

## Álvaro Galán

Ex deportista paralímpico y presidente de ASPACE Madrid

# “El fisioterapeuta es una figura clave en el equipo paralímpico”

Álvaro Galán ganó una medalla de Plata en los Juegos Paralímpicos de Sidney 2000 y, posteriormente, fue entrenador en el equipo de Pekín 2008. Actualmente, es presidente de la Asociación de Parálisis Cerebral de Madrid (ASPACE Madrid) aunque, desde que dejó de competir, no ha parado de formarse. Le interesa la política, la economía social y defender los derechos de las personas con discapacidad y sus familias. En esta entrevista, habla de todo ello y del papel que juega en su vida la fisioterapia.

**Exdeportista paralímpico, entrenador, presidente de ASPACE Madrid, amplia formación... Revisando su currículum uno se pregunta, ¿de dónde saca tiempo Álvaro Galán?**

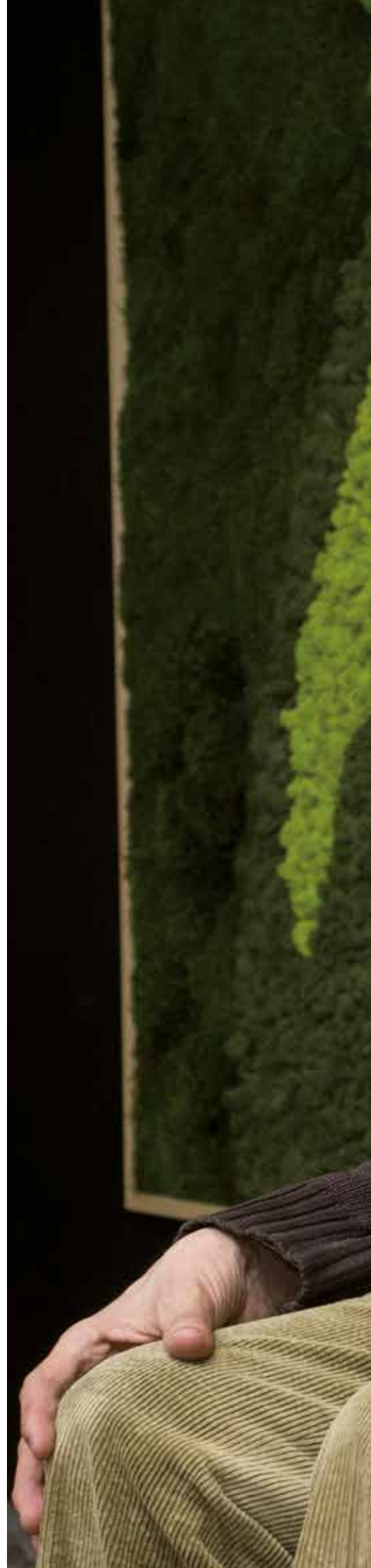
El secreto es contar con mucho apoyo de la familia y de los amigos. También, ir gestionando, en mi caso de manera inconsciente, a personas y equipos para sacar todos estos objetivos adelante.

**Conseguiste una medalla de Plata en Boccia en los Juegos Paralímpicos de Sidney 2000. ¿Fue tu mejor momento deportivo?**

Para cualquier deportista, el simple hecho de acudir a unos Juegos Olímpicos o Paralímpicos es un sueño cumplido. Es lo máximo a lo que se aspira. Si encima tienes la suerte, aunque en este nivel no existe la suerte sino el trabajo y el talento,

y ganas una medalla, no existen palabras para describir esos sentimientos.

Sin embargo, de mi experiencia en Sidney conservo dos momentos muy intensos, tanto en lo positivo como en lo negativo. El recuerdo más positivo fue, sin lugar a dudas, la ceremonia de inauguración. Sentir un cosquilleo cada vez mayor cuando guardaba la fila esperando el turno para entrar en la pista de tartán en el Estadio Olímpico y la explosión de emociones al realizar la vuelta de honor. En cambio, el peor momento ocurrió una semana después, al perder la final de Boccia por equipos contra Corea. Cuando uno tiene unas expectativas tan altas y trabaja para el Oro, y durante cuatro años eres el número uno del ranking y luego no cumples el objetivo por una bola, la decepción y la tristeza es mayúscula. No había persona que me ▶





## | ENTREVISTA |

► consolara. Empiezas a valorar la Plata al aterrizar en España y ver el recibimiento y el reconocimiento social y familiar, y de las Administraciones. Entonces, es cuando te das cuenta de que has hecho algo grande.

### **Quisiste trasladar tu experiencia en los Juegos y te convertiste en seleccionador nacional en Pekín 2008. ¿Qué diferencia hay entre las vivencias como jugador y como técnico?**

Guardo mejor recuerdo de mi experiencia en Pekín. Disfrute más esos Juegos. Contaba con una experiencia importante y, además, con un máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Pude facilitar conocimiento a los jugadores, cosa que yo no tuve cuando competí.

### **También fuiste presidente de la Federación Madrileña de Deportes de Parálisis Cerebral y ahora eres presidente en ASPACE Madrid. ¿Son muchas las necesidades de este colectivo a nivel deportivo?**

Las personas con parálisis cerebral que practican deporte tienen varias necesidades. Una es rodearse de buenos profesionales que ayuden a mejorar el rendimiento, como licenciados o graduados en Fisioterapia, Ciencias de la Actividad Física, Psicología... La profesionalización es otra necesidad. Me explico: hay un grupo de deportes, como la natación, el atletismo o el fútbol, que cuentan con profesionales cualificados y con un papel importante del entrenamiento, la seguridad y la higiene. En cambio, existen otros deportes asociados al movimiento asociativo de personas con discapacidad, como el Boccia, que cuenta con un entrenamiento muy artesanal, de experiencias propias, de ensayo y error.

Hay que transmitir al joven y a la familia que, del mismo modo que se paga por recibir un apoyo de logopedia o de fisioterapia, también tienen que pagar al profesional que le ayuda a entrenar en las mejores condiciones posibles. Las entidades no reparan en que, por medio del deporte, pueden ampliar sus líneas de

negocio. Como entidad social, te interesa dar la oportunidad de tener un servicio de deporte de calidad para tener detectadas cuáles son sus necesidades de asistencia personal y de fisioterapia.

### **¿Es beneficioso el deporte para las personas con parálisis cerebral?**

Como para todo el mundo. Pero cuidado: tengo una amiga que, cuando le detectaron dos hernias discales, el médico rehabilitador le dijo que nadar le beneficiaría. Pero fue autodidacta y nadó sin tener en cuenta las compensaciones, y, a la semana, la ingresaron por urgencias. Se necesitan unas pautas de entrenamiento,

**“Voy al fisioterapeuta dos días a la semana, aunque mi cuerpo me está dando toques de atención para ampliar a tres días”**

alguien que supervise. Al ser ejercicio terapéutico se necesita un profesional que controle la higiene postural, las compensaciones musculares...

### **También participas en el programa Trainers Paralímpicos.**

Gracias a mi experiencia como deportista de élite paralímpico tuve la suerte de entrar en un programa de Fundación ONCE que se llama Trainers Paralímpicos. Somos entrenadores de vida. Este programa lo que pretende es acercar a la ciudadanía los valores que hemos ido integrando en nuestra doble experiencia de persona con discapacidad y deportista de alto nivel. Somos expertos en gestión del tiempo, trabajo en equipo, planificación de objetivos. Todo ello con unos valores humanos. La Fundación ONCE y el grupo de empresas Ilunion, además del Comité Paralímpico Español, nos brindan esta oportunidad.





Abajo, a la derecha, Álvaro Galán, junto al resto de Trainers Paralímpicos.

### ¿Acudes a un fisioterapeuta periódicamente?

Dos días a la semana, pero mi espalda y mi cadera están dándome toques de atención para que lo amplíe a tres días. Los apoyos que recibo de fisioterapia contemplan dos líneas: terapia Vojta e hidroterapia. La fisioterapia mejora, y mucho, mi calidad de vida. Mi fisioterapeuta y yo nos marcamos un objetivo: reducir el dolor y mejorar el tono muscular. Cuando hablo de dolor me refiero a dolor muscular y articular. Si consigo ambas, soy feliz. La semana que trabajamos bien juntos lo noto. Ahí sí que hay calidad de vida. Y si, por algún motivo, no puedo ir al fisioterapeuta en una o dos semanas la industria farmacológica se hace más rica a mi costa. Voy tanto que puedo asegurar que uno de mis fisioterapeutas es, hoy en día, uno de mis mejores amigos. Me lleva tratando muchos años. Me dice que parece que es mi psicólogo porque en la camilla le cuento muchas cosas.

### ¿Has probado muchos tratamientos?

Con los fisioterapeutas me he dejado llevar a la hora de recibir tratamientos. Principalmente, Bobath y Vojta.

### ¿El fisioterapeuta era una figura clave en el equipo paralímpico?

Y tanto. No me acuerdo bien de la cifra, pero fueron en torno a diez o doce fisioterapeutas para una delegación de unos 200 deportistas, en Sidney.

### Como deportista paralímpico, ¿nota el cuerpo ese esfuerzo de competición?

Cuando era deportista iba, más o menos, con la misma asiduidad al fisioterapeuta

**“El deporte de alta competición no es salud. El deporte de salud requiere otros canales. Yo he llegado a competir con dolor”**

que actualmente. Es verdad que sometía al cuerpo a un trabajo mucho más intenso pero, claro está, tenía 18 años menos. En aquella época, mi fisioterapeuta realizaba tanto trabajo de trauma para las contracturas musculares, el sobreesfuerzo y la sobrecarga de trabajo como rehabilitación neurológica.

### ¿Se llega a competir con dolor?

Sí, y te lo callas. El deporte de alta competición no es salud. El deporte de salud requiere otros canales. Solamente tenemos que ver a grandes exdeportistas, como Vicente del Bosque, que cojea, por ejemplo. Un corredor de 100 metros, un atleta o un ciclista, que se juega toda la temporada en un día, aunque tenga dolor siguen compitiendo.

### ¿Dónde te ves dentro de unos años?

En la economía social o en la política. La política me seduce mucho. Ahora que colaboro y trabajo codo con codo con los políticos y con las Administraciones Públicas para mejorar la calidad de vida de las personas con parálisis cerebral y sus familias, o discapacidades afines, me doy cuenta de que, en algunas ocasiones se toman decisiones con criterios un poco alejados de la persona y de la realidad. Me apetece cambiar todo esto. Tengo mucho que aportar.

### ¿Qué proyectos tienes en mente de cara al futuro?

A título personal, irme a vivir con mi pareja. A título profesional, tengo varios proyectos. Vamos a poner en marcha en los próximos días un proyecto de investigación con células madre para ver su influencia en las lesiones de niños con parálisis cerebral. Quiero dar un salto adelante y crear mi consultoría sobre desarrollo personal e institucional, aprovechar mi experiencia y mi formación en el desarrollo de personas o equipos. Tengo muchas cosas en mente.

Pedro Fernández  
Fotos: Jorge Villa