

Día de la Salud

'Es una lucha conmigo mismo'

'Corro para huir de la mala salud'



Constantino Ramírez, de 79 años, ha participado en 12 maratones y 200 carreras populares desde que empezó con 67. FOTO: JOSÉ AYMÁ VÍDEO: ANTONIO HEREDIA

- A sus 79 años, Constantino Ramírez ya ha participado en los maratones más importantes
- Comenzó a correr a los 67 años sin haber practicado ningún deporte previo
- Nueva York, Chicago, Tokio, Berlín, Londres... el running le ha llevado por medio mundo

ALBERTO MUÑOZ Madrid 07/04/2015

Entraba en los supuestos 'años plácidos'. Tenía **67 años**, 6 hijos y ya había hecho todos los esfuerzos que se le podían pedir en esta vida. En vez de bajar el ritmo, disfrutar del final del viaje, **Constantino Ramírez** optó por subirlo.

"Tenía un sobrepeso horrible, pesaba casi **14 kilos más** que ahora y no había hecho deporte en mi vida. Pero mi hija, la pequeña, me tocó el amor propio e hizo que me apuntara a mi primera carrera. Al principio **no podía correr ni 100 metros** seguidos pero dije '*Costa, por narices*' y conseguí sacarla adelante", recuerda ahora él.

De no aguantar ni cinco minutos seguidos corriendo, Constantino ha pasado en los últimos 12 años a correr **200 carreras populares, 25 medias y 12 maratones**, entre ellos los seis más importantes del mundo. "Con 79 años ya he completado los grandes retos de todo corredor: Nueva York, Berlín, Londres, Chicago, Boston y Tokio. Además, también he participado en el de Madrid, París, Valencia y la media maratón de Lisboa", cuenta Constantino orgulloso. Medio mundo resumido en unas zapatillas de correr.

"No busco competir con nadie salvo conmigo mismo. Sólo desafiarme y lograr mis propios objetivos"

"El *running* me ha abierto puertas que jamás me habría esperado. Quién me iba a decir que a mis 67 años todavía me faltaban tantísimas cosas por vivir y que iba a poder hacerlo. Cenar en el piso 97 de un rascacielos, tomar algo en los tugurios que frecuentaba Al Capone, comer *sushi* en Japón... Nunca me imaginé que me quedaran tantos amigos, lugares y culturas por conocer", reconoce emocionado.

"Mi momento más crítico fue durante el maratón de Boston. Llegamos a un tramo conocido como *El Rompecorazones*, no hace falta que diga más. Creí que para mí **se acababan los maratones** pero se me metió entre ceja y ceja y conseguí alcanzar la meta. Son momentos duros pero la satisfacción que obtienes cuando logras superarlos y alcanzas tus objetivos es algo indescriptible", cuenta el corredor.

Ser **casi octogenario** nunca ha supuesto una piedra en su camino. "Nunca me he visto limitado por la edad porque nunca me he encontrado mal. Con todo el respeto hacia otras personas, como mi mujer, que por desgracia no tienen mi misma salud, cuando viajo con el Imsero **me veo fuera de lugar**. A las personas de mi edad les gusta estar tranquilos jugando a las cartas o al dominó; por eso cuando me ven saliendo a correr en tirantes y pantalón corto ya llueva o haga calor se quedan alucinados. **Ése es mi hábitat**".

Para él, la **actividad deportiva** y la **buena alimentación** son las claves para sentirse incluso mejor que hace 12 años cuando empezó con esta aventura. "Se lo recomiendo a todas las personas de mi edad, incluso más jóvenes, porque seguramente alargará y mejorará sus vidas. Pero esto no puede hacerse a lo loco, hay que llevar un control para que no se convierta en un **deporte de riesgo**. Yo, por ejemplo, a parte de cuidar lo que como, me someto cada año a una prueba de esfuerzo y acudo cada mes al fisioterapeuta para mantenerme al máximo".



Corre para cuidar el cuerpo y la cabeza. JOSÉ AYMÁ

Su afán no es destacar, ganar trofeos o conseguir tiempos imposibles. "Lo hago para huir de la **mala salud** y de la **inactividad** porque quiero conservar bien la cabeza. Nunca he destacado por hacer unas marcas o unas posiciones espectaculares, lo mío es una lucha conmigo mismo, no quiero competir con nadie más. Ir poco a poco, desafiarme, lograr mis objetivos y, sobre todo, **conservar una buena salud**", asegura el *runner*.

Porque su cuerpo ya le dio un primer aviso hace unos años. Una **arritmia**, diagnosticada a finales de 2012, le hizo temer que tuviera que abandonar definitivamente el asfalto. Pero fue el propio médico el que le disuadió de esta idea: "Me dijo que para nada tenía que dejarlo, que esto era muy bueno para mi salud, solo que debía bajar la velocidad y concentrarme en completar los recorridos. Desde entonces me he vuelto un corredor mucho más **conservador**, por decirlo de alguna manera. Mis tiempos han empeorado, sí, pero también es verdad que llego en muy buenas condiciones a la meta. ¡No te digo más que en los últimos maratones no he tenido ni **agujetas** al día siguiente!".

Ni siquiera el descompás de su corazón ha conseguido que Constantino deje de ponerse metas. "Mi objetivo es volver a completar el **maratón de Nueva York**, que por cierto es uno de los más duros, con 80 años. Eso para mí sería un sueño; da igual el tiempo o el esfuerzo que me lleve conseguirlo, sería ponerle la guinda a todo lo logrado durante estos años. **La vida**, como el maratón, **es una prueba muy dura** pero todo depende de cómo te la plantees. Nunca pensé que sería capaz hacer todas estas cosas pero, con confianza y esfuerzo, uno derriba todas las **limitaciones** que crea tener".