

# Madres con marca

Las deportistas de élite adaptan su programa de entrenamientos mientras están embarazadas para recuperar después su nivel competitivo

AMAYA IRÍBAR - Madrid - 05/03/2007

Vota

.....

Resultado  8 votos



Paula Radcliffe, la gran maratoniana británica, la mujer con mejor marca de la historia en la prueba de los 42 kilómetros, la misma que fracasó de forma estrepitosa en los Juegos Olímpicos de Atenas al retirarse a tres kilómetros de la meta, acaba de anunciar que vuelve a correr. A entrenarse. Y lo hace con 33 años y después de dar a luz a una niña el pasado 17 de enero. La británica no es la única mujer que intenta regresar al deporte de élite, a la gran competición, tras tener un hijo. Algunas incluso recuperan sus marcas y se cuelgan medallas mundiales y olímpicas tras convertirse en madres.

La noticia en otros webs

- [webs en español](#)
- [en otros idiomas](#)

*"Voy a intentar seguir el máximo tiempo", dice Manchón, piragüista que espera su primera hija*

*"La gestación debe tratarse como una lesión", dice José Naranjo, investigador*

Es lo que hicieron la gimnasta alemana Oxana Chusovitina (bronce en salto en los últimos Mundiales con 31 años y un hijo), la piragüista Josefa Idem (plata en Atenas y madre de dos hijos) o la maratoniana

Ingrid Kristiansen, por poner sólo algunos ejemplos. Y es también el objetivo de la piragüista española Beatriz Manchón, con 15 medallas mundiales entre 1997 y 2003 y hoy embarazada de cinco meses.

"No hay ninguna duda de que una atleta puede recuperar su nivel tras tener un hijo", asegura Margarita Pérez, profesora de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea de Madrid. La cuestión es en cuánto tiempo. Durante el embarazo, lógicamente, las deportistas deben reducir la intensidad de sus entrenamientos e incluso abandonarlos según se acerca el parto. En este sentido, el embarazo debe tratarse "como una lesión", dice de forma gráfica José Naranjo, investigador del Centro Andaluz de Medicina del Deporte, la institución que se ha ofrecido a supervisar la gestación de Manchón; "hay que adaptar el entrenamiento a la nueva situación e intentar mantener la forma". En el caso de la piragüista española, el objetivo es que no pierda eficacia en la palada y que mantenga en la mayor medida posible la condición física. No ganar peso.

Pero todo eso depende mucho de cada mujer, de cómo se sienta. La italiana Idem, compañera de disciplina y amiga de Manchón, tuvo que parar por completo a los tres meses de quedarse embarazada porque se encontraba mal, asegura la piragüista española. Y de cada deporte. No es lo mismo correr que subirse a unas paralelas o meterse en una piragua. Si el primer trimestre es tranquilo y la mujer no sufre náuseas ni vómitos, puede seguir practicando. "En mi caso fue curioso", reconoce Manchón, de 30 años, desde Asturias; "me enteré de que estaba embarazada a las 13 semanas y media. Los deportistas tenemos tan malas sensaciones en los entrenamientos que ni me di cuenta". Así que siguió practicando de forma habitual -entre cinco y seis horas diarias-, aunque como era pretemporada las sesiones eran menos intensas. En este periodo, decisivo para la viabilidad del feto, la mujer mejora su capacidad aeróbica, explica José Naranjo.

Para el ginecólogo Bernabé Hurtado de Mendoza, el ritmo de entrenamiento descende hasta el 80% en las primeras semanas de embarazo, pero en muchos casos es por razones culturales, las mismas que aconsejan descanso y reposo a las gestantes.

El segundo trimestre es el mejor. La barriga todavía no es un obstáculo insalvable y la mujer suele encontrarse mejor. Así que se pueden aumentar el ejercicio, sobre todo de carácter cardiorrespiratorio. Manchón, que está a punto de cruzar ese umbral, ha reducido su práctica diaria a dos horas y medias, que reparte entre el ejercicio aeróbico y el gimnasio. Y sólo ha perdido "dos o tres días", los mismos que decidió quedarse en casa porque no se encontraba bien o había vomitado. Lo que tiene claro es que el embarazo manda. "El que la niña venga bien" es lo fundamental. Así que hay días que prefiere practicar en un simulador a meterse en el agua. Y no pasa nada.

En el último trimestre el problema es de volumen. La barriga impide a muchas deportistas hacer movimientos básicos. Es lo que le ocurrirá en breve a Manchón, a la que cada vez costará más hacer el movimiento de cintura que exige su deporte. "La posición mecánica está condicionada por la barriga", reconoce Naranjo, así que en caso de que la sevillana pueda meterse en la piragua tendrá que cambiar la técnica. "El piragüismo tiene mucho que ver con las sensaciones", añade Manchón, "y voy a intentar seguir el máximo tiempo que pueda, pero, si tengo que parar, pararé".

Al final, es lo que hacen todas. Es lo que hizo la saltadora Niurka Montalvo, ya retirada y a quien su maternidad mantuvo alejada de las pistas más de un año. En el Consejo Superior de Deportes añaden otros ejemplos de madres deportistas en España: la nadadora Nina Jivanevskaya, Theresa Zabell (vela), las tiradoras Pilar Fernández y María Quintanal, Estela Estévez (atletismo), Ileana Duarte (esgrima) y Paula Martí (golf). Para cada una de ellas el periodo de recuperación

tras el parto es tan personal como el entrenamiento que se puede seguir durante la gestación. Idem volvió en diez días a los entrenamientos, asegura Manchón. La lactancia del bebé, con tomas cada pocas horas al principio, tampoco ayuda.

"Es muy variable, pero entre tres y cuatro meses después de dar a luz la mujer puede recuperar por completo su forma anterior", asegura el ginecólogo Hurtado de Mendoza. Y coincide con él el experto del Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Siempre, claro está, que no haya complicaciones posteriores, como anemia o una depresión posparto.

Si este cálculo se cumple, Radcliffe, que se ha trasladado a Estados Unidos y corre entre 60 y 80 kilómetros a la semana, una tercera parte de lo que sería normal a estas alturas de la temporada, según la prensa británica, llegará sin problemas a los Mundiales de Osaka, en agosto. Y Manchón puede seguir soñando con su gran objetivo: estar en los Juegos Olímpicos de Pekín el año que viene. Con su hija Beatriz.