



Jorge Egocheaga durante una ascensión al Kanchenjunga, Himalaya.

Vacaciones con riesgo y arte

Escalar montañas, pilotar un ultraligero, correr una maratón, escribir una novela, pintar un paisaje, esculpir una figura, interpretar a Mozart en el piano o tocar la guitarra eléctrica en una banda son algunas de las actividades que los médicos practican en vacaciones.

Por Gonzalo San Segundo

Los políticos ponen a la Sanidad española por las nubes y algunos médicos se suben a ellas para comprobar cómo al Sistema Nacional de Salud le están fallando los motores. Es el caso de Miguel de Gabriel Pérez (Salamanca, 1959), especialista en Traumatología y médico general en la consulta de su casa, en el pueblo leonés de Cistierna. “La Sanidad en este país puede caer en barrena”, dice, mientras contempla la avioneta Piper Cherokee 140 con la que el año pasado ganó la XLIII Vuelta Aérea a España y Trofeo de S. M. el Rey, *a pachas* con el también piloto Antonio Carrasco Fernández, presidente del Colegio de Farmacéuticos de León. “Este año sólo ha podido celebrarse una etapa por las condiciones meteorológicas y hemos quedado segundos”, añade.

De Gabriel, que suele volar unas 60 horas al año con aviones del Aeroclub de León, y Carrasco realizan ahora sus acrobacias con un avión nuevo, un CA21 Corvus Ph, muy ligero, de 270 kilos de peso y 120 nudos de velocidad máxima (220 Km/h), “que nos tiene locos”. Siempre al mando de monomotores, este médico de área del Sacyl ha pilotado los Cessna 152 y los PA 28, “aviones fantásticos de 35 y 40 años”.

Incluso se ha atrevido con los ultraligeros, como el que el dúo utilizó en el Rally Toulouse (Francia)-Saint Louis (Senegal). “Fue apasionante —comenta—, por primera vez en su historia lo volamos con avión ultraligero: un Sierra. Nos hicimos mas de 10.000 kilómetros, 60 horas de vuelo en unos 13 días, sobrevolando toda la costa mediterránea española, Marruecos, Mauritania y Senegal. Fue en octubre pasado, pero todavía me emociona recordar el vuelo de horas y horas de desierto, el aterrizaje en Cabo Jubi (la actual Tarfaya) y alguna peripecia en el aeropuerto de Nouadibu, en la inestable Mauritania”.

Antes de que este verano regrese a los aires a bordo del Corvus Ph, confiesa que su afición como piloto le viene desde niño (“me llamaba la atención todo lo que podía volar”), hasta que en 1990 se pagó un curso en

Alcazaren, Valladolid, con un Tango, uno de los primeros ultraligeros. Una década después se hizo piloto privado.

Otro que tal vuela, y también traumatólogo, es Alejandro Braña Vigil, jefe del Servicio de Traumatología del Hospital Universitario Central de Asturias. Las manos de este ovetense nacido en 1950, casado y con seis hijos, son hábiles, tanto en la práctica de la cirugía como en el pilotaje de una avioneta, concretamente en un Savanna, “ágil, maniobrable y muy divertido de volar”. Este verano quizá pase unos días en Ocaña (Toledo) “para disfrutar del vuelo a vela y del estupendo espíritu aeronáutico que está presente en todos los rincones de ese aeródromo”.

Cuenta que “desde siempre” tuvo afición al vuelo, a su historia, a su desarrollo y a su práctica. Tal era su afición, que a los 20 años se atrevió a diseñar un planeador que, sin embargo y “gracias a Dios, no fue posible construir, porque seguramente en esa aventura acabaría descalabrado”. De manera que eligió una Cessna 172C para sus comienzos en la aviación deportiva.

Braña elige para sus vuelos, preferentemente, las montañas de Asturias, Cantabria, Galicia o León, porque “me proporcionan una gran sensación de libertad y de satisfacción”, pero sin olvidar este viejo consejo: “Más vale estar en tierra queriendo estar en el aire que al contrario”.

No todas las aficiones que practica en su tiempo libre son arriesgadas. Por ejemplo, es un notable retratista y veloz caricaturista. Tampoco se arriesga cuando el periodista le invita a que trace su propio retrato: “No tiene nada de particular. Hay que destacar mi amor por la familia y mi profunda vocación por la Medicina y cirugía del aparato locomotor. Soy muy laborioso y trato de organizarme bien mi tiempo. Como terapia antiestrés de fin de semana y vacaciones practico la más relajante de las aficiones: el vuelo”.

Emulando a Cervantes

Para otros, lo relajante en vacaciones es escribir novelas, cuentos o poesía. El caso es dar rienda suelta a la ima-

“Como terapia antiestrés de fin de semana y vacaciones practico la más relajante de las aficiones: el vuelo.”



ginación, hacer piruetas en la mente, dibujar acrobacias fantásticas.

Como Carmen Lafay Bertrán, que en su blog (www.carmenlafay.com) cuelga su partida de nacimiento: "Nace a las nueve de la mañana del 5 de octubre de 1954 en la barcelonesa Clínica Adriano".

Lafay, hija de padre francés y madre catalana, especialista en Radiodiagnóstico, trabaja en la Atención Primaria del Instituto Catalán de la Salud (ICS). Sintió el aguijón



Firma de ejemplares del libro *Nosotros y ellas* de Carmen Lafay.

profesional de la literatura en 2001, matriculándose en el Aula de Escritores del barrio de Gracia "en busca de unas directrices" para la novela que estaba escribiendo: *Yo no soy tuya*. Luego vendrían otros títulos premiados, como *Nosotros y ellos*, finalista del IV Premio Delta de novela y *Tots tenim secrets*, ganadora en 2009 del Premi de Literatura Marítima Josep Lluís Savall.

Algunos títulos de sus novelas sugieren una posición netamente feminista. Ella lo explica: "Fui feminista en los setenta, cuando la mujer vivía todavía bajo el yugo masculino. Actualmente no me considero feminista, pero me gusta hablar de la mujer, de su psicología, de sus aspiraciones, de sus luchas, tal vez porque me hacen sentir más segura como escritora. Sin

embargo, he escrito cuatro novelas con protagonistas masculinos, tan diferentes de nosotras, afortunadamente. Sin ellos el mundo sería muy aburrido". Ellos dirían lo mismo de ellas.

Hombre-mujer, mujer-hombre, complementos no siempre determinantes, que llevan a Lafay a plantearse el mundo en el que vive, o sea, temas contemporáneos. "Me preocupa más el presente, con lo bueno y con lo malo. Tengo pendiente de publicar una novela corta sobre un exiliado palestino y acabo de terminar otra en la que un personaje rumano dirige una red de prostíbulos en Barcelona. En todas ellas se respira el mestizaje

actual de Europa, algo que me fascina". Saca tres horas al día para escribir y siempre tiene varias novelas en proyecto. La más avanzada que redacta en estos momentos es una ficción sobre el asesinato de Edgar Allan Poe.

Más horas le saca al día para la escritura (poesía y novela) José Antonio Abella Mardones (Burgos, 1956), médico rural de tres pueblecitos segovianos: Martín Miguel, Juarros de Ríomoros y Marazoleja. Dice que su padre le recordaba con frecuencia dos refranes: "Quien mucho abarca, poco aprieta" y "Hombre de muchos oficios, hambre segura". Ninguno de ellos le cuadra a este burgalés afincado en Segovia desde 1987. Tiene cuatro novelas publicadas: *Yuda*, *La esfera de humo*, *Crónicas de umbrroso* y *La tierra leve*; con el cuento *El fin de las palabras* ganó el Premio Hucha de Oro en 2008, y acaba de poner a la venta el libro de relatos *Unas pocas palabras verdaderas*.

Para Abella, escribir resulta "un trabajo del que no como, pero del que vivo", consciente de que "literatura y Medicina no se necesitan, pero se ayudan y tienen puntos en común". Dice que a sus pacientes les suele decir con frecuencia que "la lectura es la gimnasia del cerebro", pero para él la escritura es mucho más: "Escribir es reordenar el propio mundo, intuir una luz en el caos, desvelar el territorio de los milagros secretos". Dicho de otro modo: "la escritura cumple para mí una función terapéutica, me ayuda a vivir".

De sus pacientes saca, con frecuencia, el argumento para sus obras, ya que "los sueños rotos, la soledad, el desencanto final son enfermedades que no figuran en los tratados de patología, pero que todo médico ve en su consulta diaria". Ahora está embarcado en un proyecto editorial: *Isla del Náufrago*, del que destina el 25 por ciento de sus beneficios a la alfabetización en América Latina.

Además, Abella es un reconocido escultor, que trabaja, preferentemente, con el hierro y el bronce. Ha realizado exposiciones individuales y colectivas, como su participación en la XIII Bienal Internacional del Deporte en las Bellas Artes (Madrid, 1999). Su Monumento a la Trashumancia saluda a los viajeros que llegan a Segovia procedentes de Madrid.

Fusión de artes plásticas

También la escultura, pero en madera y con saludos desde Mazcuerras (Cantabria), está

"Me planteo la escalada como una huída de la monotonía que mata en vida."



INCOSOL

CENTRO MÉDICO

TODAS LAS ESPECIALIDADES MÉDICAS,
TRATAMIENTOS DE BELLEZA Y PROGRAMAS A MEDIDA
EN INCOSOL CENTRO MÉDICO.

Con más de 30 años de experiencia en el cuidado de la belleza, la salud, el relax y el bienestar, Hotel Incosol Medical SPA & Resort le ofrece instalaciones de lujo, un completo Circuito SPA terapéutico, la tecnología más moderna y completa del sector, el mejor servicio, un equipo médico altamente cualificado en materia de medicina preventiva y más de 60 profesionales de la salud que le guiarán para seguir el programa que mejor se adapte a sus necesidades.

Alta gastronomía, deporte, programa de actividades diarias, diversión y mucho más que hará de su estancia un inolvidable recuerdo en un Paraíso Verdadero de Cinco Estrellas.

RELAX Y BELLEZA
ESTÉTICA MÉDICA AVANZADA
DERMATOLOGÍA
ADELGAZAMIENTO
CHEQUEOS MÉDICOS
UNIDAD DEL SUEÑO
ANTIESTRÉS Y STOP TABACO
CONTROL DIABETES
COLONOSCOPIA VIRTUAL
ANDROLOGÍA
ESCUELA DE ESPALDA

Su Salud, nuestro Secreto



HOTEL INCOSOL MEDICAL SPA & RESORT S

Tel. (+34) 952 86 09 09 - Fax. (+34) 952 82 30 53 - E-mail: recepcionmedica@incosol.com

Urb. Golf Rio Real. C/ Incosol, s/n. Autavia Cádiz-Málaga, km. 185 - 29603 - Marbella (Málaga) ESPAÑA

www.incosol.com


HOTEL INCOSOL
Resort Medical SPA & Resort

presente en la tarjeta de visita del especialista en Medicina de Familia y Comunitaria José Antonio Andrés Vera, nacido en 1956 en Zaragoza, ciudad en la que cursó la carrera. En la madera como materia plástica vuelca sus sensaciones, intimismo y sensibilidad, jugando con la estética y la ciencia porque “me gusta estar cerca de la materia prima: la madera y el paciente”. Cuando talla y juega con los volúmenes, la madera la hace suya. Del mismo modo le gustaría

de madera de un embalaje de botellas de vino, sin poder siquiera sospechar que sería el inicio de una trayectoria extensa en el mundo del lienzo. Ha expuesto en media docena de ciudades (la última exposición la realizó el pasado mes de mayo en Tafalla) con éxito de público y críticas favorables. Sus cuadros están cargados de simbolismo dentro de un estilo surrealista. Y es que lo que intenta plasmar “tiene mucho que ver con lo trascendente y con el mun-



Manuel Luis Avellanas en el campo base establecido para una ascensión al K2.

modelar el alma (la salud) de sus pacientes, hacer lo que él llama “medicina rural artística”.

¿Qué tiene el artista de médico? “El arte de las relaciones humanas, de pretender entender los flujos de la vida y su trastorno que es el enfermar”, responde Andrés. ¿Y qué tiene el médico de artista? “Abundante actividad imaginativa la cual intento expresar con la pintura y también con la música y la escritura”, terea Joaquín Lecumberri Sagüés, jefe de la Sección de Traumatología y Cirugía Ortopédica del Hospital de Navarra y autodidacta en asuntos de pintura.

Lecumberri (Pamplona, 1954) comenzó a pintar hace unos 16 años. Realizó su primera obra utilizando como soporte la tapa

do de los sueños”.

También de formación autodidacta, como Lecumberri, aparece Antonio B. Castillo Hernández, especialista en Medicina de Familia y Comunitaria y del Trabajo, con destino en un centro de salud de Almería capital, de donde es oriundo. En su tiempo libre resulta un hombre polifacético, pues a la creación pictórica añade una estimable labor poética e incursiones en el cine de cortos en formato súper 8 mm. En sus cuadros, el color (predominio de rojos, verdes y azules) es el verdadero protagonista, y en la naturaleza almeriense halla su principal fuente de inspiración.

“Pintura y poesía no sólo se dan la mano, sino que se complementan para reactivar los sentimientos más profundos. En mi



“Me gusta estar cerca de la materia prima: la madera, con la que modelo mis esculturas, y el paciente.”

caso, intenta ser la representación visual de vivencias que se expresan en los poemas”, afirma Castillo, fundador de la asociación artística Grupo Gabar, a la que pertenecen varios médicos.

Objetivo: la cumbre

¿Qué precio habría que poner a la escalada y coronación de un ochomil? A veces el precio es la propia vida del alpinista. Y eso lo sabe muy bien Jorge Egocheaga Rodríguez, traumatólogo especialista en Medicina Deportiva, con empleo en el centro deporti-

do donde le fue posible, Manuel Luis Avellanas Chavala (Huesca, 1952), médico intensivista del Hospital San Jorge de Huesca y consumado experto en tecnologías de la información y comunicación aplicadas al sector sanitario, sobre todo en telemedicina.

Una vez fue en el Narga Parbat (Pakistán), un ochomil conocido como “la montaña que se come a los hombres”, y otra en agosto de 1995, en la expedición al K-2 en la que, a causa de un viento intenso, fallecieron en el descenso los siete alpinistas, tres de ellos aragoneses, que habían coro-

“La expedición al Kilimanjaro que organizó RTVE con jóvenes alpinistas entre 14 y 16 años fue una experiencia divertida y todos llegaron a la cumbre sin problemas médicos.”



vo Quo Fitness de Oviedo, donde nació en 1966. En su palmarés figuran once de las cumbres más altas de la Tierra. La última fue el Annapurda (8.091 metros), el pasado 27 de abril. Le faltan tres para completar los 14 ochomiles, aunque esto no entra en sus planes inmediatos, “salvo que se den una serie de circunstancias muy especiales”.

Este médico de altura, considerado el mejor alpinista asturiano de todos los tiempos, ha sido campeón de Europa de la combinada (maratón y media maratón) de *cross* de montaña, varias veces campeón de Asturias de esquí de fondo y campeón de duatlón. Y es ahí, en su tierra asturiana, donde encuentra sus montañas preferidas para perderse, para disfrutar de la soledad y la aventura de las cimas: la Sierra de Aramo y los Picos de Europa.

Su pasión por la montaña le lleva a contemplar, desde las cumbres, paisajes maravillosos, únicos. Pero, según él, el paisaje “más impresionante, para bien y para mal, es el interior de uno mismo”. Y asegura que “no existe mejor atalaya para la contemplación interior que una cumbre muy alta”. De ahí que se plantee la montaña como “una huida de la monotonía que mata en vida y un intento de encuentro con las verdaderas cosas importantes de la vida, aquellas que están ahí siempre y que por su sencillez y cercanía no les prestamos interés”.

Egocheaga, que hizo su primer curso de escalada a los siete años, ha visto a compañeros sucumbir en el empeño.

También los ha visto y atendido, hasta

nado la cima.

Pero la situación más incómoda que ha vivido fue el pasado verano, cuando le tocó gestionar el rescate del alpinista oscense Óscar Pérez, del Club de Montaña Peña Guara de Huesca del que es vicepresidente. Avellanas lo narra así: “Óscar sufrió un accidente cuando descendía de la cima del Latok II, en Pakistán. Conseguimos llevar a la localidad paquistaní de Skardú, en 48 horas, a los mejores cinco alpinistas españoles (algunos de ellos estaban trabajando en los Alpes) y organizar el rescate de nuestro montañero. El mal tiempo se echó encima cuando se intentaba llegar hasta él. Los rescatadores estaban corriendo un gran riesgo y se decidió suspender el rescate”.

Miguel de Gabriel al mando de su avioneta monomotor.



Avellanas también ha alcanzado cimas ejerciendo, además, como médico. Por ejemplo, en una expedición al Kilimanjaro que organizó RTVE y la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada con jóvenes alpinistas entre 14 y 16 años. “Fue una experiencia muy divertida y conseguimos que todos llegaran a la cumbre sin ningún problema médico”.

A la carrera

Miquel Juan Clar (Mallorca, 1954), ginecólogo y jefe del Servicio de Obstetricia y Salud Reproductiva del Hospital de Son Llàtzer, no va de pico en pico o de volcán en vol-

son cinco o seis días semanales de 25 a 30 kilómetros, lo que hace un total hasta de 80 kilómetros a la semana”.

Su última experiencia, por ahora, la vivió el pasado mes de abril al participar en la Ultra-Trail Serra de Tramuntana, en Mallorca. Se trata de una carrera de 104 kilómetros por caminos de montaña a efectuar en un tiempo máximo de 24 horas. La terminó en 21,45 horas. “Es otro rollo diferente a la carrera por asfalto, estás en contacto continuo con la naturaleza. Una experiencia que repetiré. Eso sí, las agujetas que tuve los dos días siguientes fueron impresionantes”.

Impresionante resulta, asimismo, el palmarés de corredor

“No he ganado ninguna maratón, pero he participado en mil carreras populares, he sido segundo en mi categoría en varias ocasiones y subcampeón de España de veteranos”



cán, pero sí de maratón en maratón. En los últimos años, a la carrera, ha ido de Madrid a Nueva York, pasando por San Sebastián, Barcelona, Berlín, Munich, Florencia, Praga y Venecia, haciendo kilómetros y kilómetros sobre zapatillas “sólo para disfrutar, sin afán competitivo”.

Tras abandonar la práctica del fútbol por lesiones, le engancharon las carreras de fondo y medio fondo de los juegos olímpicos.

“Empecé corriendo carreras locales populares de larga distancia, entre diez y 21 kilómetros, y luego seguí con las maratones”, explica.

Así vivió la maratón de Nueva York el año pasado: “La experiencia de correr por las calles de NYC es única, creo que debe ser para un corredor popular lo más grande. La corrí en 1989 y la he vuelto a correr 20 años después con mi hijo. Sentí la misma emoción que supone verte animado por dos millones de espectadores que te llevan y acompañan con su aliento hasta Central Park”.

Juan Clar se prepara concienzudamente para las competiciones: “Mi entrenamiento semanal son cuatro días a la semana con carrera continua suave de entre 50 y 80 minutos, lo que supone entre 45 y 60 kilómetros a la semana. Si entreno para una maratón,

que muestra Manuel Moya Mir, nacido en Jaén en 1948, jefe de Sección de Medicina Interna y Coordinador de Urgencias del Hospital Puerta de Hierro (Majadahonda, Madrid) y ex presidente de Semes Madrid. En 1984 comenzó a correr maratones, habiendo hecho hasta ahora 61. Ha corrido también más de 300 medias maratones y un gran número de carreras más cortas. En el año 2000 ganó en Boston la carrera organizada para profesionales de la Urgencia mundial. Llegó por delante de otros 96 corredores a las puertas del Massachusetts General Hospital.

“Yo no he ganado ninguna maratón —se sincera—. He sido segundo en mi categoría en varias ocasiones y subcampeón de España de veteranos. He llegado primero en varias medias maratones en categoría de veteranos y en muchas carreras más cortas”. No está nada mal. En los últimos 27 años ha participado en unas mil carreras populares.

Música, maestro

Después de tantas carreras y maratones al aire libre, puede apetecer disfrutar de buena música en un lugar cerrado o en la plaza de un pueblo. Para ello, nada mejor que escuchar las interpretaciones que Armando Martínez Martínez, patólogo del Hospital Clínico San Carlos y encargado de su sección de Neuropatología (especialidad

Miquel Juan Clar ha participado en dos ocasiones en la maratón de Nueva York.



que adquirió en el Maida Vale Hospital for Nervous Diseases, de la Universidad de Londres), hace al piano de Bach, Mozart, Dvorak, Fauré, Duruflé, Strawinski, entre otros compositores. O, si prefiere, las actuaciones de la banda de jazz y blues de Antonio Colmenarejo Rubio, jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Central de la Defensa Gómez Ulla.

Martínez, profesor titular de Anatomía Patológica de la Universidad Complutense, inició los estudios musicales a los seis años en Cuenca, donde nació en 1944. Ingresó en 1962 en la Cátedra de Virtuosismo del Piano del Conservatorio Central de Música de Madrid. En 1999 entró a formar parte de la Orquesta de la Universidad Autónoma de Madrid, de la que actualmente es instrumentista de tecla (piano, clave y órgano).

Aunque se siente especialmente inclinado hacia la música clásica, el encargado de la sección de Neuropatología el Hospital Clínico no desdeña “cualquier tipo de música que me emocione”. En cuanto a com-



Antonio Colmenarejo durante una actuación con su banda.

sica negra en general, por su ritmo e intensidad y por la libertad que permite al interpretarla. Toco porque me gusta”.

Posee material para editar dos discos y quiere promocionar su música. Las dos actuaciones en público que ha protagonizado con su banda (“cuatro profesionales y

“Mi banda la componen cuatro profesionales y amigos y sólo nos reunimos cuando tengo soporte monetario. Nos gusta componer y tocar jazz, blues y la música negra en general”



positores concretos, los elige “en función del momento y el estado de ánimo”, pero deja claro que prefiere obras o compositores desconocidos para él o “interpretaciones recientes de obras archiconocidas, sobre todo de grupos barrocos o intérpretes noveles”. En su casa tiene un piano de media cola y otro vertical, más un teclado electrónico para sonidos de clave u órgano.

Antonio Colmenarejo (Madrid, 1955, pero criado en Colmenar Viejo), médico militar del extinto Cuerpo de Sanidad del Ejército del Aire, se conforma con una guitarra eléctrica para expresar sus inquietudes musicales, preferentemente blues y jazz. Así resume su trayectoria: “Mi afición por la música surgió en la adolescencia. Empecé a tocar la guitarra para acompañar acampadas y guateques (parecía que así podías ligar más). Al principio me gustaba el rock y el pop, luego me pasé al blues, a la música clásica y, finalmente, al jazz, blues y mú-

gicos”) le han impulsado a tomar esa determinación, pero no encuentra editor. “Hace casi diez años terminé una misa en español y con música de estilo blues o jazz contemporáneo, pero algunas discográficas me comentaron que no es una música apropiada para la liturgia”.

Colmenarejo se presentó en junio de 2006 en la Gran Peña, de Madrid, en un concierto con motivo de su ingreso en la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas (Asemeya). Y revalidó su actuación en Colmenar Viejo hace año y medio. “Si creyera que mi música tiene suficiente tirón, me gustaría dedicarme más a ella, sin abandonar la Medicina”. Mientras llega quien le edite, dedicará parte de sus vacaciones a, además de cultivar el arte de Duke Ellington, a escribir relatos cortos y practicar el alpinismo en los Pirineos o los Picos de Europa. Como otros colegas suyos. ■