

REVISTA MEXICANA DE FISIOTERAPIA AÑO 1. NÚM. 2

FISIOTERAPIA EN CICLISMO Y DEPORTE DE ÉLITE, Entrevista a LTF. Michell Pedro Roque Ramírez

LFTyR. Enig Iliana Camarena Molina¹

Contacto: lictfyr.ilianacamarena@gmail.com

Licenciada en Terapia Física y Rehabilitación, Universidad de Guanajuato. Especialidad en Fisioterapia Dermatofuncional, Faculdade Inspirar de São Paulo. Jefa de sección, Revista Mexicana de Fisioterapia (1)

Palabras clave: Ciclismo, fisioterapia, entrevista.

Entrevista y transcripción por Enig Iliana Camarena Molina (**EICM**)

Entrevistado: Michell Pedro Roque Ramírez (**MPRR**)

EICM: Estimado **Michell Pedro Roque Ramírez**, te agradezco la oportunidad de entrevistarte para la segunda edición de la REMEFIS con el tema: “Fisioterapia en Ciclismo y Deporte de Élite”. Es un honor tenerte como colaborador para la primera revista de Fisioterapia en México debidamente registrada como tal y en formato digital, próximamente con ejemplares en físico.

EICM: ¿Cuál es tu formación académica?

MPRR: Estudié la Licenciatura en Terapia Física en la Universidad IPETH Campus Puebla. Posterior a ello, realicé posgrado en Fisioterapia Deportiva así como también en Ejercicio Terapéutico. Tengo certificaciones en Punción seca por la OMT México, Kinesiotape, Ecografía, EPTE, Técnicas manuales e instrumentadas, Dosificación de la carga y Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

EICM: ¿Cómo surge el interés por el área deportiva, específicamente en la Fisioterapia en deportistas de Élite y Ciclistas?

MPRR: Es interesante porque yo iba hacia fisioterapia neurológica, sin embargo, en la Universidad tuve a un maestro (Andrés Aranda) y él me dijo que yo tenía habilidades para brillar en la Fisioterapia Deportiva. Posterior a esto, me dio el link de un video en YouTube llamado: “Informe Robinson, campeones del mundo 2010”, en el cual se explicaba cómo el Fisioterapeuta fue una pieza fundamental para que España fuera campeón del mundo. El gusto en particular por la terapia en ciclistas nace cuando en la clínica ‘Aguiles Md’ conozco a los hermanos Rodríguez, quienes han impulsado mucho este deporte en México y tengo la oportunidad de llegar a atender a figuras como

Gerardo Ulloa y Fabián Alcantar o a Triatletas como Sara Roel. De igual forma, fue el Dr Jesús Rivera quien me empujó mucho a la idea de ser el Físio de Atletas de Élite.

EICM: ¿Cuál es tu perspectiva sobre el abordaje fisioterapéutico en deporte de alto rendimiento y élite?

MPRR: Creo que los Fisios somos una pieza fundamental en este desarrollo, sobre todo porque en este caso particular debemos aprender a trabajar contra reloj y tener diagnóstico lo más certero posible, pues de esto depende que el atleta haga o no un buen papel en competencias. Debemos estar muy escudados en la Ciencia y la Evidencia y sobre las percepciones del atleta pues, es a final de cuentas, quien se encuentra en el campo.

EICM: ¿A qué deportistas has atendido y han generado más impacto en ti, así como en tu evolución profesional?

MPRR: El deportista que más me ha marcado por la importancia de su carrera es Donovan Carrillo (patinador artístico). Cuando lo conocí tenía una lesión muy compleja y, tal cual le dije: “¿Por qué no me das “chance” de hacer lo que yo creo que tengo que hacer y, pues valoras?”. Y bueno, el resto es historia porque a partir de ahí me gané mucho su confianza y la de su entrenador. He tenido la fortuna de trabajar con Sara roel, Humberto Sosa (quien es el único mexicano en hacer 10 iron man seguidos), Luis Manuel “el Charro” Lomelí, Julio González, Moisés “El Chuky” Flores, Luciana Cerda, el equipo profesional de abejas de León, Karen Mejía y bueno, las dos escuadras del Ar Monex Pro cycling Team.

EICM: ¿Cómo es el trabajo con ciclistas? ¿Cuáles son tus principales objetivos al trabajar con ellos?

MPRR: Es un trabajo de mucho campo puesto que en la mayoría de los casos todo parte de la observación y sobre todo es muy importante trabajar con el director deportivo, el nutriólogo y el preparador físico, porque en las competencias todos vamos juntos y la dinámica es tan rápida que no hay mucho tiempo para pensar, y en carreras por etapas, la tarde-noche es momento de preparar a los atletas para el día siguiente y debes buscar que se sientan literal a punto para arrancar por la mañana. El objetivo es tenerlos listos, que no presenten ningún tipo de dolor o fatiga y tener un muy buen seguimiento de sus sensaciones para tomar decisiones en el futuro.

EICM: ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes en los ciclistas?

MPRR: Depende mucho del tipo de ciclista y su posición dentro del equipo. Por ejemplo, quienes fungen como gregarios tienden a desarrollar problemas a nivel lumbar, los escaladores a nivel de femorales, etc; pero si tuviéramos que catalogar, diría que la espalda, la zona inguinal y las rodillas.

EICM: ¿Cuál es la importancia del abordaje fisioterapéutico en ciclistas de manera preventiva y cómo saber cuándo actuar?

MPRR: Afortunadamente estamos en una época de Fisioterapia moderna en la que hemos aprendido que un masaje no previene una lesión, por consiguiente, nuestro papel dentro de los ciclistas está enfocado en adaptar los tejidos a la carga de entrenamiento, planificar la estrategia de carrera junto con el staff, favorecer el proceso de recuperación e incluso por medio de la observación y el análisis detectar factores de riesgo en ellos. Para saber actuar debemos ser muy pacientes y sobre todo estar

muy atentos a lo que nuestros ciclistas nos dicen respecto a sus sensaciones. No existe una fórmula mágica como receta de cocina, cada atleta es distinto y se trata de aprender a escucharlo.

EICM: ¿Qué nos puedes decir sobre la importancia de dosificar un buen plan de ejercicio terapéutico?

MPRR: Es de suma importancia puesto que nosotros somos los encargados de preparar las estructuras musculares para que el entrenador pueda desempeñar y aplicar las cargas al deportista sin ningún tipo de complicación. Los datos actuales muestran que un plan bien dosificado de ejercicio tiene un efecto altamente competitivo en relación incluso con un tratamiento farmacológico, así que la importancia es alta a la vista.

EICM: ¿Cuáles son los pilares de un tratamiento exitoso en Fisioterapia Deportiva?

MPRR: Desde mi perspectiva personal serían: 1- observación, 2- selección de tratamiento, 3- seguimiento y 4- adaptación.

EICM: ¿Qué les puedes recomendar de bibliografía/formaciones/educación continua a los colegas y futuros profesionales que están interesados en esta área de la Fisioterapia?

MPRR: Pensar con lógica las formaciones a tomar. Me refiero a cursos sobre ejercicio, modulación de la carga, análisis de artículos e incluso formaciones de entrenamiento, y NO para volvernos entrenadores sino para saber trabajar de la mano con ellos. Maestrías avaladas por buenas universidades, diplomados y certificaciones exclusivas para fisios puesto que esto le da mucha validez y seriedad al curso. Certificaciones en técnicas invasivas y terapia manual, así como también análisis de métodos diagnósticos como ecografía o rayos X.

EICM: Algo que le quieras decir a los colegas y futuros egresados interesados en la Fisioterapia en Deporte de Élite

MPRR: Prepárense, eviten la soberbia de creer saberlo todo, aprendan a escuchar a sus atletas y confíen en ellos. No es fácil entrenar 8 horas diarias, así que depende de nosotros estar ahí para sacarlos adelante. Recordemos que una buena decisión y sobre todo una buena intervención es la diferencia entre una medalla olímpica, un top 10, un campeón del mundo y un “no pude competir porque estaba lesionado”. ¡Busquemos ser dignos de nuestras filipinas, llevar nuestra bandera en el extranjero, ser el Fisio de los aztecas es una de las sensaciones más increíbles que he tenido el honor de sentir y quiero y espero que cada vez seamos más!

EICM: Espero que las preguntas hayan sido de tu agrado e interés. Sin duda eres un referente de la Fisioterapia en México y de parte de todo el equipo te felicito por tu esfuerzo, dedicación y entrega a esta profesión. Que todo lo que te propongas, lo logres y que sumes más éxitos y experiencias que te hagan crecer.