

LO MEJOR DEPORTIVAMENTE TRAS SER “MAMÁ”

1.- Introducción

El artículo que tenéis en vuestras manos es una experiencia personal que espero pueda servir a muchas mujeres que se plantean la maravillosa aventura de ser madres sin renunciar a aquello que más les gusta: su deporte.

La maternidad “asusta” a muchas mujeres deportistas que piensan que nada volverá a ser igual: no tendrán tiempo para entrenar, su cuerpo ya no quedará igual, su rendimiento deportivo disminuirá...

Cuando tomé la decisión de ser mamá, pensé que seguramente no volvería a competir a nivel internacional, no tendría tiempo, no me apetecería, el cuerpo ya no me seguiría, pero sucedió justamente lo contrario: obtuve mi mejor rendimiento deportivo tras ser madre.

2.- Práctica deportiva durante el embarazo

Hemos de considerar el embarazo como un estado natural de la mujer no como una situación “patológica” o de enfermedad (salvo embarazos con problemas); hablaremos de una situación “fisiológica” en la que organismo de la mujer sufre profundos cambios a todos los niveles:

- **A nivel físico:** sistema reproductor, aparato cardiorrespiratorio, aparato digestivo, aparato urinario, piel, sistema óseo, aumento de peso y cambios hormonales.
- **A nivel psicológico:** adaptación a la nueva situación, personalidad, entorno familiar, papel de la pareja ...

Es conveniente mantener los hábitos de vida saludables y deportivos que ya teníamos antes del embarazo, adaptándonos a la nueva situación siempre en función de las “señales” del cuerpo.

La nueva situación hace replantearse a la mujer su práctica deportiva. Todo embarazo sano admite una solución deportiva. Nos olvidaremos de los riesgos y realizaremos una actividad aeróbica, segura y controlada, con la única finalidad de sentirnos bien. El rendimiento deportivo, la competición y el concepto de entrenamiento exigente desaparecen.

La mujer deportista conoce bien las respuestas de su organismo ante distintos estímulos; ahora más que nunca estaremos pendientes de ello y reajustaremos nuestro deporte en la dirección que nuestro cuerpo nos mande.

La mujer deportista necesitará mantenerse activa para sentirse bien; 9 meses de inactividad “acabarían con ella”.

Un embarazo sano y deseado puede suponer una regeneración en el cuerpo y la mente de la mujer acostumbrada a una alta exigencia de entrenamientos y competiciones.

Puede haber tantos embarazos como mujeres, y es más creo que no hay dos embarazos iguales. Es una experiencia muy personal y cada mujer la vive de forma diferente. A continuación describo mis sensaciones de aquella etapa.

2.1.- Mi embarazo “deportivo”. Experiencia personal.

Continué escuchando a mi cuerpo como lo hacía habitualmente, controlando el pulso por las mañanas y durante el ejercicio, el peso, las horas/calidad del sueño/descanso, y las sensaciones. Anotaba en mi diario “deportivo” las sesiones realizadas cada día.

Aprecié notables cambios:

- Mi pulso basal aumentó 8-10 p/m sobre el valor habitual, también mi pulso durante el ejercicio aeróbico.
- Tenía mucho sueño, el cuerpo me pedía dormir y descansar.
- El primer trimestre noté algunas “rarezas” con ciertos alimentos y ardor de estómago.
- Pedaleaba durante 60’ de bici y tenía la sensación de haber pedaleado 120’.
- Necesitaba “picotear” durante todo el día. Hacía 5-6 ingestas ninguna de ellas “copiosa” a lo largo del día.
- El cuerpo me pedía beber “leche”; mi vaso de leche antes de acostarme se convirtió en rutina.
- Cuidé mi alimentación, como siempre, incluso más.
- El **primer trimestre** mantuve mis sesiones de carrera (40-50’), bici (60-90’) y natación (30-40’), todo a ritmo aeróbico ligero y una vez al día.
- El **segundo trimestre** reduje las sesiones de carrera y bici aumentando las de natación. A partir del 5º mes las sesiones de bici las realicé sobre el rodillo, por seguridad. Todo a ritmo aeróbico ligero y una vez al día.
- La carrera a pie me resultó incómoda a partir del 6º mes y la hice “desaparecer”.
- La natación fue prioritaria en el **3er trimestre** junto a los paseos y el rodillo 1-2 días /semana. Todo a ritmo aeróbico ligero y una vez al día.
- Disfruté mucho de mi embarazo; lo recuerdo como la época más feliz de mi vida.
- Me escuché y respeté siempre las señales que me mandaba el cuerpo; entonces más que nunca.

Volumen de práctica durante el embarazo Todo a ritmo aeróbico ligero.

1er trimestre:

- Natación: 16.800 metros. 1.400 m/semana
- Ciclismo: 736 kilómetros 61 kms/semana
- Carrera a pie: 359 kilómetros 30 kms/semana

2º trimestre:

- Natación: 52.300 metros 4.400 m/semana
- Ciclismo: 1.573 kilómetros 131 kms/semana
- Carrera a pie: 78 kilómetros + (24 monte) 8,5 kms/semana

3er trimestre:

- Natación: 152.900 metros 12.800 m/semana
- Ciclismo: 785 kilómetros (bici estática) 65 kms/semana
- Carrera a pie: 0 kilómetros 0 kms/semana

TOTAL NATACIÓN: 222.000 metros

TOTAL CICLISMO: 3.094 kilómetros

TOTAL CARRERA A PIE: 437 kilómetros

3.- Vuelta a los entrenamientos tras ser madre



Tras un parto por cesárea del que me recupero muy bien comienza a surgir en mi interior la necesidad de retomar el ejercicio físico.

Ese rato se convierte en el momento del día en que me encuentro conmigo misma, disfruto y me relajo.

Mi pulso basal ha bajado extraordinariamente comparándolo con el anterior al embarazo. En mis sesiones de ejercicio noto que con poco esfuerzo y sensaciones aeróbicas voy a ritmos medios-altos. Es una sensación única.

Sigo cuidando la hidratación y la alimentación; la lactancia es un desgaste importante. Mantengo mis 5-6 ingestas diarias de comidas “frugales”. Descanso todo lo que el “peque” me deja.

Utilizo un sujetador una talla mayor de lo habitual para entrenar, siempre asegurando una buena sujeción (el pecho incrementa su tamaño debido a la lactancia).

Las primeras semanas con el bebé en casa es fundamental el apoyo de la pareja y/o de la familia.

El bebé siempre es prioritario; la naturaleza actúa con fuerza; es un impulso impresionante el que sale de mi interior; disfruto de la lactancia durante 13 meses. En ningún momento es un impedimento para entrenar o competir.

4.- Vuelta a los entrenamientos y a la competición. Experiencia personal.

El 17 de diciembre de 2002 nació Carlos. Una vez en casa después de la estancia en la residencia son habituales los paseos diarios con el “pequeñín”. Disfruto de los paisajes, y aprovecho para ir acostumbrando de nuevo los músculos de las piernas a la marcha. Inseguida el cuerpo me pide un poco más de intensidad, y es el 3 de enero cuando subo de nuevo al rodillo, y pedaleo suavemente unos minutos.

La cicatriz no me causa ningún problema; la herida está completamente cerrada. Sigo alternando con los paseos, y en los días siguientes pruebo a correr durante 20 minutos y a nadar otro tanto.

Las sensaciones son muy positivas; me siento ligera, descansada, mi musculatura mantiene un buen tono y mi peso es el mismo que tenía antes del embarazo.

Me siento realmente bien, y no tengo ningún tipo de dolor. Mi rato de ejercicio diario supone también una importante descarga del trabajo de casa. Gracias al apoyo de la familia puedo escaparme esos pequeños ratos a entrenar de nuevo.

Poco a poco voy incorporando sesiones de natación muy suaves y carrera. Algunos días me cuesta salir de casa y dejar a mi hijo, el apego, acrecentado por la lactancia, es muy grande, pero me siento tan bien ese rato para mí que intento no renunciar a él.

Tras un mes de toma de contacto con la natación, la bicicleta y la carrera, en las que progresivamente voy aumentando la duración de las sesiones, decidimos plantear el retorno a la competición y programar los entrenamientos a partir de febrero.

Mi motivación está por las nubes y mis sensaciones entrenando son las mejores que había tenido nunca. Me planteo el objetivo de hacer el Triatlón de Zarautz (mi primer B).

Participo en mi primera competición el 1 de marzo, el Campeonato Navarro de Duatlón. Allí estamos con Carlos respirando de nuevo el sano ambiente de estas pruebas y viendo de nuevo muchas caras conocidas.

Es un reencuentro altamente positivo tanto a nivel deportivo como emocional.

Mi rutina de calentamiento incluye una tarea más, la más importante, la prioritaria: dar de comer a Carlos.

Cuando salgo a correr y pedalear me centro en mí misma y lo doy todo, pensando que en la línea de Meta me espera mi familia. Para mí es la mayor motivación, haga lo que haga en la competición.

Vivo el día a día de cada sesión de entrenamiento y es el pequeño Carlos el que va marcando el ritmo. De forma natural voy progresando y obtengo mis mejores resultados deportivos en el año 2003, gracias a lo que yo llamaba el “doping” de la maternidad.

4.1.- Mi diario de entrenamiento

1 MARZO 2003 CAMPEONATO NAVARRO DE DUATLÓN (1er puesto)

El 1 de marzo participo en mi primera competición tras dar a luz. Es el Campeonato Navarro de Duatlón en Cascante (6,7-28-3,6). Mis sensaciones son buenísimas. Salgo con precaución, y voy de menos a más consiguiendo ganar la prueba y el Campeonato Navarro.

Tras 6 semanas de entrenamientos planificados noto una notable mejoría, ruedo en bici más rápido sin demasiado esfuerzo, lo mismo me sucede en la natación.

En la carrera a pie mantengo mis ritmos habituales, también sin demasiado esfuerzo. Carlos tiene 2 meses y medio.

Las impresiones de mi diario de entrenamiento son:

Primera competición tras dar a luz. Salgo con cautela a pie, pero me voy encontrando muy bien y voy a más. En bici me pilla Ainzane Argaitz y le aguanto muy bien la rueda, pega fuerte viento, aprendo a rodar con ella, incluso a veces me relajo, después de nuevo a pie, muy bien, llego fuerte a meta. Muy contenta, sensaciones buenas. Deben ser las hormonas de la maternidad.

Pulso medio: 165 p/m

Tiempo total: 1 h 32' 45”

27 ABRIL 2003 CPTO ESPAÑA DUATLÓN. PULPÍ (10-40-5) (1er puesto)

1er puesto ,gran carrera, Campeona de España. Corro con inteligencia, intentando no desgastarme demasiado hasta los últimos 5 kms. Voy en grupo en bici (32,8 km/h de media) con Maribel Blanco, Inma Pereiro y Marina Damlaincourt. Después a muerte en los últimos 5. Gran emoción al llegar a meta.

Pulso: 40 p/m. Carlos ha dormido toda la noche de un tirón, me he levantado yo antes que él a desayunar a las 6,00 a.m. Parece que supiera que mamá tenía una carrera importante.

Pulso medio: 165 p/m

Tiempo total: 2 h 08' 50”

No pude acabar el Triatlón de Zarautz por doble pinchazo, pero llegaron otros buenísimos resultados...

29 JUNIO 2003 TRIATLÓN DE SAN SEBASTIAN (1.500-40-10) 2º puesto

Triatlón de San Sebastian. Muy buena carrera. Nado bastante bien y en bici voy rápida subiendo Igeldo, y luego en pelotón a toda caña hasta la subida a Orio, precaución bajando. Media en bici: 32,4 km/h. Corro muy bien a pie; al final 2ª posición tras Ainhoa Murua. Muy buen rendimiento, muy contenta.

Pulso: 43 p/m

Peso: 51,7 Kg.

Pulso medio: 162 p/m

Tiempo total: 2 h 20' 07”

13 JULIO 2003. TRIATLÓN DE PONT DE SUERT (2.500-80-20). 1er puesto

Triatlón Media Distancia, Pont de Suert, a intentarlo de nuevo tras Zarautz. Día espléndido. Nado agusto, a ritmo mantenido, en el embalse de Escales. Bici preciosa con subida 2 veces a Caldes de Boí, y bajada hasta Pont de Suert. Carrera a pie dosificando, recorrido de montaña. Muy buenas sensaciones en general, llego muy entera, a pesar del calor como y bebo suficiente, y me siento bien. 1ª mujer y 9º puesto absoluto. Gran rendimiento.



*Pulso medio: 154 p/m
Tiempo total: 4 h 28' 52"
TOTAL KMS: 2.500 natación + 82 bici + 18? carrera.*

30 AGOSTO 2003. CPTO MUNDO DUATLÓN. AFFOLTERN (10-40-5)

14º puesto

Circuito durísimo, 4 vueltas a pie con una subida mantenida, fuerte bajada, asfalto, arena y hierba. Bici muy dura, 5 vueltas de 8 kms con 3 de subida, 1,5 de bajada muy técnica y 4 kms de llano con "recovecos" al final. (29,4 km/h de media en 42 kms). Voy de menos a más y en grupo al final rodando rápido alcanzamos al grupo de Inma. Transición rápida con los Thompson y corro bien al final, llego con fuerzas. Puesto 14º. Muy buena carrera dentro de mis posibilidades. Aprendo un montón.

Pulso: 45 p/m

Pulso medio: 166 p/m

Tiempo total: 2 h 21' 47"

TOTAL KMS: 42 bici + 15 carrera

En septiembre participé en el **Triatlón de Guadalajara (distancia B)** y en el **Triatlón de Banyoles (distancia C)**, consiguiendo **primeros puestos** en ambas, en la misma línea de sensaciones.

Acabo mi mejor año deportivo hasta el momento.
Empezaba a surgir en mi interior la llamada del Ironman.

En diciembre de 2003 inicio mi preparación para el **Ironman de Lanzarote 2004.**

El 22 de mayo me convierto en "finisher" con un tiempo de **10 h 34'** y con una alegría inmensa que podría ser motivo de otro artículo.

5.- Conclusiones.

- La práctica deportiva inteligente y controlada va a minimizar los síntomas del embarazo, produciendo en la mujer gran bienestar físico y emocional.
- La práctica deportiva es altamente positiva para la mujer embarazada.
- Cada mujer adaptará esta práctica según sus capacidades físicas, la evolución de su embarazo y su dedicación previa al deporte.
- Será importante escuchar las señales que manda el cuerpo, anteponiendo la salud a objetivos de rendimiento deportivo.
- El ejercicio físico ayudará a la reciente "mamá" a recuperar su vitalidad y sentirse mejor acelerando el proceso de recuperación tras el parto.
- Siempre que se respeten los descansos, y se realice una correcta hidratación y alimentación la lactancia puede ser perfectamente compatible con la práctica deportiva.
- La maternidad puede suponer en la madre una sensación de plenitud en su desarrollo físico y emocional, que le lleve a un gran rendimiento deportivo

Otros posibles títulos

RENDIMIENTO DEPORTIVO Y MATERNIDAD

MI RENDIMIENTO DEPORTIVO TRAS SER MADRE,

RECIENTE MAMÁ Y CAMPEONA DE ESPAÑA DE DUATLÓN



