

Gradúate sin morir en el intento

Gradúate sin morir en el intento

Autor: Juan José Álvarez Carrasco

ÍNDICE

Introducción	p. 5
Los pilares fundamentales de la salud	p. 22
Deporte y actividad física	p. 25
Nutrición	p. 74
Detrás de las lesiones	p. 140
El descanso	p. 163
Hábitos saludables	p. 175
Planificación de objetivos	p. 188
Estrategias para la organización del tiempo	p. 194
Técnicas de estudio	p. 199
Gestiónate	p. 209
Bibliografía	p. 218

Gradúate sin morir en el intento

Primera edición: septiembre de 2023.

© Juan José Álvarez Carrasco, 2023

ISBN: 9789403707648

Diseño de cubierta: Luna Design

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al autor del libro.

INTRODUCCIÓN

En una encuesta europea sobre salud realizada en España, en el año 2020, salieron datos interesantes y también preocupantes.

Salieron cifras escalofriantes como que un 8,4% de los hombres y un 7% de las mujeres mayores de 15 años destinaban tiempo de su ocio a realizar actividad física.

También se observó que el 46,5% de los hombres y un 54,8% de las mujeres no dedicaban ningún día a la actividad física.

Únicamente había un 30,3% de hombres y un 18,4% de mujeres, de entre 15 y 69 años, que tenían un alto nivel de actividad física.

¿Impactante verdad?

Veamos también otros parámetros como es la obesidad.

Uno de los valores que se utiliza para saber si una persona tiene el peso ideal u obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC). Este índice surge de la relación entre el peso de la persona (en kilogramos) y su estatura al cuadrado (en metros).

$IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (metros)}$

Índice de masa corporal (IMC)	
Peso insuficiente	Menor a 18,5 kg/m ²
Peso normal	Entre 18,5 kg/m ² y 25 kg/m ²
Sobrepeso	Entre 25 kg/m ² y 30 kg/m ²
Obesidad	Mayor a 30 kg/m ²

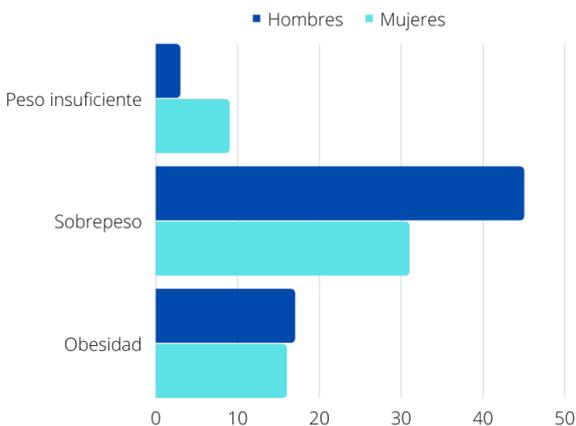
Tabla 1. Índice de masa corporal.

Ya visto como se calcula si una persona sería obesa o no, que te invito a comprobar tu IMC, veamos qué nos cuenta la encuesta europea de salud.

En 2020, un 16,5% de hombres y un 15,5% de las mujeres mayores de 18 años padecían obesidad.

Después, un 44,9% de hombres y un 30,6 % de las mujeres también padecían sobrepeso frente al 3,3% de hombres y el 8,9% de las mujeres, de entre 18 y 24 años, que padecían de peso insuficiente.

Índice de masa corporal en España



Gráfica 1. Índice de masa corporal y obesidad en España.

Pensarás que son insignificantes estas cifras ya que la mayoría no pasa del 50% y podrías pensar que al ser menos de la mitad de la población esto no repercute.

Pues bien, se ha determinado que al año mueren 3,2 millones de personas en el mundo debido a la inactividad física. A la cual se le atribuye un 5% de las muertes mundiales siendo la cuarta causa de muerte por detrás de la hipertensión, el tabaco y los altos niveles de glucosa en sangre.

¿Sabes algo interesante?

Que realizar actividad física elimina o disminuye en gran medida esas 4 causas de muerte.

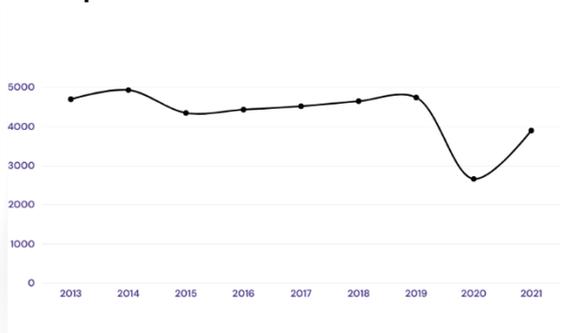
Muchas personas no relacionan el hecho de realizar ejercicio con la prevención de enfermedades.

Algunas de las enfermedades que se podrán evitar realizando ejercicio físico son las enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, la obesidad y la diabetes entre otras.

Para hacerte una idea, si mantienes hábitos sedentarios tu riesgo de padecer diabetes tipo 2 aumenta un 112% y el hecho de estar más de 4 horas sentados al día aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Considero que actualmente vivimos en la época de la información y hay más que de sobra de información sobre cualquier cosa en internet, incluido para aprender a hacer ejercicio con objetivos concretos ya sean por salud, estética, competición...

Evolución anual del número de gimnasios en España



Gráfica 2. Evolución anual del número de gimnasios en España.

Como puedes observar, también la tendencia de construir gimnasios fue aumentando a partir de 2015 a excepción del 2020 debido a que el COVID19 cerró muchos gimnasios, aunque por desgracia también fueron otros tipos de negocios, no únicamente en el sector del deporte y salud.

Por lo que se puede interpretar en la gráfica en 2021 había 3.900 gimnasios repartidos por España.

Muy mala suerte debes tener para que no tengas un gimnasio cerca al cual apuntarte para realizar ejercicio ¿no crees?

Lo comentado anteriormente está basado en ciencia y estudios que se han ido realizando a lo largo del tiempo para conocer el comportamiento de la población, pero vayamos a lo cercano.

¿Cómo sería un día a día en la vida de un estudiante universitario?

Empezarías tu primer año de universidad con bastante ilusión. Aún no te crees que te haya dado la nota para estudiar la carrera.

Miras para un lado y sólo ves gente como tú, miras hacia el otro lado y ves más personas que todavía están riéndose porque no saben aun lo que les espera.

Apuesto a que también ese día te perdiste por los pasillos más que un ciego en una puerta giratoria.

Te entraría la angustia.

Por tu cabeza pasaba el pensamiento de “madre mía no llevo ni un día aquí y ya voy a llegar tarde”.

¿Quién no ha preguntado a una mujer con gafas con un bolígrafo en el bolsillo de la camisa que tenía pinta de saberse hasta cuantos azulejos tiene el pasillo?

Te daría la respuesta que buscabas. Echas a correr para no llegar tarde. Te toca subir escaleras.

A la vez que las subes piensas quién fue el ingeniero que puso tantas escaleras y te acuerdas de su familia.

Al final, paras. Necesitabas coger un poco de aire si no querías morir en el intento.

Otro pensamiento pasa por tu cabeza: “Llegan a durar un poco más estas escaleras y la clase me la van a tener que dar en la ambulancia. Con lo que yo era, si yo era ágil y corría como un puma.”

Echas memoria y ya habían pasado 2 meses desde la última vez que fuiste a un gimnasio.

Al fin encontraste la clase, entraste aun faltándote el aliento y tu cuerpo pidiendo auxilio.

Hiciste una vista panorámica como una madre buscando a su hijo en el parque.

Te sentaste en el primer hueco libre, total aunque quisieras otro sitio las piernas no te iban a dejar ir más lejos.

Llegó el profesor y lo demás fue historia.

Segundo año de carrera

Ya te adaptaste, con buenos amigos y una cafetería maravillosa que la habías cogido hasta cariño.

Ya no podía faltar tu partida a las cartas mientras bebes cerveza con los amigos o contarles tus dramas en las mesas del campus de la universidad.

Sin embargo, un día te cruzaste con un espejo de la universidad.

Ese día tu camiseta favorita ya no te quedaba tan bien. Ahora tenía un ligero relieve que te hacía sentir incómodo.

Llegaste a casa preocupado. Fuiste al espejo de casa por si había sido ilusión del espejo de la universidad.

Efectivamente, no había sido una ilusión. Te quitaste la camiseta para ver.

No era tu mejor físico.

Buscaste una foto en el móvil de hace unos meses para comparar.

Se te pasó por la cabeza: “Si no como nada y hago ejercicio”.

Haces memoria...

Y recuerdas que para desayunar no te quedas corto porque como dicen algunos “el desayuno es la comida más importante del día”.

Recuerdas que para comer estabas bebiendo refrescos en vez de agua, que la comida no te la hacías tú sino que la comprabas en la cafetería.

También empiezas a recordar que lo de hacer ejercicio se queda en subir las escaleras de la universidad y andar de un sitio para otro, pero ya te fallaba la memoria para saber cuándo fue la última vez que fuiste al gimnasio.

Te debió de recorrer por la espalda un escalofrío que te dejó paralizado.

Por primera vez te diste cuenta de que creías estar haciendo cosas por tu salud y no lo estabas haciendo.

Ese día te hizo “click” el cerebro e intentaste volver a hacer deporte en casa.

Sin embargo, volvieron los exámenes y te decías a ti mismo que no tenías tiempo para hacer ejercicio. Lo primero era la carrera y así fue.

Tercer año de carrera

Ya habías dedicado unas cuantas horas delante del ordenador estudiando. También asumiste que engordar un poco tampoco estaba mal, ya cuando terminaras la carrera mejorarías ese aspecto.

No sé si te acordarás de eso, sino yo te lo recuerdo.

Lo de que estabas gordo me refiero.

Otro día cualquiera estabas tomando apuntes en la asignatura de ese profesor maldito que no para de hablar y parece que quiere echar una carrera de a ver quién habla más rápido y durante más tiempo como si fuese un rapero frustrado.

Pero en un momento dado sentiste un tirón en la muñeca.

Paraste de escribir y del dolor te empezó a dar igual de lo que estuviese hablando el profesor.

Ya no volviste a escribir. La mano no te respondía.

Al terminar la clase se lo comentaste a tus amigos y ellos se rieron de ti. Que no habían conocido a nadie que se lesionase mientras escribe.

Al día siguiente ya estabas bien de la muñeca.

Estabas concentrado en clase escuchando al profesor cuando tu amigo de al lado se empieza a reír, le preguntas qué le pasa y él te dice que nada.

Le insistes y al final cedió a enseñártelo. Te avisó de que era sobre tu lesión de muñeca.

Al mirar la foto, un amigo tuyo la hizo desde lejos mientras atendías al profesor con una frase debajo que decía “lo sentimos, la plaza azul de discapacitados está ocupada”.

Te quedaste inmóvil, tu amigo diciendo que era una broma. Que te lo tomaras con humor, pero tú en ese momento no escuchabas. La foto te había hipnotizado.

A su vez por tu cabeza estaba sucediendo: “¿Qué es eso que tengo detrás del cuello? ¿Por qué estoy así?”.

Hiciste zoom con la vista para ver con más detalle la imagen y aprecias que estabas con una postura encorvada.

Ya esa sensación de incomodidad te volvió a surgir.

Parecía un Déjà vu.

Cuando llegaste a casa fuiste directo al espejo del infierno.

Ese espejo que hace un tiempo te traumatizó.

Sin mirar aún en el espejo, te colocaste de perfil con los ojos cerrados.

Respiraste profundo y al fin te valiste de valor.

Abriste los ojos y miraste al espejo.

Otra vez no... Otra vez no...

Era lo que tu cabeza te decía constantemente mientras te mantenías petrificado mirando al espejo.

Lo que viste en aquella foto, en el móvil de tu amigo, era cierto.

Comenzaste a sentir un hormigueo que iba desde tus dedos de la mano hasta el hombro fluyendo como si fuese un río, pero en sentido contrario.

También sentías que faltaba el aire en aquella habitación. Te encontrabas como un pez fuera del agua de su pecera.

Una vez más empezaste a sentir algo que te fue familiar pero incómodo. Te volvió a recorrer por la espalda un escalofrío inquietante y no podías hacer nada.

Seguiste en shock y sin asimilar todavía lo que veías.

Aún la tortura no había terminado.

Lo peor, es que tú no estabas siendo consciente de que solo era el comienzo.

Cuarto año de carrera

Sentiste que no eras el mismo que cuando entraste en primer año de carrera.

Ahora realizar tareas cotidianas te parecía una odisea y por cualquier cosa jadeabas como un perro en un verano caluroso.

Te empezabas a encontrar incómodo contigo mismo. Te daba vergüenza que otras personas te vieran.

Ahora no aguantabas en clase porque te empezaba a doler la espalda, sentías hormigueos por las piernas que pensabas que se te dormían.

Pero realmente tus piernas te pedían auxilio.

Llegaba la época de exámenes, parece que ahora te cuesta concentrarte para estudiar. Pasabas delante del ordenador más tiempo ahora que cuando estabas en los primeros años de carrera y parece que estás estudiando menos.

Comenzó otro problema, ya no estabas sacando buenas notas.

De hecho, por poco suspendías esa asignatura que tanto te gustaba y no le encontrabas explicación.

Desesperado preguntaste a tus compañeros si también les pasaba lo mismo. La respuesta fue que no.

Empezaste a contarles tu tránsito por la universidad y lo que te estaba pasando.

De encontrarte bien a estar acabando una carrera universitaria con dolores musculares, encorvándote como el jorobado de Notre Dame, engordando como si tu abuela te estuviera cebando para cocinarte en Navidad, que estabas pasando de destacar con tus notas en clase a ser el tonto... Según lo ibas contando más incómodo te encontrabas y más inseguridades estabas teniendo.

Tus compañeros no te pudieron ayudar con ello.

Todo esto te iba torturando día a día. Pero hubo un día que lo tienes bien marcado porque te traumatizó definitivamente.

Fue el día que te dieron una sorpresa y vino ese familiar que llevabas tiempo sin ver.

No te traumó el hecho de verle, es más, te hizo ilusión.

Pero al verte salió el lado oscuro de la realidad.

Ese familiar que te hacía ilusión verle de repente soltó al verte: “Madre mía no te reconozco, ¿qué me he perdido? Parece que te has comido a tu yo del pasado”.

En ese momento tu cara se volvió pálida.

No sabías cómo reaccionar hacia ese comentario.

Por tu cabeza se te pasó: “Es verdad que no estoy bien últimamente, pero ¿tan mal estoy? Si lo dice él que lleva tiempo sin verme será por algo”.

Una vez más, es otra persona que no pudo hacer nada por ti.

Ahora te voy a contar un secreto.

Todo lo anterior que he contado podría haberse evitado solamente aplicando una sola cosa.

Tal vez dos si quieres ponerte exquisito.

No habría torturas mentales, podrías jugar con tu primo pequeño sin estar jadeando como un perro o simplemente graduarte sin haber perdido años de vida por el camino.

Este libro no sé si se te hará ameno leerlo o tal vez no. Pero hay algo que estoy convencido y es que si aplicas lo que te contaré podrás cambiar tu destino y disfrutar de la vida que para algo la tenemos.

Te repito la clave de este libro: **APLICA** lo que te contaré.

No importa si aplicas una sola cosa o todo lo que aparece en el libro.

No importa si tienes que adaptar una parte del libro a tu contexto y no seguirlo de forma literal.

No tiene que hacerse perfecto. Siempre es mejor hecho que perfecto.

No conozco a nadie que se haya hecho experto en algo o haber mejorado su salud simplemente por haber leído así que si solamente pudiese pedirte una petición como lector sería que trates de aplicar las cosas del libro.

Considero que aportará al lector información útil y práctica para cambiar su vida y evitar los errores de otros muchos que ya pasaron por ese camino y gran parte del libro está basado en estudios porque no quiero darte los consejos de tu vecino que tiene consejos para todo el mundo y no sabe lo que dice porque todo es ficticio.

Si solamente vas a leer el libro, para de leer y cierra el libro porque tu lectura ha terminado. Devuélvelo y cómprate otro que por lo menos te vaya a servir de pisapapeles.

Ahora que están solamente las personas de acción, haré un hilo conductor breve sobre lo que verás a lo largo del libro.

Este libro comenzará hablándote sobre cuáles son los pilares fundamentales de la salud para que tengas un claro enfoque de lo que debes de trabajar para alcanzar tu objetivo de estar saludable. Te hablaré sobre ejercicio físico contándote los principios en los que debes basarte para garantizar un correcto entrenamiento o ejercicio físico y para ello también verás conceptos básicos para comprender las cosas, cuándo puedes hacer cada tipo de ejercicio y cuanta dosis de ejercicio debes hacer para alcanzar el objetivo. Todo esto debe tener un control y para ello también te enseñaré estrategias para tener un control de cuánto ejercicio estás haciendo junto con algunas curiosidades sobre el ejercicio físico.

Después aprenderás sobre qué requerimientos nutricionales necesitas para tener una buena salud. Te hablaré de algunas cosas para que sepas valorar si esos alimentos son de buena calidad o cómo conocer su origen.

Saber todo eso está bien, pero... Es mucho mejor ponerlo en práctica que es lo realmente útil. Para ello te guiaré para crear tus menús de comida saludable y te contaré curiosidades que podrán servirte de ayuda.

A mitad del libro, te hablaré de un enemigo que algunas personas no tienen en cuenta y cuando les pasa no saben cómo abordarlo. Verás qué tipos hay, cómo se deberían abordar y cómo puedes volver a practicar tu deporte favorito.

Siguiendo con el hilo conductor de este libro, te cruzarás con un pequeño apartado donde te hablaré del sueño. Ese aspecto que cuando estás en la universidad se descontrola y puede causarte graves problemas. Aprenderás sobre qué es, cómo tener una buena higiene del sueño, los factores que influyen en él y su relación con la intensidad de la luz.

Llegando al segundo tercio del libro te topará con los hábitos saludables. Donde verás los procesos por donde pasan los hábitos, cómo construir nuevos hábitos y poder eliminar aquellos que no deseas. También te contaré varios ejemplos para ayudarte.

En la recta final de este libro podrás ver una parte más enfocada a lo personal donde te enseñaré a planificar objetivos, a que organices tu valioso tiempo, aprenderás diferentes técnicas de estudio para aprovechar mejor tu tiempo y dedicarlo a lo importante, tu vida.

Por último, te hablaré de cómo gestionar el estrés y tus emociones ya que es importante estar bien mentalmente para que lo físico también funcione.

LOS PILARES FUNDAMENTALES DE LA SALUD

Te daré a continuación mi opinión no solicitada sobre lo que considero que hay que cuidar para tener una buena salud.

Imagina que tu salud es como una casa.

Primero para construir una casa se necesita un suelo firme que nos aporte seguridad donde construir el resto de la casa. En tu caso el suelo debe ser la adherencia.

¿Por qué la adherencia?

Como comenté en la introducción de este libro, siempre más vale hacer una cosa que esperar a que sea perfecto por hacerlo porque nunca llegará ese momento y se aprende a base de hacer cosas.

Es importante generar una adherencia en cualquier apartado que verás en este libro ya que, si no se realiza de manera constante en el tiempo, no tendrá el efecto que estás buscando. Más vale estar haciendo las cosas como un desastre e ir mejorando poco a poco que tratar de tener todo planificado y controlado para comenzar y que nunca llegue ese momento.

Nadie ha adelgazado por comer sano solamente durante una semana, nadie se ha puesto fuerte por ir una vez al mes al gimnasio, nadie ha aprobado un examen sin estudiar en los dos últimos meses y es algo que quiero que comprendas.

Una vez tienes tu suelo sólido, hay que construir las paredes de la casa para que puedas disfrutar de ella.

La primera pared se puede decir que es el hacer deporte.

El practicar deporte a lo largo de la vida tiene muchos beneficios, te dará más energía y evitará que envejecas rápidamente.

La segunda pared se puede decir que es la nutrición.

Tener una nutrición saludable no solamente va a potenciar los beneficios del deporte, sino que hará que prevengas muchas enfermedades que se adquieren por una mala nutrición.

La tercera pared se puede decir que es el descanso.

Adquirir un descanso reparador es importante en tu vida para no sentirte agotado constantemente. Hacer que el cuerpo asimile los estímulos que ha tenido a lo largo del día y tener un buen descanso repercute en muchas áreas de tu vida.

Sino recuerda ese día que dormiste fatal y encima tuviste que madrugar.

Estoy seguro de que al menos en los primeros 30 minutos del día nadie podía acercarse a ti porque estabas de mal humor.

La última pared se podría decir que es la gestión emocional.

Considero que estar a gusto y satisfecho mentalmente es muy importante.

Da igual lo fuerte que seas o lo bien que comas o lo bien que descanses que si mentalmente no te encuentras bien da igual lo que suceda que no cambiará el resultado.

Por último y para finalizar con tu casa, faltaría colocar un techo. Podría decirse que el techo de tu casa sería la salud.

Un techo te protege de la lluvia, del sol, del frío y del viento. Cualquier cosa que pueda estropear tu casa.

Aquí sucede lo mismo, tu salud es importante porque te protegerá de enfermedades, de vivir agonizando, de poder disfrutar de la vida con tu familia y amigos. Es imprescindible para lo que quieras hacer mientras vives y por ello surgió este libro.

Ahora bien, ¿qué sentido tiene todo esto?

Si te fijas en la construcción de tu casa, es decir de tu salud, está todo relacionado. No puedes eliminar algo y seguir igual.

Es como una silla con sus 4 patas.

Por poder puedes eliminar una pata, pero ya no será igual de estable y firme para poder sentarte y, por lo tanto, tendrás menos seguridad en hacerlo.

La salud es igual, si no mantienes los cuatro pilares habrá fugas por algún lado y en determinado momento tu salud se tambaleará de un lado a otro como un flan hasta que quiebre y empiecen las enfermedades, las lesiones o las depresiones.



Imagen 1. Los pilares fundamentales de la salud.