

PUNTOS DE ENCUENTRO
DE NUESTRO CLUB
CUALQUIER DÍA
DE LA SEMANA



C/Real, 167 Teléfono 956 891898
pregunta por Manolo



C/Real, 160 Teléfono 956 882767
pregunta por Enrique

REUNIONES TODOS LOS
VIERNES A LAS 21'30H EN EL
BAR LOS ARCOS DE LA CA-
LLE SAN AGUSTIN JUNTO A
BORREGO

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ



BOLETÍN

Número: 16
Abril 2002

Plan de Entrenamiento
Mes:_____ Año:_____

José A. López de la Haba "XIII Memorial Sargento Carmona Páez"
"XIV Memorial Sargento Carmona Páez"
Redacción y Pasatiempos
Rafael A. Galea Palacio "Mi primera media maratón"
Humor
Manuel Camacho Blanco "Entrenamientos"
Enrique Pérez Traverso "Resultados carreras"
"Próximias carreras".
Enrique Rondan Rodríguez "Ya soy maratoniano".
Francisco Garri Jerez "Testimonio"
José M^a Ramírez Rubio "Que me duelen los riñones"
"La actitud positiva"
Francisco J. Pardo León "Masajes Terapéuticos"
Gregorio Hinojosa Bareas "Utilización de las sales de hierro (y II)"
Rafael López Carrillo "Desde la barrera"

Fotografías cedidas por : José M^a Serrano Campos

| Día | Hora | Entrenamiento | Observaciones |
|-----|------|---------------|---------------|
| 01 | | | |
| 02 | | | |
| 03 | | | |
| 04 | | | |
| 05 | | | |
| 06 | | | |
| 07 | | | |
| 08 | | | |
| 09 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |
| 22 | | | |
| 23 | | | |
| 24 | | | |
| 25 | | | |
| 26 | | | |
| 27 | | | |
| 28 | | | |
| 29 | | | |
| 30 | | | |
| 31 | | | |

Plan de Entrenamiento
Mes: _____ Año: _____

| Día | Hora | Entrenamiento | Observaciones |
|-----|------|---------------|---------------|
| 01 | | | |
| 02 | | | |
| 03 | | | |
| 04 | | | |
| 05 | | | |
| 06 | | | |
| 07 | | | |
| 08 | | | |
| 09 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |
| 22 | | | |
| 23 | | | |
| 24 | | | |
| 25 | | | |
| 26 | | | |
| 27 | | | |
| 28 | | | |
| 29 | | | |
| 30 | | | |
| 31 | | | |

C.A. CARMONA PÁEZ



BOLETÍN
NÚMERO 16

BOLETÍN
Abril 2002

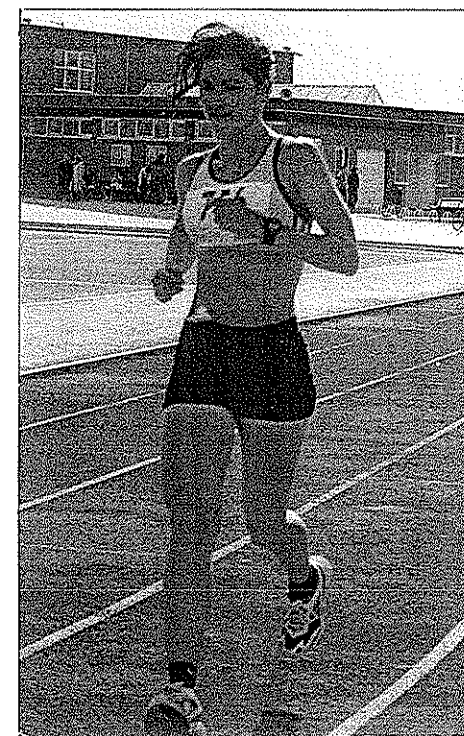
LA SERIE

CONTENIDO:

| | |
|-------------------------------|----|
| <i>XIII Memorial</i> | 3 |
| <i>XIV Memorial</i> | 4 |
| <i>Ya soy maratoniano</i> | 5 |
| <i>Resultados carreras</i> | 5 |
| <i>Mi primera media</i> | 6 |
| <i>Que duelen</i> | 7 |
| <i>Consultas</i> | 8 |
| <i>...las sales de hierro</i> | 9 |
| <i>Desde la barrera</i> | 14 |
| <i>La actitud positiva</i> | 15 |
| <i>Masaje Terapéuticos</i> | 17 |
| <i>Testimonio</i> | 19 |
| <i>Entrenamientos</i> | 20 |
| <i>Pasatiempos humor</i> | 21 |

El mismo fin de semana en que se celebraba la Media Maratón de la Bahía de Cádiz, el atletismo español alcanzaba un hito histórico, conseguir nueve medallas, cinco del más preciado metal, en los Campeonatos de Europa en pista cubierta. Estos resultados deberán ser refrendados el próximo verano en Munich, pero la alegría que nos dieron los atletas de la selección el sábado día 2 y el domingo 3 de marzo no la olvidaremos con facilidad. Este modesto **BOLETÍN** felicita a todos los representantes de la Selección Española de Atletismo y se felicita porque al menos por una vez los telediarios abrieron hablando sobre nuestro deporte.

Como en años anteriores nuestro CLUB, ha esta-



do presente en las últimas citas importantes para corredores populares de la provincia de Cádiz y de Andalucía Occidental. Un buen grupo, veinte corredores, representaron a nuestro CLUB en el Maratón Ciudad de Sevilla y en el que Rafael Ahumada realizó
(Continúa en la página 2)

Estamos en c/Real 160
"Pasaje de la Música"
Nuestro Tlf y Fax: 956898884

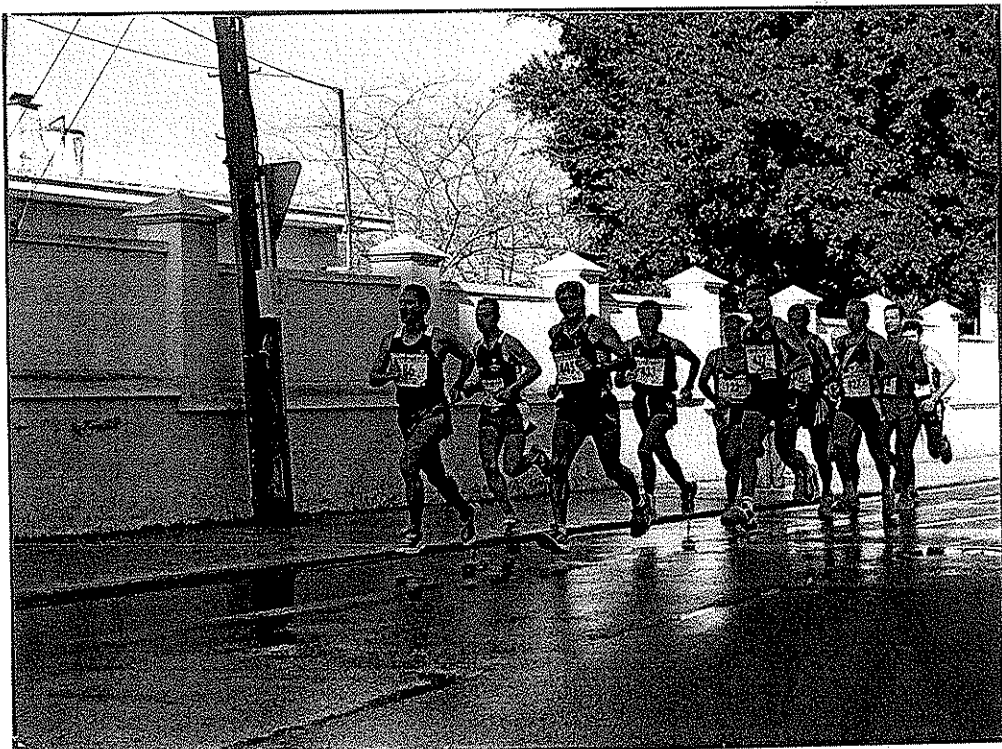
(Viene de la página 1)

los 42'195 kilómetros en un tiempo de 2 horas 37 minutos. Y aproximadamente setenta corredores estuvieron presentes en la Media Maratón de la Bahía, cita en la que María del Carmen Peralta volvió a confirmar su buen estado de forma siendo la primera corredora en cruzar la meta y nuestro CLUB fue como siempre la entidad que puso a más corredores en línea de meta (con esta victoria va oliendo a barbacoa). Hay que agradecer el esfuerzo de la mayoría de corredores que participaron en el Maratón Ciudad de Sevilla, ya que repitieron participando a la semana siguiente en la Media Maratón de la Bahía. De la primera cita, el Maratón Ciudad de Sevilla hay que destacar que José L. Ayala, José M. Vargas y Julián Cisneros lo finalizaron por debajo de las tres horas y la primera participación en la distancia de

Mª Carmen Moreno. De la Media Maratón de la Bahía de Cádiz, con independencia del primer puesto obtenido por clubs, como se citó anteriormente, hay que destacar que casi la totalidad de los puestos de honor en categorías femeninas fueron para corredoras de nuestro CLUB como se verá en "Resultados de Carreras".

Cuando caiga en tus manos este **BOLETÍN**, habrá pasado la Semana Santa apartándonos un poco de los entrenamientos para disfrutar cada uno a su manera de esta celebración. Esto no es impedimento para que nuestros colaboradores sigan con su empeño de comunicarse contigo, a través del **BOLETÍN**. Espero que este número sea de tu agrado. Y reitero la disponibilidad de este **BOLETÍN** como medio de comunicación de todos.

(José A. López de la Haba)



RECUERDA

Que las reuniones de los viernes son a las 21'30 horas en el bar los Arcos de la calle San Agustín junto a Borrego

RECUERDA

Que los puntos de encuentro son en la calle Real: Deportes "El Galeón" y "El Pasaje de la Música".

RECUERDA Que nuestro e-mail es:

<http://perso.wanadoo.es/franur.seijo>

RECUERDA Que la dirección de e-mail de Julio Becerra (psicóloga) es:

sitobarto@correo.cop.es

RECUERDA Que la web de J. Becerra (psicólogo) es:

<http://www.cop.es/colegiados/S-02633/>

PRÓXIMAS CARRERAS

07.04.02 Media Maratón Castillo de Albalá de Guadaira

13.04.02 C.P. de Guadalcaén

11/12.05.02 101 kms Ronda -24 horas

FOTOGRAFIAS

página 1: Mª del Carmen Peralta, entra 1ª en meta de la Media Maratón de la Bahía.

página 8: José A. Butrón entra en meta de la Media Maratón de la Bahía.

página 13: salida de la Media Maratón de la Bahía.

página 22 arriba: participantes de nuestro CLUB en la Media Maratón de la Bahía.

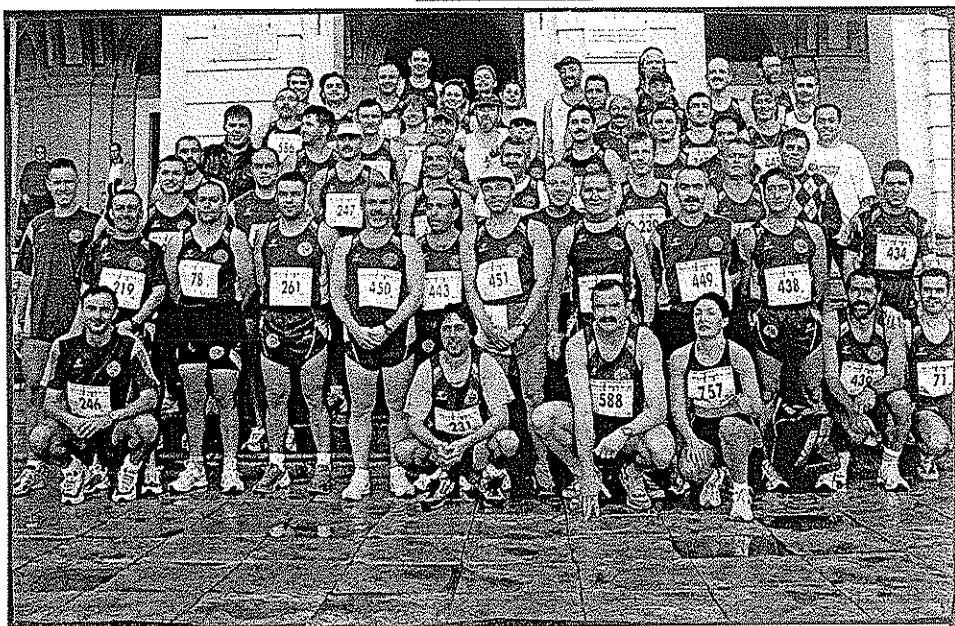
abajo: premiados en la Media Maratón de la Bahía y miembros del CLUB.

SOLUCIÓN PASATIEMPOS

- 1.-Josephat KIPRONO
- 2.-Driss EL HIMER
- 3.-Abdelkader EL MUOUAZIZ
- 4.-Kenneth CHERUYOT
- 5.-Antonio PENÁ
- 6.-Testay JIFAR
- 7.-Simretu ALEMAYEU
- 8.-Julio REY
- 9.-Fco Javier CORTES
- 10.-Giacomo LEONE

QDAVYBJAISEIA
ELIMBAOOLZ
GAJNZETKILINUSI
IEEJEUUBFOEXZI
AZIMECWOJIEEU
ISIMEHCEAOLSTZ
COAHEEAUNTEBOAX
QUONREPLIOIAMEUO
ROTONOUXOXSWOV
EUAERAMADAYUEILO
JAXONIMXMOXKMO
EUAERAMADAYUEILO
ANINOLMAJYANAEI
XIEJUEHMAJYANAEI
COSUELNAXDMEAT
LETERAPUUNLVLLI

ALBUM



XIII MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ

Se celebró el sábado 10 de Junio de 2000 y la organización corrió a cargo de la Armada Española y del Ayuntamiento de San Fernando y se coordinó por la Junta de Educación Física y Deportes de la Zona Marítima y el Patronato Municipal de Deportes. La seguridad fue responsabilidad de la Policía Naval, Policía Local y Protección Civil.

El recorrido fue el mismo de las ediciones anteriores y la inscripción alcanzó la cifra de 1064 corredores de los cuales finalizaron la carrera 886. Hasta la fecha ha sido la edición en que más corredores han finalizado la prueba.

Las clasificaciones fueron:General

| | |
|-------------------|-----------|
| Miguel A. Coronil | Chapin |
| Guillermo Arnedo | UASF |
| Miguel A. Hidalgo | D. Espada |
| José L. Baro | Chapin |
| Pablo Fontan | C. Cádiz |
| Raúl Llamas | Chapin |
| Antonio Lagares | D. Espada |
| Francisco Medina | M. Jerez |
| Raúl Posada | Vipren |
| Juan A. Barroso | C. Páez |

General Femenina

| | |
|-------------------|----------|
| Elena Aparicio | C. Páez |
| Mª Carmen Pedraza | C. Páez |
| Noemí Moral | C. Cádiz |

Junior Masculino

| | |
|-------------------|-----------|
| Antonio Lagares | D. Espada |
| Raúl Posada | Vipren |
| José M. Fernández | UASF |

Senior "A" masculino

| | |
|-------------------|-----------|
| Miguel A. Coronil | Chapin |
| Guillermo Arnedo | UASF |
| Miguel A. Hidalgo | D. Espada |

Senior "B" masculino

| | |
|------------------|-----------|
| Pablo Fontan | C. Cádiz |
| Francisco Medina | M. Jerez |
| Angel Alvarez | Algeciras |

Veteranos "A" masculino

| | |
|----------------|---------|
| Manuel Camacho | C. Páez |
|----------------|---------|

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Juan C. Jiménez | Vipren |
| Rafael Ahumada | C. Páez |
| <u>Veteranos "B" masculino</u> | |
| Alfonso Natera | Algeciras |
| Antonio Cabrera | Algeciras |
| Hermenegildo Sabido | M. Jerez |
| <u>Veteranos "C" masculino</u> | |
| Ramón Tousa | Independiente |
| Emilio Pérez | Independiente |
| Antonio Espiau | C. Páez |
| <u>Junior Femenino</u> | |
| Elisa Orellana | UASF |
| Sonia M. Melero | UASF |
| Rocío Alvaldejo | C. Maria |
| <u>Veteranas</u> | |
| Mera Vázquez | Independiente |
| Antonia Viñez | C. Cádiz |
| Mª Carmen Torres | Clip Gym |

(José A. López de la Haba)



XIV MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ

Se celebró el sábado 9 de Junio de 2001, ha sido la última edición y como en años precedentes la organización corrió a cargo de la Armada Española y del Ayuntamiento de San Fernando y la coordinación de la Junta de Educación Física y Deportes de la Zona Marítima y del Patronato Municipal de Deportes.

El recorrido fue el mismo que las últimas ediciones y la salida se dio a las 20'30 horas desde las pistas de la Junta de Educación Física y Deportes de la Zona Marítima.

Como se muestra a continuación, en esta ocasión se superó ligeramente el número de inscritos del año anterior pero no el de corredores que finalizaron la carrera.

| Año | inscritos | finalizan |
|------|-----------|-----------|
| 1998 | 1109 | 811 |
| 1999 | 997 | 798 |
| 2000 | 1064 | 886 |
| 2001 | 1081 | 867 |

Las clasificaciones fueron:

General

| | |
|-----------------|---------------|
| Pablo Fontan | C. Páez |
| José L. Montiel | Independiente |
| José L. Baro | Independiente |
| Juan Muñoz | UASF |
| Antonio Lagarez | F.S. Clemente |
| Miguel Hidalgo | UASF |
| José L. Zarza | UASF |
| Salvador Gil | Independiente |
| Matthew Kent | P. Dosa |
| José M. Valiño | UASF |

General Femenina

| | |
|-------------------|----------|
| Mª Carmen Peralta | C. Páez |
| Noemí Moral | C. Cádiz |
| Mercedes Villala | C. Páez |

General Veteranos

| | |
|----------------|-----------|
| Rafael Ahumada | C. Páez |
| Antonio Julia | Alcanatif |

| | |
|-------------------------|----------------|
| José M. Negrete | UASF |
| Senior "A" masculino | |
| Salvador Gil | Independiente |
| Matthew Kent | P. Dosa |
| José M. Valiño | UASF |
| Senior "B" masculino | |
| José A. Butrino | C. Páez |
| Francisco Medina | M. Jerez |
| Felipe R. Orpez | C. Páez |
| Senior femenino | |
| Mª Carmen Muñoz | C. Páez |
| Mª Carmen García | UASF |
| Mª Mar Montero | P. Magdalena |
| Junior masculino | |
| Antonio Lagares | F.S. Clemente |
| José Ramos | UASF |
| José M. Fernández | UASF |
| Junior Femenina | |
| Elisa Orellana | UASF |
| Elisa Lizana | C. Páez |
| Nadiuska Torroy | I. San Fdo |
| Veteranos "A" masculina | |
| Manuel Camacho | C. Páez |
| Juan C. Jiménez | Vipren |
| Luis Chichón | C.A. Gibraltar |
| Veteranas | |
| Mónica Espejo | I. Mairena |
| Rosa M. Salado | I. San Fdo |
| Nerea Vázquez | Vipren |
| Veteranos "B" masculino | |
| Alfonso Natera | I. Algeciras |
| José Solano | C. Páez |
| Antonio Cabrera | I. Algeciras |
| Veteranos "C" masculino | |
| Ramón Touza | I. Pontevedra |
| Francisco Saborido | M. Jerez |
| Matías Gil | Los Patucos |

(José A. López dela Haba)

HUMOR



PASATIEMPOS

Localiza en la SOPA DE LETRAS los apellidos de los DIEZ primeros clasificados en el ranking mundial de maratón del año 2001. En el cuadro aparecen los nombres de pila para orientarte.

OQAAUYBJAIRSEIA
IELHIMERAOEOLLZ
GAJNVZETKTINUSI
IEEJEIUURPOEXZI
AZIMECWOJIEEUIE
ISIEWHCEAEIOISZV
CQAHEEAUNYERUAX
OUONORPIKIAHEUO
ROTNOUYUXOEXWOV
IAXONIXMQYUKPMO
EUFREYADAYUETLL
ANRINOLMAYNYAEI
XYIEJTEMWATIOAS
COSUELNAXDNNEAT
LETEAAPUUNEVLII

- 1.-Josephat.....
- 2.-Driss.....
- 3.-Abdelkader.....
- 4.-Kenneth.....
- 5.-Antonio.....
- 6.-Tesfaye.....
- 7.-Simretu.....
- 8.-Julio.....
- 9.-Fco Javier.....
- 10.-Giacomo.....

ENTRENAMIENTOS

PREPARANDO EL MEMORIAL CARMONA

01-20' cómodo+20X100m muy rápido
recuperar 30" parado
02-40' cómodo
03-20' cómodo+40' de multisaltos
04-40' cómodo
05-40' cómodo
06-20' cómodo +3x1.000m muy rápido
recuperar 3' parado
07- descanso
08-60' terreno variado
09-20' cómodo +10x200m muy rápido
recuperar 1' parado
10-40' cómodo
11-20' cómodo +40' multisaltos +5'
cómodo
12-40' cómodo
13-20' cómodo +2x2.000m muy rápido
recuperar 4' parado
14- descanso
15-60' terreno variado
16-20' cómodo +8x300m muy rápido
recuperar 1' parado
17-45' cómodo
18-20' cómodo +40' multisaltos+5'
cómodo
19-45' cómodo
20-20' cómodo +4x1.000m muy rápido
recuperar 3' parado
21- descanso
22-60' terreno variado
23-20' cómodo +25x100m muy rápido
recuperar 1' parado y cada 5x100m
rodar 400m
24-45' cómodo
25-20' cómodo +40' multisaltos+5'
cómodo
26-40' cómodo
27-20' cómodo +1x2.000m recuperar
4' parado +1x3.000m muy rápido
28- descanso
29-60' terreno variado
30-20' cómodo +12x200m muy rápido
recuperar 1' parado

01 MAY-45' cómodo
02-20' cómodo +40' multisaltos
+10' cómodo
03-45' cómodo
04-20' cómodo +2x2.000m muy rápido
recuperar 3' parado
05- descanso
06-60' terreno variado
07-20' cómodo +8x300m muy rápido
recuperar 1' parado
08-45' cómodo
09-20' cómodo +40' multisaltos
10-45' cómodo
11-20' cómodo +4x1.000m muy rápido
recuperar 1'30" parado
12- descanso
13-60' terreno variado
14-20' cómodo +6x500m muy rápido
recuperar 1'30" parado
15-20' cómodo +40' multisaltos +10'
cómodo
16-50' cómodo
17-40' cómodo
18- descanso
19-20' cómodo +1x5.000m rápido
20- descanso
21-60' cómodo
22-60' de - a +
23-60' cómodo
24-20' cómodo +20x100m muy rápido
recuperar 40" parado
25-60' terreno variado
26-20' cómodo +40' multisaltos
27- descanso
28-60' cómodo
29-20' cómodo +2x2.000m muy rápido
recuperar 2' parado
30-50' cómodo
31-20' cómodo +20' medio +20' rápido
01 JUN-60' cómodo
El ritmo muy rápido será 1" por cada
100m mas rápido que el ritmo de carre-
ra.

(Manuel Camacho Blanco)

YA SOY MARATONIANO

Después de dos años de inten-
to, por fin ya soy maratoniano.

El primer año, una rotura de
ligamentos en el tobillo me lo impidió,
pero por lo menos me ahorré todo el
entrenamiento que no es poco y lo digo
porque este año después de tres duros
meses de preparación, hartado de hacer
series de 500, 1000 y 2000, con seis
entrenamientos superior a dos horas y
muchísimos kilómetros más, me faltó
poco para no poder ir. Una semana an-
tes me pongo malo con fiebre. El mun-
do se me calló encima, me daban ganas
de irme a una esquina y hartarme de
llorar.

Pero Gracias a Dios que siem-
pre en los peores momentos te manda
ese ángel de la guarda que penetra en
tu interior y te dice: venga Quíque no te
desanimas, que veras como te da tiem-
po a recuperarte. Aunque en los últimos
kilómetros de la maratón iría a tomarse
una cerveza porque me dejó solo.

No se si fueron las ganas o los
cuatro días que estuve con antibióticos,
pero a falta de cinco días para la carrera

me recuperé.

Con esta penosa historia, no quie-
ro justificarme de los resultados de la carre-
ra ni mucho menos. Más bien lo que quiero
es hacer un homenaje a todos los marato-
nianos que, cada uno con su problema, se
atreven a realizar esta prueba tan dura. Des-
de el primero hasta el último que llega zom-
bi, como más o menos llegué yo, todos so-
mos dignos de respeto. Lo que no entiendo
que halla gente que ría de estos zombis, ahí
los quisiera ver yo.

Por otro lado y hablando un poco
de la carrera, como estaba previsto
"pinchazo" pero por lo menos conseguí aca-
bar. No se si será por mi peculiar forma de
correr, que es la de intentarlo siempre, por
lo visto tengo que tener el freno averiado
por lo que al final siempre doy el tropezón.

Bueno me despido y ya nos aburro
más sin antes felicitar, a todos por vuestros
buenos y malos resultados. Un saludote de
vuestro amigo y compañero.

(Enrique Rondán Rodríguez)

RESULTADOS CARRERAS

MARATÓN CIUDAD DE SEVILLA

Rafael Ahumada 3ª categoría E
Antonio Espiau 2ª categoría H

Ricardo Salvador 3º Veteranos A
José Solano 2º Veteranos C
Antonio Espiau 2º Veteranos D

MEDIA MARATÓN BAHÍA DE CÁDIZ

Por club primer puesto

Individual:

| | |
|---------------------|-------------------|
| Mª Carmen Peralta | 1ª General |
| Mª Carmen Muñoz | 3ª General |
| Mercedes Valdepeñas | 1ª Senior |
| Mª José Abollado | 2ª Senior |
| Mª José López | 1ª Veteranas |
| Mª Carmen Moreno | 2ª Veteranas |
| José A. Butrón | 1º Local San Fdo. |
| David Cabrera | 3º Local San Fdo. |
| José Mª Ramírez | 2º Veteranos |

C.P. INDEPENDENCIA BENALUP-CASAS VIE-
JAS

| | |
|------------------|----------------|
| Manuel Camacho | 2º Veteranos A |
| José Solano | 2º Veteranos B |
| Isabel Mª Solano | 2ª Senior Fem. |
| Mª José Solano | 3ª Senior Fem. |

CROSS DE SAN SEBASTIÁN (PUERTO REAL)

| | |
|----------------|-------------|
| Adrián Gándara | 4º General. |
|----------------|-------------|

(Enrique Pérez Traverso)

MI PRIMERA MEDIA MARATON

Corría el año 2000 del mes de Enero cuando mi amigo José Ant. López me propone que me prepare para la carrera popular del 28 de Febrero "Día de Andalucía" de San Fernando.

Me preparo con un plan de entrenamiento para 1500 mts. que me ofrece Juan Tocino Laz. Y a partir de ahí fue sucediendo todo tan rápido que me vi como socio del glorioso club de atletismo "Carmona Páez", y corriendo con los colores de mi club carrera tras carrera.

Continuando con la historia que nos lleva al título en cuestión de este artículo, diré que en la pasada cena de Navidad del 2001, mis amigos y compañeros de club José Ant. López y Julio Gil me proponen correr la Media Maratón de la Bahía y con un fuerte apretón de manos se firmó el acuerdo.

En el mundo del deporte todo deportista pretende llegar a lo más alto, pues su meta es superarse más día a día. Tanto me llena de orgullo ponerme las zapatillas, las calzonas y la camiseta de mi club que espero con ansia la llegada de una nueva carrera. Pero correr una media maratón, nunca lo vi próximo pues me lo impedía un padecimiento ocular en el ojo derecho.

Comencé mis entrenamientos preparando con muchas ganas la media maratón y me encontraba con fuerzas y ánimo de correrla.

Este artículo tengo que cerrarlo con broche de oro, agradeciendo a mi amigo José Antonio López los consejos y las tablas de entrenamiento que me ofreció y tanto me ayudó. Pero el agradecimiento especial es para una persona que mucho

aprecio y que supo estar en ese momento que todo deportista necesita en su vida para superar una gran prueba y que sin su ayuda y apoyo en la carrera nunca hubiese podido finalizarla. Estuvo en todo momento junto a mí, no me faltó el agua cuando la necesitaba ni esas palabras de aliento que todo corredor necesita para poder seguir y más aun en una media maratón. Tampoco faltó la nota de humor, ni el calor que nos daba al grupo de cola formado por: Pepi, el chiclana, el cádiz y Rafael (un servidor). Nunca olvidaré lo que hizo por mí en mi primera media maratón, mi amigo y compañero Julio Gil.

NOTA: Quiero recordar en este artículo mi último Km para que siempre se recuerde en nuestro querido boletín:

"Las piernas me pesaban, la respiración incomoda, pero ahí estaban como siempre mis dos alas que me elevaban con sus palabras de ánimo. (No os miento pero es el Km más largo de todas mis carreras). Solo miraba al frente e intentaba controlar la respiración pero la emoción del momento me envolvía y solo escuchaba lejanas las palabras de estos dos mis buenos amigos Julio Gil y José Antonio López que me daban su aliento. Gracias a vosotros conseguí alcanzar ese sueño tan lejano que nunca pensé realizar. Y vuelvo a repetir que gracias a vosotros escribo satisfecho este artículo de haber podido lograr "mi primera Media Maratón".

(Rafael A. Galea Palacio)

TESTIMONIO

Escribo estas líneas, en agradecimiento a ese gran grupo deportivo, y sobre todo gran grupo humano que es el Club de Carmona Páez; que tiene en el atletismo su denominador común.

Especialmente para su presidente por el cual tengo el honor de pertenecer a dicho Club.

Hace algún tiempo me dio por hacer footing, empezaba desde el puente de la Casería y llegaba al puente de La Ardila haciendo un par de paradas para descansar, poco a poco fui mejorando en mi singular marca y al cabo de algún tiempo logré hacerlo del tirón; eso me dio pie a que todo se puede y se debe mejorar.

Hace algunos años, en verano veía pasar a unos señores que salían de la junta de deportes, pasaban por los cuarteles y llegaban al parque, me propuse que alguna vez, yo también podría hacerlo. En el año 2000 me atreví, "nunca me arrepentiré" aunque a mitad de carrera "me quise morir" me preguntaba ¿quién "coño" me ha mandado meterme aquí? con lo tranquilo que estaba yo en el sofá de mi casa. En la calle Real me quería parar pero al ver a la gente aplaudiendo, y aunque no sentía las piernas, eso me obligaba a seguir. Cuando entre en la meta se me quitaron todos los dolores y al día siguiente no podía ni andar, desde entonces y hasta el día de hoy han pasado muchas cosas positivas, he hecho algunas carreras populares, dos o tres medias y me preparo para dar el salto a la maratón (espero que salga bien). El motivo de este agradecimiento se culmina cuando en la cena de Navidad se me entrega un trofeo (supongo que por hacer tantas carreras "o sea por jartible"). No hace sino aumentar mi motivación por este deporte. Quiero compartir este trofeo con esos corredores que vamos rellenando los pelotones, carrera a carrera,

algunos delante y otros más detrás "como yo" pero al fin y al cabo con todos aquellos que estamos a la sombra de los grandes artífices de este club. Llámense Pablo, Lole, Mª Carmen, Antonio etc... puesto que ellos son los que tienen la vitrinas llenas de trofeos (algunos no saben donde meterlos) nosotros lo único que podemos poner en nuestras vitrinas son corazones de oro, ilusiones de plata y coraje de bronce, por eso os doy las gracias por haberme dejado compartir las ilusiones de este gran grupo deportivo y humano que es el Club de Atletismo Carmona Páez.

Al final de una carrera popular me dijo Lole que porque no me inscribía en el club, al principio me lo tome a broma, porque uno no sabe cuando dice las cosas en serio y cuando no, pasó algún tiempo y me lo volvió a comentar, entonces lo pensé y vi que aquello iba en serio, me dijo que fuera al pasaje de la música a ver a un "tal" Enrique y le diera mis datos. Así empecé a formar parte del club al cual me gustaría algún día devolverle el detalle que tuvieron el día de la cena de Navidad. Quizás dentro de unos años, cuando gane algún trofeo, pueda dedicárselo a todos ellos (aunque sea en una carrera de barrida). Gracias Lole.

Me gustaría pedir un favor y es que en el apartado de "próximas carreras" pongáis el máximo número posible de carreras para los que como yo, que nos guata competir una semana sí y la otra también lo tengamos más fácil a la hora de decidir a cuales vamos a ir, y no como en mi caso, tener que darle el "coñazo" a mi amigo Enrique, que cualquier día me manda un poco lejos, al cual aprovecho también para agradecerle lo que hace por el club.

(Francisco Garri Jerez)

(Viene de la página 17)

2.º Tratar músculos, grupos musculares (fatigados) a fin de "descargarlos" mejorando en parte el oxígeno al mismo para que recupere su poder contráctil habitual y su capacidad de trabajo. Con las mismas técnicas de los aparatos A y B. Secundariamente tener en cuenta:

- 1º. - Ejercitar estiramientos musculares.
- 2º. - Evitar el enfriamiento.

Masaje pos-competición.

Dedicado a los músculos mas castigados en la competición, en estos momentos el músculo esta hipertonico. Para favorecer la eliminación de la fatiga muscular, se utilizan sucesivamente:

- a) Masaje relajante.
- b) Masaje eliminador de detritus (M. Desintoxicante).
- c) Tratamiento de Calambres (por anoxia muscular).
- d) Agujetas (que son mialgias de grupos o músculos débiles sometidos a una actividad deportiva des acostumbrada o excesiva).

Maniobras.

La sesión se inicia con duchas o baños (de Burbujas, relajante tibia a 32-34 grados y clásico. Poner frío a la zona contusionada, no ducha fría aunque es estimulante es vasoconstrictora, lo ideal es una ducha escocesa (que es una ducha alternativa: Caliente profunda + fría breve).

- 1º. - Maniobras de masaje clásico: Maniobras lentas y profundas (rozamientos y amasamientos).
- 2º. - Una vez finalizado el tratamiento de los miembros recordar la participación del raquis, nunca omitir tratarla con un adecuado masaje desfatigante. Comenzar por la región lumbar, dorsal y cervical con: Roces, pinza rula, presiones transversales y amasamientos en zona baja

(glúteos) y pinzamientos altos (trapezios) para terminar con un rastrillamiento general final.

Masaje intersemana.

Del tratamiento o de la intercompetición. El tratamiento completo supone 4 fases: Física, química, técnica y táctica. Las cuales se desarrollan, mejorando y perfeccionando a lo largo de la semana. El masaje previo al calentamiento y estiramientos es un medio fisioterápico obligado antes de iniciar el esfuerzo muscular o los días de descanso antes o después de la sección de hidroterapia. Como complemento se tratan los puntos dolorosos, cicatrices, adherencias y contusiones con. Técnicas periosticas de VOYLES, técnica articular de CYRIAX y digitopresiones.

Al termino del entrenamiento realizar una ducha o baño a 34-35 grados, o sesión de sauna 1-2 por semana, aunque hay opciones que la prohíben (desde luego nunca después del esfuerzo).

En esta sesión no olvidar lo siguiente:

- Hematomas: Masaje Técnica del "acercamiento progresivo".
- Cicatrices: Masaje en Z.
- Hipertonías hiperálgicas (puntos de máxima) se tratan con vibraciones suaves y finas (masaje de KOULRAUSCH).
- Si compite el domingo se hará una sesión más intensiva.

El Viernes:

- A) Masaje, estiramientos, Baños (Cura termal si se tiene a mano).
- B) Práctica activa del deporte.
- C) Sesión táctica y teórica.

En el próximo numero veremos la Articulaciones inmovilizadas y sus técnicas con las contraindicaciones del masaje en el deportista.

(Francisco J. Pardo León)

QUE ME DUELEN LOS RIÑONES

"Que me duelen los riñones"

Esta es la frase típica que escuchamos con tanta frecuencia. Así o en alguna de sus variantes: "Esta mañana me levanté "arriñonao". "Estoy como una "arcallata", por culpa de los riñones".

En estos pequeños comentarios que hago, siempre trato de dejar a un lado la terminología técnica y adoptar otra más coloquial, más a nivel de la calle para entendernos mejor.

Pero verdaderamente es gracioso, cuando alguien te dice con cara de mártir que el médico le ha diagnosticado una lumbalgia aguda, cuando lo único que te está diciendo es que tienes un dolor en la zona lumbar, seguro que lo mismo que tú le has comentado, pero con palabras más técnicas.

Para tratar una lumbalgia, antes hay que desterrar que la causa que la produce sea grave, es decir, de tipo tumoral (que pueda existir un tumor), infecciosa, inflamatoria... etc., en cuyo caso el tratamiento sería completamente distinto.

Pero normalmente, con lo que nos vamos a topar, o nos va a ocurrir es que el 90% correspondan a lo que llamamos "lumbalgias mecánicas", es decir que nos vienen por hacer el "burro" con la mecánica lumbar, propia de esfuerzos continuados, movimientos repetitivos, grandes esfuerzos, poca o nula educación postural, vida sedentaria... etc.

Para curar estas dolencias debemos seguir un tratamiento rehabilitador, con el que pretendemos conseguir:

- Suprimir la reacción inflamatoria y de dolor.
- Restablecer la movilidad articular, sobre todo con los estiramientos.
- Potenciar la musculatura de la espalda y abdomen. (la natación aquí es muy impor-

tante).

- Prevención de recaídas mediante el ejercicio regular, y si hay sobrepeso de dieta.
- Los tratamientos que se pueden llevar a cabo se dividen en dos:

-Lumbalgia Aguda:

Lo primordial aquí es calmar el dolor.

Tratamiento combinado con reposo.

Calor local.

Medicación analgésico sedante.

Masaje: Provoca un efecto analgésico local por aumentar la temperatura de la zona masajada, por aumento del umbral del dolor y por tener efecto relajante.

Lumbalgia Subaguda y Crónica:

En ella se emplea la Termoterapia (la aplicación del calor con fines curativos).

Masaje: relajante y descontracturante.

Electroterapia. (El TENS es un aparato que genera corrientes analgésicas de baja frecuencia).

Otros: Ultrasonidos, Láser, Hidroterapia... etc.

En fin, una serie de medidas que según cada caso, y las creencias de cada uno, serán más o menos válidas.

Por mi experiencia, veo que resulta muy efectiva la combinación de Reposo-Medicación - Masaje (con tres sesiones se nota una gran mejoría).

Cuando tenemos este tipo de dolencia, lo que queremos es una rápida recuperación para volver a los entrenamientos y olvidarnos del maldito "dolor de riñones".

(José Mº Ramírez Rubio)

CONSULTAS

Quisiera con vuestro permiso, abrir una nueva ventana en nuestra revista. De vuestra aceptación y participación dependerá su éxito o fracaso. Podéis preguntar de todo y a quién vosotros queráis. Anímate y participa.

Carta a

JULIO BECERRA VICENTE.

Estimado compañero:

Me dirijo a ti, para que me expliques una cuestión que lleva tiempo rondándome la cabeza.

En mi trabajo atravesé, sobre todo a partir del 11 de Septiembre, de una época de tensión importante. Esa situación ha coincidido, no sé si de forma casual o no, con el año que más lesiones musculares he tenido.

En tu artículo del Boletín nº 11,

de Junio de 2001, decías que el estrés aumenta el riesgo de lesiones, por debilitamiento del sistema inmunitario, por la disminución de la atención, por un funcionamiento corporal defectuoso y abuso de la práctica.

Yo quería, si no es mucho pedir, que me comentases tus impresiones, en tu doble vertiente de psicólogo y atleta, de hasta que punto influye, aún sin ser verdaderamente conscientes, la debilidad, o el funcionamiento defectuoso; o si el estar imbuido en otros tipos de problemas, puede provocarnos una lesión que nos impida la practica deportiva habitual, habiendo seguido las mismas pautas de entrenamientos de otros años, en los cuales todo ha marchado fenomenalmente.

Agradeciéndote tu respuesta de antemano, te saluda atentamente.

(José Mº Ramírez Rubio)



(Viene de la página 16)

que sabes, Campeón.

Con éstos pensamientos, y la mirada puesta en la ansiada meta, me voy acercando al final. Hay un hueco entre mi posición y los que me siguen. Sufres, lo que quieres es terminar. Recuerdo que Pablo me hablaba de su admiración por Lole. Me decía que Lole era el gran aglutinador del Club. Tú si que sabes. Lole y Pablo, vaya par de CAMPEONES.

Al final de la recta veo la entrada a meta. ¡Que alivio!. El tiempo no es malo, pese a que ha pegado el viento de cara, pero eso es lo que menos cuenta. Entro segundo de mi categoría. Tras la satisfacción de haber cruzado la línea de meta y poder parar, me vuelvo esperando que entren Rafael y Lole. Entra Sena tercero, y Rafael en un ejemplo de lo superclase que es, entra con Lole, casi empujándole con su ánimo. Los abrazo y me siento tan orgulloso de ellos como de mi mismo. Más tarde entra Artajo.

Pienso que hemos cumplido los objetivos con creces. Sinceramente, me hubiera

dado igual entrar segundo que quinto, siempre que el intercambio de posiciones hubiera sido con mis dos amigos y maestros.

Después tras la íntima satisfacción, te enorgulleces de todos-todas los "Carmonas", que hemos logrado ser los primeros por clubes, un año más. ¡Que grandes sois compañeros".

No quiero olvidarme de José A. Butrón, conocido cariñosamente por todos como "El Carni". A parte de quedar sexto, creo que hay que hacerle una mención especial. Entrenar a la hora que él lo hace y conseguir los resultados que él consigue, lo hace digno de ser admirado y reconocido en su justa medida.

Por último no quiero que se me olvide felicitar a nuestras atletas, como decía antes, todas estáis marcando ese camino que empezó Elena. Tenéis todo nuestro apoyo y admiración campeonas. ¡Animo!. Y no olvidéis que la actitud siempre puede y debe ser positiva.

(José Mº Ramírez Rubio)

MASAJES TERAPEUTICOS

EL MASAJE EN LA MEDICINA DEPORTIVA TERCERA PARTE.

Los hematomas.

Tratamiento de urgencias con: Hielo, vendaje compresivo, inmovilización (en posición elevada).

Posteriormente masaje "a distancia" del foco hemorrágico o zona lesionada, con acercamiento progresivo en el tiempo y el espacio.

Técnica.

-Maniobra de roce superficial de la zona periférica al hematoma, deslizamientos profundos, amasamientos, masaje cen-

trípeto del miembro, lucha contra el edema post-traumático.

-Pasados unos días, a medida que cede el dolor el hematoma se reduce (se organiza) nos vamos acercando hasta llegar al foco y movilizar el hematoma con el fin de: Evitar Bidas, Adherencias y calcificaciones.

Masaje en el descanso de la competición.

Abarca dos aspectos principales:

1. ° Tratar contusiones, distensiones y pequeños hematomas surgidos a lo largo de la competición.

(Continúa en la página 18)

(Viene de la página 9)

nos y tejidos como la piel, tracto gastrointestinal y genitourinario principalmente.

- Pérdidas digestivas de sangre por micro-sangrados que intentan explicarse por el estrés físico del ejercicio y por los cambios de vasoconstricción-vasodilatación que se produce en todo el tracto digestivo durante y después del ejercicio respectivamente. Esto unido a la acidez gástrica intrínseca explicaría algunas lesiones agudas de la mucosa gástrica (LAMG) que se detectan en atletas.

En resumen diremos que no existiría una única causa sino un sumatorio de pequeños factores o mecanismos que tendrían como resultado un déficit de hierro, que al ser continuo y no suplirse con un aporte extra nos produce un déficit crónico y como resultado el escalonamiento fisiopatológico de 1º agotamiento de depósitos, 2º eritropoyesis con déficit de hierro y 3º anemia ferropénica.

EL TRATAMIENTO de la ferropenia tiene el doble objetivo de corregir la causa y restaurar los niveles de hierro, de ahí la dificultad de tomar hierro empíricamente y sin seguimiento médico adecuado. Habitualmente el tratamiento con sales de hierro se suele iniciar por vía oral y si la respuesta a dicha administración es insuficiente, y tras una detallada reevaluación etiológica, habrá que decidir el posible empleo de hierro parenteral y en casos extremos transfusiones- generalmente no en atletas pero sí en hemorragias continuas o pacientes con malabsorción intestinal, donde el hierro oral es insuficiente.

Hierro oral

En el mercado se dispone de diversos preparados de hierro para administración oral, solos o asociados a otras sustancias. Las sales ferrosas, al ser más solubles se absorben mejor que las férricas; y entre ellas, el sulfato ferroso se considera la sal de elección dada su buena solubilidad y bajo precio, aunque otras sales ferrosas (gluconato, fumarato) son igualmente efica-

ces. En los mejores casos la absorción y la intolerancia gastrointestinal que producen son similares aunque todos son más caros que el sulfato ferroso, e igual sucede con los preparados férricos.

En principio se desaconseja la administración rutinaria de hierro asociado a otras sustancias (ácido fólico y vitamina B12) ya que además de ser más caro puede dificultar la interpretación de la respuesta terapéutica, o aumentar la incidencia de reacciones adversas gastrointestinales, que dicho sea de paso son comunes a todos los preparados de hierro. También se desaconseja utilizar preparados polivitamínicos con minerales ya que la cantidad de hierro de los mismos suele ser inadecuada. La vitamina C se incluye en los preparados de hierro para potenciar su absorción, pero para que sea eficaz debe ir en cantidades de 200 mg de ácido ascórbico por cada 30 mg de hierro elemental, lo cual aumenta significativamente la intolerancia gástrica.

Los preparados con cubierta entérica, tendrían como ventaja evitar la irritación gástrica ya que no se liberaría el hierro en el estómago sino en porciones más distales del intestino con la desventaja de que se absorbería menos y produciría diarrea por la irritación que originan, pero a algunos pacientes le pueden venir bien.

¿Y EL ACIDO FÓLICO, PARA QUIEN? Para los que presenten un tipo de anemia denominada megaloblástica (de megaló = grandes. Hematíes grandes, pero pese a eso janemia!). Anemia que está muy relacionada con el consumo prolongado y abundante de alcohol y con las personas que poseen un defecto a nivel de la mucosa del estómago y no segregan una sustancia que se necesita, o bien es deficiente, para favorecer la absorción del hierro; esta sustancia se denomina FIC (factor intrínseco de Castle) y define a la anemia perniciosa. El fólico está presente en todas las frutas y verduras.

(Continúa en la página 11)

LA ACTITUD POSITIVA

"Lo importante es que pasen los años y nos sigamos viendo aquí."

Nada parecía que se desarrollaba bajo los parámetros de la normalidad.

Hacía dos meses que no competía. Dos meses de sensaciones encontradas, de lesiones, de citas perdidas con mi historia particular de corredor, de lo que podía haber sido y no fue, de emociones que se quedaron en la trastienda de lo imaginable, de desencuentros.

El día amanecía con las mismas características, incierto. Llovía, hacía viento, salía el sol, hacía fresquito.

Pero la moral estaba intacta. Podría salir bien o no. La mente clara, el corazón despierto y el ánimo abierto. Había que intentar ir a por todas aunque las circunstancias no estuvieran tan claras como la mente.

El ambiente empezaba a calentarse. El encuentro multicolor con los compañeros, los saludos, las buenas intenciones, el calentamiento en pleno corazón isleño. Allí estábamos casi todos, los de siempre.

Saludo a Javier Pardo que tenía los dorsales de los "suyos", a Rey, Rojas y un largo etcétera. Cómo no saludar a José Antonio López de la Haba, Julió Gil, (por cierto, gracias de todo corazón por lo que escribiste de mí, es recíproco. Cómo dijo Enrique, meses pasados, es de bien nacido ser agradecido), y su grupo de "viejos (aunque sean unos chavales), rockeros", a esos que siempre he acompañado en el maratón de Sevilla, pero que este año, por circunstancias ajenas a mí sólo pude acompañar en la distancia, y en el recuerdo. Enhorabuena a éstos esforzados de la ruta, que siempre dejan nuestra particular huella por las calles hispalenses. ¡Animo Chavales!, y

ahora a por los 101 de Ronda. Vaya espíritu de gladiadores, vaya moral y vaya ejemplo el que nos dan. Así todo es más fácil para los que queremos seguir su estela. Y cuándo me refiero a su grupo no me olvido de sus mujeres. Vaya desde aquí mi reconocimiento al esfuerzo que realizan, a su sacrificio en este mundo especialmente masculino. Os podéis considerar unas auténticas pioneras. No cejéis en vuestro empeño porque estáis mostrando el camino a las generaciones que vendrán detrás.

Saludé a nuestra campeona Elena, a Ricardo y a su pequeño campeón. De tal palo tal astilla. Ya desde chiquitillo lo está mamando. Seguro que de mayor tendrá la clase de esa madre tan especial, y la garra de su padre.

Me saludó Don ANTONIO ESPIAU. Me dio las gracias por escribir lo que escribía de todos. Yo pensé, gracias a ti. Maestro. Cuándo sea un poquito más mayor, quisiera ser como tú.

Departí con Camilo Abad, con Paco Cáceres y muchos compañeros más. Ya antes había abrazado a Enrique, con su talante de siempre, comentando que Manolo no venía por que estaba enfermo. Manolo, a recuperarse, que el año que viene será.

Saludé a compañeros de otros clubes, entre ellos los chicaneros, roteños, isleños de la Unión Atlética y al final le di un abrazo a mi amigo Rafael Ahumada. Con él no puedo ser objetivo, por que ya tenemos muchas batallitas juntos, y aún tengo la duda de si es mejor persona que corredor, y mira que como corredor es grande. Rafael eres un fenómeno. Le di mi enhorabuena por esa estupenda Maratón y nos dispusimos a calentar. Por allí andaba también Luis Valverde, que me comentó no encontrarse bien, ya que

(Continúa en la página 16)

(Viene de la página 15)

no dispone ahora de mucho tiempo. Hay que adaptarse a lo que tenemos, pero el que tuvo retuvo, y tú llevas tiempo ahí. Animo, que ya vendrán tiempos mejores. Buscamos a Lole, al que todavía no habíamos visto. Al final me lo encontré calentando. Pese a tener un montón de problemas físicos, la casta de un gran campeón como él no se pierde, si está mal y está ahí, dónde estaría si estuviera bien.

Sonó el disparo de salida y formamos nuestro grupo. El de cabeza se fue alejando con Oscar, Navas, Zarza... y Negrete, el cuál salía muy fuerte, y se nos iba. Los "Carmona" íbamos dando la cara, junto con Sergio, pero los demás se dejaban llevar. A la salida de San Fernando, Lole nos hizo una señal a Rafa y a mí, que según me comentó Rafael después era para dejar que tiraran los otros, y que yo interpreté que diésemos un tirón para dejar atrás a Sena, o a Artajo, ya que con Negrete delante, era un grupo del que había que descolgar a uno u otro, para no tener problemas con la clasificación general de Veteranos.

Tiré y me acerqué a Sergio que iba unos 10 mts. por delante, en plena salida de San Fernando. Cuando lo alcancé miré hacia atrás y no me seguía nadie. Tuve unos momentos de duda, pues me encontraba en tierra de nadie. No sabía si continuar con Sergio hasta morir, o esperar al grupo y esperar el desgaste de la propia carrera.

Lo que me han enseñado esos dos grandes campeones que son Lole y Rafael es que si puedes, sigas adelante, ya que si no lo intentas nunca te saldrá, y eso hice aunque no fuera mi intención inicial. Corres un gran riesgo, pues si tiras y después las fuerzas no te acompañan, te puedes quedar fatalmente descolgado.

La actitud siempre positiva, pensé. A muerte y que sea lo que Dios quiera, con

el único pero de no poder echarles una mano a Lole y a Rafael.

Conforme pasaban los kilómetros manteníamos el ritmo, e íbamos cogiendo a algunos corredores que iban por delante. Antes se nos había unido otro corredor de San Fernando, por lo que hicimos un trío. Entrando en Cádiz, Sergio se quedó, y el otro chaval se fue hacia delante. Su ritmo era muy fuerte, no podía seguirlo. Los meses de parón competitivo me estaban pasando factura. Así que me quedé como Gary Cooper, sólo ante el peli-gro. Era la hora de la verdad.

El recorrido por Cádiz fue tortuoso. Ya sin fuerzas, me agarraba al sufrimiento, ape-lando a todo lo que tienes, y sufres.

Pasan los metros y sigues sufriendo. Piensas en la sensación de cuando lle-gues a la meta, y puedas parar, experi-mentando un enorme alivio, de paz inter-ior, de júbilo, de satisfacción personal, de orgullo, etc. Pero ahora sigues con la ago-nía.

Veo a Pablo Fontán que no ha podido correr por estar lesionado. Me da ánimos. En el sufrimiento que sigue pienso, Pablo tú si que eres grande, un gran campeón, humilde, buena persona, un gran compañero. Recuerdo que en Espe-ra, después de la "Maratón del Pavo", me decía que estar arriba era una cuestión temporal. Si tienes cualidades, entrenas bien, etc. puedes ganar carreras, pero llegará el día en que dejes de hacerlo. No obstante si eres una buena persona, ga-narás siempre por que tendrás un reco-nocimiento unánime de todos, por que todos sabemos, Pablo, que eres un gran campeón en las dos vertientes. Que te recuperes pronto por que eres un orgullo para el club. Siempre recuerdo que cuan-do nos vemos y nos saludamos por que hacía tiempo que no nos veíamos, me dices: "lo importante es que pasen los años y nos sigamos viendo aquí". Tú si

(Continúa en la página 17)

UTILIZACION DE LAS SALES DE HIERRO Y II

UTILIZACION DE LAS SALES DE HIERRO y

(II) Continuación:

4.- ESTADOS CARENIALES.

El criterio diagnóstico que nos hace sospechar la existencia de una ane-mia (ferropénica o no) es una Hb inferior a la normal - algunos autores emplean tam-bién el hematocrito como parámetro, pero lo que define la anemia es el descenso de la Hb - Esto nos obliga a hablar de normali-dad de la Hb, considerando que es anor-mal cuando descienda, en la población adulta, por debajo de 10-11,5 gr/dL en mujeres y 12,5-13,8 gr/dL en hombres. (¡! Ni en esto nos ponemos de acuerdo ¡!)

Sin embargo, no se ha estableci-do la cifra de Hb a partir de la cual habría que realizar un estudio más profundo con determinaciones de hierro sérico antes de que progrese la anemia, pues sólo se pro-duce descenso de la Hb en estadios avan-zados de déficit de hierro.

Tradicionalmente se ha definido la anemia ferropénica como la causada por defecto en la síntesis de Hb debido a un déficit de hierro corporal total, lo que pro-duce hematíes más pequeños (microcíticos) y con menos hemoglobina (hipocrómicos), por eso se dice que la ane-mia ferropénica es microcítica e hipocrómi-ca, si bien no es la única anemia de este tipo obligándonos a los profesionales a hacer el diagnóstico diferencial con otros tipos de anemias (talasemias o anemias sideroblásticas por ej).

Podemos distinguir varios esta-dios sucesivos que se diferencian según los datos de laboratorio:

1.- Agotamiento de los depósitos de hierro: ocurre cuando las demandas fisiológicas del organismo superan a la ingesta de hie-rro. Descienden los depósitos pero no la eritropoyesis (formación de hematíes). El dato analítico más importante es el des-censo de la ferritina. ¡Es el primer síntoma

de alarma!.

2.- Eritropoyesis con carencia de hierro: indica una producción restringida de hematíes. Aún no aparece anemia. El dato más importante es el descenso del hierro sérico; también aumenta la transferrina - por si lo veis escrito en algún texto aumen-ta TIBC, del inglés transferrina iron bind capacity, capacidad de la transferrina para ligar hierro-.

3.- Anemia ferropénica: aparecen ya hematíes microcíticos e hipocrómicos de-bido a un prolongado periodo de balance negativo de hierro.

5.- TRATAMIENTO

Presuponiendo que ninguno de nosotros presenta una patología que pro-duzca pérdida de hierro, aún hoy en día es difícil explicar la ferropenia del corredor de fondo y que no aparece con tanta frecuen-cia en otros atletas de élite

Lo que tenemos actualmente son sólo teo-rías y nada categórico que nos permita afirmar el porqué. En éstas se habla de:

- microtraumatismos repetidos -en cada pisada- en el arco vascular de la planta del pie, que actuaría a modo de martillo, golpeando sistemáticamente todos los hematíes que circulan lo que facilitaría su destrucción precoz, antes de los noventa días de vida media de los mismos.

- Aumento en el atleta de los procesos metabólicos de oxidorreducción debido al estrés que somete a su organismo con el deporte, tanto más cuanto más intenso: aumento de combustión de hidratos de carbono, grasas y a veces de proteínas. Generación de residuos que hay que elimi-nar y en especial del lactato. En todos es-tos procesos participa el hierro como ión fundamental (recordar los citocromos de las mitocondrias).

- Aumento del recambio epitelial de órga-

(Continúa en la página 10)

DESDE LA BARRERA

Desde hace algún tiempo tengo el honor de conocer a varios componentes de vuestro club de ATLETISMO CARMONA PÁEZ, la faceta por las que son conocidas por mí no tiene nada que ver ni de lejos con la labor deportiva de vuestro club, pero quisiera a través de este vuestro BOLETÍN reflejar mi apoyo y admiración a cuantos componentes lo formáis.

Los socios del club a los que tengo el gusto de conocer están y llevan orgullosos la pertenencia al mismo, haciendo "patria" continuamente.

A mi entender esto es un síntoma inequívoco de que las cosas se están haciendo bien en el seno del club, pues pienso que la labor de mantener un club a flote no depende única y exclusivamente de la junta directiva, sino de todos y cada uno de los componentes deben aportar en la medida de lo posible su granito de arena.

Cualquier persona que dedique parte de su tiempo a propagar, difundir, compartir en definitiva los valores que el deporte te ofrece (juego limpio, mente sano en cuerpo sano, compañerismo, etc.) en estos tiempos en los que por desgracia prima más la competitividad, ganar a cualquier precio, sin importar para nada los medios, en los que se habla más por el móvil que cara a cara, en los que la violencia se impone a la negociación, me merece todos mis respetos y admiración.

He estado con el club en varias celebraciones vuestras y me he sentido como uno más de Uds. respirando en todo momento el buen ambiente existente.

Como decía anteriormente mi amistad con estas personas nada tiene

que ver con el deporte, nos une el dirigir nuestra querida Hermandad del Prendimiento y María Santísima del Buen Fin, que en la tarde noche de todos los martes santo varios de los componentes de vuestro club portan sobre sus hombros, lo más preciado que tenemos y que son el Gitano del parque y su bendita madre, y que como si de una carrera se tratara y en la que lo dais todo, ese día bajo las caídas del paso también os entregáis dándolo todo, se de vuestras oraciones bajo los palos y como pedís por vuestro compañeros del deporte, rezando como ese día sabéis, con el sufrimiento del peso de la madera sobre vuestros cuerpos y arrimando el hombro para ayudar al compañero que lo necesita, como lo hacéis también en las carreras, y como es el lema dentro de la Hermandad ayudar al prójimo.

No dudéis que yo también cuando el próximo martes santo inicie la salida procesional ayudando a vuestro socio Enrique a llevar la procesión, le pediré a él que nos unamos a los componentes de vuestro club que cargan mi Virgen del Buen Fin, y juntos pediremos a ella que os proteja y ayude, todos los días del año en los que ustedes, desafiando todos los peligros que esto conlleva salen a entrenar para estar en forma para la próxima competición.

¡Ánimo, enhorabuena y ... adelante!

(Rafael López Carrillo)

(Viene de la página 10)

Y LA VITAMINA B12(cobalamina o cianocobalamina) también se requiere para que el fólculo sea funcionante. Está presente en las carnes y productos lácteos. No se sintetiza, por lo tanto debe aportarse con la dieta. ¡Terrible importancia la de la dieta. Equilibrada y variada!

Volviendo al hierro, LA DOSIS se calcula a partir del contenido de hierro elemental de la sal elegida (ver tabla). El aporte diario de hierro varía según el tipo de paciente y del grado de déficit a corregir, siendo como norma general de 2 a 3 mg/kg de peso/día en adultos. En anemias graves se pueden precisar 400 mg/día y en las leves o simples déficits nutricionales sólo 30 o 60.

El hierro debe administrarse repartido en 2-4 tomas, preferentemente en ayunas(entendiéndose como tal 1 hora antes o 2 horas después de las comidas) para que no se interfiera con los alimentos. Por comodidad y para mejor cumplimiento del tratamiento, ya que es crónico y fácil de abandonar, tomamos toda la dosis de una sola vez.

Igualmente interacciona con los medicamentos (quinolonas, tetraciclinas, hormonas tiroideas...) por lo que hay que distanciar su administración al menos dos horas.

CONTENIDO EN HIERRO DE DIVERSAS SALES

| Cantidades en (mg) | | |
|-------------------------|----------|------------------|
| Sal de hierro | Cantidad | Hierro elemental |
| Fumarato ferroso | 200 | 65 |
| Gluconato ferroso | 300 | 35 |
| Glicina sulfato ferroso | 225 | 40 |
| Succinato ferroso | 100 | 35 |
| Sulfato ferroso | 300 | 60 |
| Sulfato ferroso anhidro | 200 | 60 |
| Polisacárido complejo | 330 | 40 Fe3+++ |
| Ferritina | 100 | 20 Fe3+++ |

EL MANTENIMIENTO del tratamiento debe ser durante 6 meses en los adultos y 3 en los niños porque responden más. La respuesta al tratamiento la valoramos a los 10 días, donde el aumento de reticulocitos-los precursores inmediatos de los hemati-

es- es lo primero que aparece. A las 2-4 semanas se produce aumento de Hb en 2 gr/dL y se normaliza a las 8-10 semanas aunque debemos continuar la ferroterapia hasta finalizar el tratamiento para restaurar los depósitos.

El seguimiento de eficacia del tratamiento se hace mediante un hemograma, aproximadamente al mes. La falta de respuesta al tratamiento puede ser debida a un incumplimiento de lo prescrito, inadecuada elección del preparado, malabsorción, error diagnóstico, proceso inflamatorio crónico, pérdidas de sangre que superan el aporte...

REACCIONES ADVERSAS. Son principalmente gastrointestinales y consisten en estreñimiento, náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea. Su frecuencia no se debe al tipo de sal sino a la cantidad de hierro elemental administrado, por eso las sales férricas producen menos reacciones ya que tienen menor cantidad de hierro. La intolerancia gastrointestinal disminuye el cumplimiento del tratamiento. Para aliviarla se inicia el mismo con dosis bajas de hierro (100 mg/día de hierro elemental) y vamos aumentando hasta la dosis deseada. Si persiste se administra el hierro junto a las comidas, aunque absorbamos menos y si pese a todo persiste pasamos al hierro parenteral.

Hierro parenteral

La administración de esta forma no es más efectiva que la de hierro oral, sino que sólo es una alternativa para los pacientes que no toleran el hierro oral, en cuadros de malabsorción o cuando esté contraindicado el hierro oral (úlceras pépticas o enfermedad inflamatoria intestinal). No se debe administrar simultáneamente ambos tipos de hierro -oral y parenteral- debiendo esperar un tiempo para cambiar la vía de administración.

En España existen dos preparados, de administración intramuscular, hierro-dextrano (Imferón es el nombre comercial) o hierro -sorbitol (Vectofer).Su dosis se calcula por la siguiente fórmula:

Dosis total(mg)= (peso(kg)x2,3x(15-Hb del

(Continúa en la página 12)

(Viene de la página 11)

paciente, g/dl) + 500 a 1000mg de hierro

Como reacciones adversas produce irritación local y pigmentación en la zona de inyección y con menor frecuencia alteraciones del gusto (disgeusia), náusea, vómitos, cefalea, enrojecimiento facial y taquicardia no grave y también, de forma excepcional, alergias inmediatas (anafilaxia) o retardadas (fiebre, linfadenopatía, artralgias, mialgias...)

6.- PROFILAXIS

La Prevención primaria consiste en asegurar una adecuada ingesta de hierro. En nuestro medio no está indicado en la población general, si bien en algunas situaciones puede indicarse instaurar profilaxis como es el caso de embarazadas, niños menores de 2-3 años que experimenten un crecimiento muy rápido y lactantes de riesgo (prematurados, nacidos de bajo peso...). Y en los atletas ¿Qué? Pues el eterno problema de tener que matizar según los controles analíticos y las circunstancias; sobradamente está demostrado el déficit, por lo tanto el consejo es que sí deben tomarlo y alternarlo con periodos de reposo cuando analíticamente estén bien o cuando les coincida con periodos de baja exigencia de entrenamiento.

Además el uso prolongado de suplementos de hierro podría enmascarar un sangrado crónico o producir toxicidad importante en el grupo de pacientes que son heterocigóticos para la hemocromatosis; esto quiere decir que estos pacientes nunca en su vida manifestaría esta enfermedad - hemocromatosis (se deposita hierro en tejidos que no tiene porqué estar: hígado, músculo...) - a no ser que tomen suplementos de hierro y ellos no saben que la tienen porque al ser heterocigótico no presenta síntomas.

7.- CONCLUSIONES

-La anemia ferropénica es el estadio más avanzado de la deficiencia de hierro

-El tratamiento de la anemia requiere un

diagnóstico diferencial con otros tipos de anemia y tiene un doble objetivo: identificar y tratar la causa y corregir el déficit de hierro.

-Se desaconseja el tratamiento empírico con hierro, pues hay que descartar que exista hemorragia.

-Las sales férricas para administración oral se absorben peor y contienen menor cantidad de hierro elemental que las ferrosas, aumentando el coste del tratamiento.

-El sulfato ferroso por vía oral se considera la sal de elección dada su buena solubilidad y bajo precio, aunque otras sales ferrosas son igualmente eficaces.

-Los estudios de eficacia y seguridad de todas las sales son similares al sulfato ferroso.

-Se aconseja utilizar preparados de hierro monocomponente, que se administra preferentemente en ayunas.

-La dosis ha de calcularse según el contenido de hierro elemental.

-Los efectos adversos, preferentemente gastrointestinales, se deben a la cantidad de hierro elemental y no dependen del tipo de sal.

-La administración parenteral de hierro es más dolorosa, aunque igualmente eficaz, y se reserva como alternativa en pacientes en los que no es posible la administración oral.

-La mejor prevención es asegurar una dieta que aporte hierro suficiente; y la profilaxis activa con suplementos de hierro queda restringida a determinados grupos de población: lactantes de riesgo, niños menores 2-3 años, embarazadas.

8.-PREPARADOS COMERCIALES

En el mercado podemos encontrar muchos compuestos con asociaciones de hierro, vitaminas... pero esto ya dijimos que lo desechamos. Haré un repaso de los más conocidos con hierro monocomponente.

Ferogradumet. Sulfato ferroso 525 mg

(Continúa en la página 13)

(Viene de la página 12)

(105 mg de hierro elemental). 1-2/24 horas. 30 comprimidos por 339 ptas.

Tardyferón. Sulfato ferroso 256,30 mg (80 mg de hierro elemental). 1-2/24 h. 30 grageas por 489 ptas.

Ferrocure. Hierro proteínosuccinato 800 mg (40 mg de hierro elemental Fe³⁺⁺). 1-2/24 h. 20 viales bebibles por 2287 ptas.

Lactoferrina. Igual que el anterior pero vale 2465 ptas.

Ferplex 40. Igual al anterior por 2268 ptas.

Ferroprotina. Proteína férrica natural liofilizada 300 mg (40 mg de hierro elemental de hierro ferritínico) 1 sobre/24h. 20 sobres por 1675 ptas. Presenta más efectos secundarios.

(Mac Gregor; Gregorio Hinojosa Bareas)

