos. Los amigos, los compañeros... Mis hijas están en un buen colegio en Almería. La educación de los hijos siempre preocupa y es motivo de atención pero hay algo que es seguro, que un colegio solo no puede y que los niños deben percibir los valores en casa.