

La otra mirada de Javier Segura

Nos dimos cita con Javier Segura Román en “su segunda casa”, el Hospital Nacional de Niños en San José de Costa Rica. Un país al que podemos definir como “*un hermoso jardín natural y humano*” por sus impactantes bellezas escénicas y la reconocida cordialidad y bonhomía de los “*ticos*”. Y precisamente por ofrecer tan disfrutables condiciones y cumplir con todos los requerimientos, Costa Rica ha sido escogida para ser la sede del próximo congreso de ALAP a celebrarse en el 2021.

Resulta sumamente gratificante escuchar de boca de sus colegas y pacientes, enaltecidos adjetivos sobre este perfusionista y médico pediatra de treinta y ocho años y padre de tres niños, que también ejerce la docencia universitaria. Además de reconocerle su sólida formación profesional y su dedicación al estudio y la investigación, todos enfatizan la noble naturaleza de su calidad humana: sencillez, humildad, generosidad, solidaridad... y tendremos que detenernos a riesgo de agotar el diccionario de los elogios.

Pero no estamos aquí para hablar de temas médico-quirúrgicos ni de las numerosas exigencias del ejercicio de la perfusión, que como bien nos apunta Javier: “Para ningún perfusionista es un secreto que en nuestro intenso ritmo de trabajo, nos encontramos a diario con situaciones sumamente estresantes, contingencias de vida o muerte”.

Hoy vamos a explorar la otra mirada del perfusionista:

-Javier, todos te reconocen como un enamorado de la actividad física al aire libre, ¿Por qué has considerado tan importante abrir un espacio para el deporte dentro tu intensa actividad profesional?

J: Los que trabajamos en un centro de salud, en contacto directo con pacientes, en mi caso niños, muchos de ellos con diagnósticos de extrema gravedad, necesitamos una válvula de escape que te permita aliviar las fuertes tensiones que vas acumulando, que te ayude a mantener un equilibrio



Perfusionista Javier Segura.

físico y mental. Esa válvula, para mí es el deporte. Disfruto integralmente mi labor como médico y perfusionista: resulta maravilloso y reconfortante poder ayudar a mucha gente, pero para continuar haciéndolo bien y conjugar mis mejores capacidades, yo también debo estar saludable y en forma.

-Pero sabemos que no te has conformado con la práctica deportiva ocasional de los fines de semana, que has dado un paso más allá. ¿Cómo ha sido tu evolución hasta alcanzar logros personales en competiciones prestigiosas?

J: Cuando era un niño que pasaba todas las vacaciones de verano serpenteando en bicicleta las calles de tierra por donde vivía y gracias a un reportaje de la televisión, concebí la ilusión de competir algún día en “La Ruta de los Conquistadores”. Una competencia de ciclismo de montaña (*mountain bike*), que sigue el trayecto de los conquistadores españoles cruzando el país de costa a costa en 3 días, desde el Pacífico hasta El Caribe con casi 400 km de recorrido: montañas, ríos, parques, volcanes y hasta puentes ferroviarios.

Esa idea fue la gran motivación para mantenerme sobre las dos ruedas de mi bici el mayor tiempo posible. Sin embargo, al iniciar mis estudios, las exigencias académicas la fueron desvaneciendo, me fui abandonando. Al punto de que a mis 28 años ya presentaba un cuadro preocupante de sobrepeso e hipertensión. Fue en este momento cuando se produce “el quiebre”. Renace la ilusión con el ímpetu de un volcán que despierta de un largo sueño. Retomo con entusiasmo el camino del deporte y luego de dos años de fuerte entrenamiento y rigurosa preparación, en el 2012 pude completar exitosamente mi tan deseada “Ruta de los Conquistadores”, para luego repetir esta significativa meta personal en el 2014. Ya no habría vuelta atrás. Luego de alcanzar ese hito, concentré mi atención en un nuevo y más complicado reto: El triatlón (*una combinación de tres disciplinas: natación, carrera y ciclismo*).

Este nuevo reto entrañaba verdaderos desafíos para mí: Tuve que vencer mi miedo al mar y aprender a nadar, primero en piscina, y luego en aguas abiertas. En 2014 luego de 6 meses de entrenamiento participé en mi primer triatlón.

Hasta la fecha he realizado más de doce competencias incluyendo dos competencias Ironman 70.3 y cuatro eventos Xterra (Triatlón de Montaña); más de diez carreras de Media Maratón; cuatro eventos de Maratón: Miami, Disney en Orlando, Berlín y la última, el 13 de octubre de 2019, la Maratón

de Chicago. Además he participado en cinco ediciones de las “100 millas del Rincón de la Vieja”, un evento de mountain bike que se realiza acá en Costa Rica, alrededor del Volcán Rincón de la Vieja en la Provincia de Guanacaste. Además participé en una edición de Trans Costa Rica, competencia de ciclismo de montaña de cuatro etapas y en múltiples eventos de natación en aguas abiertas.

-Javier, todo eso que nos cuentas supone una gran disciplina, mucho compromiso y no menos sacrificio.

J: Si, y a todo lo anterior habría que agregar una alimentación verdaderamente saludable y el definitivo alejamiento de vicios y malos hábitos como el tabaquismo, las drogas y los excesos con el alcohol. Sin embargo, los beneficios son incalculables y bien valen la pena.

-¿Y cómo te las arreglas para mantenerte en esos niveles alta competencia?

J: Debo entrenar entre 5 y 7 días a la semana, dependiendo de la época del año y los ciclos de rendimiento. Pertenezco a un equipo de triatlón llamado Kaizen Team, cuyo líder y entrenador es el profesor en educación física y entrenador Juan Rafael Mora Rojas, reconocido triatleta costarricense, con quien entreno desde hace 6 años.

-Javier, sin duda alguna tu desempeño es digno de admiración y reconocimiento. Sin embargo, no somos muchos quienes nos sentimos tan atraídos a entregarnos en cuerpo y alma, como tú, a las disciplinas deportivas y mantener paralelamente una exitosa carrera profesional. ¿Qué les puedes decir a tus colegas que llevan una vida sedentaria y quizás con hábitos un tanto descuidados?

J: Hacer algún tipo de actividad deportiva no supone necesariamente el tener que participar en competencias, esa es otra dimensión que se asume conscientemente y por decisión personal. ¡Pero hay tantas modalidades para elegir de acuerdo con las preferencias y estado físico de cada uno! Lo importante es iniciarse en alguna actividad física y hacerlo con regularidad. No es necesario pagar costosos gimnasios ni comprar máquinas complicadas para hacer ejercicios, eso es un mito que debe ser erradicado de nuestras mentes. Solo se requieren voluntad, un poco de disciplina y buena disposición para comenzar a ver los resultados. Algo sencillo como caminar a buen paso sería un excelente y promisorio comienzo y está

al alcance de todos, total las calles están siempre abiertas y no tenemos que pagar para usarlas. La actividad física es el mejor antídoto contra trastornos psiquiátricos como la depresión o la ansiedad, amén de la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial. Te vuelves más organizado, y definitivamente, tienes más energía para tu día a día; y por experiencia propia puedo afirmar que mejora tu concentración y tu rendimiento físico durante las largas horas frente a “la máquina” en un ambiente tan exigente como lo es el quirófano.

- ¿Cuál es tu próxima meta?

J: Siempre me gustaron los eventos deportivos de resistencia y de larga distancia. Para mí, es un reto personal probar hasta donde pueden llegar tus límites, y descubrir que si te esfuerzas, puedes alcanzar tus objetivos con disciplina y paciencia. A lo largo de estos años, lejos de aburrirme, siento cada vez más deseos de seguir adelante y de alcanzar lo que me propongo. Mi próximo objetivo es realizar el Ironman completo, competencia de triatlón que consta de 3,8 km de natación, 180 km de ciclismo y una maratón, 42 km a pie.

-Un saludo de despedida.

J: - Muchos éxitos y prosperidad para todos. Espero poder abrazarlos personalmente algún día, cuando nos encontremos en la carretera caminando, trotando o pedaleando. Pongámonos en marcha de inmediato. Les aseguro que su vida y la forma de ver las cosas, cambiará para siempre. No quiero despedirme sin compartir la emoción de haber sido escogidos como país

sede del congreso de ALAP en el 2020. Con el mayor de los gustos seré su anfitrión personal. Aquí los esperamos para que juntos entonemos nuestro clásico ¡Pura Vida!

Así nos despedimos de Javier Segura Román, un joven profesional con mucho ángel, que irradia alegría y vocación de servicio. Una persona vital como el mismo se define: *“papá, triatleta, ciclista, maratonista, profesor universitario, médico pediatra, pero sobre todo perfusionista”*



Atleta Javier Segura