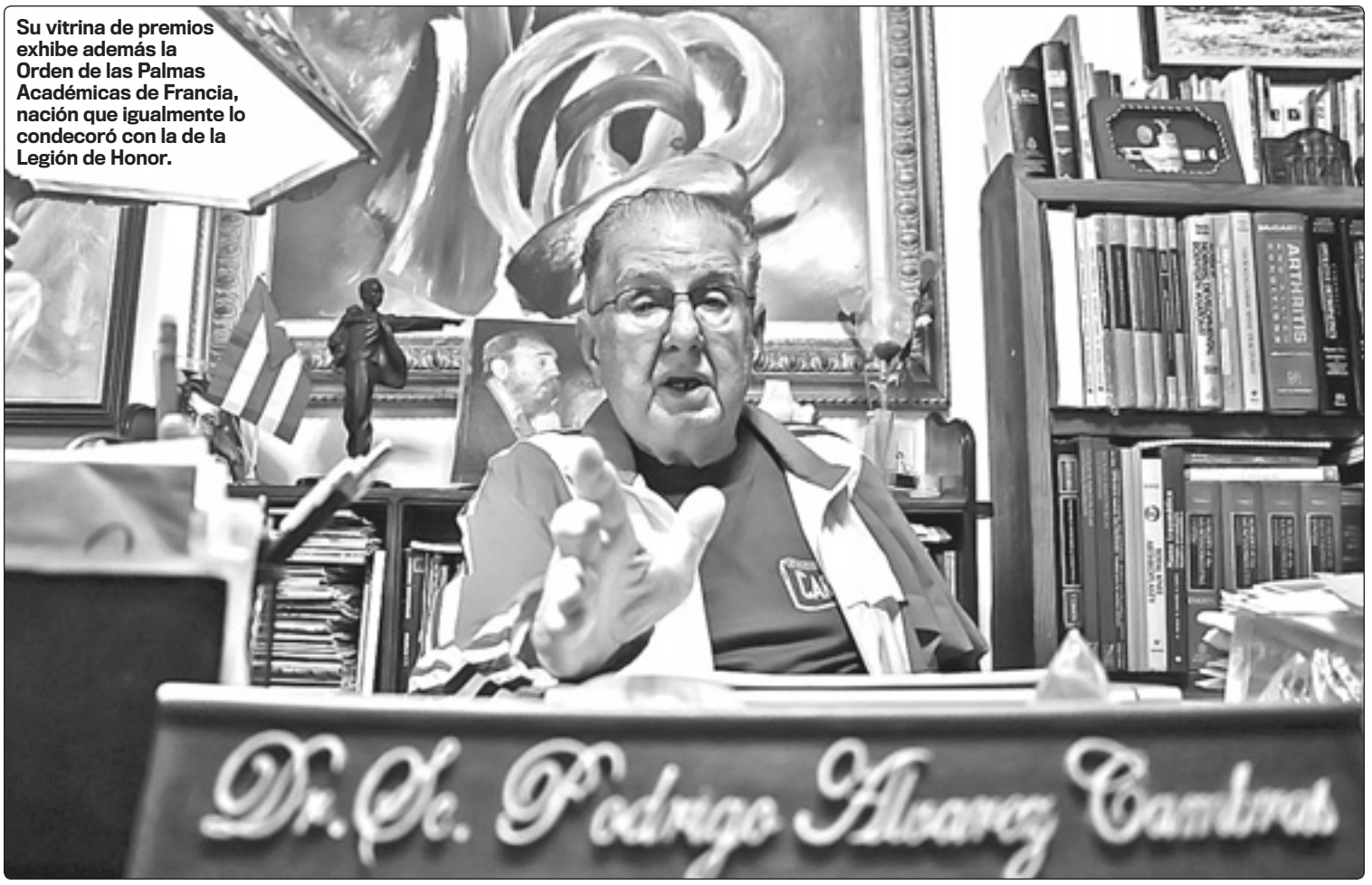

Su vitrina de premios exhibe además la Orden de las Palmas Académicas de Francia, nación que igualmente lo condecoró con la de la Legión de Honor.

CALIXTO N. LLANES

El mago que cayó del cielo

Por **Tony Díaz Susavila**

EL MÁS reciente libro escrito por el prestigioso galeno cubano Dr. C. Rodrigo Álvarez Cambras está próximo a ver la luz.

Sin proponérselo, la primera mujer latinoamericana campeona olímpica, la baracoense María Caridad Colón Ruenes, le dio título: El mago que cayó del cielo.

Hace casi 38 años, tras ganar el lanzamiento de la jabalina en la cita bajo los cinco aros de Moscú 1980, la atleta guantanamera acuñó esa frase en declaraciones a un medio de prensa.

«Andaba con un dolor grande en la espalda y no podía competir. La infiltré en la columna y le dije que tenía una sola oportunidad, porque después la jabalina le caería en los pies. Logró récord olímpico de 68,40 metros y de ahí salió el título de este libro», cuenta Álvarez Cambras.

En el portal de su casa, en La Habana, muestra el manuscrito que narra la atención directa a 50 excelsos deportistas, entre los que sobresalen además el doble campeón olímpico de las pistas Alberto Juantorena y el más rápido corredor cubano Silvio Leonard, entre otros.

La publicación, con prólogo del presidente del Inder, Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido, es la primera que el autor dedica íntegramente al deporte. Antes, una decena de textos estuvieron referidos a la ortopedia y la traumatología.

El médico que ha operado a figuras prominentes de todos los confines del planeta nunca soñó con estudiar esta profesión que le hizo célebre, y mucho menos convertirse en ortopédico.

Su padre asturiano le pedía que fuera ingeniero, mas la vida le impuso otros derroteros como la de luchador clandestino en el Movimiento 26 de Julio y la de combatiente internacionalista en la segunda columna del Che Guevara en África.

«Comencé a estudiar medicina en 1956, debido a la enfermedad de mi padre, pero me decidí por la ortopedia tras recibir un disparo en un pie. Sucedió en la escalinata de la Universidad de La Habana, en medio de una manifestación estudiantil contra Batista, cuando una bala rebotó y me hirió. Ya en el hospital Calixto García ayudé a poner yesos y eso me definió», cuenta a los lectores de **JIT**.

Considerado entre los progenitores de la traumatología en el país, su vida casi siempre estuvo ligada al deporte.

«Como todo cubano prácticamente nací pelotero. De muchacho jugué con Alfredo Paz, quien después fue un gran árbitro. Éramos vecinos. Practiqué judo y más tarde baloncesto con José Llanusa y el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, quien me dio la tarea de crear el Centro de Traumatología del Deporte», rememora.

«A Fidel me unen lazos únicos. Muchos dicen que creé el Hospital Ortopédico Frank País y el Centro de Traumatología, pero la idea y el empuje fueron suyas. Sin su visión y decisión no hubieran sido posible. Me puso de madrina a Celia Sánchez Manduley», narra con emoción.

«Para fundar la institución de traumatología me envió en busca de experiencias a varias ciudades que habían celebrado juegos olímpicos, como Roma, Tokio, Moscú y otras, en compañía de los entonces presidentes del Comité Olímpico Cubano, Manuel González Guerra, y del Inder Jorge García Bango», afirma.

«Curiosamente, encontramos que ninguna de ellas tenía un Centro de Traumatología del Deporte, por eso afirmo que el nuestro fue el primero del mundo», sonríe.

«Desde entonces a la tríada conformada por médico, sicólogo y fisioterapeuta le acompaña un traumatólogo en los eventos internacionales», sentencia.

«Por esa razón estuve en juegos centroamericanos y del Caribe, panamericanos y olímpicos desde 1982, poniendo mi granito de arena en medallas que enorgullecen a nuestro pueblo», resalta.

«A Juantorena lo operamos en tres ocasiones. La primera dos meses y medio antes de convertirse en doble titular olímpico de Montreal 1976. A Mireya Luis en más de una ocasión también, por la luxación del hombro de ataque, una fractura y una hernia dorso-lumbar», enumera.

En el amplio listado aparecen igualmente el rey de los pesos pesados del boxeo mundial, Teófilo Stevenson, intervenido por fractura de dos costillas; y el saltamontes Iván Pedroso, a causa de una ruptura de ambas porciones del bíceps femoral.

No faltaron entre sus pacientes el luchador Mijaín López, debido a una ruptura de grado dos del bíceps femoral izquierdo; el decatleta Leonel Suárez, por una insersionitis del tendón rotuliar en la rodilla; la pertiguista Yarisley Silva, como consecuencia de una sacrolumbalgia aguda; y el pítcher santiaguero Norge Luis Vera, tras un accidente.

Dos de los siete hijos de Álvarez Cambras continuaron su obra como médico, y uno de ellos, de igual nombre, se hizo ortopédico especialista en cadera. El otro se inclinó por la rama cardiovascular.

"Kiko", como le llaman sus más allegados, destila gran humanismo. El campeón en restaurar huesos y esperanzas quebradas escribe por estos días su autobiografía, que espera concluir antes de llegar a los 84 años, el próximo 22 de diciembre.

Su quehacer tiene un componente inestimable en la licenciada Mabel Rodríguez Carreras, su esposa, para confirmar el apotegma de que tras un gran hombre hay siempre una gran mujer.

La entrevista se extendió por dos horas casi imperceptibles, en las cuales el eminente galeno incluyó anécdotas y un recorrido por la casa para mostrar en fotos, obras de arte y medallas, buena parte de su fructífero andar.

El hombre que abrió nuevos horizontes en la traumatología del deporte atesora la colección de pinturas más grande fuera de Ecuador del gran Oswaldo Guayasamín, y el reloj que le regalara Fidel antes de partir hacia África para unirse al Che.

«Lo más importante de mi vida ha sido conocer a Fidel y el Che, fundar el hospital Frank País, participar en misiones militares y como internacionalista; y trabajar por salvar vidas y devolver la esperanza», dijo serenamente.

Todo ello le ha sido reconocido con incontables órdenes, medallas y nombramientos. De las vinculadas al deporte menciona con orgullo la Orden Olímpica Internacional otorgada por el COI en 1997. Se trata del collar que le colocara el entonces presidente de la entidad, el español Juan Antonio Samaranch.

«Esa se la dan a grandes deportistas, no sé por qué me la entregaron a mí», expresa con humildad quien sobresale en el universo atlético, médico y humano como campeón de campeones.

LA COLUMNA DEL EXPERTO

¿Qué es el desentrenamiento?

EL DESENTRENAMIENTO es un proceso biopedagógico, con objetivos puramente médicos y profilácticos para la salud.

Se encamina a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica y deportiva, con el fin de reducir en el atleta los efectos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo.

Para su ejecución se recomiendan los siguientes consejos prácticos, válidos para el alto rendimiento y para la vida cotidiana de personas notablemente activas.

CONSEJOS

- ★ Disminuya de forma gradual el consumo de sal, a no más de cinco gramos al día.
- ★ Reduzca de forma gradual el consumo de azúcares y dulces.
- ★ Evite el consumo de alimentos fritos y en salsas.
- ★ Sustituya los refrescos embotellados o enlatados por jugos de frutas naturales.
- ★ Incremente el consumo de viandas, frutas y vegetales.
- ★ Cumpla con todos los tiempos de alimentación para mantener un metabolismo eficiente, evitando los ayunos.
- ★ Mantenga un nivel de hidratación adecuado, con no menos de tres litros de fluidos, dígase agua, jugos naturales o bebidas deportivas en el día. Siempre antes, durante y después de las sesiones de ejercicios físicos.
- ★ Evite ingerir líquidos solamente porque tenga sed, porque ya tendría un nivel de deshidratación palpable.
- ★ No ingiera alimentos en exceso en horarios nocturnos.
- ★ No realice dietas sin una fundamentación nutricional, y ante la duda consulte al dietista o al médico.
- ★ Camine o trote diariamente entre 30 y 60 minutos. Antes realice ejercicios de estiramiento y flexibilidad como parte del calentamiento que debe durar entre 15 y 20 min.
- ★ Fortalezca sus principales planos musculares con ejercicios con su propio peso o menos, e incremente progresivamente las repeticiones.
- ★ No fume, ni ingiera bebidas alcohólicas.
- ★ Ejercite su intelecto, lea y realice actividades recreativas sanas.
- ★ Controle sistemáticamente su peso corporal, evite la obesidad. . No baje bruscamente de peso, un kilogramo semanal es una forma adecuada.
- ★ Controle su tensión arterial, como mínimo una vez al mes.
- ★ Consuma cítricos y priorice el consumo de carnes blancas.
- ★ Duerma no menos de ocho horas.

Instituto de Medicina del Deporte, Inder