

# «El parón y la felicidad ayudan más que el propio embarazo»

## Ana Isabel Alonso Atletas y madre de dos niños

•• MIGUEL A. PINDADO

**VALLADOLID.** Hace ya 47 años que vio la luz en la localidad palentina de Villaherreros, pero Ana Isabel Alonso conserva aún la fragilidad y resistencia de aquella niña que dio el salto al universo del atletismo de la escuela de los Marianos Haro, Santiago de la Parte...

Madre de dos niños, es un perfecto ejemplo de las peripecias de una atleta de elite ante el embarazo. —¿Cómo vivió su primer embarazo?

—Pues fue toda una sorpresa. Tenía 22 años, estoy hablando hace casi un cuarto de siglo, con lo que ello conlleva ya que éramos muy pocas las deportistas de élite. Estaba en pleno apogeo de mi carrera, acaba de conseguir el récord de España de los 10.000 y la celebración tuvo esas consecuencias.

—¿Se dio cuenta enseguida de que estaba en estado?

—Estaba preparando el Mundial y me encontraba fatal, apenas podía

entrenar, me encontraba pesada y veía que algo no iba bien. Como tenía la mosca tras la oreja, me hice la prueba de embarazo y fue positiva. —¿Como reaccionó usted y su entorno?

—Fue una gran ilusión, pero también un problema. En cuanto me enteré, no quise saber nada más de las zapa-tillas. Al principio tampoco se lo dije a mi entrenador y como si te quedabas encinta nos quitaban las ayudas, pues aduje una lesión. Era muy duro,

porque si no hacía marca te retiraban las becas. Tenía miedo a perderlo todo. Lo que nunca me faltó fue el apoyo de mi familia, que me ayudó en todo momento.

—¿Y le quitaron las ayudas?

—Tuve mucha suerte. Acababa de batir el récord de 10.000 metros y recibí el apoyo de todo el mundo. Incluso los Premios Relevo que se instituyeron ese mismo año.

—¿Y fue un embarazo difícil?

—No especialmente. Lo que tenía claro es que quería que Iván naciera cuanto antes para volver a correr. El atletismo siempre ha sido muy importante en mi vida. Es más, a la semana del parto ya quería entrenar, pero no podía.

—¿Mejoró sus marcas tras el parto?

—Sí, todas, incluso gané un campeonato en Palencia en mi primera competición ya como madre. El cambio hormonal puede resultar beneficioso, pero creo que ayuda mucho más el año 'sabático', la felicidad de ser madre y la capacidad de sacrificio y esfuerzo que genera la maternidad.

—¿Cree que Marta Domínguez podría mejorar sus marcas?

—Es difícil porque ahora mismo es muy complicado, pero seguro que el parón, después de tantos años en la élite, le viene fenomenal.

—¿Y el segundo embarazo?

—Este ya fue buscado y premeditado. Después de tres Juegos Olímpicos, nueve mundiales, y una marca en maratón que aún se conserva en el 'ranking' nacional, llegó el momento de la retirada como profesional tras los juegos de Sídney. Estuve dos años parada sin hacer nada. Fue un momento difícil. Después empecé a entrenar, pero me negaba a competir porque no estaba preparada para correr sin ganar. Poco a poco volví a disputar carreras en mi nueva condición de veterana y decidimos tener a Elia. Por supuesto, tras el parto, sin dudarle otra vez me lancé a correr. Ahora disfruto por partida doble.



Ana Isabel posa junto a sus hijos, Iván y Elia, tras la pasada Media Maratón de Palencia. •• MERCHE DE LA F.