

El ciclismo de montaña y la medicina

Patricio Barzallo C¹.

¹ Médico Pediatra, Hospital Universitario del Río y Clínica Santa Ana. Editor
Revista Ateneo del Colegio de Médicos del Azuay.

Correspondencia: Dr. Patricio Barzallo
Cabrera
Correo electrónico:
patbarzallo@hotmail.com
Dirección: Av. Paucarbamba y José Peralta,
Cuenca-Ecuador
Código postal: EC010156
Teléfono: (593) 999745255
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8423-1663>
Fecha de publicación: 30-12-2024
Membrete Bibliográfico: Barzallo P,
Editorial: Ciclismo de montaña y la medicina.
Rev. Med. Ateneo 2024. Vol 26 (2) pág. 12-21
Acceso artículo abierto

Este editorial sobre el ciclismo de montaña y la medicina nos pone en el camino actual, para entender que el deporte no solo es por satisfacción o hobby de los participantes, sino que tiene entrelazada a ciertos beneficios y riesgos que puede traer para la salud; y por conocer mucho más cada día sobre la medicina del deporte. El ciclismo de montaña es una de las actividades deportivas que más está creciendo últimamente, es un deporte que puede ser practicado de manera individual, aunque lo más recomendable es hacerlo en pares o en grupo, ya que salir por el monte solo conlleva algunos peligros en caso de accidente o avería o incluso perder la vida.

Desde que se inventó la bicicleta, cuya paternidad se le atribuye al barón Karl Drais, inventor alemán nacido en 1785. Su rudimentario artefacto, creado alrededor de 1817, se impulsaba apoyando los pies alternativamente sobre el suelo, para luego con el tiempo ir desarrollando una tecnología

que lo haga más rápida, cómoda y más liviana.

Se cree que las primeras bicicletas surgieron en los bosques del centro de Alemania en 1816. La primera carrera ciclista oficial tuvo lugar en 1868 en Francia. En 1885, se fabricaron bicicletas de seguridad en Coventry, Inglaterra. El ciclismo se introdujo en los primeros Juegos Olímpicos Modernos en 1896. Con el griego Demeterios Bikelas como presidente y Coubertin como secretario, conjuntamente con la labor del COI resultaron los organizadores de los primeros Juegos Olímpicos Modernos, que se celebraron en Atenas entre el 6 y el 15 de abril de 1896 ante unos 80.000 espectadores.

Antes de practicar la bicicleta de montaña, este aparato nos servía como transporte escolar, para los canillitas, en el negocio y en las diferentes profesiones para traslados a distancias cortas y a veces un poco largas para prestar servicio a la comunidad por múltiples caminos y senderos que utilizaban los ciclistas.

Poco a poco creció el entusiasmo por la bicicleta a pesar de que por muchos años atrás no se contaban con vías adecuadas y seguras para la transportación ciclista, así como hoy tenemos las ciclo vías que vienen a ser seguras y confiables para usar el ciclismo como deporte en todas las ciudades donde la cultura y el patrimonio así lo exigen, protegidos por una ley de tránsito que da preferencia al peatón, al ciclista y luego al automotor. Aunque todavía no existe la verdadera cultura para el respeto al ciclista en nuestro país. También faltan muchos kilómetros de ciclo vías que ayuden al medio ambiente disminuyendo la contaminación y la polución del aire.

Llegar a practicar ciclismo de montaña resulta una actividad que mantiene tu cuerpo muy activo y tu mente muy alerta, al estar con los cinco sentidos conduciendo un aparato para mantener el equilibrio sobre las dos ruedas, e ir combinando tu mente con tu cuerpo para poder disfrutar del paisaje y la naturaleza que no observamos al caminar o estar en otro medio de transporte.

Se considera que este deporte proporciona mucha adrenalina que lleva al vigor y a la sensación de libertad al estar contigo mismo a pesar de estar con un par o en grupo, enfocando toda tu atención al terreno lo que te ayuda psicológicamente a evitar el estrés acumulado diariamente en tu trabajo, estudio u otra actividad que

realices. Las mitocondrias de nuestras células son las encargadas de transformar los carbohidratos, las grasas y las proteínas en energía.

A diferencia del ciclismo convencional, donde se busca resistencia y velocidad en terrenos controlados, el ciclismo extremo se caracteriza por la búsqueda de adrenalina a través de maniobras arriesgadas, descensos vertiginosos y terrenos difíciles. Ya sea descendiendo a gran velocidad por montañas empinadas (Dowhill), realizando trucos en una pista de BMX o enfrentando senderos llenos de obstáculos naturales (Freeride), el ciclismo extremo ofrece una dosis única de emoción y aventura.

Está plenamente comprobado que es uno de los deportes más completos que existe para prevenir muchos dolores tanto musculares como articulares, lógicamente sin exagerar en lo deportivo y que, sobre todo, potencia sus beneficios sobre el cuerpo.

¿Qué beneficios depara este exigente deporte a quienes lo practican? Previene la artrosis, mejora el tono muscular, la capacidad pulmonar y cardíaca, reduce el estrés, ayuda a perder peso y aumenta la masa muscular, salud mental y emocional, mantener el equilibrio, **mejora el estado anímico, favorece la memoria e incluso facilita el aprendizaje, es un antidepresivo natural debido a la segregación de endorfinas**, denominadas hormonas de la felicidad, mejoras en la salud cardíaca y vascular, así como reducción de la tensión arterial, la obesidad, el colesterol, mejora el sistema inmunológico y el riesgo de diabetes tipo 2, y muchas otras que dependerá de cada persona que note que con este ejercicio se superan sus problemas.

Pero no todo es color de rosa en este campo, porque tienen que sortear algunos riesgos y peligros como sufrir accidentes en sus extremidades superiores e inferiores, tórax, cara y cráneo que pueden ir desde una simple quemadura de piel hasta lesiones de huesos y articulaciones, esguinces, lesiones genitales y prostáticas, fracturas que se dan por no llevar y tener el equipo necesario para practicarlo este deporte. El principal Paul Braybrook, candidato a doctorado en la Escuela de Enfermería de la Universidad Curtin en Australia Occidental realizó un trabajo de investigación donde su equipo analizó datos de docenas de estudios de todo el mundo que incluyeron a más de 220.000 ciclistas de montaña lesionados y más de 17.000 senderistas lesionados para intentar identificar tipos de lesiones. Para los ciclistas de montaña, las lesiones eran principalmente en extremidades superiores, en su mayoría moretones, raspones y cortadas leves. Los senderistas tenían lesiones en las piernas, incluidas ampollas y esguinces de tobillo.

Aunque al igual que en otras formas de ejercicio, puede ser adictivo por el bienestar que te proporciona, mientras que esta adicción es deseable, llevada al extremo, sin asistencia profesional tratando de emular a los grandes deportistas puede conducir a lesiones. Un grado aún menos sano es la vigorexia, la dependencia del ejercicio, aunque se ha visto poco en el ciclismo pues es tan exigente que te impone un límite. Pero además de practicar el ciclismo rutinario como ejercicio, este deporte se lo ha llevado a las competencias a nivel local, regional o mundial como es el caso de carreras internacionales de renombre mundial y como referencia La **Cape Epic**, bajo el patrocinio actual de "Absa Cape Epic", es una carrera de [ciclismo de montaña](#) por equipos de dos personas que tienen que correr juntos durante todo el recorrido de la carrera, la misma que se realiza anualmente en el [Cabo Occidental](#), [Sudáfrica](#). Ha sido acreditada por la [Unión Ciclista Internacional](#).

Desde su primera puesta en escena en 2004, la carrera por lo general cubre más de 700 kilómetros (435 [millas](#)), y dura ocho días. La Absa Cape Epic atrae a la élite de [ciclistas](#) de montaña profesionales de todo el mundo. La carrera también está abierta a los aficionados, que entran en un sorteo para ganar un puesto. La carrera se divide en etapas diarias y se suman todos los tiempos. El curso cambia cada año, pero la carrera siempre ha terminado entre los viñedos del [Cabo Occidental](#). Desde el 2007, el punto culminante de la etapa final ha estado en la [Lourensford Wine Estate](#). La Absa Cape Epic, una vez fue descrita por [Bart Brentjens](#), 1996 medallista de oro olímpico en ciclismo de montaña, como el "[Tour de Francia](#) de ciclismo de montaña".

Caminos de tierra técnicos y duros a través de paisajes espectaculares en Sudáfrica. La famosa Absa Cape Epic 2024, que empezó el domingo 17 de marzo de 2024, estaba de celebración con su vigésima edición llena de novedades y un cartel de lujo. Les esperaba a los mejores ciclistas de montaña del mundo y también a ciclistas que nunca habían participado en grandes carreras en otras latitudes, pero tenían un entrenamiento especial para estas rutas tan difíciles y peligrosas, pero que para quién lo corrió y terminó la carrera de las ocho etapas en ocho días consecutivos le quedará grabado en su mente y en su corazón la satisfacción de un deber cumplido más en su vida.

Desde el inicio en Lourensford, hasta la gran final, en Stellenbosch, cada etapa está diseñada para poner a los equipos a prueba hasta el límite. Los ciclistas se trasladarán a Stellenbosch para la penúltima y última etapa de la Cape Epic 2024. El epicentro del ciclismo de montaña africano cuenta con abundantes senderos de una sola pista naturales y hechos a mano. Los ciclistas experimentarán la majestuosidad de las mejores bodegas de Stellenbosch a lo largo de 54 millas y

7545 pies en la sexta etapa y terminarán en la misma ciudad cumpliendo su octava etapa final. Los últimos ganadores de esta carrera en el 2024 fueron Howard Grotts y Matthew Beers, ganadores de la Cape Epic 2024.

Lo cierto, es que el ciclismo es un deporte con emociones inversamente proporcionales y extremas. De un rato a otro puedes pasar de la euforia a la agonía. Y el Cape Epic es reconocido por no dejar ni un milímetro de compasión. Según los propios corredores, es el Tour de Francia del ciclismo de montaña por ser una carrera muy larga y fuerte, de ahí su comparación. Los organizadores la venden como el pináculo de las competencias por etapas del mundo.

Conociendo las ventajas y desventajas de este deporte de ciclismo extremo de montaña, decidieron embarcarse en este proyecto 28 ecuatorianos entre ellos algunos amigos quiteños como: Isidro Ponce, Juan Ignacio Abedrabbo, Gustavo Peñaherrera y Diego Reyes, Xavier Mora y Pedro Luzuriaga, Ana Isabel Idrovo y Felipe Egües, Martín Sáenz y Patricio Vergara, Andrés Barriga y Martín Dalmau.

Nunca imaginarán que podrán pedalear bajo ese helicóptero, sobre los senderos más salvajes y respetados del mundo, viendo de lejos a los héroes del ciclismo mundial sufrir también ese mismo terreno, bajo esa misma lluvia o polvareda.

No es una aventura solitaria. Jornadas de ausencia de la casa, durante madrugadas, desayunos, y también fines de semana hasta pasado el mediodía, sobre todo los fines de semana. Expresiones de cansancio, nerviosismo, tablas de entrenamiento, suplementos de toda índole en el desayuno.

La idea estaba lanzada con un gran optimismo por saber si son aceptados el grupo de compatriotas en la suerte de esta lotería en que los organizadores son los que escogen de acuerdo a su curriculum de los competidores, ya que van a tener una experiencia de poder competir con los mejores y más expertos ciclistas de montaña del mundo, maestros en este deporte donde ellos les marcan las pautas del pro y los contras de las rutas.

Quienes luego de pasar la venia de su mujer, hijos o padres que son los que les acompañarán en esta travesía y les darán la bienvenida en cada etapa, empezaron con el trabajo de armar maletas y el equipaje que tiene que llevar cada ciclista hasta Sudáfrica.

Tenían que sacar todas las herramientas a disposición para la salud física y mental que debe tener el deportista en los momentos actuales como un equipo de sustento y apoyo a saber: homeopatía, meditaciones, nutricionistas, cardiólogos,

deportólogos, entrenador y además el apoyo moral de sus esposas e hijos, que son los que van alentar los logros o a recibir con humillación de los fracasos de los que no completaron las etapas con sus sueños no vividos.

La logística, además, obliga a anticipar otro tipo de detalles. Será que la bici está bien, qué llantas debo usar, la maleta de la bici me prestan o compro, qué tipo de transmisión será la correcta, deberé colocarme guantes de dedos completos o no, tendré ropa para ocho días seguidos de ciclismo, si se me rompe un zapato, qué herramientas cargo, cuánto líquido debo llevar, una botella, dos botellas, una mochila hidratante, y la comida, 60 gr de carbohidrato por hora, o 70, o 80. De electrolitos, unos 600 mEq de sodio por hora, más algo así de potasio, y el corazón, será que aguanta tanto, y mis piernas, y la molestia en la espalda, hay que llevar bolsa de dormir, audífonos, recuperantes energéticos, contratar masajes, auto masajearse, verdaderamente es una difícil empresa la que toca organizar para poder irse al Cape Epic. ¿La pregunta es, hasta qué punto eran capaces de enfrentar y superar lo que se les ponga en el camino?

A continuación relatamos ciertos episodios vividos por algunos ciclistas ecuatorianos (28) que se embarcaron en la tarea de llegar a una de las carreras de ciclismo de montaña (ciclismo extremo) más famosas, difíciles y complicadas del mundo, desarrolladas en Sudáfrica donde durante 8 días con el mismo número de etapas, tienen que recorrer 700 Km de distancia y 17.000 metros de subida por riscos montañosos, caminos estrechos con subidas y pendientes que te hacen ilusionar que los valles que puedas mirar te dicen que tu meta está cerca y que has cumplido una etapa más de la carrera.

Una vez arrancada la carrera casi todos los competidores van en parejas para ayudarse mutuamente en circunstancias de riesgo y peligro que pueden tener durante la travesía de cada etapa. Cada etapa es diferente, porque van experimentando cambios climáticos durante la travesía, con calores extremos, polvaredas, aires frescos, subidas y bajadas o pendientes hasta llegar a los viñedos más frescos y polvorientos de la carrera.

La huella, al principio rápida, se agrieta hasta que se pierde bajo miles de rocas sueltas y se convierte en una travesía trabada, en un suelo árido, con arbustos espinosos incapaces de regalar sombra, y con un sol que parece un radiador en la espalda. En ese momento, la temperatura ha alcanzado los cuarenta y dos grados centígrados. Ignacio e Isidro siguieron pedaleando fuerte etapa tras etapa, entre los mejores ciclistas del mundo, recorriendo unos trayectos salvajes con posibilidad de marcar nuestras vidas por siempre.

Llevar siempre cargados litros de electrolitos, mochila de hidratación, carbohidratos líquidos en forma de puré aguado y tibio; tienen que continuar hasta alcanzar los abastos donde cargan los materiales necesarios para seguir en la competencia.

Deben soportar largos periodos de tiempo a ritmos de un corredor de carreras profesionales, que les asaltan miedos y temores que son justos para ciclistas sin experiencia en carreras multietapas, es como saltar de cero a un millón.

Son conscientes de sus diferencias. Desde un inicio, mi compromiso con mi compañero Ignacio es apoyarlo si llegara a darse la necesidad, aunque también podría ser yo (Isidro) quien requiera asistencia, pues en ese tipo de aventuras puede pasar de todo.

Al siguiente día, arranca la segunda etapa desde el campamento en el valle de Tulbagh, a un par de horas al norte de Cape Town, partieron con el lote del grupo B a una velocidad impresionante, entre una densa nube de polvo que impide ver más allá de un metro, que nos ahoga y se cola por debajo de las gafas hasta los ojos, dentro de las orejas, de la nariz, y de la boca, ese pelotón, va a toda velocidad, el zumbido de los helicópteros sobrevolando y de los freehubs de las bicis como una colmena en los oídos. Tanto era la nube de polvo que Ignacio tenía la barba blanca que les recordaba a Gandalf, el mago de la saga del Señor de los Anillos. Terminaron la etapa con un recorrido de 86 Km.

Es la segunda noche en carpa, de vivir la experiencia de pasar del calor agobiante del día, al frío de la noche, a la rutina de lavar termos, de ducharse en los remolques, de lavar la ropa, recoger agua en unos grifos surtidos desde grandes tanques. Unos duermen y otros revisan sus rutas. El cuerpo cae rendido, y sin darnos cuenta, como si hubiera pasado diez minutos, de pronto se enciende a todo volumen unos tambores africanos seguidos de un coro de mujeres, anunciando que son las cinco de la mañana en punto, hora de empezar el tercer día de carrera, y de saber que ya mismo recorreremos casi cien kilómetros. Fue una etapa dura de una gran subida en la montaña y luego una bajada muy empinada hasta divisar la señalética de que los 99 Km terminaban luego de haber hecho un gran esfuerzo físico y mental.

A las cinco de la mañana, nuevamente se enciende por todo lo alto la canción de los tambores africanos que indica que la etapa del día 4 está por comenzar. Para ese rato, esa canción provoca más miedo que ilusión. [L SEP] La ruta les llevará desde el campamento de Saronsberg hasta el campamento de Wellington. [L SEP] Serán 94 km con 2100 metros de ascenso. Entre quebradas, laderas y grietas con un pequeño descuido casi tengo un accidente que podría haberme costado la carrera refiere Isidro que salió bien librado de este accidente, que por suerte volvió a la senda rutera y de un gran susto no pasó. En el abasto, nos mojamos la cabeza y

rellenamos botellas. Al rato estamos otra vez lidiando contra un sendero empinado, duro, caliente. Nacho se queja contra los organizadores, no concibe que a esas alturas de la competencia hayan decidido poner una cuesta tan difícil. Es evidente que su lucha mental ha comenzado de nuevo. Una hora más tarde, inicia un sendero con señalética de pista de cross country olímpico, y el sendero desciende a una quebrada donde está el primer letrero que anuncia 15 km más para la llegada. Culmina la etapa, descansan y van a comer dentro de una gran carpa y luego a descansar para prepararse para la siguiente etapa.

La agenda de la carrera se interpone con temor: el siguiente día es la etapa reina, la quinta etapa. Una etapa que después de lo que hemos vivido se proyecta inconcebible por el calor y por el desnivel de 3000 metros de subida y sus 88km de recorrido, pero por el excesivo calor bajan 15 km y 500 de subida, lo que les da ánimo para alquilar una casa con cama y ducha para relajarse y descansar. La organización recortó quince kilómetros de travesías intermedias, pero la parte más dura decidieron mantenerla que es justo esa montaña y un mítico sendero llamado Cliff Hanger cuya reputación hierve en la cabeza de todos los competidores. La organización, meses antes de la carrera se encargó de mostrar unos impactantes vídeos aéreos de las zetas de subida, y luego de bajada, las mismas que rompían los conceptos de lo posible. De todas formas, los dos ciclistas armados de valor y coraje toman ventaja de los otros competidores y las horas pasan, y arranca la cuesta hacia el Cliff Hanger, un sendero rápido en medio de unos bosques de pinos. Entre las copas de los árboles vemos el pico de la montaña donde debemos llegar, tan lejos que parece un error. Seguimos pedaleando y subiendo curva tras curva hasta llegar a la cima, para luego empezar el descenso observando a Wellington abajo y que tenemos que bajar con mucha precaución por los precipicios y que es mejor no mirarlos. Luego aparecen los letreros de 15 Km, 10 Km, 5 Km y la meta, al que llegaron muy contentos.

El sexto día de la carrera han comenzado con mucho optimismo, una etapa de transición de 70 km y 1700 mts de desnivel positivo. Subidas y bajadas lo hicieron a gran velocidad y con gran esfuerzo, estaban felices porque llegaban su esposa Luli y la familia de Isidro, terminaron esta etapa con un buen rendimiento. Luego del abrazo y foto de rutina, tomaron un bus que les trasladará a Stellenbosch donde nos aguarda el último campamento de la competencia.

Recibieron a sus familias con ilusión. Se recargan de energías con su cariño. Para celebrar salieron a cenar a un restaurante en el elegante pueblo de Stellenbosch. El siguiente día no será sencillo, les esperan 87 km con 2500 de subida, una etapa que demandará mucho.

La penúltima etapa, como de rutina, 5:20 am, listos, uniformados, con los termos llenos, la maleta cargada de líquido. Comida en los bolsillos.

La ola de calor se ha transformado en lluvia.^[1]^[SEP]Llovizna a la hora de desayunar y lluvia en la partida. El sendero se volvió resbaloso y más peligroso, por el km 40, sin embargo, a Nacho le comienza a fallar el dropper post, aquel sistema automático para subir y bajar el asiento, que es una herramienta básica para ese tipo de terreno, pero como es un sistema electrónico mejor esperan llegar a un punto de abasto para corregir esa falla mecánica.

En el km 51 arranca un descenso de sendero sumamente rápido, y en el km 54, hay un paso muy complicado, una curva con una gran roca incrustada en la pared del costado derecho, mientras en el suelo se aglutinan unos escalones puntiagudos de piedra. El paso es engañoso porque la concentración obliga a fijarse en el suelo sin darse cuenta de la roca del costado. En unos segundos más tarde Ignacio se había golpeado contra la roca y cayó sobre unos matorrales con unas piedras en el fondo y comenzó a gritar de dolor y no tener movilidad en las extremidades, realmente fue un susto muy grande que pasamos, pero con mucho esfuerzo regresa a su bicicleta y adolorido empezaron a recorrer el sendero con el afán de llegar a la meta con la ayuda de un analgésico para calmar su dolor de espalda. Les toca el descenso faltando 10 Km, lo conducen con prudencia hasta llegar a la meta. En el pasillo de llegada, vemos a nuestras esposas, a mis hijos, ilusionados, aplaudiendo por lo alto.

La organización de la carrera presenta la etapa final del Cape Epic 2024 con el título: "Conquista lo indomable". Con mucho ánimo y menos dolor Ignacio arrancó la última etapa con su compañero Isidro que lo animaba a terminar la carrera. La etapa consiste en tres subidas largas de senderos, luego una travesía, luego dos subidas largas adicionales, un par de bajadas y listo.

El camino es de carros, abierto y sin mayores obstáculos. Pronto pasarán junto a la meta, aunque solo será de vista, porque luego de eso faltará un circuito de 20 kilómetros más para volver al mismo punto y entonces, el final.

Es un buen momento para ir cerrando la experiencia con una conversa de compañeros. Están a punto de terminar esta aventura, gracias por haberte sumado a esta locura conmigo, has sido un gran compañero de equipo, le digo Isidro.

Sin tu ayuda no habría podido llegar a este punto, me dice Ignacio. Ahora vamos a terminar esto como campeones, a pesar de tener 4 vértebras fracturadas por la caída en esta carrera.

La música en los altoparlantes se empieza a oír a la distancia. Cada vez más espectadores a los costados del sendero. Todos aplauden o alientan, desde niños

hasta ancianos. Los helicópteros sobrevuelan en la cercanía. El objetivo a punto de cumplirse.

Con cuatro 4hrs08, a una velocidad promedio de 15.7 km/h, y un total de 37hr04 de tiempo de carrera acumulado, cruzamos la meta del octavo y último día del Cape Epic 2024, considerado por la propia organización en un comunicado formal enviado días después, como la edición más difícil de la historia de la carrera.

Dr. Patricio Barzallo C.

Editor ATENEO