

CRISTINA MITRE

MUJERES QUE CORREN

TODO LO QUE
NECESITAS SABER
SOBRE EL *RUNNING*



MUJERES QUE CORREN

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL *RUNNING*

CRISTINA MITRE

temas de hoy.

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Cristina Mitre, 2014

© María Luisa Sánchez-Ocaña Fernández, 2014, por las ilustraciones

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2014

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

C/ Josefa Valcárcel, 42, 28027 Madrid

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2014

ISBN: 978-84-9998-394-3

Depósito legal: M. 5.679-2014

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España

Índice

1.	Correr no puede ser bueno	13
2.	<i>Run, Cris, run</i>	35
3.	<i>Running</i> para novatas	55
4.	Preparada, lista, ¡ya!	79
5.	Conciliando, que es gerundio	105
6.	Corro, luego soy corredora	129
7.	Soy Una Entre Cien Mil	171
8.	No solo de correr vive el <i>runner</i>	191
9.	<i>Running like a woman</i>	223
Epílogo. Mi manifiesto <i>runner</i>		241
Anexo. Plan de entrenamiento		245
Agradecimientos		249
Bibliografía		253

1

Correr no puede ser bueno

«Ufff, pero qué horror. Me va a dar algo. No puedo más. A mí ¿quién me manda correr? A mis treinta y dos años, ¿qué necesidad tengo de hacerme esto a mí misma? Si es como un castigo divino. Nada, en cuanto no me vean, doblo la esquina y vuelvo para mi casa. Andando, por supuesto. Igual el resto del grupo no se da ni cuenta.

¿Cuánto llevaré? Seguro que por lo menos 2 kilómetros. Madre mía, pero si solo han pasado ¡5 minutos! Nunca pensé que el camino a la M-50 estuviese tan lejos. ¡Este tío está loco! Correr por estos secarrales, en pleno mes de septiembre, sin agua y encima a las siete de la tarde. Y luego cuestas. Yo paso, que corra otra. Es que, ¿a quién se le ocurre?

¿Y este picor de piernas? Es horrible. No puedo parar de rascarme. Me pica todo. ¡Me arde hasta el culo!

Me voy a morir de sed. Tengo la lengua seca.

¡Qué calor! La cara me echa humo. Seguro que estoy más roja que un tomate. El corazón me sale por la boca. Si hasta puedo notar mis pulsaciones en la garganta. Estoy a punto de fibrilar. Lo veo venir. Ya verás, ¿a que me da una lipotimia? Me muero. ¿Te imaginas? ¡Qué vergüenza!

¿Dónde están las famosas endorfinas? ¿No se suponía que correr te relajaba? Pues menudo estrés. Esto es un infierno.

No puedo más. Me paro. Eso, me paro y camino. A paso rápido, en plan *power walking*, igual cuela. Venga, camino. No, no, ¿cómo voy a caminar si ninguna de estas chicas lo hace? A ver si alguna hace el amago. No voy a ser yo la única del grupo.

Venga Mitre, con dignidad hasta el final. Pase lo que pase. Cueste lo que cueste. Aunque dejes el hígado. ¡Tú puedes! ¡Vamos!

¡No, no puedo! ¡Ni de coña! Que le den al *running*. No es lo mío. Yo paso, ¿para qué?

De verdad, ¿por qué me esfuerzo?, ¿por qué lo hago?, ¿por qué me empeño? Nunca he dado el perfil de deportista. Si de niña hasta llegué a fingir estar mala para no ir a clase de gimnasia, porque había que colgarse de las espalderas bocabajo y hacer el dichoso murciélago, ¿qué hago ahora corriendo?

Sí, está claro, tengo que asumirlo: no fui hecha para ser atleta. De las Spice Girls yo podría haber sido cualquiera de ellas. Todas menos la deportista.

De verdad, qué sufrimiento más absurdo. ¡Me falta el aire! ¡Me ahogo!

Esto de correr no puede ser bueno.»

Así me sentía el 4 de septiembre de 2009, el día que empecé a correr.

Por qué correr y no hacer yoga, que relaja mucho

No, con el *running* no tuve ninguna revelación. Ni en aquel momento vivía su *boom* actual ni era *cool*. En mi entorno no corría nadie, nunca me había interesado el atletismo y en la carrera que organizaban en el colegio siempre hacía trampas. Empezar a correr fue una decisión práctica: llevaba un año sin hacer ejercicio y quería perder esos dos kilos que se habían pegado a mis muslos y caderas. Y, además, era septiembre, el mes de los buenos propósitos, y entre los míos estaba ponerme en forma.

Sentía la necesidad de hacer algo, de moverme y, como tampoco tenía un gimnasio cerca del trabajo, acudí al polideportivo municipal a preguntar por las clases colectivas. ¡Sorpresa! Llegaba tarde, como siempre. En lo único que quedaban plazas disponibles era en una actividad llamada Corredores populares, y ahí me apunté. Cuando fui a pagar me comentaron que el entrenador primero te dejaba probar para que luego decidieses si te gustaba o no la actividad. Se mascaba la tragedia...

Logré convencer a mi vecina Celia para que viniese conmigo y allí nos presentamos las dos, con más fuerza de voluntad que ganas, ese inolvidable 4 de septiembre.

Pablo, el entrenador, nos dijo que íbamos a trotar hasta un campo cercano a la M-50, donde luego haríamos unas ¡cuestas! Ese sería el postre para completar la megapaliza anterior. Creo que logré correr durante 15 minutos y en muchos momentos me sentí como la protagonista de aquellos famosos episodios de *Érase una vez la vida*. Era tal el esfuerzo que podía ver en dibujos animados cómo el supervisor de mi corazón debía estar pidiendo a los obreros de mi sangre que bombeasen más oxígeno a mis maltrechos músculos.

Mientras corríamos, Celia decía que le subía sangre por la garganta, y yo le repetía como un mantra: «Venga, podemos. Si te sacaste el título de matrona con dos niños pequeños, cómo no vas a poder con esto». En el fondo, yo tampoco me veía capaz, pero, como diría mi madre, o nos iluminó la Virgen o nuestra voluntad fue más fuerte que nuestras ganas de abandonar. Ese primer día lo conseguimos.

Y sí, después de ese trote infernal, tuvimos el valor (o la inconsciencia) de hacer las cuestas. En ese punto, yo ya estaba tan roja, tan sofocada, tan congestionada que más de un compañero me preguntó si estaba bien. Cuando logré recuperar el aliento, pregunté a las corredoras más experimentadas del grupo si aquello sería siempre así, si en algún momento mejoraría y lograría correr sin la sensación de estar a punto del paro cardíaco. La respuesta fue unánime: «Todas hemos empezado como tú». Así que decidí que el jueves siguiente volvería a intentarlo. Me aseguraron que, pese al dolor, el sufrimiento y las inmensas ganas de vomitar que tenía, podría hacerlo.

Hoy, cuando se cumplen cuatro años de mi aventura *runner*, escribo este libro mientras preparo el que será mi primer maratón. ¿Quién lo hubiese pensado?

Puedo y lo haré

Correr es como el wasabi en el sushi. La primera vez piensas que es horrible, pero le coges el gusto a que te pique la nariz y los ojos se te llenen de lágrimas. Con el tiempo, ya no puedes comerte los nigiris sin él porque te engancha, es casi adictivo. Con el *running* pasa algo muy parecido. El día que empiezas a correr, pese al dolor y el sofoco, ya no puedes parar.

Jamás pensé que unas zapatillas me llevarían tan lejos, ni que un día trescientas mujeres correrían conmigo por el parque del Retiro, y mucho menos que Temas de Hoy me propondría escribir un libro sobre mi particular aventura con este deporte. Al final, sin esperarlo, correr me ha dado una lección de vida. Es la demostración empírica de que, si uno quiere, puede.

Correr muscula tu cuerpo, desde tus piernas hasta el corazón, pero sobre todo tu fuerza de voluntad. ¿Levantarse a las seis y media de la mañana para hacer series? ¿Llegar tarde de la oficina y calzarse las zapatillas pese al frío y la lluvia? ¿Madrugar un domingo para hacer la tirada larga? Sí, serás capaz de eso y mucho más. Aunque al principio, cuando me dolían hasta las pestañas con cada zancada, yo también lo dudaba.

Debemos admitirlo: correr tiene cierto punto masoquista. Duele, cuesta, se sufre, pero también proporciona un placer inigualable. Cuando corro, no noto que las endorfinas fluyan por mis venas ni nada parecido. No oigo música de violines, ni me muevo tan ligera como una gacela (muchas veces todo lo contrario). Me cuesta, siempre me duele algo (cuando no es el peroneo son los isquiotibiales), sudo (¡mucho!) y siempre tengo la sensación de no poder más. Pero al terminar, cuando aprieto la tecla de *stop* del reloj y me descalzo para estirar, me siento capaz de todo. Correr me hace poderosa, porque he vencido la pereza y he sacado fuerzas cuando creía que mi cuerpo no podía dar más de sí. Lo fácil hubiese sido ponerme una excusa para no hacerlo, quedarme en casa dormitando bajo el calor de las sábanas o estar tirada en el sofá contemplando el blanco infinito del techo. Sin embargo, he sido capaz de decirle a mi cerebro que les diga a mis piernas que corran. Incluso sin tener ganas.

Jamás me he arrepentido de salir a correr (ni cuando me he lesionado, porque he aprendido la lección), pero sí he tenido remordimientos por no haberlo hecho, por perderme la oportunidad de disfrutar de mi cuerpo. Correr es un privilegio que no debemos desaprovechar. Así que, mientras me queden fuerzas, me ataré los cordones de las zapatillas para demostrarme a mí misma que sí, que puedo.

Running like a lady. Los beneficios físicos y psicológicos de correr

Todavía no le he encontrado la explicación, pero muchas veces, cuando menciono que corro, siempre hay alguien que me predice una vejez apocalíptica, que invariablemente incluye prótesis de cadera o rodillas hechas polvo. No sé por qué el mundo se empeña en quitarnos el mérito y no reconocernos el esfuerzo. En lugar de darnos la enhorabuena por ser activas, por optar por un estilo de vida saludable y poner freno al sedentarismo, quieren sembrar la duda en nuestras cabezas.

Después de cuatro años quemando zapatilla, antes de las carreras mi madre me sigue dando dos consejos: «Hija, no te pases y no dejes el hígado». Y no es solo cosa de mi madre. En mi casa mi decisión de correr una maratón ha causado, por decirlo de algún modo, cierta controversia. En la sobremesa, mi fiebre *runner* es el monotema, y la frase lapidaria que más escucho es la siguiente: «Una cosa es correr y otra pasarse». Aunque después de mucha terapia familiar he conseguido que ahora cambien el discurso y me digan: «Bueno, pues haz una para probar». Me he salido con la mía. Lo que no saben es que la conse-

cución de un reto viene acompañada siempre de otro sueño por cumplir.

Creo que alrededor del *running* hay mucha leyenda urbana. Si corres con cabeza (y en este libro espero despejar algunas dudas), te durará toda la vida y te acompañará en distintas épocas vitales, de la adolescencia, pasando por la maternidad, hasta la menopausia.

Correr es muy beneficioso para las mujeres tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Correr no solo refuerza las articulaciones, sino que las hace más flexibles, mejorando su rango de movimiento. Ayuda a prevenir la osteoporosis, al reforzar los huesos de las piernas y la columna, y también incrementa nuestro metabolismo basal. Y esto os va a gustar mucho, porque significa que quemarás más calorías incluso en reposo. El ejercicio cardiovascular es un arma superpotente para reducir la grasa corporal, algo vital en la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de mama.

Y no hay que hacerse maratoniana para disfrutar de todos sus beneficios. Con practicarlo 20 minutos, de tres a cuatro veces por semana, es suficiente, pero te sabrá a poco y querrás más. ¡Quedas advertida!

Pero más allá de que correr me haga más fuerte o me permita subir las escaleras del metro sin ahogarme, para mí su mayor beneficio es que me da una energía increíble.

Cuando corro por las mañanas, entro en la redacción de *ELLE* con tanto ímpetu que hay quien me pregunta qué he tomado con el desayuno. Mi respuesta: «Ocho series de 1000 metros». Y puede que ese día no las haya hecho a tope, o no me haya sentido al cien por cien, pero no importa, porque la satisfacción es enorme al haber cumplido mi objetivo. Y ahí, *my*

ladies, reside la magia de correr, porque es la consecución de un reto, por pequeño que te pueda parecer. Es hacer posible lo imposible.

En una revista femenina todos los meses hay que estrujarse la cabeza para sorprender a nuestras lectoras con historias nuevas. Además, tengo un blog (thebeautymail.blogs.elle.es) que actualizo dos veces por semana y varias redes sociales que alimento a diario. Así que me paso la vida en constante modo *on*, discurrendo, imaginando, pensando, hilvanando nuevas historias, que la mayoría de las veces se me ocurren en la ducha o mientras corro.

Correr estimula la imaginación, quizá porque mejora la oxigenación del cerebro y, además, otro beneficio colateral es que ayuda a organizarse, porque hay que buscar hueco para poder salir a correr. Además, en mi caso es de los pocos ratos en los que estoy sola (¡por fin!), no suena el teléfono, ni las notificaciones de las 50 *apps* que tengo en el móvil, ni nadie me reclama. Soy yo con mis pensamientos y puedo organizarlos. Mientras corro hago desde cosas tan básicas como la lista de la compra hasta solucionar situaciones conflictivas, porque me permite verlas con cierta distancia.

10 consejos para empezar a correr

1. No te frustres. Es normal que el primer día que empieces a correr no aguantes ni 3 minutos, y da igual que hayas practicado otros deportes, porque correr exige un esfuerzo y una respuesta musculoesquelética distinta. Date tiempo, y sí, podrás hacerlo. Como decía el cofundador de Nike, Bill Bower-

man, «If you have a body, you are an athlete» (si tienes un cuerpo, eres un atleta).

2. *Take it easy, my friend.* Es mejor empezar poco a poco con objetivos alcanzables, que puedas ir cumpliendo, que ponerte una meta demasiado ambiciosa. Arranca suave para ir aumentando la intensidad. Así no solo manejarás mejor tus expectativas, evitarás lesiones y, además, podrás ir comprobando tu progresión, lo que te animará a seguir adelante. Recuerda: siempre de menos a más. Las claves: moderación, constancia y descanso.
3. *Dónde y cuándo.* Antes de salir de casa planifica un poco tu ruta. No hay nada peor que no saber por dónde tirar, tener que parar cada tres metros por un semáforo o ir esquivando gente. Frustra y agota a partes iguales.

Por otra parte, para que correr se convierta en hábito es importante que intentes salir siempre a la misma hora y día. Si es al mediodía los martes y los jueves, intenta seguir esa rutina, esos días tienes una cita con tus zapas. Aun así, date un margen para ser flexible y no seas demasiado ambiciosa porque solo te frustrarás —salir a correr dos días es mejor que no hacerlo ninguno—. Cuando algo se convierte en hábito, como lavarse los dientes, ponerse las lentillas o echarse crema, es más difícil saltárselo.

4. *Descansa.* Tan importante es correr como darles tregua a tus músculos y articulaciones. Al principio, en su afán por mejorar, muchas mujeres se hartan a hacer kilómetros, y lo más probable es que terminen lesionadas. Recuerda que el descanso es también parte del entrenamiento.

5. Otra medida para juzgar tus progresos. Muchas mujeres comienzan a correr con el objetivo de perder peso. No hay nada malo en ello, de hecho, es la mejor elección porque es el ejercicio que más calorías quema. Además, cualquier excusa es buena si la meta es adquirir hábitos de vida saludables. Sin embargo, no desesperes si al mes no has logrado bajar de peso. No midas tus progresos en kilos, sino en minutos y en distancias. Date la enhorabuena cuando logres correr 1 kilómetro o 2 minutos más y no te mortifiques si la báscula no cambia de cifra. Los kilos se irán yendo, date tiempo.
6. A tu ritmo. Es probable que al principio vayas sin reloj ni pulsómetro, así que para saber si llevas el ritmo adecuado hay un truco muy sencillo: basta con hablar. Si eres capaz de mantener una conversación sin ahogarte, es que ese es tu ritmo; si no lo consigues, baja la intensidad.
7. ¡Cuéntalo! No dudes en compartir tus progresos en las redes sociales, verás que muchos reconocen tu esfuerzo enviándote mensajes de ánimo. ¡Se te disparará la autoestima!
8. Intégralo. Una vez más nuestras vidas son como un circo de tres pistas y, como mujeres, nos vemos forzadas a hacer malabarismos con nuestro tiempo. A la familia se une el trabajo y, ahora, sacar tiempo para correr. No te estreses, elige qué tipo de *runner* quieres ser y haz que tu afición sea compatible con tu estilo de vida. Quizá no tengas tiempo para preparar una carrera, pero puedes salir a correr simplemente para disfrutar de ese momento a solas.

9. *Practice, practice, practice.* No os voy a engañar: las dos primeras semanas son duras. Pero, como con la mayoría de las cosas, cuanto más practicas, mejor se te da. Así que sé fuerte y a por ello.

10. Consulta con tu médico. En principio, se presupone que todas gozamos de salud para poder correr y, aunque yo no me hice una prueba de esfuerzo (que permite conocer tu adaptación cardiovascular al ejercicio físico) hasta plantearme el medio maratón, no está de más consultar con tu médico de cabecera por si considera oportuno hacerte un chequeo general. Si tienes problemas cardíacos o con tus articulaciones, la parada en *boxes* es obligatoria. ¡Más vale prevenir que lamentar!

¿Puedo realmente correr?

«¿Nunca has pensado que corriendo te podría dar un ataque al corazón?», me soltó un día mi amiga Amaya mientras nos tomábamos nuestro café mañanero en la redacción. Mi respuesta me salió del alma o quizá del corazón: «Pero qué dices. Pues claro que no». Sin embargo, si te hacen la pregunta cuando vas de público a una carrera, sobre todo si te sitúas en los últimos kilómetros de un maratón, quizá te replanteas la respuesta.

Para aclarar dudas y saber qué pruebas es necesario hacerse antes de iniciarse con el *running* le he preguntado al doctor Carlos Mascías Cadavid, *runner* convencido y director médico del hospital HM Universitario Sanchinarro.