

La Entrevista... Catarsis deportiva

Hablemos de un estilo de vida con la Dra. Lilia Cedillo

*Por: Valeria Delgado Arroyo¹**

¹Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: valeria.delarroyo@alumno.buap.mx

A lo largo de nuestro desarrollo personal nos encontramos con orientaciones hacia el deporte o la actividad física, la formación, la investigación, la asesoría y la intervención directa son claves para tener un primer encuentro con alguna actividad física o deporte; ahora más que nunca, como resultado de la pandemia, las personas se han acercado más a sí mismas en el sentido físico, pues tener más tiempo para actividades recreativas, y espacio limitado generó el despertar del interés de las personas, conviviendo en un entorno familiar y comunitario con su cuerpo. Así mismo, los diversos métodos, y formas de tener un acercamiento a un deporte o actividad física son bastantes, ahora existen parques, zonas deportivas, gimnasios, también la metodología educativa cada vez más, integra espacios y zonas para realizar estas actividades. Como resultado de este nuevo comportamiento en las personas, hay mayor conciencia, las personas saben la importancia del bienestar físico; como es bien sabido, ayuda en múltiples ámbitos de la vida cotidiana, y en un sentido psicológico, mejora la autoestima, reduce el estrés, mejora los estados del sueño, entre otros beneficios. En este sentido, ayuda como un posible paliativo, o como se menciona en la siguiente entrevista, puede llegar a ser una adicción de las buenas.

Crear hábitos o, adicciones positivas en edad temprana, favorece al individuo a generar conciencia de las necesidades de su cuerpo, y posteriormente, cuando llegue a la edad adulta, pueda tener hábitos y se vea más involucrado en realizar un deporte o actividad física, pues como menciona la actual rectora de la Benemérita

Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Lilia Cedillo Ramírez, a cierta edad comienzan a haber mayores responsabilidades, las cuales es complicado descartarlas, y donde no existe un hábito, existe un pretexto. En esta ocasión se entrevistó a la rectora de la BUAP, quien mencionó que, a pesar de sus múltiples actividades a lo largo de su vida, el atletismo siempre estuvo presente en su vida, siendo este más que un deporte, un estilo de vida.

¿Quién es Lilia Cedillo?

Soy trabajadora de la BUAP desde hace 41 años, recién salida de la facultad de Ciencias Químicas todavía no me titulaba e ingresé a la BUAP como auxiliar de investigación, que en este caso es así como el escalón más bajo que hay de todos, me tocó ser la primera generación de trabajadores que contrataron para el departamento de investigaciones biomédicas, ahora el Centro de Investigación en Ciencias Microbiológicas, me ha tocado vivir muchas etapas en la microbiología en el Instituto de Ciencias, he sido profesora y sigo dando clases en algunas licenciaturas, me encanta la investigación, la docencia y el deporte.



Dra. Lilia Cedillo, atleta, académica y rectora

¿Desde cuándo comenzó su gusto por el deporte?

Empezó justo cuando salí de la licenciatura, porque cuando tenía 12 años, tenía un problema que asemeja mucho a la *fiebre reumática*, en esa época me trataron como paciente con esa fiebre, pero parecía más a una *fiebre reactiva*, se me inflamaban las rodillas, los tobillos y padecía muy frecuentemente de dolores en las articulaciones, eso hizo que en la secundaria, la prepa y la licenciatura, no practicara ninguna actividad física, por lo mismo de que tenía mucho dolor en las articulaciones; pero justo cuando termine la carrera un amigo de mi hermana que era maratonista me dijo que hiciera ejercicio, me propuso correr, para que mis articulaciones dolieran menos, y la verdad dije, pues no pierdo nada, de estar así sin hacer ejercicio a intentarlo, adelante. Entonces empecé a correr en la casa de mis papás y ahí caminaba, trotaba y así iba alternando, hasta que un día dije: “*este espacio me queda muy chiquito, ya me aburrí de darle 30 vueltas*”, y me animé a correr en la calle; te estoy hablando de hace 41 años para ser exactas, en esa época no se acostumbraba a ver a la gente corriendo en las calles, te veían y decían: “ah pues está medio loquita yo creo, jeje, no?”; empecé a correr y cada vez me gustó más, después conocí a mi esposo, y él me invitó a entrar a un equipo de atletismo que existe todavía en la BUAP, se llama *Lobos Veteranos*, allí iba gente mayor a entrenar y unos cuantos estudiantes, entrenábamos los sábados; y poco a poco yo vi mejora en mi estado de salud, al principio fue muy doloroso porque yo tenía mucho dolor en las articulaciones, después me sentí mejor hasta que llegó un punto en el que vi la diferencia de hacer ejercicio a no hacer, entonces lo tomé como si fuera mi medicina, era la manera de sentirme bien y poco después como que te vas enviando, comienzas a correr una carrera de 5 kilómetros, luego de 10, y pasé mucho tiempo corriendo esa distancia entre que adquirí condición física y entre que mis articulaciones mejoraban. Entrené como año y medio o 2 hasta que me empezó a ir bien en las carreras, iba a competencia y comenzaba a ganar, y eso te motiva aún más, en esa época la premiación era realmente grata para hombres, para ellos siempre era dinero, y para las mujeres siempre era una plancha, una licuadora... en

casa siempre se reían de mí, me decían: *¿Por qué vas, por una plancha o por una licuadora?* no pues mi mamá era la ganona, ahí se notaba mucho la diferencia de género.

Y pues poco a poco te vas dando cuenta que te gusta y que ya es parte de ti, mi entrenador era Alfonso Gouchez que es magnífico como entrenador, ya está jubilado pero él me enseñó lo fundamental en el atletismo, él es muy cuidadoso con sus atletas entonces lo que aprendí más de él aparte de la técnica y la metodología, fue a cuidar mi cuerpo, a conocerlo y a evitar lesiones, nunca te dejaba hacer algo que sintiera que aún no estabas capacitado para hacerlo, aunque uno se desespere no te dejaba. En esa época no existían tantos terapeutas, ibas al médico, pero era mucho el cuidado del entrenador. Además, ahí conocí a grandes amigos, y ahora al cabo de los años te los encuentras como entrenadores o que siguen corriendo y eso es gratificante.

Después me fui a hacer mi posdoctorado a Estados Unidos, para esto ya me había casado y me dio mucho gusto porque yo iba a todas las competencias donde vivía y me daba mucho gusto que al principio nadie me hacía caso, pero poco a poco fueron diciendo: “*ah mira, ahí viene la mexicana*”, fue yo creo la mejor época competitiva que tuve. En la segunda parte de mi posdoctorado yo me embarqué por primera vez, entonces dejé de entrenar así con ese ritmo, pero nunca dejé de entrenar, y con mi hija pues ya tenía más confianza, así que todo el tiempo estuve corriendo, ahí me di cuenta de las grandes ventajas que tiene practicar deporte, obvio en menor intensidad, te mantiene sana y sin molestias.

Bueno, y después uno ya tiene hijos y ya cuesta un poco más de trabajo salir a entrenar, pero recuerdo mucho que lo primero que compré cuando supe que estaba embarazada fue una carriola para correr con mi bebé, y dije, esto es lo único que me voy a regresar a México, y todavía la guardo. También con el tiempo tuve que adaptarla para correr con mis dos hijos, entonces ellos se fueron adaptando al deporte sin querer, recuerdo que la primera palabra que mi hijo dijo después de papá y mamá fue; “ánimo” y era porque iba a las competencias y veía a los corredores y decía “ánimo” “ánimo”;

entonces sí ha sido una experiencia muy bonita lo largo de tantos años y hasta la fecha sigo corriendo, es parte de mí, de mi vida, de mi rutina diaria.

¿Actualmente cuántos kilómetros corre?

Pues depende, si estoy entrenando para maratón corro 10 kilómetros diarios, si no es para maratón con unos 5 y con eso me mantengo sana y bien, a mí me encanta correr al aire libre, por el viento, la lluvia... el sol, no mucho, pero es necesario.

¿Cómo creen que influyen las figuras a seguir en los niños/jóvenes?

Bastante, a los niños no hay que obligarlos, porque en lugar de que les guste los inmunizas y entonces no les gusta y le agarran aversión al deporte, pero cuando te ven hacerlo, es distinto. Yo lo viví con mis hijos, el día menos pensado ellos dicen: “yo lo quiero hacer”, y actualmente me veían que me iba a entrenar y se quedaban un rato con mi esposo y llegó un día en el que empezaron a correr, de pequeños practicaban otros deportes, natación, fútbol, taekwondo, hicieron cualquier cantidad de deportes que les gustaba. Hasta que un día ya estando en la prepa me dijo: “yo quiero empezar a entrenar carreras, yo quiero atletismo”, y empezó a entrenar conmigo, después le gustó el triatlón, donde hay carrera, ciclismo y natación. A mi hijo le gusta correr, pero por temporadas; yo creo que uno como padre puede cultivar el deporte en sus hijos, no necesariamente al que uno le gusta, pero es lo que a ellos le gusta y uno tiene que apoyarlos. Es satisfactorio y muy sano porque también es el momento para convivir con la familia a veces le toca a uno ir a apoyar, entonces también es motivo de unión familiar.

¿Qué siente cuando corre?

Me siento muy conectada con el entorno, por eso me gusta correr al aire libre, me permite estar observando lo que hay alrededor, lo que hay en las calles, la gente, soy muy observadora, entonces me gusta ir viendo todo lo que pasa alrededor, cuando corro en caminadora es un poco más aburrido porque no ves más que la caminadora, yo soy mujer creyente, me gusta orar y rezar mientras corro en caminadora porque aunque te distraigas no pasa nada, y en la calle si te distraes pues te atropellan, entonces hay que ir más conectada con el

entorno; pero cualquiera de las dos opciones las disfruto, también me gusta correr en equipo porque va otra gente apoyándote y motivándote. Ahora como rectora no tengo mucho tiempo para entrenar así que el tiempo que tengo trato de aprovecharlo al máximo para estar bien, hace algunos años había decidido retirarme del maratón, porque había dicho que en el momento en que mis dos hijos corrieran su primer maratón yo me retiraría; cuando llegó esa carrera donde los tres corrimos, estaba muy emotiva de que ya era mi último maratón, pero cuando terminé mis dos hijos se me quedaron mirando y dijeron “no inventes mamá, acabaste mejor que nosotros, estás bien”, entonces caminamos (porque ya habíamos cruzado la meta) y dije, “No, no me retiro” jaja. Y bueno pues he seguido, llevo corridos 32 maratones espero este año correr el número 33 y ahora ya dije “voy a correr 42 maratones porque tiene 42 kilómetros el maratón” y pues ya, después de eso pensaré si me retiro. Le debo mucho al deporte, porque gracias a él estoy sana, gracias a él nacieron bien mis hijos y ¿pues qué más puedes pedir?

Yo creo que las personas que no le gusta hacer actividad física no se han dado la oportunidad de hacerlo de manera metódica, porque lo haces una vez, y luego lo dejan, y es muy fácil caer en la tentación de la flojera, la cama es la cama, uno dice, “¿y si mejor hoy no salgo?” “hace frío, está lloviendo”, entonces yo creo que no se han dado esa oportunidad, porque cuando practicas 3 semanas seguidas, 1 mes seguido, 2 meses, lo más probable es que ya estés enganchada en el deporte y lo vas a seguir, pero si no pasas esa barrera de las 3-4 semanas nunca lo vas a tomar como una hábito, siempre lo vas a ver como pretexto... fíjate que mi entrenador Sergio Jiménez, muy atinadamente menciona que uno pone pretextos, uno siempre dice “es que no tengo tiempo” y él siempre dice que es un muy mal pretexto porque tú nunca dices “no me baño porque no tengo tiempo”, te buscas del tiempo para bañarte aunque tengas muchas actividades, siempre vas a buscar un espacio para el baño, entonces así como todos buscamos un espacio para comer o para bañarnos, todos deberíamos buscarnos un espacio para la actividad física.

¿Cómo cree que los estudiantes puedan beneficiarse a través de la actividad física?

Yo creo que la mejor época para realizar activación física es en la universidad, porque a pesar de que tienen una carga académica de materias pesada, tienen muchas oportunidades, instalaciones, entrenadores; cuando a un joven lo empiezas a motivar y le dices ánimo ven, si no sabes nadar, aquí aprendes, si no sabes andar en bici aquí aprendes, poco a poco ese joven va a darse cuenta que va a tener compañeros de equipo con quienes comparte mucho en común y lo vas a empezar a jalar y cuando se dé cuenta ya no va a poder desligarse, y para hacer eso hay que hacer el primer paso, el primer paso es ir a preguntar. La idea es motivarlos, porque cuando ellos regresen la probabilidad de que practiquen un deporte serán menores todavía, van a tener otros compromisos que son muy distintos, pero si están encaminados al deporte es mucho más sencillo que no lo dejen.

¿Cómo influye el deporte en el alumno?

El deporte tiene la gran ventaja de cambiar tu estado de ánimo muy fácilmente, tú puedes estar deprimido, triste, enojado, pero cuando practicas se te empieza a olvidar, la verdad es que hay una conexión entre, el sistema endocrino, el sistema nervioso e inmune, se comunican entre los tres y juntos hacen que sea adicción, es una adicción de las buenas que hay, hace que te enfermes menos y también hace que funcione bien el sistema endocrino, desde el punto de la salud es muy bueno, y mantiene sobre todo a los jóvenes alejados de las conductas de riesgo, un chico que practica un deporte no se va a ir al antro tan seguido porque quiere rendir en el deporte que practica, porque sabe que tiene que ir al otro día a entrenar temprano, sabe que si toma alcohol en exceso disminuye su rendimiento; entonces esta serie de factores influye para que esté alejado de estas conductas de riesgo, el deporte te mantiene sano, en buen estado de ánimo y tiene grandes beneficios, es importante en los jóvenes sobre todo, que lo incorporen como un hábito. Como se menciona anteriormente, generar un hábito suele ser complicado, pero la cantidad de beneficios que la activación física trae consigo, es sumamente grata; la intención es cuidar el cuerpo física, psicológica y

nutritivamente, muchas veces llegar a este balance suele considerarse costoso o distante, sin embargo, hay muchas formas de cubrir cada una de las formas de bienestar para la persona. Atinadamente, la rectora Lilia Cedillo menciona, que el primer paso es ir a preguntar, y en el peor de los casos, si no hay espacios, tiempo o cualquier otra injerencia que no permita realizar algún deporte, la activación física también significa caminar, ir por el mandado, convivir sanamente, entre otras.

Como citar este artículo:

Delgado AV. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de un estilo de vida con la Dra. Lilia Cedillo. Körperkultur Science 2024; 2(3): 33-36.*



Körperkultur Science