

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Yislena durante una sesión de fisioterapia en el Instituto de Medicina del Deporte. Autor: Julieta García Ríos Publicado: 23/12/2017 | 09:36 pm

La cara difícil de tocar

Una operación de rodilla no la privó de la rapidez de los sueños. La taekwondista Yislena Lastre tiene el cuerpo convaleciente, pero el pensamiento puesto en una presea mundial y en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020

Publicado: Sábado 23 diciembre 2017 | 09:40:33 pm.

Publicado por: Julieta García Ríos

Camina por los pasillos del Instituto de Medicina Deportiva. Como en el tapiz, se mueve con cautela. Convaleciente de una operación, no puede dar un paso en falso. Sobre la tibia izquierda lleva la huella de una complicada intervención para reconstruir el ligamento cruzado anterior de su rodilla.

«Me han dicho que la cicatriz desaparece con el tiempo», le escucho comentar en el departamento de Fisioterapia. A la taekwondista Yislena Lastre Vargas lo de la marca en su pierna le preocupa tanto como su recuperación. Sabe que ambas cosas requieren tiempo y eso la deja prácticamente fuera de los venideros Centroamericanos y del Caribe, que se realizarán en Barranquilla, Colombia, en 2018.

Quiere competir en esos Juegos, que todos vean allí a una atleta más hecha, sin margen a la duda. Sí, porque aunque han pasado tres años, muchos la recuerdan como la muchacha a quien le quitaron el Oro en Veracruz 2014.

Aquel 19 de noviembre, Cuba y Venezuela se disputaban el título en los 57 kilogramos. Estaba por debajo en el marcador cuando, faltando cinco segundos, golpeó la cabeza de Adriana Martínez con su espectacular difuryo chagui (patada de giro de 360 grados).

Fue feliz en ese instante. La efectividad de esa técnica cambiaba las cosas. Bien le había dicho su sicóloga Maritza Viusá que el combate no termina hasta que el árbitro da la voz de concluido.

Con esos cuatro puntos el título sería suyo y regalaría a Cuba la única medalla de oro del equipo femenino de taekwondo en esa cita regional. Yamisel Núñez (53 kg), Glenhis Hernández (73 kg) y Lisbeilys Ferran (+73 kg) se habían colgado ya sendas preseas de plata y Yosmailys Ferrer (46 kg) una de bronce.

Pero la alegría se desdibujaría de su rostro: el árbitro dijo que no vio el golpe, ni siquiera al revisar en video replay —que curiosamente observó él solo— y la victoria fue para la venezolana, quien luego tuvo palabras de elogio hacia ella.

Debió conformarse con la plata, como ahora concientiza que no estará en Barranquilla para aspirar al título en los 62 kilogramos, su actual división. El médico ha dicho que, de evolucionar en forma satisfactoria, en seis meses podría entrenar. «Eso será para abril, cuando ya debe haberse disputado la clasificación a Barranquilla. Si evoluciono como hasta ahora, entre los nueve y los doce meses estaré totalmente recuperada.

«Solo un milagro podría permitirme ir a esa competencia, y como no creo en eso me concentro en mejorar», dice la joven granmense de 1.77 metros de estatura, mientras se acomoda en la camilla más próxima al equipo de corriente analgésica.

Es su turno y no la interrumpe. Un rato después conversamos sobre la lesión y su carrera deportiva. Ninfa, su mamá, es testigo de nuestra charla. Por estos días, cual lazarillo, no se separa de su niña.

—**¿Cómo terminaste en el salón de operaciones?**

—Me lastimé la rodilla en junio, en el Campeonato del Mundo en Muju, Corea del Sur. Durante el primer combate con la atleta de Islandia (Ingibjorg Gretarsdottir), sentí de pronto que la rodilla izquierda se me iba y perdí estabilidad. Tuve que usar esa pierna para golpear y la derecha, más potente, solo para apoyo, lo que me limitó bastante.

«Aún así gané el combate (7-5), pero con la alemana (Rabia Gulec) fue más difícil: apenas podía estar en pie, se me zafaba la pierna. Ese combate lo perdí 11-3. Al salir del tapiz la inflamación era grande».

Esta muchacha de 23 años no habla del dolor intenso que debió soportar; se limita a contar que recibió ayuda médica de manera inmediata. Afortunadamente, el equipo viajó con el médico Eduardo Negrete. Con su consentimiento recibió corriente alterna y alivió el dolor con agujitas.

Aquella era una vieja lesión. «En la preparación para el Mundial tiré en el aire una wiandari (patada de barrido hacia adentro) y apoyé mal el pie al caer. Así me hice un esguince de rodilla, pero logré recuperarme con tratamiento médico».

Al volver de Corea del Sur, ella y el doctor Negrete consultaron a especialistas del Hospital Ortopédico Frank País, donde le confirmaron una ruptura del ligamento cruzado anterior, por eso la sensación de que se le desprendía la pierna.

La decisión fue categórica: operación. Era inminente reconstruir el ligamento dañado. Mientras esperaba ese día —el paso del huracán Irma retrasó la fecha— se mantuvo realizando ejercicios de pierna con peso para fortalecer el cuádriceps y el femoral, lo cual ayudaría a la recuperación.

«El 5 de octubre me operaron los médicos Ernesto Fleiter y Hugo Mirandez. Fue necesario colocar dos tornillos fijadores y un injerto porque el ligamento no se reproduce. La recuperación es lenta, pues, como ves, resulta una operación compleja», explica con candidez.

Además de la fisioterapia como analgésico y para acelerar la desinflamación y cicatrización del tejido, Yislena realiza ejercicios isométricos: al principio con una frecuencia de cuatro horas, ya en esta etapa los repite cada 60 minutos.

«Me alegra ver que voy progresando poco a poco: primero pude doblar la rodilla hasta 90 grados, luego dejé las muletas y ya camino con normalidad... gracias al apoyo de personas como la fisioterapeuta Cindy Pacheco y la fisiatra Jaquelin Rives».

—**¿Qué es lo más difícil de esta etapa?**

—Mantener la calma.

—**Tómalo como unas vacaciones largas...**

—¡Es que ni en vacaciones descanso! Siempre corro y me mantengo haciendo algo, porque cuando regreso hay controles y me gusta salir bien.

—**¿Cómo estás con el peso?**

—No es un problema. Sigo en 65 kilos sin necesidad de hacer dieta. Los tres kilos que sobran se bajarán en el entrenamiento.

—**¿En cuál división te sientes más cómoda?**

—En 62 me siento más fuerte, potente y segura. Me mantuve en 57 hasta Veracruz. Al regresar, el entrenador Arias propuso subirme de división. Ya me costaba mantenerme en peso sin aguantarme la boca.

—**¿Al taekwondo, cómo llegaste?**

—Empecé en la gimnasia artística a los cuatro años de edad, pero la dejé a los siete porque me captaron para la Escuela Nacional y no me sentía preparada para estar lejos de mis padres. Como tenía buena flexibilidad comencé a practicar taekwondo con un primo que era entrenador. El cambio fue brusco, pero empecé a ganar combates y me enamoré de ese deporte.

—**¿Terminaste becada?**

—Sí, en sexto grado, ya estaba apta para la EIDE de Granma (Escuela de Iniciación Deportiva). En décimo grado me captaron para la selección nacional juvenil y vine para La Habana.

—**¿Cómo se siente estar lejos de la familia?**

—Eso es lo más difícil... Mi papá y mi mamá siempre estaban conmigo, no faltaban a ninguna competencia. Mantenemos la comunicación por teléfono. A veces pueden venir a verme y cada vez menos yo voy allá.

—**¿Y la convivencia en la beca?**

—La beca te enseña a enfrentar la vida, a estar todo el tiempo cuidándote, lo cual es importante para los proyectos futuros... Y también te haces de buenas amigas.

—**¿Quiénes?**

—Tengo buena relación con mis compañeras, pero amigas en todo el sentido de la palabra tengo dos: Yania Aguirre y Lisbeilys Ferrán, una matancera que ya no está en el equipo.

—**¿La rivalidad, cómo la llevas?**

—Me gusta tener a alguien pisándome los talones. Eso hace que me supere.

—**Hablemos de entrenadores... ¿Qué opinas de Ramón Arias?**

—Es mi ídolo. Ahora está de contrato en Chile y le deseo éxito. Mira, yo lo sigo desde niña, cuando tenía el pelo negro y asesoraba a Yanelis Labrada, esa gran taekwondista. Entonces ansiaba estar algún día en su lugar. Lo conocí ya canoso de tanto batallar con sus atletas. Tiene el carácter fuerte, pero les da mucha confianza y las defiende hasta el final. Conmigo insistió hasta que logré eliminar un error en el pateo que me tenía siempre en el piso.

—**¿Arlen González?**

—Él da mucho ánimo. Tiene muy buen pensamiento táctico. Se le extraña, ahora que está contratado en Nicaragua. Pero nunca nos olvida: vino con sus alumnos a hacer una base de entrenamiento junto a nosotros.

—**¿Y Amaranto Delisle?**

—Es a él a quien prefiero en la silla cuando salgo a competir. Me siento cómoda con Amaranto. Es gracioso y con su estilo saca lo mejor de mí.

—**¿A quién más agradeces?**

—A la sicóloga (Maritza Viusá), su preparación es fundamental. Lo fue en Veracruz y en el Mundial... Lástima que físicamente no estuve bien porque yo lo tenía todo para discutir medallas. Ella me dijo que estudiara videos de mis combates y buscara el que considerara mejor, en el que había estado, como se dice, «escapá», y analizara cada movimiento, cada técnica efectiva.

«También me indicó que observara las peleas de mis principales contrarias y me imaginara peleando con ellas. Luego debía explicarle qué hacía en cada uno de esos combates representados mentalmente. Eso me dio seguridad y desarrolló mi pensamiento táctico.

—**Yislana, eres rápida en el combate...**

—¿Te soy sincera? Yo me cuido mucho la cara. Pa' «cogérmela» hay que lucharlo. Tengo buenos reflejos y

velocidad de reacción. Esquivo los golpes con desplazamientos de piernas y movimientos de tronco.

—**¿Cuáles son tus aspiraciones en el deporte.**

—En estos momentos lo que más deseo es recuperarme para seguir mi carrera deportiva. Ya estuve en mi primer Mundial y vi el nivel. Quiero volver a otro evento como ese, alcanzar medalla, ser campeona mundial y no parar hasta los Juegos Olímpicos.

<http://www.juventudrebelde.cu/deportes/2017-12-23/la-cara-dificil-de-tocar>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde