

Diseño portada: @mjesusilustra



VOL. 4. 2025

**ENTREVISTA A
LA CAMPEONA
OLÍMPICA
MARÍA PÉREZ**

**PRÓLOGO:
RAÚL REINA**

M I S T E R I

ESPORTIU

SUMARIO Misteri Esportiu

Revista número 4, febrero de 2025.
Revista deportiva del I.E.S. Misteri d'Eix.
Av de la Universitat d'Eix, 1
Elche (Alicante) C.P. 03202
CIF. Q-0300500F

Edita:

Departamento de Educación Física
Proyecto ODS en el Misteri d'Eix: 17 causas

Portada:

María Jesús Sánchez Martínez

Ilustración y maquetación:

Alumnado de 2º Bachillerato AFSDP

Impresión:

Info-Art Creacions

Redactor jefe:

Andrés Alarcón García

Pau Moreno Soler

Redactores:

Daniela C, Yolanda E, Isaac F, Manuel G, Samuel J, Esther L, Paula M, Elena M, Lucía M, Asier N, Juan Manuel B, David B, Javier B, Iker M, Lorena M, María M, Malena P, Ángel S, Paula T, Ruth D, Andrea D, Caleb G, Andrea P, Ariadna R, Víctor V, Aitana C, Antonio F, Pablo G, Raúl G, Gabriel H, José J, Alejandra L, Claudia M, Ylenia M, Adrián N, Ainhoa N, Irene P, Helena P, Jesús P, Helena P, Elena R, Jordi R, Claudia S, Carla S.

Difusión gratuita entre el alumnado del centro educativo, instituciones y empresas locales.

El I.E.S. Misteri d'Eix no se identifica ni se hace responsable de las opiniones expresadas por los redactores y colaboradores de esta revista.

Misteri Esportiu autoriza la reproducción de sus artículos, siempre que se cite la procedencia.

Misteri Esportiu se publica desde 2022. La frecuencia de publicación es de 1-2 números anuales. Todos los ejemplares publicados se pueden consultar libremente en la biblioteca del centro o descargándose el archivo a través de las redes sociales del proyecto Valores en juego.

ÍNDICE

3	Prólogo de Raúl Reina
4-5	Entrevista a María Pérez
6	El vínculo que transforma tu vida
7	El precio oculto de sentarse todo el día: ¿Qué le pasa a tu cuerpo?
8	Moverte para recordar
9	Emociones al límite
10	Consecuencias del deporte de élite en adolescentes
11	Entrenamiento profesional
12-13	La mujer en el deporte
14	El poder del descanso nocturno: claves para la vida saludable
15	El cambio climático y su influencia en la salud
16-17	Entrevista al sensei Miguel Ángel Verdú
18	Agua: la gasolina del deportista
19	Las bebidas energéticas
20	Influsaludables
21	Más allá de los filtros: la verdad sobre la imagen corporal y la salud
22	Patologías del pie y rodilla
23	El secreto para mejorar tu rendimiento y recuperación

La revista deportiva de tu instituto. Con artículos científicos de salud, entrenamiento, psicología y deporte. No te la pierdas.



El Valor de la Inclusión, el Potencial de la Diversidad

He tenido el privilegio de ser invitado a escribir el Prólogo de esta nueva edición de la revista que ilustra el proyecto VALORES EN JUEGO del IES Misteri d'Elx, con el que he estado relacionado en los últimos años en diferentes facetas de representación institucional y gestión deportiva en la vecina Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH). Pero el “sombbrero” con el que quisiera escribir estas palabras, me gustaría que estuviera más vinculado a mi faceta académica, aquella relacionada con la educación física inclusiva y el deporte para personas con discapacidad.

En una sociedad cada vez más **diversa**, global e interconectada, lo que nos diferencia es aquello que a veces nos hace únicos, si bien la diferencia supone a veces un reto en diferentes ámbitos sociales, donde el educativo o el deportivo no son una excepción. Este Proyecto del IES Misteri d'Elx ha estado muy vinculado a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, aquella que tiene como promesa central y transformadora de “No Dejar a Nadie Atrás”. Tanto el ODS 4 de Educación de Calidad como el ODS 5 de Reducción de las Desigualdades incluyen metas directamente relacionadas con la inclusión, tales como la eliminación de cualquier tipo de discriminación en la educación (4.5), el garantizar la igualdad de oportunidades (10.3) o el principio de trato especial y diferenciador (10.A).

Datos de marzo de 2023 de la Organización Mundial de la Salud estiman una prevalencia de 1.300 millones de personas con discapacidad en el mundo, lo que supone 1 de cada 6, un 16% de la población mundial. En España, datos del Instituto Nacional de Estadística de 2024 cifran en 4.38 millones personas con algún tipo de discapacidad en nuestro país, lo que elevaría ese porcentaje al 20.5%. En cualquier caso, las personas con discapacidad tienen más probabilidades de experimentar resultados socioeconómicos adversos, como barreras en el proceso educativo, problemas de salud asociados o menores tasas de empleo, sin menoscabo de los sobrecostes asociados cuando concurre la necesidad de apoyos personales, equipamientos o materiales especializados.

Ante tales cifras, y más allá de los derechos relacionados con la justicia social para con la discapacidad, son varios los documentos de consenso internacionales que velan por el acceso a la práctica deportiva del colectivo. Por un lado, la Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad determina que “todas las personas con discapacidad tienen el **derecho fundamental** de acceder a la educación física, actividades recreativas y el deporte”, siendo estos ámbitos “indispensables para el pleno desarrollo de las facultades físicas, intelectuales, morales (**valores**) y personalidad” de la persona. Además, el Plan de Acción de Kazán resultante de la reunión de altos cargo en materia de cultura y deportes promovida por la UNESCO en 2017 ya postulaba el “desarrollo de una visión inclusiva de acceso al deporte”. En nuestro país, debemos congratularnos por la reciente Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, cuyo segundo gran eje de las políticas en materia deportiva son aquellas precisamente relacionados con el deporte inclusivo y el practicado para personas con discapacidad, con el firme propósito de remover aquellas barreras que dificultad el acceso y/o la práctica deportiva del colectivo.

Sin embargo, los discursos focalizados en las necesidades de un colectivo en particular como el que nos ocupa, si bien siendo necesarios, a veces son insuficientes ante la diversidad que impregna nuestra sociedad, y por ende nuestras aulas educativas. Cuando hablamos de discapacidad, nos viene a la mente la remoción de aquellas barreras u obstáculos que, a nivel sensorial, físico, cognitivo, o emocional, debe afrontar una persona. Pero, ¿acaso no experimentamos todos alguna de tales limitaciones en facetas como la académica, la laboral o las actividades de la vida diaria? A las limitaciones propias de la discapacidad, la **diversidad** se amplía y se enriquece cuando se consideran elementos como la identidad de género (i.e., diversidad afectivo-sexual o LGTBQ+), la procedencia (i.e., colectivos migrantes de otros países o regiones), la étnica (e.g., pueblo gitano), la religión (e.g., musulmana, católica, judía), la condición socioeconómica o el propio contexto o diversidad familiar. Ello nos lleva a considerar la denominada interseccionalidad en materia de diversidad, donde cada persona es ÚNICA en un mundo en constante evolución.

Cuando ya hace dos décadas se empezaba hablar de INCLUSIÓN en el ámbito educativo, me viene a la mente el modelo de Goodwin y Watkinson de los “Buenos vs Malos Días”, y que con el tiempo se ha vinculado a las necesidades psicológicas básica de cada persona. Cada uno de nosotros y nosotras necesitamos de sentirnos competentes con aquello que hacemos o se nos demanda, precisamos saber que podemos hacerlo de manera autónoma, y deseamos que se haga en contexto de relaciones interpersonales positivas. Si no favorecemos una práctica inclusiva en todas las facetas educativas, entre las que se incluye la educación física y el deporte, o bien tales experiencias no son satisfactorias, lamentablemente, se tendrán experiencias de participación restringida, se cuestionará la competencia y, en el peor de los casos, se producirá aislamiento social. Por el contrario, si la práctica educativa es inclusiva y satisfactoria, se fomentarán los sentimientos de pertinencia con el grupo, se percibirán beneficios de la actividad y, lo más importante, la persona se sentirá competente, y empoderada.

Está en nuestras/vuestras manos, partiendo de la base del **respeto** a la diversidad y a las diferencias individuales, contribuir a la verdadera igualdad de oportunidades en base del principio de EQUIDAD, que no es otro que dar a cada persona aquellos apoyos, recursos o condiciones que le permitan desenvolverse de manera independiente, autónoma y competente. A este respecto, os animo a visualizar la Campaña #WeThe15, que el Comité Paralímpico Internacional promovió durante el ciclo paralímpico entre los Juegos de Tokio 2020 y Paris 2024 para dar a conocer en profundidad las barreras y la discriminación que las personas con discapacidad vivencian día a día en diferentes contextos sociales, dando además una perspectiva diversa no sólo por el tipo o severidad de la discapacidad, sino también por esos factores de etnia, orientación sexual o religión anteriormente expuestos. Al hacer esto, se contribuye a romper barreras, muchas veces preconcebidas, para que todas las personas, con o sin discapacidad, puedan alcanzar su potencial y ser miembros activos y visibles de una sociedad plenamente inclusiva.

Raúl Reina

Catedrático del Departamento de Ciencias del Deporte de la UMH
Delegado del Rector de Campus Saludables y Deportes

MARÍA PÉREZ GARCÍA

UNA CAMPEONA CON MUCHA MARCHA

Muy buenas María, para nosotros es un privilegio poder hacerte estas preguntas de parte del IES Misteri d'Elx. Eres un referente para los que amamos el deporte y queremos dedicarnos algún día ello. Gracias por recibirnos.

Me gustaría saber ¿Cuál fue tu inicio en este deporte?

A la edad de 10/11 años, mientras practicaba deporte escolar en mi pueblo (ORCE), un maestro de E.F. del pueblo vecino me vio correr una carrera escolar y preguntó a mi madre que trabajaba en este pueblo, si quería ir a una actividad que se iba a hacer en el colegio del pueblo de al lado (GALERA). Fui allí, y había unas charlas sobre la marcha atlética donde estaba Jacinto mi actual entrenador y otros atletas destacados de Granada como Paquillo Fernández.

¿Fue el primero que practicaste?

No fue el primer deporte que practiqué, antes que la marcha, hacía todos los deportes que nos ofertaban en el deporte escolar (programa de la diputación de Granada) para los pueblos. Fútbol, baloncesto, balonmano y atletismo eran los deportes más practicados.

¿Han cambiado las metas cuando empezaste con la marcha a las de ahora?

Sí, en ese momento solo lo hacíamos para disfrutar y pasar el tiempo con los amigos. Ahora al ser profesionales jugamos con mayor presión y no siempre se disfruta, antes jugábamos a entrenar, más tarde entrenábamos para competir y ahora entrenamos para ganar, aunque lo más importante no es ganar una medalla sino ganarnos o superarnos a nosotros mismos.



¿Cuándo supiste que la marcha era el deporte al que te querías dedicar profesionalmente?

No te das cuenta de eso, vamos trabajando año a año para conseguir nuestros sueños, mi sueño eran los JJOO y poder ganar una medalla algún día en ellos. Realmente nuestro deporte no se considera profesional, pero desde muy jóvenes dedicamos todo nuestro tiempo a esto por lo que es un trabajo y diríamos que soy profesional desde muy joven o al menos desde que con 21 años formé parte de la selección absoluta.

¿Cuándo empezaste te veías capaz de vivir de ello?



No me lo planteaba, solo quería entrenar para poder ir a los campeonatos, viajar y disfrutar de este deporte.

¿Qué sacrificios has tenido que hacer?

Muchos. Mi familia el más importante. Dejé mi pueblo con 16 años para irme a vivir a Guadix. Allí cerca de mi entrenador. A todo esto, hay que sumar que no puedes seguir el ritmo normal de tus amigos, familia y todo lo que quieres fuera del deporte, porque tienes que descansar, o entrenar casi todos los días, así como pasar mucho tiempo fuera de viaje y concentraciones.

¿Cuáles han sido tus principios y valores aplicados en tu carrera?

Mis principios y valores representan que no hay que rendirse nunca, trabajar y levantarse indistintamente del resultado, pero no rendirse y luchar por tus sueños es uno de los valores. Por otro lado, considero un valor la FAMILIA, intentar siempre mantener mi apego con mis orígenes, mi familia y mi pueblo para reconocer siempre de dónde vengo.

¿Cómo ha llevado tu familia dedicarte a esta profesión?

Mi familia siempre me ha apoyado mucho, pero pasan muchos nervios en las competiciones y cuando no me ha salido tan bien y me ven sufrir también lo han pasado mal. Dentro de mi familia tenemos a mi fan N°1 mi bisabuela que es quien se cuelga la primera siempre las medallas cuando vengo de una gran competición.

A la hora de competir, ¿Cómo controlas la presión y los nervios?

Durante la competición suelo concentrarme mucho, me pongo música o me aílo del exterior, y luego calentando hago siempre mi protocolo. Intento controlar la respiración, ponerme el dorsal bien, revisar zapatillas y cordones y preparada para competir. Intento aislarme de la prensa y de las Redes Sociales, por lo que unas semanas antes me quito todas las Redes Sociales y solo consulto noticias, veo series y estudio.

¿Has tenido una temporada profesional donde no has sido capaz de controlar los nervios?

He tenido temporadas muy difíciles y duras, pero nunca tiré la toalla y ahora creo y ahora me han hecho más fuerte.



Una de las peores fue 2022 y el final del 2023 donde tuve la lesión más grave de mi carrera.

¿Tienes algún tipo de superstición antes de competir?

No suelo tener supersticiones, pero hay cosas como que no me gusta ver el circuito antes de la competición. Si los demás lo visitan, yo me quedo en el hotel.

En los deportistas de élite se le ejerce mucha presión física y mental, que en muchos casos puede llevar a tener consecuencias negativas para el deportista ¿Como lo has llevado a lo largo de tu carrera?

La salud mental es muy importante, y hay que trabajar mucho en ellos. Nos piden resultados y a veces solo se le da valor a esto. Yo he sido fuerte, pero en algunos momentos he necesitado ayuda y en todo caso lo he visto con deportistas muy cercanas a mí en los JJOO, por lo que hay que trabajar mucho en este campo.



¿Has tenido algún tipo de lesión?

He tenido varias a lo largo de mi carrera, pero la más dura fue la de comienzo de 2023, donde fui campeona del Mundo parece que con una fractura por estrés en la vertiente izquierda del SACRO. hasta un mes después no consiguieron encontrarla y me dolía mucho. Tuve que estar 3 meses sin marcha y un mes parado completamente con muletas, por lo cual fue muy duro.

¿Que supuso para ti en ese momento?

Supuso una parada en mi vida, pero me hizo poder valorar más cuando estoy sana, y otras cosas de la vida que no son solo deporte, poder pasar más tiempo con los tuyos.

¿Te planteaste dejar todo lo que estabas consiguiendo y quizá dedicarte a otra cosa?

Si hubo momentos de miedo, de no saber si me recuperaría y llegaría a los JJOO de Paris 2024, pero di todo de mí y mira, el resultado finalmente fue el que fue. Sabía que no había entrenado tanto volumen como otros años, pero esto podría ser malo o bueno, en caso de llegar más fresca que las demás y así fue.

Finalmente ¿Cómo la superaste?

La superé con mucho esfuerzo, día a día, trabajando mucho y también con ayuda de todo mi equipo y toda la gente que me quiere.

Podemos observar un largo recorrido deportista en tu carrera destacando dos medallas de oro en el Campeonato mundial de Atletismo de 2023, una medalla de oro en el Campeonato Europeo de Atletismo de 2018, participaste en los juegos olímpicos de TOKIO 2020 quedando en 4 posición entre otros. Pero me gustaría preguntarte por tu último

logro, el oro en estos pasados juegos olímpicos en PARÍS 2024. ¿Cómo viviste la clasificatoria?

En mi caso clasifiqué para los JJOO de PARIS 2024 tras ganar el mundial de 20km en Budapest un año antes, por lo que tenía la plaza segura. Por otro lado, para el Relevó Mixto era una incertidumbre que no supe hasta unos días antes. Han sido unos años muy difíciles el último ciclo olímpico, pero ha terminado de forma muy bonita.

¿Veías posibilidades de pasar y quedar en una buena posición?

Sabía que, si me recuperaba de la lesión, y hacia buenos entrenamientos en las semanas previas, podría luchar por todo, pero era consciente de que había muchas atletas muy buenas de talla mundial y que sería difícil.

¿Era ese tu objetivo?

Sí, mi objetivo era una medalla, y al final me vine con 2 medallas, un oro y una plata, así que no puedo pedir más.

¿Qué ha supuesto a nivel deportivo un reconocimiento tan grande del trabajo, constancia y dedicación?

Estoy muy feliz, es una responsabilidad recibir tantos reconocimientos, pero es lo más bonito que puedo dejar a los más jóvenes para que ellos entrenen y pronto sea yo quien pueda disfrutar con ellos detrás de una pantalla.

¿Y a nivel personal?

Recibir todos los reconocimientos es algo muy bonito, pero lo más bonito es estar con los niños más pequeños y con mi familia.

¿Cuál es tu próximo objetivo?

Día a día, disfrutar, y ser feliz. Tokio será mi 4º mundial, pero quiero disfrutarlo sin ponerme ninguna presión.

Por último, ¿Cuál piensas q es la clave o lo que has hecho bien para triunfar en este deporte?

Dicen que mi cabeza, nunca me doy por vencida, y diría también que mi familia.

¿Qué consejo le darías a un niño/a que está empezando a dedicarse a un deporte profesionalmente?

Que trabajen duro para conseguir sus sueños, y que nada ni nadie les haga perder la ilusión. Elegir bien, pero en todo caso practicar deporte, estudiar. Creo que es muy importante que nunca dejen los estudios ya que el futuro está vinculado a estudiar. Yo hice Ciclo Superior de infantil y ahora también estoy terminando mi carrera en Grado de Educación Infantil y creo que esto es imprescindible para que todo en la vida vaya bien.

Muchas gracias por tu atención María.

Gracias a vosotros,



Esther López



EL VÍNCULO QUE TRANSFORMA TU VIDA

LA CONDICIÓN FÍSICA ES LA CLAVE DE LA LONGEVIDAD

La relación entre la condición física y la salud es compleja y multidimensional, pero está claro que mantenerse físicamente activo y en forma no solo mejora el estado físico, sino que también tiene profundos efectos positivos sobre la salud general, tanto a corto como a largo plazo.

La relación entre la condición física y la salud es esencial y abarca diversos aspectos. La condición física se define como la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de manera eficiente, e incluye componentes clave como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la composición corporal y la resistencia muscular. Cada uno de estos aspectos contribuye a una mejor salud general y a la capacidad del cuerpo para funcionar adecuadamente en actividades cotidianas.



Asimismo, los beneficios de mejorar la condición física son amplios y tienen efectos positivos directos sobre la salud. Por ejemplo, la actividad física regular está asociada con una reducción significativa en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Del mismo modo, el ejercicio se ha relacionado con la mejora de la salud mental, ya que ayuda a disminuir la ansiedad, la depresión y el estrés, al tiempo que mejora el estado de ánimo y la autoestima. Mantener un nivel adecuado de actividad física también es crucial para el control del peso, ya que contribuye a prevenir la obesidad y a mantener un peso corporal saludable. Incluso, se ha observado que la actividad física regular facilita el sueño y mejora su calidad, lo que a su vez contribuye a una mejor salud general. Otro beneficio importante es el fortalecimiento del sistema inmunológico; el ejercicio moderado puede potenciar las defensas del cuerpo, ayudando a combatir infecciones y enfermedades.



A medida que envejecemos, la pérdida de masa muscular y densidad ósea se vuelve común, lo que hace crucial mantener una buena condición física. La actividad física regular mejora la longevidad, la calidad de vida, la movilidad y reduce el riesgo de caídas. Para maximizar estos beneficios, se recomienda un programa equilibrado que incluya al menos 150 minutos de ejercicio cardiovascular por semana, entrenamiento de fuerza dos veces por semana y ejercicios de flexibilidad.



La condición física se revela como la clave profunda para desafiar las leyes biológicas: no solo previene enfermedades, sino que tiene el poder de revertir el envejecimiento, regenerar las células y desbloquear un potencial insospechado. Cada sesión de ejercicio se convierte en un acto de resistencia frente al paso del tiempo, una manera de optimizar el cuerpo para que funcione con mayor juventud, fuerza y vitalidad. La verdadera paradoja radica en que, al cuidar de nuestra condición física, nos estamos otorgando la capacidad de renovarnos, sin importar la edad que tengamos.

El precio oculto de sentarte todo el día: ¿Qué le pasa a tu cuerpo?

Muchos de los problemas que puede tener una persona pueden remontarse simplemente a la falta de actividad en su rutina.

Durante la última década, el sedentarismo ha surgido como un importante factor de riesgo vinculado con el desarrollo de afecciones en el paciente, como la aparición de enfermedades crónicas, una pérdida menor de calorías, debilidad de los huesos, problemas para sintetizar azúcares y grasas, entre otros aspectos que pueden mermar la salud.

EL SEDENTARISMO



Cuando se habla de vida sedentaria, se refiere a la persona que permanece inactiva por largos periodos de tiempo, donde no realizan mucho movimiento o actividad física ya que permanecen sentados, es por eso que para la Organización Mundial de la Salud (OMS) es uno de los problemas más importantes de salud pública en el mundo.

TIPOS DE SEDENTARISMO



Sin embargo, no solamente existe un tipo de sedentarismo, sino que existen diferentes modelos. Uno de ellos muy destacados es el laboral, provocado por largas jornadas en trabajos de oficina o frente a un ordenador, sin apenas moverse. Este se puede relacionar con el escolar puesto que los niños y adolescentes pasan alrededor de 6 a 8 horas sentados en las clases.

Por otro lado, se encuentra aquel que aparece en los viajes, resultado de los largos trayectos en coche, avión, autobús u otros transportes, además estos recorridos se pueden llegar a hacer usualmente por temas sociales en los que se pueden realizar reuniones o encuentros donde no se practican actividades físicas, como cenar en restaurantes o charlar en cafeterías.

Para acabar, no solo existe una inactividad por falta de constancia o tiempo, pues muchas de las personas de la tercera edad, por una movilidad limitada, se les imposibilita establecer rutinas con una alta actividad.

INCONVENIENTES



A continuación, sabiendo la existencia de todos

estos ejemplos de sedentarismo, ¿realmente es malo no moverse? No solo es malo, ya que, es incluso tan perjudicial como consumir diversos tipos de drogas o ser un fumador constante. Mantenerse activo es algo esencial en la vida de una persona y si no se le da la importancia que tiene, la falta de dinamismo puede producir problemas cardiovasculares los cuales aumentan el riesgo de enfermedades del corazón, como hipertensión, infartos y accidentes cerebrovasculares, incrementan la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 debido a la resistencia a la insulina y promueven el sobrepeso y la obesidad al no quemar suficientes calorías, lo que a su vez eleva el colesterol y los triglicéridos en sangre.

Por otro lado, el sedentarismo hace que se padezcan enfermedades musculoesqueléticas que conducen a una disminución de la masa muscular y fuerza, especialmente en personas mayores, lo que incrementa el riesgo de caídas y fracturas, además de afectar la densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis y dolor articular, en particular en las rodillas y la espalda.

PREVENCIÓN



Finalmente, algunos de modos para mitigar el sedentarismo podrían ser la incorporación de una actividad física en la rutina diaria, como caminar, usar escaleras o realizar tareas domésticas, realizar pausas activas durante el trabajo, levantándose cada hora y Participar en actividades recreativas al aire libre, como caminar, correr o practicar deportes. Con todo esto, y como diría Muhammad Ali: **“El movimiento es vida. Si dejas de moverte, empiezas a morir.”**

David Botella 2BACC

Moverte para recordar

Cada tres segundos, una persona es diagnosticada con demencia, siendo el Alzheimer una de las enfermedades neurodegenerativas más comunes. El ejercicio físico, conocido por sus efectos neuroprotectores y beneficios para la cognición, se presenta como una estrategia fundamental para prevenir y frenar su avance. ¿Podría ser esta la solución definitiva?

¿Qué efectos tiene en el cerebro?



La actividad física tiene importantes beneficios tanto en la salud física como mental. Químicamente, al hacer ejercicio liberamos tres proteínas. Asociadas a la supervivencia de las neuronas, al estímulo de la neuroplasticidad, a la mejora de la oxigenación cerebral y a la reducción de la inflamación y estrés oxidativo, protegiendo así a las neuronas y retrasando el deterioro cognitivo en enfermedades como el **Alzheimer**.

Ejercicio físico y epigenética



La epigenética tiene un papel crucial en los procesos cerebrales como la memoria. Existen unas moléculas de ARN llamadas *microRNA* que son capaces de inhibir ciertos genes. Cuando realizamos ejercicio físico, podemos generar cambios epigenéticos, impidiendo la activación de genes relacionados con la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer** u otro tipo de **demencias**. Por otro lado, recientes evidencias apuntan a que el ejercicio físico puede reducir los efectos de una lesión cerebral, mejorando así la función cognitiva en el envejecimiento mediante la regulación de la expresión de una de estas moléculas.



¿Qué ejercicios son los más efectivos?



Si nos preguntamos qué ejercicios son los más efectivos para combatir estas enfermedades, no podemos generalizar una respuesta, pues esto va a depender de la enfermedad.

Pacientes con **Alzheimer** o **Parkinson** se verán beneficiados si realizan ejercicio aeróbico. Pues ayudará a ralentizar el avance de la enfermedad y el aumento de sus síntomas, como la rigidez muscular o la pérdida del equilibrio. Con estas actividades se conseguirá reducir el riesgo de caídas del paciente, conservando su autonomía.

En cambio, los pacientes con **ELA** sufren la pérdida de fuerza debido a la inactividad y al desuso. Por ello los estiramientos para fortalecer las articulaciones son los más adecuados.

Por ejemplo, el yoga o el taichí, la natación, andar o ir en bicicleta.

Pero generalizando, los ejercicios para mejorar la cognición siempre serán aquellos que se enfoque en la coordinación, flexibilidad Y estimulan el cerebro.

Conclusión

En conclusión, el ejercicio físico se muestra como un aliado fundamental para combatir las enfermedades neurodegenerativas, mejorando tanto la calidad de vida como la autonomía de quienes las padecen. Además, incluir actividad física en la rutina diaria no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente, demostrando que cada esfuerzo cuenta en la búsqueda de una vida más plena y saludable. Como dijo Michael Jordan:

‘Algunos quieren que algo ocurra, otros sueñan con que pasará, y otros hacen que suceda’

Emociones al Límite

El rendimiento en deportes y en la academia no depende exclusivamente de habilidades cognitivas o físicas; las emociones tienen un impacto decisivo en cómo se enfrentan los desafíos. Estar emocionalmente equilibrado no solo favorece la ejecución de tareas complejas, sino que también optimiza la capacidad para superar obstáculos, mantener la concentración y recuperarse de errores o fracasos. En este artículo exploraremos cómo las emociones influyen en el rendimiento deportivo y académico, analizando cómo la gestión emocional adecuada puede ser la clave para alcanzar el éxito en estos dos campos.



La Conexión Entre Emociones y Rendimiento

Las emociones, tanto positivas como negativas, afectan de manera significativa la cognición y la conducta de los individuos. En el ámbito deportivo, por ejemplo, la ansiedad puede generar tensión muscular, afectar la coordinación motora y reducir el enfoque necesario para alcanzar el rendimiento máximo. Por otro lado, las emociones positivas, como la satisfacción o la motivación, pueden potenciar la energía y la dedicación, mejorando la efectividad en los entrenamientos y competencias.

En el campo académico, las emociones juegan un papel similar. El estrés, la frustración o la inseguridad pueden interferir con el aprendizaje, dificultando la memorización de información o la resolución de problemas. En cambio, un estado emocional positivo, como el entusiasmo por aprender o el orgullo por un logro, favorece la concentración y la perseverancia, elementos esenciales para el éxito académico.

Regulación Emocional: La Clave para el Éxito

La clave para aprovechar las emociones de manera positiva radica en la regulación emocional, es decir, la capacidad de identificar, comprender y manejar los estados emocionales. Los deportistas y estudiantes que aprenden a controlar su ansiedad, mantener la calma ante situaciones de presión y canalizar sus emociones de forma constructiva tienen una ventaja competitiva en ambos campos.

Existen diversas técnicas que pueden ser utilizadas para mejorar la regulación emocional, como la meditación, la respiración profunda, la visualización positiva y la práctica del autocuidado. Además, el apoyo emocional, ya sea de entrenadores, maestros, amigos o familiares, puede desempeñar un papel fundamental en el bienestar emocional de los individuos, proporcionándoles las herramientas necesarias para enfrentar las adversidades y aprovechar sus fortalezas.



Cómo Gestionar tus Sentimientos
Puede Transformar tu Rendimiento
Deportivo y Académico



Carlos Alcaraz, una de las promesas más brillantes del tenis mundial, ha hablado en varias ocasiones sobre el papel crucial de la gestión emocional en su carrera, especialmente en momentos clave durante los partidos. En una entrevista, el joven tenista español expresó:

“En el tenis, las emociones juegan un papel fundamental. He aprendido que, aunque tengas un gran nivel de juego, si no eres capaz de controlar lo que sientes, las cosas pueden ir muy rápido en una dirección equivocada. A veces, cuando las cosas no van como esperas o cuando el rival está muy fuerte, la presión es enorme. Pero he entendido que lo más importante es mantener la calma, pensar en el próximo punto y no dejar que las emociones negativas me afecten. La concentración y la mente tranquila son claves para superar esos momentos difíciles.”

Carlos Alcaraz destaca cómo la regulación emocional es esencial para un jugador joven como él, que debe gestionar la ansiedad y la presión que vienen con su rápido ascenso al más alto nivel del tenis. Le ha permitido rendir a su mejor nivel en torneos de gran prestigio.

DEPORTE DE ÉLITE

EN ADOLESCENTES



El deporte de élite es una vía por la cual muchos adolescentes logran notoriedad, disciplina y éxito personal. Sin embargo, la alta exigencia física y psicológica asociada a este nivel de rendimiento puede tener repercusiones significativas sobre la salud mental de los jóvenes atletas. En este artículo, exploraremos cómo el deporte de élite influye en la salud mental de los adolescentes, los beneficios y riesgos que implica esta práctica, y cómo es posible promover un entorno saludable para los jóvenes que se dedican al deporte a nivel competitivo.

EL DEPORTE DE ÉLITE Y SUS EXIGENCIAS

El deporte de élite requiere de un compromiso absoluto, con entrenamientos diarios, viajes frecuentes, concentraciones prolongadas y, en muchos casos, la presión de cumplir con expectativas externas, como el deseo de los entrenadores, los patrocinadores y, en ocasiones, los propios familiares. Para los adolescentes, este tipo de ambiente puede resultar particularmente complejo, ya que se encuentran en una etapa de desarrollo en la que la identidad, la autovaloración y las relaciones interpersonales están en constante formación.

El deporte de élite no solo implica una preparación física intensa, sino también una constante evaluación del rendimiento. Los entrenadores y otros miembros del equipo suelen establecer metas muy altas, lo que puede generar estrés y ansiedad, en especial cuando los resultados no son los esperados. A esto se suma la presión por destacarse en un entorno altamente competitivo, lo cual puede aumentar el riesgo de sufrir trastornos relacionados con la salud mental.

Riesgos Psicológicos del Deporte de Élite en Adolescentes

Sin embargo, los riesgos asociados con el deporte de élite en adolescentes no deben ser subestimados. Algunos de los problemas más comunes que enfrentan los jóvenes atletas incluyen:

- 1. Ansiedad y Estrés:** La presión constante para rendir al más alto nivel puede generar altos niveles de ansiedad. Los adolescentes pueden sentir que no tienen espacio para el fracaso, lo que puede afectar su bienestar emocional.
- 2. Depresión:** La presión por lograr metas, las lesiones deportivas recurrentes y la falta de apoyo emocional pueden contribuir al desarrollo de la depresión. De hecho, estudios han demostrado que los atletas de élite tienen una tasa más alta de trastornos depresivos en comparación con la población general.
- 3. Burnout o Agotamiento:** El burnout es una forma de agotamiento emocional y físico que se puede desarrollar cuando un adolescente siente que no puede cumplir con las expectativas del deporte. Este agotamiento puede llevar a la desmotivación, a una pérdida de interés en la actividad y a un deseo de abandonar la práctica deportiva.
- 4. Trastornos de la Imagen Corporal:** Los jóvenes atletas, especialmente en deportes donde la apariencia física juega un rol importante (como gimnasia, danza o lucha), pueden desarrollar una preocupación excesiva por su imagen corporal, lo que puede desencadenar trastornos como la anorexia o la bulimia.
- 5. Aislamiento Social:** La dedicación al deporte de élite puede aislar a los adolescentes de otras experiencias sociales propias de su edad, como la participación en actividades extracurriculares, encuentros con amigos o incluso el simple hecho de disfrutar de la vida social de un adolescente común. Esto puede llevar a una sensación de soledad y desconexión emocional.

CONCLUSIÓN

La relación entre el deporte de élite y la salud mental en adolescentes es compleja y multifacética. Si bien los beneficios son innegables, los riesgos asociados a la presión, el agotamiento y el estrés también deben ser tomados en cuenta. Es fundamental que tanto los entrenadores como los padres y las instituciones deportivas trabajen en conjunto para crear un entorno que promueva no solo el éxito deportivo, sino también el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes. Solo así se podrá garantizar que el deporte sea una herramienta para el desarrollo integral, que les permita a los adolescentes disfrutar de sus logros sin poner en riesgo su salud mental.

Beneficios Psicológicos del Deporte de Élite

Pese a los riesgos, también existen múltiples beneficios psicológicos asociados a la práctica de deportes de alto nivel. Los adolescentes que se entrenan en deportes de élite desarrollan habilidades de autocontrol, manejo del estrés y resiliencia. La disciplina que se requiere para entrenar constantemente, así como la capacidad de trabajar en equipo y manejar el fracaso, puede reforzar su autoestima y confianza.

El ejercicio físico en sí mismo también tiene un impacto positivo en la salud mental, ya que se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a reducir los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Además, el deporte permite a los jóvenes establecer una red de apoyo social entre compañeros, entrenadores y familiares, lo cual puede ser crucial en una etapa tan vulnerable como la adolescencia.

PROMOCIÓN DE UNA CULTURA DEPORTIVA SALUDABLE

La creación de una cultura deportiva saludable en los entornos de élite es esencial para proteger la salud mental de los jóvenes atletas. Las federaciones deportivas, escuelas y clubes deben implementar programas que aborden la salud mental de manera integral. Esto incluye la capacitación de entrenadores para reconocer los signos de estrés y ansiedad, así como la integración de profesionales de la salud mental (psicólogos deportivos) que puedan ofrecer apoyo y orientación.

Además, es importante fomentar un enfoque balanceado entre el rendimiento y la vida personal. El deporte debe ser una herramienta para el desarrollo integral del adolescente, que abarque tanto el ámbito físico como el emocional y social. Establecer un espacio para la diversión, la recuperación y el autocuidado dentro de los entrenamientos puede ser clave para evitar el agotamiento y mantener la salud mental de los jóvenes atletas.



ENTRENAMIENTO PROFESIONAL

Oferta formativa y profesional relacionada con la actividad física y deportivas

El abanico de opciones formativas el sector deportivo tanto en estudios medios como superiores es muy amplio

El alumnado de formaciones relacionadas con las actividades físicas y deportivas, ha aumentado en los últimos años y en consecuencia, "cada vez se demandan más profesionales de la educación física deportiva" así lo expone, Vicente Gambau, Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (COLEF).



OFERTA FORMATIVA

GRADO

- Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Ciencias y Tecnologías Aplicadas al Deporte y al Acondicionamiento Físico
- Gestión Deportiva
- Fisioterapia

DOBLE GRADO

- Fisioterapia y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Educación Primaria y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Nutrición Humana y Dietética

POSGRADO

- Máster en Gestión Deportiva.
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo.
- Máster en Entrenamiento Personal.
- Máster en Nutrición Deportiva



OFERTA PROFESIONAL

DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

- Deben contar con el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y la formación complementaria requerida, como el Máster Oficial de Formación del Profesorado, o bien el Grado en Educación Primaria o Infantil.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Para centros de tecnificación y alto rendimiento, clubs y federaciones deportivas, siempre que cuenten con el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Promotores/as de la actividad física para la Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud. Se puede acceder con titulaciones de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Enfermería o Medicina, con la posibilidad de cursar, el Máster Universitario en Actividad Física y Salud. Así mismo, los titulados/as en Fisioterapia, ayudan en el proceso de prevención, diagnóstico y rehabilitación de lesiones. Aquellos/as con la titulación en Nutrición Humana y Dietética, asesoran a deportistas y equipos, sobre las dietas y planes alimenticios, y con el grado en Psicología, analizan los procesos cognitivos, emocionales y conductuales en el contexto del entrenamiento físico y la competición.

INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE

- Investigadores/as, analíticos/as científicos, en ciencias del deporte, en universidades, centros de investigación o empresas privadas, desarrollando nuevas técnicas de entrenamiento, mejorando el rendimiento deportivo y promoviendo hábitos de vida saludables. En la actualidad, este campo de la investigación cobra mayor importancia.

GRADO BÁSICO

- Acceso y Conservación de Actividades Deportivas

GRADO MEDIO

- Actividades Equestres
- Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre
- Enseñanzas Deportivas de régimen especial (23 titulaciones divididas en 14 especialidades)

GRADO SUPERIOR

- Acondicionamiento físico
- Enseñanza y Animación Sociodeportiva
- Enseñanzas Deportivas de régimen especial (18 titulaciones repartidas en 12 especialidades)

PROFESIONES PARA PRÁCTICAS DEPORTIVAS SOSTENIBLES

- Aquellas profesiones que integren la gestión de las instalaciones deportivas, eventos y programas de entrenamiento, con la finalidad de reducir la huella ambiental.

GESTIÓN DEPORTIVA

- Gerencia, dirección y coordinación deportiva en instituciones públicas y privadas, como gimnasios, polideportivos, instalaciones deportivas, etc. Para desarrollar esta actividad se puede cursar el Grado en Administración y Dirección de Empresas, Grado en Gestión Deportiva o el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Además, se puede completar la formación con el Máster Universitario en Dirección Deportiva.

COMUNICACIÓN DEPORTIVA

- Periodistas deportivos en medios, o directores/as de comunicación en empresas vinculadas al deporte, se requiere cursar el Grado en Periodismo o en Comunicación, y el Máster en Periodismo Deportivo.

DEPORTE TECNOLÓGICO

- Desde la forma en que los atletas entrenan hasta cómo se experimentan los eventos deportivos, con las nuevas tecnologías, está cambiando y evolucionando rápidamente y nos encontramos ante un futuro lleno de nuevas oportunidades laborales en la actividad física y en el deporte, como: Influencer del deporte y salud, expertos/as en tecnología y deporte de análisis de datos, desarrollo de aplicaciones especializadas, monitorización de rendimiento y signos vitales, hasta realidad virtual aplicada al entrenamiento, emprendedores/as 2.0, dominio de startups, APPs, inteligencia artificial, big data, conectividad, todo aquello que impulse nuevos servicios e impulse la filosofía deportiva y E-sports.

La Mujer en el Deporte:

Superando barreras y alcanzando la grandeza

En las últimas décadas, el papel de las mujeres en el deporte ha experimentado una transformación asombrosa. Lo que comenzó como una lucha silenciosa ha evolucionado en un movimiento social imparable.

De la exclusión a la excelencia

Hace poco más de un siglo, la participación femenina en competiciones deportivas, como por ejemplo los Juegos Olímpicos, era inimaginable. Sin embargo, durante los años 20, figuras pioneras como Alice Milliat iniciaron una serie de movimientos que impulsaron la inclusión de las mujeres en el deporte.



Hoy en día, nombres como Serena Williams en tenis, Simone Biles en gimnasia o Aitana Bonmatí en fútbol no solo son impecables en su disciplina, sino que también se han convertido en ídolos de millones de niñas y mujeres



en todo el mundo. No obstante, sus logros no se limitan únicamente a lo deportivo; son claros ejemplos de liderazgo, constancia, esfuerzo, fortaleza y empoderamiento.

Una lucha que persiste

Desafortunadamente, las atletas no solo compiten en el terreno de juego, además se enfrentan contra una clase de estereotipos

que juzgan y limitan su capacidad y potencial. Asimismo, muchas de ellas lidian con unas condiciones pesimas tanto en la organización como en las instalaciones en las cuales entrenan o juegan.

El fútbol femenino está siendo clave, ya que gracias a él, se está dando voz a muchas jugadoras. También cabe destacar la maternidad y la salud, pues ambos temas siguen siendo un gran reto para las deportistas y muchas de ellas pierden apoyos o se enfrentan a pausas en su carrera por ser madres. Por ejemplo, la célebre extenista Serena Williams, habló sobre las complicaciones tras el parto y la falta de preparación en el deporte para estas situaciones. Otro claro ejemplo es Naomi Osaka, tenista japonesa, que denuncia el desinterés y la falta de atención sobre la salud mental de las deportistas en las diferentes disciplinas, que se enfrentan a gran presión a lo largo de su carrera deportiva.

El futuro es femenino

El cambio es evidente, cada vez hay más niñas involucradas en los deportes gracias a las historias tan inspiradoras de esas mujeres que lucharon para conseguir su sueño. La representación femenina en puestos como entrenadoras, ejecutivas deportivas o árbitras es cada vez mayor.

La lucha de las mujeres en el deporte es una historia de valentía, de evolución y de perseverancia. Las atletas femeninas no solo están rompiendo barreras, están liderando una revolución: se han convertido en un símbolo de cambio social demostrando que la igualdad no es un objetivo lejano, sino un objetivo alcanzable.



"La etiqueta de 'mujer fuerte' se nos da como si fuera algo extraordinario, pero la fortaleza es nuestra naturaleza."

**Martina
Navratilova**

El Poder del Descanso Nocturno: Claves para una Vida Saludable

¿Por qué dormir bien es fundamental para tu salud?

El descanso nocturno es esencial para el bienestar de las personas. Durante la noche, el cuerpo y mente se regeneran, lo que influye directamente en nuestra salud física, emocional y cognitiva. Sin embargo, muchas personas, por diversas razones, no le dan la importancia necesaria al sueño, lo que puede tener serias consecuencias a corto y largo plazo. El descanso adecuado es vital, y es fundamental tomar conciencia de sus beneficios.

La falta de descanso nocturno tiene efectos inmediatos, como fatiga, dificultades para concentrarse y un aumento en los niveles de estrés. A largo plazo, esta privación está asociada con un mayor riesgo de enfermedades graves, como hipertensión, diabetes y problemas cardíacos. Según la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, el sueño insuficiente afecta la función inmunológica y el metabolismo, aumentando la vulnerabilidad a diversas enfermedades. La privación de sueño también afecta las capacidades cognitivas, como la memoria y la toma de decisiones.



En adición, el mal sueño a largo plazo, lo que significa que dormir mal durante mucho tiempo puede tener consecuencias graves a largo plazo como trastornos de ansiedad o trastornos del estado de ánimo. No obstante, esto también es al revés, es decir, que el insomnio es el primer síntoma de un trastorno psiquiátrico, o con otras palabras, que es bidireccional.

Además, dormir menos horas o tener una mala calidad de sueño el sistema cardiovascular sufre, existen riesgos de hipertensión, cardiopatías o infartos.

El descanso insuficiente también influye negativamente en la salud mental. La falta de sueño está vinculada a un mayor riesgo de sufrir trastornos como la depresión y la ansiedad. Un estudio de *The Lancet Psychiatry* sugiere que el sueño deficiente altera la regulación emocional, haciendo que las personas sean más propensas a enfrentar problemas emocionales. Además, dormir mal afecta las hormonas relacionadas con el apetito, lo que puede contribuir al aumento de peso.

Para garantizar un descanso reparador, es esencial seguir ciertos hábitos. Establecer una rutina regular de sueño, y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, son pasos fundamentales. También es importante crear un ambiente cómodo y tranquilo, y evitar el consumo de cafeína o comidas pesadas por la noche. Practicar ejercicio regularmente, pero no justo antes de dormir, también favorece la calidad del sueño.

En conclusión, el descanso nocturno es más que una necesidad básica: es una inversión en nuestra salud a largo plazo. Dormir las horas necesarias cada noche permite que el cuerpo se recupere y la mente se mantenga equilibrada. Priorizar el sueño no solo mejora el bienestar diario, sino que previene problemas graves en el futuro. Así que, debes dormir de 7 a 9 horas para tener una vida mejor y más saludable.

Adrián Navarro García

El cambio climático y su influencia en la salud

COMPRENDIENDO EL IMPACTO DEL CAMBIO CLIMÁTICO EN LA SALUD Y ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN

El cambio climático tiene un impacto significativo en la salud humana tanto a nivel físico como mental. Sus efectos incluyen el aumento de enfermedades, la disminución de la calidad de vida y la exacerbación de desigualdades en la atención médica. Las olas de calor más intensas y frecuentes pueden provocar golpes de calor, deshidratación y exacerbar condiciones cardiovasculares y respiratorias, especialmente en personas mayores, niños y aquellos con enfermedades crónicas.



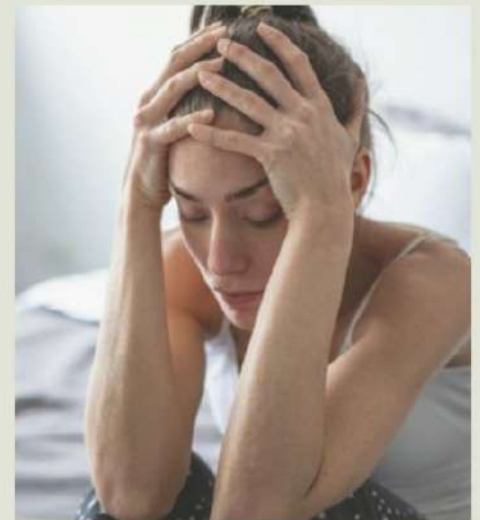
El aumento de temperaturas y las alteraciones en los patrones de lluvia también están ampliando la distribución de vectores como los mosquitos, lo que facilita la propagación de enfermedades como el dengue, zika, malaria y enfermedad de Lyme.

Además, el cambio climático incrementa los niveles de contaminación del aire, lo que agrava problemas respiratorios como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, afectando a millones de personas, especialmente en zonas urbanas.



Para mitigar estos impactos, es esencial adoptar medidas concretas que fortalezcan la capacidad de adaptación de las comunidades. Esto incluye implementar sistemas de alerta temprana para olas de calor, desarrollar infraestructuras como centros de enfriamiento y áreas verdes, y reducir emisiones a través de energías renovables y transporte sostenible. También es crucial reforzar la vigilancia epidemiológica para controlar enfermedades transmitidas por vectores, fomentar prácticas agrícolas adaptadas al clima y garantizar el acceso a alimentos y agua potable.

Por otra parte, los programas de apoyo psicológico son clave para atender los impactos emocionales del cambio climático.



El cambio climático representa un desafío que afecta todos los aspectos de la salud humana, pero con acciones coordinadas, tanto a nivel local como global, es posible mitigar sus efectos. Esto exige políticas climáticas ambiciosas, el fortalecimiento de los sistemas de salud pública y la educación comunitaria para fomentar la resiliencia y la participación ciudadana. Actuar ahora no solo protegerá la salud de las personas en el presente, sino que también sentará las bases para un futuro más sostenible y equitativo para las próximas generaciones.

ENTREVISTA AL SENSEI



ANTONIO MIGUEL VERDÚ DOLLS

01/12/2024 POR Y.S.EJARQUE

Quinto dan de KARATE
Primer DAN DE GOSHIN
Árbitro Nacional de Karate
Entrenador Karate Nivel 3
Coach Mundial WKF
Juez del Tribunal Nacional de Grados



"EL KARATE ES UN DEPORTE, EL KARATE-DO ES UNA FORMA DE VIDA".

PREGUNTAS GENERALES SOBRE EL KARATE

¿CUÁNDO COMENZASTE A PRACTICAR ARTES MARCIALES Y QUÉ TE LLEVÓ A CENTRARTE EN EL KARATE COMO MODO DE VIDA?

Comencé a los 8 años, pero porque no pude hacerlo antes. Siempre me gustaron, mi padre practicó Taekwondo un tiempo y siempre veíamos juntos las pelis de Artes Marciales y compartíamos esa pasión. Por desgracia, mis padres trabajaban en una fábrica y no podían llevarme a ningún Dojo, hasta que una tía mía se apuntó a un gimnasio, apuntó a mi primo pequeño a karate y me ofreció a mi apuntarme también. Así desde ese momento, no lo he dejado y se convirtió en mi forma de vida.

Para mi, las normas morales de las Artes Marciales siempre han sido muy importantes y he querido dar ejemplo a mi alumnado con hechos y no con palabras, ya que intento tener siempre presente el Dojo Kun (Normas del Dojo). No concibo mi vida sin karate.

PREGUNTAS SOBRE ENTRENAMIENTO Y METODOLOGÍA

¿CUÁL ES EL ELEMENTO MÁS IMPORTANTE EN EL KARATE?

El elemento más importante es la ACTITUD. Puedes tener muchas APTITUDES, pero si tu ACTITUD no es correcta, si no te esfuerzas, si no te concentras, si no tomas en serio los entrenamientos, etc. no conseguirás mejorar ni conseguir tus objetivos. TOD@S al empezar quieren ser cinturón negro, muy pocos llegan porque abandonan en el camino. No es un camino sencillo, hay que repetir las técnicas, los katas, una y otra vez hasta conseguir dominarlo y perfeccionarlo... por eso es un ARTE.

¿CÓMO TRABAJA PARA MEJORAR SU TÉCNICA?

Para mejorar la técnica es imprescindible conocer las características de la misma, es decir, no sólo vale con hacer bonita "la foto final", hay que conocer el punto de partida de las manos o los pies, la trayectoria, y el punto final. Coordinar todo eso y cada vez hacerlo más fuerte y con más velocidad. El secreto para mejorar la técnica es la REPETICIÓN pero la repetición consciente ya que si repetimos 1000 veces una técnica mal hecha, lo que conseguimos es crear un vicio que costará mucho corregir más adelante.

¿CÓMO PUEDE INFLUIR EL KARATE EN LA PERSONALIDAD DE LAS PERSONAS QUE LO PRACTICAN?

El Karate es un deporte, el KARATE-DO es una forma de vida. KARATE se traduce como "Mano Vacía" y DO es "Camino o vía espiritual", precisamente es ese DO lo que le hace ser más que un deporte, ese Camino es el que debe recorrer el practicante buscando su perfección no solo técnica sino mental y espiritual. Puedes ser muy buen ejecutante, pero si sales del Dojo y no respetas, no ayudas a la sociedad, etc. no se te puede considerar Karateka, sino un deportista más.

¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR EL KARATE?

El Karate lo puede practicar TODO EL MUNDO. Debemos adaptar el karate a la persona y no al revés, en mis clases tengo alumnado con alguna discapacidad, como TEA, Síndrome de Down, Parálisis Cerebral, ceguera y/o baja visión, ausencia de alguna extremidad... y todos están incluidos en las clases ordinarias junto al resto del alumnado. Pero por supuesto, para eso debes encontrar un maestro con ganas de trabajar y adaptar el trabajo a las necesidades de cada persona, si el alumnado tiene las mejores cualidades, cualquiera puede enseñar.

PREGUNAS ESPECÍFICAS SOBRE PARA-KARATE

¿CUÁL ES LA MAYOR BARRERA QUE AFRONTAN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD AL PRACTICAR KARATE O PARA-KARATE?

Muchas veces es la propia familia por pura protección, y el desconocimiento que se tiene del Karate, ya que piensan que es algo agresivo y lesivo por culpa de las películas o series, pero nada más lejos de la realidad. El karate practica la **NO VIOLENCIA** y ayuda a controlar la ira con lo que intentamos evitar cualquier tipo de conflicto.

¿CÓMO VISUALIZA EL FUTURO DEL PARA-KARATE EN TÉRMINOS DE RECONOCIMIENTO Y DESARROLLO?

El Para-Karate español y mundial ha tenido un crecimiento exponencial en los últimos años. Por suerte, llevo trabajando estrechamente con el Para-Karate desde que empecé a dar clase hace **25 años** porque siempre he tenido algún alumno/a con Discapacidad y siempre me ha interesado mucho intentar ayudar en su vida diaria a través del Karate. Pero más concretamente, llevo desde **2018** formando parte del Equipo Técnico Para-Karate de la Real Federación Española de Karate y desde **2020** hasta la actualidad formo parte del Comité de Deporte Inclusivo de la Real Federación Española de Karate y he podido ver y comprobar ese crecimiento en primera persona. Desde el Departamento Nacional de Para-Karate, dirigido por Ainhoa Rodríguez, llevamos trabajando desde **2020** en formación tanto de deportistas como técnicos, hemos incluido las categorías de Para-Karate en todas las competiciones Nacionales, damos formación arbitral, seminarios presenciales y online, concentraciones con el Equipo Nacional, concentraciones "Descubriendo Talentos" con los más pequeños, concentraciones "Talentos Inclusivos" donde juntamos competidores con y sin discapacidad para que trabajen juntos, realizamos la actividad "Tsuki por la inclusión" en diferentes Asociaciones de Síndrome de Down de toda España, jornadas de "Plantando Semillas para la Inclusión" en los colegios o institutos acercando o dando a conocer el Para-Karate entre el alumnado, etc. La Federación Española es un Referente Mundial en Para-Karate por todo el trabajo que venimos realizando y que está dando muchos frutos.



PREGUNTAS MOTIVACIONALES

¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED VER A SUS KARATECAS COMPETIR Y DESTACARSE EN COMPETICIONES?

Para mi es un orgullo ver que se enfrentan a ese reto de la competición. La competición es muy bonita pero también muy exigente y desagradecida. Aquellos/as que quieren competir, se les ayuda y acompaña para intentar hacerlo lo mejor posible, pero no es algo esencial ni primordial en mi Dojo. A aquellos que compiten, intento transmitirles que la competición es una rama más del árbol, que hay que disfrutarla mientras quiera pero que antes o después acabará con más o menos medallas, pero el Karate continúa más allá de la competición. Si centramos nuestra práctica únicamente en la competición, cuando acaba su etapa competitiva abandonan la práctica y es una pena.

¿CUÁL HA SIDO SU MAYOR ALEGRÍA Y SU MAYOR DECEPCIÓN EN EL MUNDO DEL KARATE?

Pues es una pregunta que nunca me he planteado, pero diría que mi mayor alegría es ver crecer mi Club, después de muchos años en diferentes gimnasios que por diferentes motivos cerraron, en **2014** fundé el Club de Karate Antonio Miguel Verdú lanzándome a la aventura de buscar un local y comenzar mi propio camino sin depender de nadie más. En el año **2015** ya conseguimos tener **101** licencias federativas, siendo reconocidos por la Federación Valenciana con el diploma de "Club con más de 100 licencias". ¡¡En **2023** tramitamos **232** licencias!! Algo jamás imaginado y soñado, siendo el **3er** Club más grande de la Comunidad Valenciana en número de licencias (y ya llevamos **3** años en ese puesto). Este **2024** ya llevamos **226** licencias, aunque aún no se ha cerrado el año. Hemos demostrado en varias ocasiones como en la pandemia por ejemplo, que como el Ave Fénix que llevamos en nuestro escudo, resurgimos de nuestras cenizas y nos levantamos después de caer. En cuanto a la mayor decepción es ver que ciertas personas o maestros que "de boquilla" recitan todos los días ese DOJO KUN del que hablábamos antes, no lo llevan a cabo en su vida.

¿QUÉ CONSEJO DARÍA HOY A ALGUIEN, (NO NECESARIAMENTE A UN JOVEN ATLETA, SINO A UNA PERSONA SIN PREVIO ENTRENAMIENTO) INTERESADA EN EL KARATE?

El consejo sería que probara, sin miedo y sin compromiso, después decidan si quieren continuar o no. Deben de saber que esto no se aprende de un día para otro como por arte de magia, sino que requiere esfuerzo, constancia y compromiso, por eso es un ARTE Marcial.

AGUA: LA GASOLINA DEL DEPORTISTA

La hidratación es un proceso esencial para mantener el funcionamiento adecuado de nuestro organismo. El cuerpo humano está compuesto por aproximadamente un 60% de agua, y este recurso vital participa en una amplia gama de funciones, desde la regulación de la temperatura corporal hasta la eliminación de toxinas y el transporte de nutrientes a las células. A continuación, se explorará la forma correcta de hidratarse, los beneficios y riesgos asociados con la hidratación y el uso de bebidas energéticas.

¿Qué significa hidratarse correctamente?

La hidratación correcta no se limita únicamente al consumo de agua; implica garantizar que el cuerpo reciba suficientes líquidos para reponer lo que pierde a través de la respiración, el sudor, la orina y otros procesos fisiológicos.

Pautas para una hidratación adecuada:

Consumo regular de agua: Se debe beber entre 2 y 3 litros de agua al día.

Escuchar al cuerpo: Es importante beber agua incluso antes de sentir sed, especialmente durante el ejercicio o en climas cálidos.

Alimentos ricos en agua: Muchas frutas y verduras, como la sandía, el pepino y la naranja.

Evitar líquidos deshidratantes: Bebidas con alto contenido de cafeína, alcohol o azúcar pueden contribuir a la pérdida de líquidos



Beneficios de una buena hidratación

- **Mejora del rendimiento físico y mental:** mejora el enfoque, la memoria y el rendimiento físico.
- **Regulación de la temperatura corporal:** A través de la sudoración, el cuerpo mantiene su temperatura estable, y el agua es crucial.
- **Salud renal:** Beber suficiente agua ayuda a los riñones a eliminar toxinas y previene la formación de cálculos renales.
- **Digestión saludable:** El agua facilita el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

Efectos negativos de una hidratación inadecuada

- **Leve a moderada:** Provoca sequedad en la boca, fatiga, dolor de cabeza, mareos y orina oscura.
- **Grave:** Puede llevar a la desorientación, insuficiencia renal, golpes de calor e incluso la muerte en casos extremos.



Bebidas energéticas: ¿aliadas o enemigas?

Las bebidas energéticas han ganado popularidad por su capacidad para aumentar la energía y la concentración, pero su uso excesivo puede ser perjudicial.

- **Riesgo de deshidratación:** Su alto contenido de cafeína puede actuar como diurético, aumentando la pérdida de líquidos.
- **Aumento de la presión arterial y estrés cardíaco**
- **Alteraciones en el sueño y la salud mental:** El exceso de cafeína puede causar insomnio, ansiedad y dependencia.
- **Altas calorías y azúcares:** Pueden contribuir a problemas de salud como obesidad y diabetes si se consumen en exceso.

LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

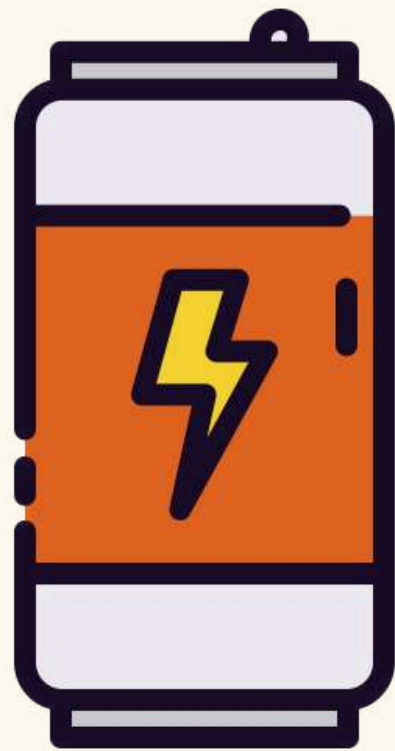
1 ¿Qué son?

Las bebidas energizantes o energéticas, también conocidas como hipertónicas, neurotizantes o psicoactivas, son bebidas sin alcohol que contienen sustancias estimulantes.



4 ¿Puede llegar a tener consecuencias en nuestro organismo?

El consumo excesivo o prolongado en el tiempo de bebidas energéticas puede provocar problemas cardíacos, como arritmias o ataques al corazón y condiciones psiquiátricas que pueden derivar en fobias o ansiedad.



2 ¿Para que sirven?

Ofrecen al consumidor disminuir temporalmente la sensación de fatiga y el agotamiento, además de aumentar la habilidad mental y proporcionar un incremento de la resistencia física.

5 ¿Qué pasa si mezclo alcohol con energéticas?

La composición de estas bebidas y la mezcla con alcohol puede hacer creer a las personas que no están ebrias, aumentando los episodios de borracheras por el mayor consumo de alcohol y los peligros que estas conllevan, como un coma etílico, además de un posible infarto causado por la mezcla de una sustancia inhibitoria y otra estimuladora, ambas sobre el mismo órgano (el corazón).

3 ¿De qué están hechas?

Están compuestas principalmente por cafeína, varias vitaminas, carbohidratos, y otras sustancias naturales orgánicas como la taurina, que aminoran la sensación de agotamiento de la persona que las consume.



6 ¿Cual sería su consumo adecuado?

Las recomendaciones de la EFSA sobre la ingesta segura de cafeína nos indican que la cantidad máxima no debería superar los 3 miligramos por kilo de peso de una persona. Es decir, 150 miligramos para un adolescente de 50 kilos.

INFLUSALUDABLES

Los influencers, nuevos expertos en “salud y deporte”.



ZHANNA SAMSONOVA

Un ejemplo actual es el de la influencer Zhanna Samsonova que falleció con tan solo 39 años debido a que tan solo se alimentaba a base de frutas y zumos naturales. Eso hizo que estuviera 6 años sin beber si quiera agua y promocionara dicha dieta en redes sociales.

Lo que ocurrió fue que un tiempo después se descubrió la realidad tras la fachada que había en dichos foros pues falleció por desnutrición tras pasar meses en los que apenas salía de la cama.

El problema venía cuándo además de no querer asistir a ningún centro de salud insistía en seguir con su forma de vida y recomendar dicha dieta a sus seguidores.



UN EJEMPLO A NO SEGUIR

Muchas son las personas influyentes en nuestro país, ya sea por su carrera artística o por participar en el mundo de las redes sociales, que hablan acerca de tener una buena salud física y además, aconsejan algunos hábitos saludables para sus seguidores. Es por eso que debido a su gran influencia en la sociedad actual sus seguidores tienden a imitar esas acciones. Pero, ¿son realmente un ejemplo a seguir?

Desde que nació el mundo de las redes sociales, ciertas empresas han optado por colaborar con influencers para así poder conseguir un mayor beneficio en su negocio. El problema que ocurre, es que ellos muchas veces no observan la calidad del producto que van a vender a su audiencia o si realmente es bueno o no consumirlo y solo se fijan en las ganancias y la repercusión.

Pongamos un ejemplo, tenemos un producto quemador de grasa que promete hacerte perder 1 kilo al día. Suena bien, ¿no? Los expertos realmente recomiendan perder entre tres o cuatro kilogramos al mes para adelgazar de una forma saludable. Es por eso, que quizás ese producto quemador de grasa no sea tan efectivo para la salud del consumidor.

Otro modelo podrían ser las dietas a base de líquidos en las que prometen que adelgaces tomando solo cosas líquidas. ¿Es realmente una dieta saludable realizar ese tipo de acciones? La respuesta es clara: No. Ya que eso tan solo puede perjudicarte



ACTORES

Nuevos modelos de lo saludable.

Omitiendo eso, también encontramos las revistas en las que actores y actrices muestran sus cuerpos y enseñan la forma que tienen para haberlo conseguido en una primera línea de portada que hace que sea aún más llamativo para la audiencia. No obstante, si algo hay que saber es que cada persona tiene que seguir una serie de ejercicios y una dieta específica pero todo eso se debe hacer recurriendo a un profesional y no a una revista del corazón.

MÁS ALLÁ DE LOS FILTROS: La verdad sobre la imagen corporal y la salud.

LA BELLEZA EMPIEZA CUANDO APRENDES A VERTE CON TUS PROPIOS OJOS.

En un mundo marcado por las redes sociales y los estándares de belleza que promueven la “perfección”, la imagen corporal se ha convertido en un reflejo que afecta directamente a la salud mental y física. Pero, ¿hasta qué punto influye realmente la imagen corporal en el ámbito de vida y bienestar?

¿Qué es la imagen corporal?:

Es un concepto que hace referencia a la imagen subjetiva que forma la mente sobre el propio cuerpo y como uno cree que los demás lo ven. De modo que se ve influenciada por factores externos como las redes sociales. Esta percepción se puede observar desde diferentes perspectivas:

- **Imagen corporal positiva:** implica sentirse cómodo y satisfecho con el cuerpo en sí, independientemente de su forma, tamaño o peso.
- **Imagen corporal negativa:** se caracteriza por una percepción distorsionada con el cuerpo. Puede generar estrés emocional y conductas poco saludables.

Según un estudio de *la Organización Mundial de la Salud*, más del 70 % de los adolescentes en el mundo, sienten insatisfacción con su apariencia física.

La percepción del cuerpo no siempre refleja la realidad.

Hoy en día, con la variedad de filtros en las redes sociales, se pierde la esencia de lo que uno es distorsionando su propia realidad.

Esto tiene un impacto directo en la salud mental. Se piensa que se debe ser como se muestra, lo que deriva a grandes trastornos como la anorexia o bulimia.

Sin embargo, una buena alimentación y unos hábitos saludables podrían evitar caer en los estándares de belleza impuestos por la sociedad. Además, permitiría adoptar un nuevo modelo de vida donde el respeto hacia el cuerpo sea una prioridad.

“La verdadera belleza está en aceptarte tal y como eres. Cuidar de tu cuerpo y mente te es clave vivir de una manera equilibrada y feliz. No te compares con los demás, la perfección está en ser auténtico y cuidar de tu salud y bienestar.”



Un estudio de *Nature Neuroscience* demostró que el cerebro a menudo distorsiona a la forma en que se ve el propio cuerpo, exagerando defectos o minimizando virtudes. Esta distorsión corporal puede no estar relacionada con el peso real o la apariencia física.



Consejos para mejorar tu relación con tu cuerpo:

- Haz ejercicio para sentirte bien, no para cambiar tu apariencia. Es importante encontrar un equilibrio entre cuidar el cuerpo y evitar caer en comportamientos que puedan ser peligrosos, como el abuso de sustancias o el ejercicio extremo, que no solo pueden afectar al cuerpo, sino también a la salud emocional.
- No te compares con lo que veas en las redes sociales. Dejar de hacerlo te permitirá conectar con tu propia realidad de una forma plena y sana.
- Dedica tiempo a entender las necesidades de tu cuerpo. Una buena alimentación, ejercicio adecuado y tiempo para relajarte son claves para vivir con menos preocupaciones y mas salud.

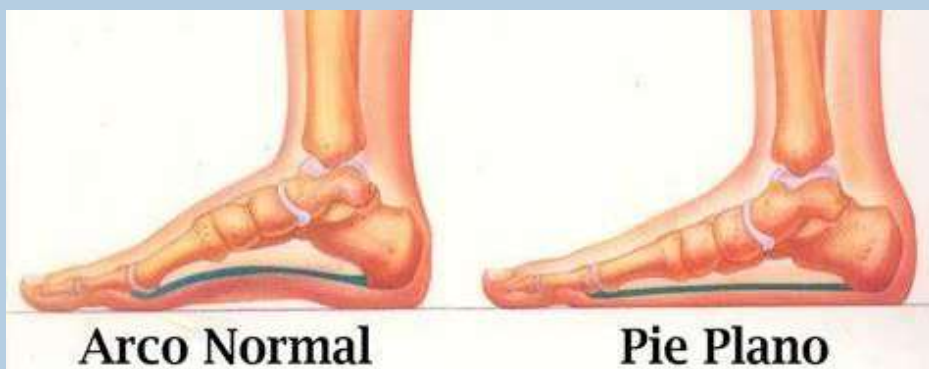


PATOLOGÍAS DEL PIE Y RODILLAS

¿QUÉ SON?

LAS PATOLOGÍAS DEL PIE Y LA RODILLA, COMO EL PIE PLANO, EL PIE CAVO, EL GENU VARU Y EL GENU VALGO, SON ALTERACIONES BIOMECÁNICAS FRECUENTES QUE PUEDEN TENER UN IMPACTO SIGNIFICATIVO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE LAS PADECEN. ESTAS CONDICIONES PUEDEN SER CAUSADAS POR FACTORES CONGÉNITOS, ADQUIRIDOS O DEGENERATIVOS.

PATOLOGÍAS DEL PIE



• Pie plano

Es la pérdida o reducción del arco longitudinal del pie, lo que provoca que la planta tenga un contacto excesivo con el suelo. Sus principales causas son congénitas (desde el nacimiento) o adquiridas por debilidad del tendón tibial posterior, sobrepeso, traumatismos, enfermedades neurológicas o inflamatorias.

Síntomas que puede provocar:

- Dolor localizado en el arco plantar o el talón.
- Fatiga o incomodidad al caminar o estar de pie por períodos prolongados.
- Alteraciones posturales que pueden reflejarse en las rodillas o la columna

Formas de tratarlo

- Conservadora: Uso de plantillas ortopédicas, fisioterapia para fortalecer la musculatura del pie, y control del peso.
- Quirúrgica: en casos graves, pueden requerir procedimientos quirúrgicos

• Pie cavo

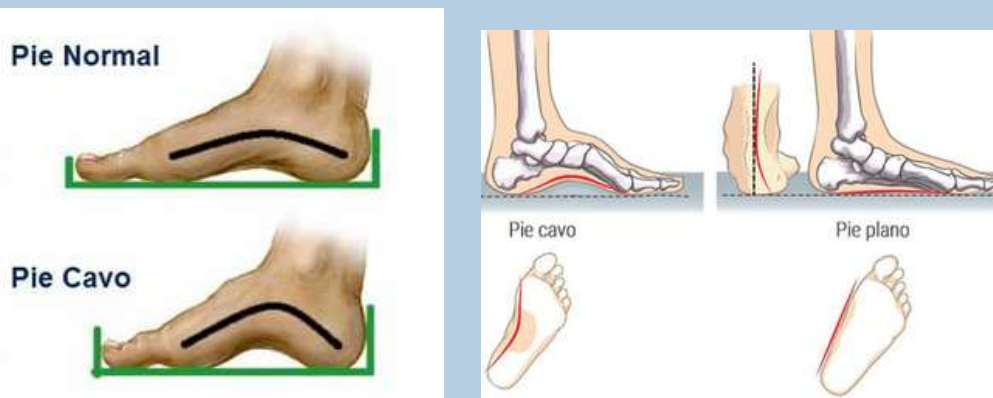
Es la elevación anormal del arco plantar, lo que conlleva una sobrecarga en las cabezas metatarsianas y el talón. Sus causas pueden ser congénitas, neurológicas (asociado a enfermedades como Charcot-Marie-Tooth o parálisis cerebral) o adquiridas (por lesiones traumáticas o sobrecarga mecánica)

Síntomas que puede provocar:

- Dolor en la planta del pie y los metatarsos.
- Aumenta el riesgo de inestabilidad, esguinces de tobillo y deformidades como dedos en garra.
- Dificultad para calzar zapatos cómodamente.

Formas de tratarlo:

- Conservadora: Plantillas para redistribuir la carga, fisioterapia para mejorar flexibilidad y fuerza.
- Quirúrgica: osteotomías y fusiones o transferencias tendinosas en casos graves.



PATOLOGÍAS DE LAS RODILLAS

• Genu varu

Es una patología que implica una desviación hacia afuera de las rodillas. Puede deberse a un problema fisiológico (normal en niños pequeños, que suele corregirse espontáneamente) o patológico (por raquitismo, enfermedad de Blount, displasias óseas o artrosis en adultos).

Síntomas que puede provocar:

- Marcha alterada y distribución asimétrica del peso.
- Dolor en la rodilla, principalmente en el compartimento medial.
- Riesgo aumentado de artrosis debido a la sobrecarga en la parte interna de la articulación.

Formas de tratarlo

- Conservadora: Ejercicios de fortalecimiento muscular, reducción de peso y uso de órtesis.
- Quirúrgica: Osteotomías correctivas o, en casos avanzados, reemplazo articular.



• Genu valgo

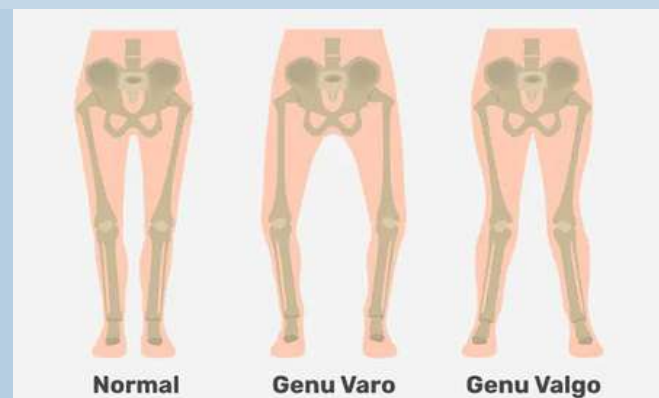
Consiste en una desviación hacia adentro de las rodillas. Las causas pueden ser fisiológicas o patológicas (secuelas de fracturas, enfermedades inflamatorias, obesidad o alteraciones metabólicas como el raquitismo).

Síntomas que puede provocar

- Dolor en la parte lateral de las rodillas.
- Dificultad para mantener una marcha normal y alineada.
- Sobreuso del compartimento lateral, con riesgo de degeneración articular.

Formas de tratarlo:

- Conservadora: Ejercicios de rehabilitación, plantillas correctoras y control del peso corporal.
- Quirúrgica: Osteotomías para realinear los ejes o prótesis articulares en casos extremos.



EL SECRETO PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO Y RECUPERACIÓN

¿Sabías que un buen masaje puede ser la clave para alcanzar tu máximo potencial deportivo?

El masaje deportivo es una técnica de fisioterapia dirigida de forma específica al deportista y que tiene como objetivo mejorar su rendimiento deportivo, cuidar su cuerpo y acelerar su recuperación tras las lesiones y también evitarlas

Tienen muchos efectos que hacen que los masajes sean clave para todos los deportistas. Algunos de estos efectos son: puede aumentar y disminuir la sensibilidad, reduciendo el dolor; regula el tono muscular; aumenta el intercambio de gases; . aumenta el flujo sanguíneo; mejora la movilidad de las articulaciones; reduce el tiempo de recuperación; y disminuye la fatiga muscular.



Masaje post-evento

Después de un entrenamiento o competición, el masaje de recuperación se centra en aliviar la tensión muscular acumulada, reducir el dolor y facilitar la eliminación de desechos metabólicos como el ácido láctico. Se emplean técnicas más suaves y lentas, como el drenaje linfático y la fricción ligera, que favorecen la relajación de los músculos y el restablecimiento de la circulación.

Masaje de rehabilitación

Es una técnica especializada que se utiliza para ayudar a los pacientes a recuperarse de lesiones musculares, esqueléticas o deportivas. Este tipo de masaje está diseñado para aliviar el dolor, restaurar la función muscular y mejorar la movilidad tras una lesión o cirugía. Su principal objetivo es promover la curación, reducir el dolor y restaurar la funcionalidad de la zona lesionada. A diferencia de los masajes relajantes o deportivos, el masaje de rehabilitación se enfoca en tratar lesiones específicas y aliviar la tensión muscular crónica o el dolor postquirúrgico.

Masaje pre-evento

Este tipo de masaje se realiza antes de una actividad física para preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea. Su objetivo principal es calentar los músculos, mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones. Se enfoca en movimientos suaves y rítmicos, como los de fricción y amasado.

Masaje de estiramiento

Se utiliza para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones. El masaje de estiramiento incorpora movimientos que buscan alargar y liberar los músculos y tendones. Este tipo de masaje es especialmente beneficioso para los atletas que realizan actividades de alta intensidad o deportes que requieren un rango de movimiento amplio.

Estos son solo algunos de los masajes deportivos que existen. Recuerda que son el secreto mejor guardado para transformar tu rendimiento y acelerar tu recuperación, es decir, una herramienta imprescindible para alcanzar tu máximo potencial y mantener tu cuerpo en su mejor forma

