

Lídia Puyals: «L'esport em va portar a l'anorèxia, però també em va ajudar a sortir-ne»

L'esportista i metgessa ha completat la Titan Desert, una de les proves ciclistes més dures del món



La Lídia compagina la feina de metge de família al CAP de la Seu d'Urgell amb la seva passió: l'esport | Cedida

Lídia Puyals (La Pobla de Segur, 1993) és **esportista i metgessa**. O metgessa i esportista. L'ordre dels factors no altera el resultat perquè les dues facetes són igual d'importantes en la seva vida. Compagina la seva feina -metge de família al CAP de **la Seu d'Urgell**- amb la seva passió, l'esport. I li agraden els reptes exigents.

Unes setmanes després de completar la **Titan Desert**, una de les proves ciclistes més dures del món i en la qual va quedar novena en la categoria femenina, ja està centrada en el seu proper repte: **l'Ironman d'Andorra**. A l'entrevista l'acompanya la seva parella, **Sergi Cava**, un puntal imprescindible per suportar bé tantes hores d'entrenament, la dedicació a la feina i l'exigència de les competicions.

- Fa un parell de setmanes que han tornat del Marroc de disputar la Titan Desert, com estan?

- Ara ja recuperats, però la setmana després de la Titan no era persona. Estava tan cansada que



si al marxar de casa m'adonava que m'estava deixant alguna cosa, no tornava enrere. El desgast és tan alt que el malestar em va durar dies. Són sis dies seguits fent uns 100 quilòmetres amb BTT cada dia, a temperatures superiors als 40 graus i per un terreny gens agraït amb tanta sorra i dunes. Després de les etapes, en arribar al camp base, veiem participants que necessitaven sèrum fisiològic endovenós per culpa de les deshidratacions.

- Com compagina l'esport amb la feina al CAP de la Seu d'Urgell?

- Dins de les possibilitats que tenia, he buscat una feina que a nivell d'horaris em permeti fer esport. Faig unes tres o quatre hores d'entrenament al dia, descansant un dia per setmana. Treballar al CAP em permet fer jornada intensiva, treballar a les tardes i aprofitar tot el matí per entrenar. Si hagués de fer un horari partit no podria entrenar, sé que no seria feliç i que acabaria canviant de feina.



*La Titan Desert: sis dies seguits fent uns 100 quilòmetres diaris i amb temperatures superiors als 40 graus.
Foto: Titan Desert*

- Exprimeix totes les hores del rellotge!

- Sí que m'aixeco molt d'hora, però dormo entre set i vuit hores perquè a les 22 o 22:30h ja estic dormint. Quan arribo a casa després de treballar estic molt cansada i després de sopar ja ens n'anem al llit perquè a dos quarts de sis del matí ja ens despertem. No em sap greu sacrificar hores de son per poder entrenar. Molta gent em pregunta si no treballo, perquè veu que entreno molt. Sí, sí que treballo, però m'aixeco molt d'hora i a la una del migdia ja estic dinant per anar a treballar. Hi ha dies que em trobo dinant a les 11:30h. M'agrada molt la meva rutina, no la canviaria i no envejo ningú.

- Quan va començar a fer esport?



- L'afició va començar quan estudiava el grau de medicina a Lleida. Després de 12 hores d'estudi, el meu moment de desconexió era sortir a córrer. Les primeres curses que vaig fer van ser les d'una lligueta de *trail* que organitzava un gimnàs de la ciutat. Va ser en aquestes curses quan em vaig adonar que l'ascens m'agradava; després a les baixades era molt dolenta. Llavors em vaig dedicar només a fer les competicions de quilòmetres verticals, només pujades. Fins que un dia em vaig lesionar i, com tots els que es lesionen corrent, vaig passar a la bicicleta.

- I se'n va enamorar

- Completament. Vaig descobrir que m'encantava fer hores i hores dalt de la bicicleta. Feia uns 700 quilòmetres a la setmana. Quan vaig començar a estudiar pel MIR vaig pujar a la Pobla. M'aixecava molt aviat, estudiava fins a mig matí, sortia amb bici i tornava a estudiar. Potser estudiava menys hores que els meus companys, però segur que les aprofitava més perquè ja havia fet la meva dosi d'esport i encarava l'estudi d'una manera diferent, més relaxada. A més, l'esport també em va ajudar en un altre aspecte de la meua vida, la part més trista i dolenta.

"Vaig entendre que si volia seguir, havia de cuidar-me, havia de menjar, havia d'entrar les hores que tocava i no fer-ne de més i havia de pujar de pes"

- Quin?

- Vaig patir un trastorn de la conducta alimentària (TCA), una anorèxia. En un principi l'esport em va conduir cap allà, però vaig saber capgirar-ho i aprofitar l'esport per sortir-me'n. Tot el que menjava ho intentava compensar amb esport, fins que una nutricionista em va dir que si continuava així no podria fer més bicicleta, que acabaria fent-me mal. I efectivament, me'n vaig fer. Un dia corrent suau se'm va fracturar una vèrtebra de l'esquena, que va derivar en osteoporosis. Per haver fet el ruc amb el menjar no tenia estrògens, no tenia la menstruació ni tenia protecció als ossos.

- Com ho va superar?

- Tenia molt clar que no volia deixar de fer esport. Vaig entendre que si volia seguir, havia de cuidar-me, havia de menjar, havia d'entrenar les hores que tocava i no fer-ne més, i havia de pujar de pes. Si no ho feia, no podria fer tot el que volia fer i tenia molts objectius per assolir. Llavors em vaig envoltar de professionals, vaig agafar un entrenador personal i una nutricionista. Per mi és molt important comptar amb aquesta xarxa. I no és perquè em consideri una professional sinó perquè per la meua salut havia d'estar controlada i monitorada per experts. I també hi afegiria un psicòleg esportiu, tot i que potser pels recursos econòmics de la gent és una mica més inabastable. Però arriba un moment en què et frustres, en què una cursa no et surt com t'esperaves, que agafes por... i poder tractar-ho amb un psicòleg esportiu es fa imprescindible.



La Lúdia practicant esport a casa seva: el Pallars. Foto: Cedida

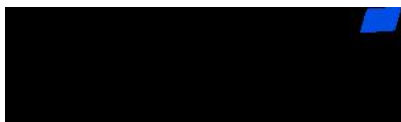
- Tots els èxits que està aconseguint també han estat una manera de demostrar-se a vostè mateixa l'esperit de superació personal?

- Jo sempre dic que potser des de fora se'm veu molt valenta o que soc molt forta per tot el que faig. Però jo em veig molt fràgil, precisament per tot el que m'ha passat. Moltes vegades, quan vaig a córrer 20 quilòmetres, per exemple, al meu cap hi ha una veueta que em diu "ei, Lidia, vigila, a veure si ara et fracturaràs una altra vèrtebra". Per això quan aconsegueixo acabar una cursa que realment ha sigut dura, com ara la Titan, m'adono que potser no soc tan fràgil. Moltes vegades em penso que soc molt insegura i potser no ho soc tant. El problema és que això ho veus un dia de cada cent. Has d'assumir que hi haurà fracassos. Que n'hi ha hagut i que n'hi haurà més. Però jo no em rendeixo. Soc molt constant. M'agrada tant l'esport que no ho deixaria ni encadenant 10 fracassos seguits. També és cert que gaudeixo més entrenant que competint.

- És molt estricta a l'hora de seguir els plans nutricionals o d'entrenament?

- Amb la nutrició tinc molta sort perquè soc una persona molt insegura i indecisa, i que em diguin què he de menjar m'ajuda moltíssim. Procuo seguir-ho al màxim perquè alguna de les seqüeles de l'anorèxia és que si un dia no faig el que em toca, després li dono moltes voltes al cap. Ningú que ha patit un TCA es curarà al 100%. Aprens a conviure amb ell i a tenir unes conductes sanes amb el menjar. Intentes que no interfereixi en el teu dia a dia, com passava abans.

La nutricionista no em suposa un problema, sinó que és la solució. I pel que fa a l'entrenament, és important tenir una bona relació amb el teu entrenador. Ell entén que hi ha dies que les cames pesen més del compte o que estic més cansada. En aquests casos, li dic sense problema i ell m'ho canvia. "Lúdia, doncs en lloc d'anar a córrer ves a fer 2.000 metres de natació". Al final sempre acabes fent alguna cosa.



- Cinc hores dalt d'una bicicleta donen per pensar molt. És capaç d'evadir-se?

- Mai m'hi he fixat, però crec que no penso gaire. Tampoc parlo amb els meus companys, tan sols em centro en com em trobo, com està responent el meu cos, quina potència porto, quan falta per haver de menjar alguna cosa... És molt mecànic, coses tan senzilles ja serveixen per evadir-te. I després, òbviament, gaudeixo dels paisatges tan macos que tenim i penso: "Què bé estar aquí i ara". Dalt d'una bici desconnecto al 100%, sobretot de la feina.

- Com se sent els dies que no fa esport?

- El dia que no entreno ho noto molt, les sensacions són molt diferents. Em trobo més cansada, arrossego més l'angoixa i els problemes... Fent esport alliberes moltes endorfines i dopamines, moltes hormones relacionades amb la felicitat. La veritat és que es nota molt, és com si anessis dopat. El dia que no entrenes, no t'has arribat a activar i no has generat aquella "droga" que el teu cos necessita.

"El dia que no fas esport ho trobes a faltar. Ara bé, també estan molt bé les migdiades dels dies que toca descansar"

- Hi haurà qui ho veurà com un problema, això

- De fet, hi ha una malaltia, la vigorèxia. És la necessitat de fer esport de manera compulsiva. No deixa de ser un trastorn, com l'anorèxia. Però no crec que estigui en aquest límit perquè ho faig de forma sana i molt controlada. El dia que no fas esport ho trobes a faltar. Ara bé, també estan molt bé les migdiades dels dies que toca descansar.

- Bicicleta, córrer, natació, esquí de muntanya... podria triar-ne un?

- Si córrer no fos tan lesiu pel cos com ho és, triaria córrer. Però només córrer és impossible. El meu cos, i de fet també el dels professionals, no ho aguantaria perquè provoca moltes lesions. Així doncs, em quedaria amb la bicicleta a l'estiu i l'esquí de muntanya a l'hivern.

- De fet, ara ha començat amb els triatlons. És perquè és una manera de fer-ho tot?

- Potser sí [riu]. Sempre havia volgut fer triatlons, però fins ara no podia perquè corrent sempre em lesionava. Quan vaig acabar la primera, ara fa poques setmanes, em vaig posar a plorar en creuar la línia de meta. Va ser molt emocionant perquè era la il·lusió de la meua vida.

- Quins són els propers reptes?

- L'objectiu a molt curt termini és fer la Lliga de Triatlons, que organitza un bon amic de Pont de Suert. Però em serviran per preparar-me per l'Ironman d'Andorra, el proper 3 de juliol. És la modalitat de mitja triatló: 3.000 metres nedant, 90 quilòmetres en bici i 21 quilòmetres corrent. La prova d'Andorra és de les més dures perquè és la que té més desnivell de tota Europa. I si la supero, ja sé quina serà la següent: l'Ironman complet, 3.800 metres nedant, 140 quilòmetres de bici i 42 quilòmetres corrent.



La Lúdia a l'arribada de la cursa Ultra Pallars 360. Foto: Cedida

- Tot això al mateix temps que fa de metgessa. Va decidir especialitzar-se en la medicina de família. Per què?

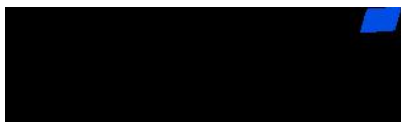
- Sobretot perquè volia treballar en un poble. Sabia que si feia medicina de família tenia més possibilitats de treballar en un poble que si hagués fet medicina interna en un hospital, per exemple. Ara estic a la Seu, però si em diguessin d'anar a cobrir una plaça a Llavorsí, no em desagradaria. La medicina de família també em permet veure la continuïtat del pacient, com evoluciona. Al principi m'agradava, però ara estic notant la part negativa d'això: el pacient hiperdemandant. Un pacient que quan no és un all és una ceba i això crea molta impotència al metge perquè arriba un punt en què ja no saps què pot tenir.

- Com ha viscut els anys pandèmia?

- Jo vaig començar a treballar a la Seu en plena pandèmia. No conec la medicina sense el virus. Va ser una situació molt estressant. Teníem agendes de 40 pacients al dia, amb canvis de protocols constants... No m'agradava aquesta medicina. Amb tanta saturació de feina, acabaves retallant temps en la dedicació assistencial dels pacients.

"Desafortunadament, continuem sent la mateixa societat que érem abans de la pandèmia"

- Creu que falten metges als centres sanitaris de l'Alt Pirineu?



- Completament, a tots els centres del territori. Si vens a treballar aquí, ha de ser perquè t'agrada la muntanya, el fred i que vagis pel carrer i et conegui tothom o que t'arribin a parar. Venen metges, ho proven i acaben marxant. En els propers anys aquesta situació empitjorarà per les jubilacions que han de venir. Per primera vegada, han quedat places de medicina de família sense ocupar després de la convocatòria i les sol·licituds dels estudiants del MIR.

- Creu que la pandèmia ha deixat algun aspecte positiu?

- Professionalment sí, al CAP veig que hi ha molta gent que abans de venir presencialment truca per telèfon o fa la consulta per l'aplicació de La Meva Salut. Fins i tot l'utilitza la gent gran, amb l'ajuda dels fills o nets. A nivell personal, crec que hi ha aspectes positius, però que, en general, els acabem oblidant. Quan estàvem tancats a casa teníem moltes ganes de veure els amics i familiars i pensàvem: "Ara quan ens tornem a trobar els diré t'estimo cada dia". I al final, veus que no. No n'hem sortit millors persones, desafortunadament continuem sent la mateixa societat que érem abans de la pandèmia.

- Si hagués de triar un dels dos reptes, què repetiria abans: estudiar pel MIR o una altra Titan Desert?

- Estudiant pel MIR ho vaig passar molt malament. Va ser molt dur, almenys al nivell d'exigència amb què m'ho vaig prendre jo. Tornaria a fer la Titan Desert, i potser 10 vegades si fes falta!