



JUANJE OJEDA

3 PASOS CONTRA EL SEDENTARISMO

Prólogo de Marcos Vázquez,
de FITNESS REVOLUCIONARIO

RBA

JUANJE OJEDA

3 PASOS
CONTRA EL
SEDENTARISMO

Prólogo de Marcos Vázquez,
de FITNESS REVOLUCIONARIO

NOTA IMPORTANTE:

La intención de este libro es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal. Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© del texto: Juan Jesús Ojeda Croissier, 2020.

© del prólogo: Marcos Vázquez, 2020.

© de las ilustraciones: Francisco Javier Guarga Aragón,
2020.

© de esta edición: RBA Libros, S.A. 2020.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona

rbalibros.com

Revisión médica a cargo del Dr. Jordi Sagrera.

Primera edición: abril de 2020.

REF.: ODBO714

ISBN: 978-84-9187-646-5

COMPOSICIÓN DIGITAL • GRAFIME, S.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o

escanear algún fragmento de esta obra
(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos
los derechos reservados.

Dedico este libro a mis padres, de los que aprendí que es más importante tratar de ser una buena persona y ser feliz con lo que haces que buscar el dinero o la fama.

A mi hermana, que ha sido mi mejor amiga toda mi vida, mi modelo de persona fuerte y valiente. También ha sido siempre la fan más incondicional en todas mis locas aventuras.

Y a Maui, cuyo apoyo y comprensión han sido claves para dar a luz esta obra.

CONTENIDO

Prólogo

Introducción

DE NÓMADAS A SEDENTARIOS

Entorno sedentario

La salud: un problema complejo

Sistema cardiovascular

Movimiento como nutrición

¿Se puede realmente dejar de ser una persona sedentaria?

PROBLEMAS COMUNES: LIMITACIONES DE LA MOVILIDAD, EL DOLOR Y EL ESTRÉS

Sistema nervioso

Sistema vestibular

Movilidad

Dolor

Estrés

3 PASOS PARA SALIR DEL SEDENTARISMO

Caminar más

Sentarse más en el suelo

Colgarse más de las manos

Paso extra: respiración

¿Y ahora qué? Sigüientes pasos

Conclusiones

Referencias

Agradecimientos

PRÓLOGO

Hay muchos libros sobre entrenamiento y *fitness* en el mercado, pero hay pocos sobre algo más importante: el movimiento. El ejercicio es opcional, pero el movimiento es esencial.

Nuestros antepasados no hacían ejercicio, pero el entorno los obligaba a moverse durante toda su vida. El mundo moderno ha eliminado tal obligación, y el resultado es una sociedad sedentaria. Nos pasamos gran parte del día sentados, mirando una pantalla, y cada vez usamos menos las piernas para desplazarnos de un lugar a otro. Los coches, los ascensores y las escaleras mecánicas nos hacen el trabajo. En consecuencia, nuestra anatomía se atrofia y nuestra salud se deteriora.

Hay mucha gente consciente del problema, especialmente cuando empiezan a sufrir las consecuencias: fatiga, dolor, sobrepeso. Finalmente, algunos deciden cambiar, pero no saben por dónde empezar. Asumen que deben apuntarse a un gimnasio o hacer entrenamientos complicados. Sienten que ni tienen el tiempo ni pueden adquirir el conocimiento, o creen que, sencillamente, es demasiado tarde. En cualquier caso, se equivocan, y este libro explica por qué.

Juanje Ojeda lleva años ayudando a cientos de personas a salir del sedentarismo. Para ello combina información teó-

rica rigurosa con aplicaciones prácticas sencillas, sumando además su propia experiencia a la hora de lidiar con los efectos de su pasada vida sedentaria. Su estrategia se basa en recuperar una funcionalidad básica, sin grandes inversiones de tiempo ni técnicas complejas. Las cosas más sencillas son a veces las más efectivas.

En la primera parte de este libro, entenderás la verdadera magnitud del problema al que nos enfrentamos y por qué el movimiento es la única solución. En la segunda parte, Juanje pasa de la teoría a la práctica en tres sencillos pasos. Pequeños cambios, como caminar más, colgarse de las manos y pasar más tiempo en el suelo, pueden tener un gran impacto.

Este libro es una guía básica para las personas sedentarias, pero también para atletas avanzados. La práctica deportiva suele generar una especialización excesiva, cosa que causa descompensaciones que limitan el rendimiento y elevan el riesgo de lesión. Sea cual sea tu situación, las siguientes páginas te ayudarán a moverte mejor.

Tienes en tus manos la mejor guía para acompañarte en este proceso. Pasa la página y da el primer paso.

MARCOS VÁZQUEZ,
Creador del *fitness* revolucionario
www.fitnessrevolucionario.com

INTRODUCCIÓN

Si te han recomendado este libro, te lo han regalado o lo has encontrado en alguna librería, probablemente te preguntes: ¿quién es este Juanje Ojeda y por qué debería hacerle caso?

Así pues, lo mejor será que te cuente un poco mi historia. No porque sea especial, sino para que me conozcas un poco más y entiendas cómo he llegado a lo que te contaré en las páginas que siguen.

Seguramente, muchas experiencias que he vivido serán similares a las tuyas, especialmente en la edad adulta. Es algo que ha ayudado mucho con mis clientes. Me resulta fácil ponerme en su lugar porque he llevado una vida similar durante muchos años.

Ahora mismo soy entrenador personal. Esa es la forma más fácil que tengo de describirlo, pero la realidad es que me dedico a ayudar a personas que sufren dolores crónicos, lesiones que no se curan o que, simplemente, están tan metidas en su día a día sedentario que no saben cómo salir de ahí.

Sin embargo, como veremos más adelante, se puede ser deportista y sedentario, así que no solo ayudo a personas que no se mueven, sino que también me ocupo de gente muy activa.

Gran parte de mi trabajo con estos clientes es de educación (o reeducación) física. No me interesa proponerles solo unos ejercicios o un plan de entrenamiento. Lo que quiero es que entiendan cómo funciona su cuerpo, de dónde vienen los problemas que tienen y proporcionarles herramientas para que sean personas autónomas. El objetivo es que no dependan de mí ni de nadie para tener un cuerpo sano y funcional.

Y el objetivo de este libro es condensar esos conocimientos y esas herramientas que comparto con mis clientes, para que puedas controlar mejor tu salud.

Sé que mucha gente quiere una pastilla, un aparato o un método mágico que le quite sus problemas, pero eso no es posible. El cuerpo humano es muy complejo y las soluciones mágicas no funcionan. Por desgracia, eso es algo que tardé en comprender.

Fui el típico niño curioso que quería saber el porqué y el cómo de todo. No aceptaba un «porque sí» como respuesta. Era algo que detestaba y que hacía que me surgieran aún más preguntas.

Esa actitud tuvo sus cosas buenas y sus cosas malas. Hizo que desarrollara un espíritu bastante crítico, pero también terminé siendo «el que siempre tiene que llevar la contraria», y en según qué entornos (académico o laboral) no siempre se recibe bien la crítica.

¿Y por qué te suelto este rollo? Pues porque esta actitud crítica y ese cuestionarme el «es que siempre se ha hecho así» fue lo que me ayudó a darle un giro a mi vida, replantearme lo que creía que sabía y recuperar mi salud.

Sin embargo, volvamos a cuando era niño. Una de las cosas por las que más curiosidad sentía era el cuerpo humano. Me parecía fascinante y quería saber todo lo posible al respecto. En aquella época no tenía acceso a Internet (ni sabía lo que era), así que mis fuentes de información eran los veinte tomos de la enciclopedia Larousse de mis padres y los libros que caían en mis manos. Aparte de la maravillosa serie de dibujos animados *Érase una vez la vida*.

A pesar de que era un niño muy tranquilo al que no le gustaba moverse más de lo necesario, practiqué bastantes deportes en el colegio, y más adelante hice otros por mi cuenta. Y me empezó a interesar cómo entrenar.

En esta época ocurrieron dos sucesos que influirían mucho en mi vida. Por una parte, me entró mi primer ataque de ciática. Sufrí dolores en la zona lumbar que me hicieron dejar temporalmente algún deporte y pasé momentos en los que aquel dolor me recorría la pierna hacia el talón, como un rayo, cosa que hacía que casi me cayera mientras jugaba al baloncesto en el recreo. Esto sucedió en mi último año en el colegio, con trece años.

Esa fue la primera vez, pero ni mucho menos la última.

Ese mismo año, a final de curso, me rompí el húmero del brazo izquierdo. Al ser el hueso que va desde el hombro hasta el codo, la manera de inmovilizarlo fue fijarlo al tronco. Así que estuve tres meses con el brazo inmovilizado y pegado al cuerpo. Inicialmente, un mes y medio; pero unos problemas con el vendaje hicieron que no soldara bien y tuve que estar mes y medio más, lo que limitó mucho mi movimiento en general. Básicamente fueron tres meses sin mover el hombro.

Siendo un niño de trece años acostumbrado a practicar mucho deporte, fue una experiencia bastante frustrante y que me hizo subir de peso.

Cuando me quitaron la escayola, mi brazo estaba totalmente atrofiado, no era capaz de subirlo a la horizontal. Se caía cuando llegaba a esa altura. Pero no me mandaron rehabilitación... así que tuve que hacerla por mi cuenta. La primera de muchas.

Antes de eso no me había fracturado nada, pero a partir de ese momento me rompí y me lesioné muchas cosas. Eso aumentó mi interés por el cuerpo humano, la curación, la rehabilitación y el entrenamiento. Con cada lesión, aprendía sobre ella, sobre la parte del cuerpo correspondiente y alguna cosa más. Empecé a buscar libros de anatomía, masajes, vendajes funcionales, entrenamiento y todo lo que parecía que podía aportarme información.

Empecé a escalar, así que busqué toda la (poca) información que había sobre entrenamiento específico para la escalada. Diseñé mis entrenamientos y mejoré en muchos aspectos, pero, aun así, me lesionaba con mucha frecuencia. A pesar de «hacerlo todo bien» (calentar, estirar, trabajar la fuerza, cuidar la técnica, etc.), no paraba de lesionarme. Finalmente, el médico me sugirió que tal vez ese deporte no era para mí y que sería mejor buscar otro.

Durante esta época tuve bastantes tendinitis y capsulitis en los dedos de ambas manos, una luxación del hombro derecho con rotura parcial de la cabeza larga del bíceps y tendinitis en el manguito rotador, rotura en el músculo flexor común de los dedos de la mano izquierda, y también padecí alguna que otra lesión menor.

Cuando te apasiona mucho una actividad y cada poco tiempo tienes que dejar de hacerla por culpa de una lesión, resulta algo muy frustrante y desmoralizante.

Para entonces había entrado en la universidad. Inicialmente quise estudiar Fisioterapia, pero no me llegaba la nota, así que me centré en la otra carrera que me gustaba: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Una licenciatura muy bonita en la que aprendí muchísimas cosas por las que siempre me había preguntado.

Curiosamente, sufrí muchas lesiones durante la carrera. Algunas tuvieron que ver con la escalada, pero otras con las prácticas. No era raro ver a estudiantes con escayolas o muletas en clase. No es que fuera una carrera peligrosa, ni nada parecido, pero supongo que nos exponíamos a más accidentes que alguien que estudia Ingeniería o Derecho.

Debido a todas esas lesiones y a otras razones personales, decidí dejar la carrera y pasarme a Ingeniería Informática. Después de cuatro años en Ciencias de la Actividad Física, y a poco de terminar, parecía que no tenía sentido no licenciarme, pero realmente necesitaba un cambio, e Informática me tentaba desde hacía tiempo.

Aquí fue donde mi vida pasó de ser muy activa y variada a ser extremadamente sedentaria.

Por un lado, pasé de no estar mucho tiempo sentado y de practicar muchas actividades físicas diferentes a estar casi todo el día sentado delante de un ordenador. Además, se agravó mucho una de las lesiones que tuve durante mis anteriores estudios, la de rodilla. Una dolencia que me acompañó durante unos quince años (desde los veintidós años hasta los treinta y siete) y me impedía correr, bajar es-

caleras y aguantar mucho rato caminando. Tampoco me permitía estar demasiado tiempo con la rodilla flexionada, por lo que viajar en coche o avión era una tortura.

Seguir comiendo como una persona muy activa, pero pasando muchas horas sentado y sin poder caminar demasiado, es una buena receta para subir rápido de peso. Lo que no ayuda mucho a los problemas de la rodilla.

Además, se fueron sumando otros hábitos poco saludables, como dormir poco, no ver casi nunca la luz del sol, moverme lo mínimo, comer constantemente en sitios de comida rápida, bollería o alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes.

Evidentemente, cada vez tenía menos ganas de moverme, menos energía y más problemas de salud. Me ponía malo de la garganta y la barriga con mucha facilidad, padecía dolores de cabeza casi a diario, la espalda también me dolía con frecuencia, me resentía de las antiguas lesiones y, si intentaba hacer alguna actividad física, las probabilidades de que tuviera una nueva lesión eran aún más altas que antes.

Mi cuerpo me dio algún aviso (como quedarme dormido de pie o en mitad de una conversación) y decidí empezar a dormir de forma algo más regular y obligarme a caminar cada vez un poco más.

Gracias a que empecé a aumentar paulatinamente mis paseos (al principio no podía más de cincuenta metros sin tener que sentarme), también empecé a notar mejor la rodilla y comencé a sentir más energía. Aproveché para mejorar un poco lo que ingería. No hice dieta, pero traté de evitar comer fuera de casa.