

**GLORIA GAMBA**



***TESIS TAEKWONDO***

***GLORIA PATRICIA GAMBA CASTILLO***

***Trabajo presentado como requisito para Ascenso a  
Cinturón Negro Primer Dan***

***CLUB TEKKION***

***Bogotá, junio 18 de 2017***



## DEDICATORIA

En primer lugar le dedico esta tesis a mi esposo ALFREDO CUBEROS TRUJILLO, a mis hijos CRISTHIAN CAMILO OSPINA GAMBA y JUAN DAVID CUBEROS GAMBA y a mi familia que han sido el impulso día a día en este proceso, aunque no creían que fuera capaz de sacar este deporte adelante, y cada vez que tenía una tronchada, una caída, una fractura siempre me decían “¡¡¡ pero como se le ocurre practicar eso!!!” y me daban a entender con un gesto o con algún comentario fuera de tono y hasta sarcástico que ya estaba muy vieja para practicar este deporte, pero a pesar de esto siempre estuvieron ahí para darme una voz de aliento o para colaborarme en las cosas de la casa mientras estaba hospitalizada, enyesada o incapacitada, a ellos mil y mil gracias, que DIOS los bendiga.



## AGRADECIMIENTOS

Todos y en primer lugar a DIOS, A LA VIRGENCITA Y MIS ANGELES que nunca me desampararon, no tengo como pagarles tanta bondad, tanto amor, tanta fortaleza física, mental y espiritual, tanta protección conmigo y con mi familia en este difícil camino pero satisfactoria experiencia, en segundo lugar mi familia nuevamente, mi esposo Alfredo Cuberos que por su insistencia y apoyo me encamino en este deporte, mi mano derecha y mi bastón para sostenerme en mis frecuentes caídas, la mano que siempre está ahí para levantarme y siempre tiene una frase apropiada para darme ánimo y seguir adelante y con una confianza inmensa en mí de que todo lo voy a lograr estando a su lado. Que DIOS te bendiga y te proteja siempre y nos siga dando la oportunidad de seguir viviendo felices por mucho tiempo, te amo.

Mi hijo Cristhian Camilo que a pesar de sus comentarios tan sinceros pero fuertes a la vez como “hay ustedes solo hacen esas figuritas”, ha sido parte importante en este proceso, con su ayuda los momentos difíciles han sido más llevaderos y me ha dado la confianza y la certeza que hemos formado una excelente persona con valores, principios y útil para la sociedad, gracias por mostrarnos esa fortaleza y esa madurez en su trabajo, en su carrera universitaria y ahora en su nuevo camino que lo ha enfrentado con mucha responsabilidad. Que DIOS te bendiga, te proteja y te permita cumplir todas tus metas, cuenta conmigo, te amo.

A mi hijo Juan David que es un campeón, por haber sido el autor de toda esta travesía y habernos inspirado para que toda la familia estuviera más unida por medio de este deporte, porque con cada logro que obtenía en sus exámenes nos inspiraba más para seguir practicando a pesar de las críticas, caídas y los obstáculos, que DIOS



te bendiga, te proteja y te dé la oportunidad de cumplir todos tus sueños, cuenta conmigo, te amo.

A mi profesor Andrés por toda su paciencia, su entrega y dedicación con nosotros, siendo conscientes que ya no tenemos quince años y que cada día es más difícil desempeñar cada ejercicio, y el sistema de aprendizaje se dificulta más, a pesar de eso confió en nosotros porque DIOS lo dotó con un carisma impresionante para motivarnos y hacer que nosotros creamos más en nuestras capacidades y aptitudes, que DIOS lo bendiga.

A doña Martha por su amistad tan sincera y su sonrisa que le alegra la vida a más de uno, por su solidaridad apoyo incondicional, que DIOS la bendiga.

Al profesor Víctor por divertirnos con sus anécdotas y compartir su conocimiento deseando que cada día uno se supere más sin tener en cuenta la edad, mil gracias que DIOS lo bendiga.

Y no puedo ser ingrata ni desagradecida con cada uno de los integrantes del Club, cada padre, cada niño, cada instructor (Ernesto, Johan, Ivan, Manuel, Ruben, el profesor Hector, los hermanos Abril, entre otros) que nos dedicaron parte de su tiempo compartiendo sus conocimientos y siempre con el ánimo de acompañarnos hasta el final, cada compañero que compartió un instante de su vida con nosotros independiente que no fuera de nuestra sede Zarzamora.

Si se me escapa algún nombre les pido me perdonen, es por ello que desde el fondo de mi corazón les hago llegar mi más sincero reconocimiento y agradecimiento a todas aquellas personas que nos acompañaron en el camino de este Arte Marcial, que para todos ha sido difícil y creo que para nosotros fue un poco espinoso, donde deseábamos tirar la toalla, cuando caíamos una y otra y otra vez, pero hoy doy gracias a DIOS que nos permite ver el fruto de tanto sacrificio y esfuerzo.

*GLORIA GAMBA*



Agradecimiento especial con Julieth (Q.E.P.D) por haberme permitido hacer parte de su corta vida, por divertirme tanto y hacerme más agradables las clases especialmente cuando el profe Andrés llegaba estresado, por haberme brindado una amistad sincera, y haber compartido momentos tan especiales durante nuestro entrenamiento, mil gracias donde quiera que se encuentre la recordare por siempre y espero que este muy feliz y descansando en paz en el cielo, se lo merece.



Pido disculpas de antemano si se me pasó nombrar a alguien, pero fueron aproximadamente cuatro años con muchas experiencias para llegar a este grandioso día, en donde conocimos excelentes personas,



**GLORIA GAMBA**

en donde solo me queda decirles a todos MIL GRACIAS POR TODA SU COLABORACION QUE DIOS Y LA SANTISIMA VIRGEN LOS BENDIGAN Y LOS PROTEJAN A USTEDES Y A TODAS SUS FAMILIAS, LOS APRECIO MUCHO Y LOS RECORDARE POR SIEMPRE.



## Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **ÍNDICE**

**El taekwondo y su reglamento**

**Las 5 mujeres más efectivas de la historia del taekwondo**

**Mujeres senior practicando taekwondo**

**El taekwondo y las mujeres**

**Experiencia personal**

**Conclusiones**



## EL TAEKWONDO Y SU REGLAMENTO

- Área de competencia
- Indicación de funciones y posiciones
- Cinturones o Bandas
- Divisiones de Peso
- Procedimiento del Combate
- Áreas y Técnicas para marcar punto
- Actos prohibidos y penalidades

### **AREA DE COMPETENCIA**

El área de competencia (llamado tatami) debe ser un cuadrado de 8m por 8m. Tiene una superficie uniforme, libre de obstáculos y está cubierta con un material elástico de una pulgada de espesor, el cual está dividido en cuadros de un metro cuadrado, dispuestos en forma de rompecabezas, que pueden armarse y desarmarse con facilidad.

El color de la superficie debe ser mate, para evitar reflejos agudos que dañen la vista del competidor o del espectador. El área de competencia puede ser azul o roja, mientras que el área de seguridad, que es un metro alrededor del área de combate, será del color opuesto.

El área de competencia puede ser instalada sobre una plataforma de 1m de alto, en cuyo caso, la parte externa a la línea límite, tendrá una inclinación gradual descendente de menos 30 grados para seguridad de los competidores.



## **Demarcación del área de competencia**

La línea demarcadora del área de competencia es llamada línea límite. Es la parte final que rodea el área establecida para competir. La línea número 1 está ubicada frente al registrador; la línea número 2 está ubicada al lado derecho, a espaldas del competidor azul; la línea número 3, está a espaldas del árbitro, y la línea número 4 está al lado izquierdo, a espaldas del competidor rojo.

## ***INDICACION DE FUNCIONES Y POSICIONES***

### **Posición y función del árbitro**

El árbitro es la persona encargada del control del combate y de tomar las decisiones de deducción de medio punto o un punto, y declarar el ganador. Debe ubicarse a 1.5m hacia atrás del centro del área de combate (hacia la línea límite número 3).

### **Posición y función de los jueces**

La posición del primer juez debe estar marcada a 0.5m desde la esquina de las líneas límite número uno y número 2. La posición del segundo juez debe estar marcada a 0.5m de la esquina de las líneas límite número 2 y número 3. La posición del tercer juez debe estar a 0.5m de la esquina de las líneas límite número 3 y número 4. Y la posición del cuarto juez está marcada a 0.5m de la esquina de las líneas límite número 4 y número 1.

Los jueces son las personas encargadas de marcar los puntos válidos inmediatamente, por medio de dos pulsadores, uno para cada competidor, que transmiten a un computador central. Además de esto deben dar una opinión honesta cuando sea requerida por el árbitro.

### **Posición y función del registrador**

La posición del registrador está indicada por un punto 2m atrás de la línea límite número 1, de cara al área de competencia.



El registrador medirá el tiempo de la competencia y de los períodos de descanso o suspensión.

### **Posición y función de la comisión médica**

La posición de la comisión de médicos será marcada 3m a la derecha del centro de la línea límite.

Es la encargada de diagnosticar el estado de físico de cualquier competidor en el momento que sea necesario.

### **Posición de los competidores**

La posición de los competidores deberá ser marcada en dos puntos opuestos. 1m partiendo de un punto en el centro del área de competencia y 5m desde la línea límite #1 (competidor azul frente a la línea límite #2 y el rojo frente a la #4).

### **Posición de los entrenadores**

La posición de los entrenadores será marcada a 1m hacia afuera de la línea límite frente del punto central del lado de cada competidor.

### **Posición de la mesa de inspección**

La mesa de inspección deberá estar cerca de la entrada al área de competencia y estará a cargo de la inspección del equipo de protección de los competidores. A 1,5 metros de distancia de la línea de límite CJVC

## ***CINTURONES O BANDAS***

La federación mundial, en conjunto con la Kukiwon (entidad que certifica los cinturones a nivel internacional), han implementado seis cinturones para la formación en taekwondo, estos son:

### **Blanco**

En coreano se dice bek ti. Simboliza pureza, inocencia. Es el camino sin huellas, el cristal sin pulir.

### **Amarillo**



En coreano se dice kwang ti. Significa la tierra en la que el labrador siembra su semilla, del sol naciente que irradia su energía sobre los seres vivientes.

### **Verde**

En coreano se dice pol ti. Es el color de la naturaleza, el vigor de la vida en crecimiento, la sabia búsqueda de lo que está más alto.

### **Azul**

En coreano se dice chung ti. Es el color del cielo, cada día mucho más grande y sus capacidades se hacen más fuertes.

### **Rojo**

En coreano se dice jong ti. Es el color del fruto maduro, del cielo en el atardecer, del deseo de quien se prepara para la perfección de su arte.

### **Negro**

En coreano se dice juk ti. Significa la experiencia y madurez. Es el color del carbón: duro, sencillo y sereno como una roca que se forma a partir de todo cuanto existe en la tierra.

A nivel mundial en las competencias oficiales y del ciclo olímpico sólo compiten cinturones negros.

## **Implementación**

Lo primero para el entrenamiento en taekwondo es el doobok (uniforme), el cual está compuesto por tres prendas:

### **Sangi**

Significa casaca, representa el cielo. Es recta de color blanco y cuello negro en v, si es menor de doce años será la mitad rojo y la mitad negro.

### **Hai**

Significa pantalón, representa la tierra. Es totalmente blanco y con bota recta.

### **Ti**

Significa cinturón, representa al hombre. Según el tiempo de entrenamiento dependerá el color.



Para las competencias oficiales se necesita:

- Un protector de cabeza de espuma inyectada, el cual dependiendo el sorteo, será de color rojo o azul.
- Un protector bucal que debe ser de color blanco o transparente.
- Un protector de tronco o peto, dependiendo el sorteo será de color rojo o azul.
- Protectores de antebrazos los cuales estarán bajo del uniforme.
- Guantines protectores
- Protector genital que debe estar bajo del uniforme.
- Protector de tibia y peroné, o espinillera, que deberá estar bajo del uniforme.

Esta implementación será la misma para hombres como para mujeres

### **Cómo colocarse el cinturón**

Tomamos el cinturón y le buscamos la mitad ese punto lo colocamos encima de la casaca a la altura del ombligo y llevamos las dos puntas hacia atrás, hasta rodear la cadera y llegan las dos puntas de nuevo adelante en donde se cruzan una sobre la otra. Luego la que está por encima, se mete por debajo y coge los otros dos pliegues, para luego igualar las puntas. Después de esto, la punta de arriba pasa sobre la otra, le da la vuelta y la envuelve, metiéndose por el centro de las dos puntas, para luego jalar a cada lado y dejarlas caer al frente.

### ***DIVISIONES DE PESO***

Las diferentes competencias oficiales se dividirán según el peso de los atletas. Igualmente serán separadas las divisiones juveniles, que son hasta los 17 años y las divisiones mayores, que serán a partir de 18 años.

Las divisiones de hombres y mujeres en categorías separadas, hombres compitiendo contra hombres y mujeres compitiendo contra mujeres es una regla fundamental.



## **Divisiones para mayores**

### **Divisiones masculinas**

Estarán divididas en ocho categorías:

Primera, sin exceder los 54 kilos.

Segunda, sobre 54 kilogramos sin exceder los 58 kilogramos.

Tercera, sobre 58 kilogramos sin exceder los 63 kilogramos.

Cuarta, sobre los 63 kilogramos sin exceder los 68 kilogramos.

Quinta, sobre los 68 kilogramos sin exceder los 74 kilogramos.

Sexta, sobre los 74 kilogramos sin exceder los 80 kilogramos.

Séptima, sobre los 80 kilogramos sin exceder los 87 kilogramos.

Octava, sobre los 87 kilogramos.

### **Divisiones femeninas**

Estarán divididas en ocho categorías:

Primera, sin exceder los 46 kilos.

Segunda, sobre 46 kilogramos sin exceder los 49 kilogramos.

Tercera, sobre 49 kilogramos sin exceder los 53 kilogramos.

Cuarta, sobre los 53 kilogramos sin exceder los 57 kilogramos.

Quinta, sobre los 57 kilogramos sin exceder los 62 kilogramos.

Sexta, sobre los 62 kilogramos sin exceder los 67 kilogramos.

Séptima, sobre los 67 kilogramos sin exceder los 73 kilogramos.

Octava, sobre los 73 kilogramos.

### **Divisiones para los juegos olímpicos**

Las divisiones olímpicas sólo tienen cuatro categorías:

### **Divisiones masculinas**



Primera, sin exceder los 58 kilogramos.

Segunda, sobre los 58 kilogramos sin exceder los 68 kilogramos.

Tercera, sobre los 68 kilogramos sin exceder los 80 kilogramos.

Cuarta, sobre los 80 kilogramos.

### **Divisiones femeninas**

Primera, sin exceder los 49 kilogramos.

Segunda, sobre los 49 kilogramos sin exceder los 57 kilogramos.

Tercera, sobre los 57 kilogramos sin exceder los 67 kilogramos.

Cuarta, sobre los 67 kilogramos.

### **Divisiones Juveniles**

#### **Divisiones masculinas**

Estarán divididas en diez categorías:

- Fin, sin exceder los 45 kilos.
- Fly, más de 45 kilogramos sin exceder los 48 kilogramos.
- Bantam, más de 48 kilogramos sin exceder los 51 kilogramos.
- Feather, más de los 51 kilogramos sin exceder los 55 kilogramos.
- Light, más de los 55 kilogramos sin exceder los 59 kilogramos.
- Welter, más de los 59 kilogramos sin exceder los 63 kilogramos.
- Light middle, mas de los 63 kilogramos sin exceder los 68 kilogramos.
- Middle, más de los 68 kilogramos sin exceder los 73 kilogramos.
- Light heavy, más de los 73 kilogramos sin exceder los 78 kilogramos.
- Heavy, más de los 78 kilogramos.

#### **Divisiones femeninas**

Estarán divididas en diez:

- Fin, sin exceder los 42 kilos.



- Fly, más de 42 kilogramos sin exceder los 44 kilogramos.
- Bantam, más de 44 kilogramos sin exceder los 46 kilogramos.
- Feather, más de los 46 kilogramos sin exceder los 49 kilogramos.
- Light, más de los 49 kilogramos sin exceder los 52 kilogramos.
- Welter, más de los 52 kilogramos sin exceder los 55 kilogramos.
- Light middle, más de los 55 kilogramos sin exceder los 59 kilogramos.
- Middle, más de los 59 kilogramos sin exceder los 63 kilogramos.
- Light heavy, más de los 63 kilogramos sin exceder los 68 kilogramos.
- Heavy, más de los 68 kilogramos.

## ***PROCEDIMIENTO DEL COMBATE***

Es desde el momento que los atletas son llamados a la contienda de cualquier evento, hasta que se termina la misma con un ganador.

### **Duración de los combates**

La duración del combate será de tres rounds de dos minutos, con un minuto de descanso entre round. En caso de empate en la puntuación después de completar el 3º round, se realizará un 4º round de dos minutos a muerte súbita (el primero que marque un punto), luego de que haya pasado un minuto de haber finalizado el 3º round.

### **Llamado a los competidores**

Deberá anunciarse tres veces el nombre de los competidores, empezando tres minutos antes del inicio programado del combate.

### **Inspección física y de uniformes**

Después de que se los llame, los competidores, deben someterse a una revisión física y de equipo, por un inspector designado por la organización del evento en la mesa de inspección.



Ingreso al área de competencia

Después de la revisión, el competidor deberá proceder al área de entrenadores con un entrenador y un médico del equipo (si lo tiene).

### **Procedimiento del combate**

Antes de comenzar el combate, el árbitro central llamará a “chong”, que es el color azul, y a “hong”, que es el color rojo. Ambos competidores entrarán al área de competencia con sus protectores de cabeza firmemente sujetos debajo de su brazo izquierdo.

Los competidores deben ponerse uno frente al otro y realizar el saludo a la orden de “cha-ryeot” (atención) y “kyon-ne” (saludo) por parte del árbitro. Inclinandose desde la cintura con un ángulo de unos 30 grados, con la cabeza inclinada con un ángulo de unos 45 grados y con los puños apretados al lado de las piernas. Después del saludo, los competidores deberán ponerse su protector de cabeza.

El árbitro dará comienzo al combate con la orden de “joon-bi” (preparados) y “shi-jak” (empezar). Terminará con la declaración, del mismo árbitro, de “keu-man” (final).

Después del final del último round, los competidores deberán quedarse de pie en sus respectivos lugares. Los competidores deberán quitarse el protector de cabeza e intercambiarán un saludo con la orden de “cha-ryeot” y “kyeong-rye” por parte del árbitro.

Los competidores deberán esperar de pie a que el árbitro declare la decisión del resultado.

## ***AREAS Y TECNICAS PARA MARCAR PUNTO***

### **Técnicas permitidas para marcar punto:**

Una, es la técnica de puño. Técnicas que emplean las partes frontales de los dedos índice y medio con el puño bien cerrado.

Dos, es la técnica de pie. Técnicas que emplean la parte del pie por debajo del tobillo.

### **Áreas permitidas para marcar punto:**



**Tronco:** atacar con las técnicas de puño y pie en las áreas cubiertas por el protector de tronco entre la axila y la pelvis, es el área legal de ataque. Sin embargo los ataques no serán hechos sobre la parte de la columna, por ello, el protector de tronco debe ser usado de acuerdo al tamaño a cada categoría de peso y el físico de cada competidor.

**Cabeza:** el área por encima del cuello incluyendo toda la parte de la cara, ambas orejas y la parte de atrás de la cabeza. Solamente es permitido atacar esta área con las técnicas del pie.

### **Puntos válidos**

Se otorgarán puntos cuando las técnicas permitidas sean ejecutadas con precisión y fuerza sobre las áreas del cuerpo habilitadas para la puntuación.

Los puntos válidos se dividen de la siguiente manera:

Un (1) punto por ataque al protector de tronco.

Tres (3) puntos por patada válida con giro al cuerpo.

Tres (3) puntos por ataque a la cabeza.

Cuatro (4) puntos por patada válida con giro a la cabeza

El resultado del combate se obtendrá al sumar los puntos de los tres rounds.

### ***ACTOS PROHIBIDOS Y PENALIDADES***

Las penalidades son divididas entre “kyong-go” (amonestación), que bajan medio punto, y “gam-jeom” (deducción de punto), que bajan un punto completo.

#### **Actos prohibidos que penalizan medio punto**

Los siguientes son los doce actos prohibidos penalizados con un kyong-go:



**Cruzar la línea límite:** Cuando alguno de los competidores se sale de la línea límite, colocando ambos pies fuera del área de 8m por 8m, buscando evitar una técnica del contrario.

**Evadir al oponente dando la espalda:** Cuando alguno de los competidores da la espalda para evitar el ataque del oponente.

**Caerse:** Cuando alguno de los dos competidores se cae intencionalmente, evitando una acción de ataque del contrario.

**Evitar el combate:** Cuando alguno de los dos competidores frecuentemente da pasos hacia atrás con la intención de no atacar.

**Agarrar, retener o empujar al oponente:** Cuando cualquiera de los dos competidores agarra cualquier parte del cuerpo, uniforme o equipo de protección del oponente con las manos. Incluyendo la acción de agarrar el pie o la pierna, o enganchar cualquiera de las dos con el antebrazo. Así mismo empujar para hacer perder el equilibrio del oponente con el propósito de lograr una ventaja en el ataque.

**Atacar debajo de la cintura:** Cuando cualquiera de los dos competidores realice un ataque intencional a cualquier parte por debajo de la cintura.

**Fingir lesión:** En el momento que cualquiera de los dos competidores exagere una lesión o indique dolor en una parte del cuerpo que no ha sido golpeada, con el fin de demostrar que el oponente cometió una violación.

**Cabezazo o atacar con las rodillas:** Cuando cualquiera de los dos competidores realice un cabezazo intencional o ataque con la rodilla cuando se esté a una distancia corta del oponente.



**Golpear la cara del oponente con la mano:** En el momento que uno de los competidores golpee al oponente con la mano, muñeca, brazo o codo, en la cara.

**Proferir comentarios indeseables:** En el momento que cualquiera de los competidores o entrenadores manifiesten observaciones indeseables, o cualquier mala conducta, incluyendo acciones físicas o actitudes que critiquen las decisiones del árbitro.

**Bloquear con la rodilla:** Cuando cualquiera de los competidores levante la rodilla por mas de 5 segundos, para bloquear y evitar un ataque válido del oponente o impedir el progreso de un ataque.

**Inactividad de los competidores:** En el momento que los competidores pasen 5 segundos sin actividad, el juez les dirá que combatan, si después de esta orden pasan 10 segundos más sin actividad se penalizarán ambos atletas o el más pasivo.

**Actos prohibidos que se penalizan con un punto.**

**Atacar al oponente después del “kal-yeo”:** En el momento que el juez de la orden de detener el combate (kal-yeo) y alguno de los atletas sigue las acciones de ataque o contrataque.

**Atacar al oponente caído:** Cuando cualquiera de los competidores golpea al oponente después de que éste se encuentre en el suelo.

**Proyectar al oponente:** En el momento que alguno de los dos competidores coge al contrario y lo lanza al piso por medio de una palanca de pies y manos.

**Atacar intencionalmente la cara del oponente con la mano:** En el momento que uno de los competidores golpee al oponente con la mano, muñeca, brazo o codo de tal manera que propina una lesión.



**Interrumpir el progreso de la contienda:** Cuando alguno de los competidores protesta en contra de las decisiones del árbitro, creando un disturbio, o abandona intencionalmente el área de combate.

**Observaciones violentas o comportamientos extremos de parte de un competidor:** En el momento que alguno de los competidores muestre actos violentos contra el árbitro, o en contra del competidor adversario.

## ***LAS 5 MUJERES MAS EFECTIVAS DE LA HISTORIA DEL TAEKWONDO***

1-. HWANG KYUNG-SEON (KOR) (Aún activa)



**GLORIA GAMBA**



**RECORD EN LA DIVISION (-67 KG)**

**2 VECES CAMPEONA OLIMPICA (2008-2012)**

**2 VECES CAMPEONA MUNDIAL (2005-2007)**

**CAMPEONA DEL MUNDO POR EQUIPOS 2014.**

**(UNICA MUJER TRIPLEMEDALLISTA OLIMPICA 2004-2008-2012)**

**VALOR: 760 PUNTOS.**

**2-. WU JINGYU (CHINA) (aún activa)**



**RECORD EN LA DIVISION: (49 KG)**

**2 VECES CAMPEONA OLIMPICA (2008-2012)**

**2 VECES CAMPEONA MUNDIAL (2007-2011)**

**VALOR: 760 PUNTOS.**

GLORIA GAMBA



### 3-. CHENG ZHONG (CHINA)



RECORD EN DISTINTAS DIVISIONES: (MAS 67 KG-MAS DE 73 KG)  
2 VECES CAMPEONA OLIMPICA 2000-2004  
1 VEZ CAMPEONA MUNDIAL 2007  
VALOR: 580 PUNTOS

### 4-. JUNG JAE-EUN (COREA)



*GLORIA GAMBA*



*RECORD DIVISION(57 KG)  
1 VEZ CAMPEONA OLIMPICA 2000  
2 VECES CAMPEONA MUNDIAL (1997-2001)  
VALOR: 560 PUNTOS*

5-. BRIGITTE YAGUE (ESPAÑA) (Aún activa)



*RECORD EN LAS DIVISION (46—49 KG)  
3 VECES CAMPEONA MUNDIAL (2003-2007-2009)  
MEDALLISTA OLIMPICA 2012 Y DE EUROPA.  
VALOR: 540 PUNTOS*



## MUJERES SENIOR PRACTICANDO TAEKWONDO

El arte marcial de origen Coreano, el **Taekwondo**, es practicado por un grupo de **mujeres mayores de 50 años**, los beneficios del ejercicio físico para envejecer sanamente y mantener la salud están llamando la atención de la población en el siglo XXI.



Mujeres senior haciendo Taekwondo

En general, la práctica de **artes marciales** genera muchos beneficios al cuerpo y a la mente, entre los cuales se destacan:



- ✓ Fortalecimiento de músculos y tendones,
- ✓ Efectos positivos sobre la locomoción,
- ✓ Fortalecimiento de la actividad cardiovascular,
- ✓ Mejora del equilibrio,
- ✓ Mejora de la confianza en sí mismo
- ✓ Concentración y disciplina.
- ✓ Fortalece y tonifica el abdomen.
- ✓ Combate la flacidez y la celulitis
- ✓ Quema calorías y grasa de lugares difíciles.
- ✓ Previene la aparición de osteoporosis.
- ✓ Moldea piernas y glúteos.
- ✓ Mejora el desempeño mental.
- ✓ Mejora la coordinación.

Se sabe que una práctica regular de las artes marciales es una forma de construir un **envejecimiento saludable y activo**. De hecho, se dice que uno de los motivos tradicionales para entrar en la práctica de un arte marcial es cuidar el cuerpo, y vivir muchos años para cuidar la familia. Evidentemente hay una ardua disciplina del cuerpo en las artes marciales. Artes que en el pasado tenían un fuerte vínculo con el ejército, de allí que sean "marciales".



## EL TAEKWONDO Y LAS MUJERES



Cada vez hay más mujeres interesadas en las artes marciales, sin embargo, todavía muchas se resisten a probarlo porque piensan que les resta feminidad o que no les ayuda tanto a moldear su cuerpo como lo hacen otros deportes. El taekwondo es una disciplina de origen coreano que ha ganado fama a nivel mundial.

El taekwondo es en la actualidad un deporte que tiene sus orígenes en las artes marciales de la península de Corea, concretamente del año 50 a.C, cuando dicho territorio estaba dividido en tres reinos. China y Japón ya contaban con sus técnicas marciales, las cuales se

*GLORIA GAMBA*



empezaron a practicar en Corea, principalmente para defenderse en guerras internas. Hasta que se convirtió en un arte marcial propio. Hace un siglo la ocupación japonesa de Corea prohibió su práctica, pero se reanudó en los años cincuenta. En la Olimpiada de Seúl 1988 participó como deporte de exhibición y en Sídney 2000 lo hizo como deporte oficial.



Muchas mujeres no tienen interés en practicar taekwondo porque creen que pueden lastimarse con las patadas y los golpes. El riesgo de lastimar algún músculo es igual de probable que en cualquier otro deporte, con el cuidado de una buena técnica así como el uso del equipo adecuado el cuerpo queda intacto. En cuanto a la femineidad, ésta no tiene por qué perderse por practicar un arte marcial. Cada mujer tiene su propio estilo de vida y cada una sabrá cómo ser



femenina en todo momento. El hecho de que en una escuela haya más hombres no significa ser estorbadas o acosadas es tener la oportunidad de conocer gente para hacer amigos y tal vez otro tipo de relaciones de forma grata. El entrenamiento tiene la misma exigencia para ambos sexos y los valores son los mismos. Normalmente los compañeros y entrenadores son muy amables y dispuestos a ayudar. También hay muchas profesoras de taekwondo.

La práctica del taekwondo tiene varias ventajas para las mujeres. En el aspecto físico, lo más destacable es que le permite al cuerpo mantenerse esbelto. El uso continuo de las piernas les da un aspecto muy bello y muy femenino. También permite que los glúteos mejoren y mantengan su buena apariencia. Las abdominales son un ejercicio recurrente, así que el vientre estará plano. Los brazos serán firmes y la piel tersa. ¡Excelentes beneficios!, ¿no es acaso lo que buscan las mujeres para su cuerpo? En cuanto a lo psicológico el taekwondo ofrece carácter, disciplina, seguridad, perseverancia y respeto. Hay que añadir que en este deporte se hace meditación al principio y final de cada sesión, lo que ofrece más beneficios mentales y respiratorios.

Durante mi investigación me encontré con una entrevista de una guardia civil que ha patrullado media España y me pareció muy interesante, debo aclarar que no practica Taekwondo específicamente, pero si lleva muchos años practicando un arte marcial llamado Muay Thai, el boxeo tailandés, a lo que voy es que no importa que arte marcial practique lo importante es darnos la oportunidad primero de conocer las artes marciales y segundo que si nos gusta por algún motivo sería maravilloso practicarla.

Quiero compartir con ustedes algunos apartes de la entrevista que a mi modo de ver muchas mujeres nos identificamos con ella y pues está relacionado con el tema que escogí.

Ella es Yohanna Alonso y esta su afirmación...«En los colegios hace falta menos fútbol y más artes marciales»



Se ha alzado con la medalla mundial de un deporte oriental que sólo un puñado de mujeres practican, el Muay Thai, el boxeo tailandés, por pasión y por vocación. Yohanna Alonso exprime su tiempo entre el trabajo, los entrenos, los estudios y un montón de compromisos que le van llegando con la fama, pero su sueño es crear una academia de artes marciales para gente con problemas.

—¿Desde cuándo practica deportes de contacto?

—Muay Thai desde los 17 años y Bric Pol desde hace dos años.

—¿Cómo empezó?

—De pequeña mis padres no me dejaban luchar y me apuntaron a gimnasia rítmica, que lo veían más de chicas. Es un deporte muy bonito pero no es lo que me llenaba. Veía a mi padre y a mi hermano y quería luchar. Con 17 años me dejó mi padre ir al gimnasio a probar pensando que volvería a casa y para su sorpresa fui y me quedé para siempre. «Ser una luchadora no significa ser marimacho»

—¿Cómo llegó a la competición?

—He tenido la gran suerte de vivir en muchas zonas de España por motivos de trabajo y he trabajado con muchos entrenadores de disciplinas distintas. Si me hubiese quedado en León no habría tenido acceso porque aquí las opciones son más reducidas. Barcelona, Alicante, Murcia... son la cuna de las artes marciales en España.

—¿Qué sintió cuando ganó el campeonato del mundo?

—Sentí agradecimiento y no le doy más importancia. Quiero seguir entrenando y seguir creciendo como deportista

—¿Cómo viven sus competiciones en casa?

—Mi familia nunca me ha visto pelear. Cuando termino, les llamo y les digo que estoy bien y ya.



—¿Es un deporte útil para su trabajo? —Sí, aunque el Muay Thai, por sus características, no lo aplico directamente. El Bricpol, que es una técnica de defensa personal con aplicaciones policiales, sí. Yo no puedo reducir a una persona dándole codazos en la cabeza.

—Pero entrena a sus compañeros en defensa personal, ¿no es cierto?

—Sí, soy monitora Patio, el entrenamiento que se da a la Guardia Civil para intervención operativa y armas. Nuestra misión es enseñarles a los compañeros las bases de la defensa personal para que puedan aplicarlas en intervenciones en la calle. Hay dos instructores jefe, un sargento y un cabo primero y 20 monitores, 19 hombres y una mujer.

—Es la única mujer que desempeña esta labor, entonces.

—Sí, aquí en León sí. Es un honor hacer esta labor. Me siento muy a gusto con mis compañeros y con mis jefes.

—De pequeña no la dejaban pelear porque no lo veían cosa de chicas.

¿Necesitan las mujeres reforzar su capacidad de defensa?

—En general las mujeres no se destacan mucho en los deportes de contacto. De niñas es más fácil que practiquen judo, taekwondo o kárate. Pero en estos deportes si quieres llegar a algún sitio tienes que hacer un esfuerzo brutal. A nivel personal, emocional y deportivo. Siempre lo comparo con un iceberg, lo que la gente ve es la punta, el día que luchas, y te critican, para bien o para mal. Pero son solo diez minutos, lo que nadie ve es todo el esfuerzo que hay debajo.

—¿Qué ha significado para usted seguir este camino?

—He sacrificado mi vida familiar y personal, paso semanas sin ver a mi familia y a mis amigos. Me levanto, voy a trabajar, echo una hora de camino para volver a León, voy al gimnasio, luego a la Escuela de Idioma, al gimnasio, al otro gimnasio, llego a casa recojo, limpio... A la



una de la mañana me acuesto y a las cuatro me levanto. Así todos los santos días de mi vida. Si no fuera porque Casilda me ayuda en casa y Sena con los estudios me sería imposible, luego acude a eventos, actos benéficos, galas...

—¿Cree que las mujeres deben aprender tácticas de defensa personal?

—Sí, no quiero faltarle el respeto a nadie, pero creo que en los colegios hace falta menos fútbol y más artes marciales. Saber defenderte, no pegar, que hay una diferencia abismal. Yo no enseño a la gente a pegar, te ayudará a enfrentar cualquier situación de peligro y estrés con más seguridad.

—¿Recomienda a las mujeres ir a pegarse a un gimnasio?

—La gente piensa que vas a un gimnasio a que te peguen, es cierto que hay gente va a pegarse porque no tiene conocimiento, pero soy mujer, sé lo que necesitan las mujeres, he estudiado un posgrado en Psicología y sé, gracias a Dios, lo que les puedo dar y lo que necesitan porque llevo muchos años trabajando con víctimas de violencia de género.

—¿Dentro de su trabajo?

—Dentro y fuera del trabajo. Lo estudié porque no llegaba a comprenderlo y porque para mí misma vida me hizo falta, dentro del trabajo, cuando estaba en Alicante, estaba encargada de ellas y en mi puesto ahora en León también. Ahora con la agenda que tengo no puedo hacer el seguimiento que hacía, pero también trabajo con el área de Igualdad del Ayuntamiento de León y con la Subdelegación del Gobierno y organizamos seminarios de defensa personal.

—¿Para entrenamiento?



—Se tratan las dos partes, la psicológica y la física. Se les explica en qué consiste porque muchas de ellas no son conscientes de que están siendo víctimas de maltrato psicológico y luego se hace la parte física.

—¿Qué respuesta tiene?

—Muy buena, hace dos semanas fuimos a Trabajo del Camino a dar un taller al grupo de Pellitero y nos juntamos 28 chicas y al día siguiente éramos 83. Fue espectacular, conseguir manejar un grupo tan numeroso, que las mujeres se abran y te cuenten sus experiencias fue increíble. Hablaban desde mujeres de más de 50 años que vienen sufriendo la violencia desde que se casaron, madres de chicas que lo están sufriendo y también jóvenes. Fue una mezcla de sentimientos terrible.

—¿Quién lo organizó? —Nosotras, y encima pagamos casi 200 euros por un seguro de responsabilidad civil.

—¿Cómo sustenta?

—Buena pregunta. Pues con la cuenta de Casilda y la mía. No recibimos ayuda de nadie. Todo el mundo pide, pero nadie ayuda.

—¿Y para ir a competir? —Todo el año ahorro para poder ir a competir a Thailandia, que me cuesta 2.000 euros. La única ayuda que tuve fue de cinco establecimientos, cuatro leoneses y uno ilicitano, que me dieron 100 euros. Para el campeonato de España, cero, y para todos los eventos que organizamos salvo una ayuda de 50 euros del gimnasio Victoria, el resto, cero.

—¿Qué le mueve a hacer todo lo que hace?

—Pasión. Me muevo por pasión. Soy muy pasional para lo bueno y para lo malo (a veces tengo arrancadas de carácter jodidas, aunque me dura 10 minutos). El hecho de organizar algo, que la gente responda y cuando terminas te da las gracias y llora es lo que te llena. Una señora me dio las gracias por haberla escuchado. Parece



absurdo, pero como digo siempre, a las víctimas de violencia de género hay que escucharlas y nadie las escucha. Ese es el fallo primordial.

—¿Se implica personalmente?

—Muchas veces sí y eso me ha dado disgustos. De hecho me han matado a dos víctimas y lo he llevado muy mal. Te toca emocionalmente y psicológicamente.

—¿Se sintió responsable?

—En cierta medida sí, pero es que tienes una relación con ellas. Se crea un vínculo que siempre va un poco más allá de lo profesional.

—¿Cómo se ha visto rodando día a día su vida para un reality de televisión?

—Ha sido una locura. Tiene sus dos caras: la divertida, porque es algo innovador y no lo haces todos los días, pero el desgaste que conlleva nadie se lo imagina. Grababa 10-12-14 horas diarias y mi vida dependía de ellos hasta el punto de que me querían cancelar el saque de honor de la Cultural... Tuvimos que tirar de contrato y sacar los dientes a la productora porque se apoderan de tu vida.

—¿Cuál es su sueño? —Mis sueños son imposibles. Me encantaría, en el futuro, tener un gimnasio o academia de artes marciales pero enfocada a gente con problemas, siguiendo el modelo de las academias de lucha americana, para menores o gente que está en la calle con problemas para darles un motivo por el que sonreír o un motivo de superación, una ilusión.

—¿Por qué cree que es imposible? «

—Porque en España somos deportes minoritarios a los que no quiere ayudar nadie.

—¿Ha mirado otras formas?



—Estamos en ello.

—¿Qué logros considera importantes del feminismo?

—No me considero feminista y no me gusta que me encasillen en este movimiento. Lo cierto es que cada día hay muchas mujeres que están demostrando que valen: campeonas, medallistas que están abriendo caminos y obviamente si a nosotras, nuestras antecesoras no nos hubieran abierto el camino, sería imposible que estuviéramos aquí. Incluso nuestras madres si ellas no hubieran hecho todo lo que han hecho por nosotras tampoco estaríamos aquí ahora. Gracias a todas esas mujeres que han luchado, por ellas estamos donde estamos.

—¿Cómo lo vive su familia?

—Mi madre murió y no ha podido verme ser campeona mundial. Pero me imagino que estaría orgullosa, igual que mi padre y mi hermano aunque quieren que lo deje, yo les digo que no y respetan mi decisión. Sé que me van a apoyar.

—¿Tiene compañeras que practiquen estas disciplinas?

—Sólo tengo una compañera de entrenamiento en Bricpol que es policía de Aviación pero ella no compete.

—¿Y hombres?

—Sí, algún compañero ha competido conmigo en Bricpol.

## **EXPERIENCIA PERSONAL**

En este momento experimento varios sentimientos tales como emoción, felicidad al tener esta oportunidad de recordar y más que recordar compartir con todos ustedes una etapa de mi vida con muchos sacrificios y satisfacciones que solo DIOS, mi familia y yo



sabemos por las que tuvimos que pasar, pero que con ayuda de ÉL Y DE LA VIRGENCITA y todos los ANGELES que nos puso en el camino acompañados de excelentes personas como ustedes, salimos adelante.

Empezare por contarles q el 31 de Octubre de 2011 (día de los niños) estando en el trabajo empecé a sentir un dolor en la pierna izquierda a tal punto que no podía caminar, en un principio los médicos creían que era el nervio ciático y duré 3 días en la casa que no podía estar de ninguna manera es decir ni sentada, ni de pie ni acostada porque el dolor era muy intenso, llamamos una ambulancia para que me bajarán en una camilla ya que no podía caminar, pero después de casi dos horas al ver que no llegó tomamos la decisión de irnos por urgencias, mi hijo mayor y mi esposo me bajaron en una silla, y ahí empezó una de las etapas más duras de mi vida, pero también una de las más enriquecedoras.

Ahora q lo recuerdo allí estuve rodeada de ángeles desde el primer momento en que entré, desde el celador, las enfermeras, los doctores, al ver que yo me retorció del dolor y no sabíamos que era me atendieron rápido me inyectaron un medicamento para calmar el dolor y poder tomar una radiografía, la doctora que me atendió no vio nada raro y me iba a enviar a la casa pero gracias a DIOS y a los angelitos que les comento notó algo muy leve y decidió dejarme, dure aproximadamente 11 días hospitalizada, en los cuales estuve con medicamentos para el dolor, entraban y salían pacientes de la habitación donde yo me encontraba, y vi cosas q nunca me imaginé, como una señora que llegó con un golpe en la frente por no decir un “chichón” además sufría de una enfermedad mental y para colmo de males el hijo que la llevaba estaba borracho y no sé que pasaba pero a este señor le daban como unos ataques de histeria o no sé ni cómo llamarle a este comportamiento porque primero la regañaba y luego le daba besos en la boca, me dio tanto miedo porque él se tenía que quedar toda la noche con su señora madre, que tuve que pedirle el favor a Esteban el hijo de la señora Ofelia (otra paciente de la misma

habitación donde yo me encontraba, le imploré, le supliqué que se quedara esa noche en la habitación cuidándonos a su mamá la señora Ofelia y a mí, pues me sentía impotente e invalida para defenderme por si se atrevía a hacerme algo, fue tanto lo que le rogué que Esteban el hijo de la señora Ofelia accedió y se quedó esa noche, a raíz de eso nació una hermosa amistad con la señora Ofelia a quien estimo y valoro demasiado, ella es una señora de 75 años aproximadamente por fuera aparentemente débil ya que se fracturo la cadera hace más de 10 años, en esa ocasión se había fracturado una pierna y en las dos partes le colocaron platino, pero tuve la fortuna de conocerla y es un roble completo, a pesar de que la vida no ha sido muy generosa con ella, pero a través de sus experiencias trasmite amor, paciencia y algo que nos falta mucho FE.

La Fe en DIOS fue lo que me dio fuerzas para soportar todo lo que se venía, después de casi 10 días con medicamentos y de vivir otras experiencias me vino a ver un neurólogo y me dijo que me tenían que sacar una resonancia magnética para ver más a fondo lo que tenía, entonces que hacia el medio día llegaba una ambulancia a recogerme y me llevaba a la Clínica San Pedro Claver y me tomaban el examen y me traía de regreso ( la verdad no entendía que tenía que ver un neurólogo con el dolor en mi pierna y no sabía que era una resonancia magnética, estaba muy confundida pero me deje llevar y seguí todas las instrucciones ), el examen duró aproximadamente 20 minutos que fueron eternos para mí pues ahí me di cuenta que sufro de claustrofobia de lo cual no tenía ni idea, gracias a DIOS me tomaron bien el examen y cuando me enviaron los resultados el neurólogo me dijo que no sabía si lo que yo tenía era una hernia o un tumor, lo cierto es que era muy grande, tan grande que me aprisionó todos los nervios que van por la médula espinal y no me dejaba caminar, pero que solo se sabía en el momento que me “abrieran”, luego viene la pregunta por qué?, que me ocasionó esto?... y la respuesta “ usted hace parte del 10% de la población MUNDIAL que sufre de una enfermedad en los músculos de la columna que son muy débiles y no



le ayudan mucho a los huesos a soportar el peso del cuerpo” y yo ni idea que sufriera de esto.

Mientras llega el gran día de la operación me toca ver a mi hijo de 6 añitos unos segundos por una ventana porque el dolor no me permitía durar más tiempo en pie, por otra parte mi esposo trabajando al lado de mi cama en impuestos y otras cosas, agotado y cuando el cuerpo no le daba más el sueño lo vencía y por último mi hijo mayor defendiéndose con las cosas de la casa, que a decir verdad no era muy experto que digamos, pero de los tres admiro su colaboración y entrega.

El jueves 10 de noviembre de 2011 se acerca el doctor y me dice “Gloria mañana la opero después de una cirugía que tengo de cerebro que dura entre 10 y 12 horas” y me quedo pensando DIOS MIO como irá a salir ese doctor de esa operación tan larga y q tal no me alcance a operar y al rato vuelve y me dice “Gloria mejor empiezo por usted, la opero a las 6:30 am y la voy a dejar caminando” ahí empecé a darme cuenta que mis angelitos me estaban cuidando y empezó a crecer la FE de la que les hablaba anteriormente.

Y así fue me despertaron a las 4:00 a.m., me bañaron y me alistaron para la operación, entré a las 6:30 y salí como a la 1:00 pm si mal no recuerdo, ahh y les cuento que también sufro de hipotermia, entonces después de la cirugía empiezo a temblar incontroladamente, hasta que me colocan una cobija caliente para subir la temperatura y como si fuera poco no puedo hacer mis necesidades en el pato por lo tanto me tienen que sondear, en fin me llevan a la pieza y sigo con la recuperación y con la gran pregunta “podré caminar???”.

Al día siguiente llega el doctor en la mañana y me dice “gloria vamos a caminar” y yo quedo como atónita al pensar que es muy reciente, pero él me lleva paso a paso y logro dar varios pasitos, muy cortos pero gracias a DIOS sin dolor, y para la casa.... Que felicidad!!!!



Ya empieza otra etapa, las terapias y la alentadora frase del doctor “usted no puede barrer, no puede lavar, no puede trapear, no puede hacer ejercicio, pero tiene que bajar 20 kilos de peso, ahhh y vaya acostumbándose al dolor lumbar”, en pocas palabras me lisiaron mentalmente y físicamente, bueno ni modos la vida sigue y toca enfrentarla, sobre todo en momentos un poco complicados como para ir al baño, bañarme, dormir, pararme y depender de la ayuda de otra persona para hacer las cosas que hasta hacia poco yo las hacia sola, y sin agradecer a DIOS por cosas tan simples como amarrarme un cordón, ir al baño y uno nunca le presta atención a esto y lo más triste uno cree que esas cosas siempre tienen que funcionar, pero se olvida de lo más importante que hay un ser supremo que sin la voluntad de él, algo tan sencillo se hace muy difícil y sin darle gracias por la salud que para mi después de esa experiencia es lo más valioso que tenemos.

Inicié las terapias que duraron mal contados 8 meses, sin poderme subir un andén, a un bus me toco dejar de trabajar y otras tantas limitaciones que la verdad no me acuerdo en este momento, con muchas dificultades no solo físicas sino también económicas ya que en todo este proceso me sentía como una carga para mi familia, estaba desesperada, la verdad no veía ninguna salida.

Pero gracias a DIOS apareció una luz de esperanza a través de mi hijo JUAN DAVID quien practicaba taekwondo con el profesor Andrés y cuando yo lo dejaba en el parque me decía que por qué no lo acompañaba durante toda la clase, la verdad yo sentía que perdía mucho tiempo porque se me atrasaba el oficio de la casa, el almuerzo, etc, entonces yo le dije a mi esposo que lo acompañara de vez en cuando, y así fue, el empezó a ir y poco a poco le fue gustando hasta que se animó a entrar haciendo un poquito de ejercicio acorde primero a su edad y segundo a su capacidad (COSA QUE EL PROFESOR ANDRES SABE DISTINGUIR MUY BIEN) mi esposo no quería nada de exámenes ni cinturones, solo ejercicio.



Así paso el tiempo y un día cualquiera me dijo que porque no entraba?, le comente mi caso al profesor ANDRES BARRETO y me dijo que no importaba mi condición o mi limitación que íbamos de a pocos y con calma y así comencé apenas dando pasitos como los bebes, las primeras clases sólo podía dar una vuelta al parque caminando muy despacio, luego ya eran 2 vueltas y después una corriendo y así sucesivamente fui avanzando poco a poco y paso a paso con el apoyo de DIOS primero que todo, de mi familia especialmente de mi esposo y por último del profesor, pero fue la combinación perfecta para estar donde estoy.

Al poco tiempo presente mi primer examen, los nervios, la pena, la memoria para las figuras, el saltico o movimiento de cadera como si estuviera bailando, el complejo por ser tan vieja para practicar esto las críticas poco constructivas y muy destructivas de algunos amigos y de mi familia y en fin una serie de cosas que en el momento no me acuerdo, pero en pocas palabras un reto inmenso, primero conmigo, después con mi familia y luego con la sociedad, porque en ese momento todavía pensaba en que dirían los demás....

#### FOTO PRIMER EXAMEN





Y así sucesivamente cinturón tras cinturón, examen tras examen y acompañado de experiencias agradables y no tanto, como cuando me lesioné un pie porque me resbalé (el pasto estaba mojado) estando en combate y al dar una patada caí muy mal y se me abrió el pie, el empeine quedó totalmente subido y corra para la Clínica Partenón y a esperar unas cuantas horas, valoración, radiografías y dictamen, esto significó retirarme entre 3 y 4 meses incapacitada, pero más que el dolor físico era la impotencia de no poder valerme por si misma entonces tener que pedirle el favor nuevamente a terceros para que me ayudaran a hacer todo lo del hogar, porque soy la única mujer de la casa, mi esposo venía de trabajar una larga jornada, llegaba con hambre y cansado como para ponerlo a cocinar, mi hijo mayor trabajando y estudiando en la universidad, y el menor por su edad no podía descargarle responsabilidades en fin un caos completo.... Y ahí viene la pregunta “quién me mando meterme en esto???”

Pasados esos 4 meses aproximadamente vuelve mi esposo y el profe a insistir que ingrese nuevamente, lo pienso, lo dudo pero me arriesgo e inicio el proceso otra vez.

Presento otro examen, con un poco de dificultades porque ya me generaba miedo el combate, tenía que correr mucho, lave uniformes, sáquele esas super manchas de pasto, dejar almuerzo hecho para cuando llegáramos y pues la verdad trataba de justificarme para no volver, pero la razón en el fondo era que NO ME GUSTABA Y LE TENIA MIEDO ESPECIALMENTE AL COMBATE, lo hacía más por complacer a mi esposo y de alguna manera a mi hijo, ya que lo que a mí me gusta es el baile, el baloncesto y los aeróbicos tanto así que yo le dije a Alfredo que el siguiera asistiendo y yo me iba al portal de la 80 a practicar aeróbicos, entonces mi hijo cuando me recogían se daba cuenta que practicaban bicicross y decidió dejar el taekwondo e ingresar a bicicross y Alfredo quedó sólo en taekwondo por un corto tiempo, porque Juan se fracturo una mano, después dos dedos de la



mano derecha, entonces le cogió miedo y regresamos otra vez a taekwondo por lo tanto mis aeróbicos quedó en veremos.....

En medio de tanta carrera me acuerdo que iba pasando la calle 68 y por ir corriendo me tropecé con un pedazo de hierro que no vi y me fui al suelo, que donde no coloque las manos me hubiera raspado la cara y no me quiero imaginar lo demás, pero como si fuera poco y para completarla me puse a excederme con un ejercicio que comprometía un poco la columna y me dio un espasmo muscular y fue peor la cura que la enfermedad porque me colocaron un parche león y para colmo de males resulte ser alérgica a los componentes y me ha salido en cada huequito una ampolla entonces calculen la despegada del parche!!!! Ahhh y se me olvidaban las tronchadas, los huevos, los morados que no sé si son más dolorosas que las sobadas del profesor Andrés a parte de la cara de satisfacción que pone cuando lo está haciendo, bueno y tantas otras que ya ni me acuerdo y si me acordara no sé, las comentaría para no aburrirlos o pueden pensar que soy muy quejetas.

Fue pasando el tiempo y el profesor Andrés nos estaba exigiendo un poco más entre esas cosas estábamos el sábado 19 de septiembre de 2015 practicando unas patadas y yo tenía unas baletas porque me estaban haciendo un procedimiento en un pie con nitrógeno líquido (en pocas palabras me estaban quemando con hielo cuatro clavos u ojo de pescado que llaman comunmente), que me salieron y se fueron uniendo hasta formarse uno solo pero muy grande y me molestaba mucho, entonces tenía curación y las baletas me protegían un poco para que no se me infectara, pues resulta que al dar una de esas patadas me enrede con el pao y literalmente quedé en el aire y todo el peso del cuerpo cayó sobre mi brazo derecho, fue tan duro el golpe que no me pude parar y todos pensamos que había sido mi columna, cuando se acercaron a mirar que me había pasado la sorpresa fue terrible al ver que mi brazo estaba como una “S” la verdad yo ni me había dado cuenta y al verlo me comenzó a doler demasiado, mi esposo me lo “entablillo” si se puede llamar así porque me lo



inmovilizó con un catálogo y lo amarró con el cinturón rojo, pararon un taxi y corra nuevamente para la clínica Partenón, yo la verdad creo que ya nos conocían y decían “otra vez los de taekwondo y ahora que les pasó” entonces el protocolo que ustedes ya saben, triage, valoración, radiografía y resultado “fractura total de muñeca” apenas me decían ¡¡¡pero señora usted como se hizo eso!!!! y tocaba relatar toda la historia.

Para no alargar el cuento me dijeron que tenían que operar y colocar platino, pues nada me inmovilizaron el brazo y me tocaba esperar 8 días para la operación, bueno nos fuimos para la casa y otra vez pida ayuda a los familiares porque con una sola mano me quedaba imposible hacer todas las cosas personales y de la casa, en fin como había llegado la hora de empezar a prepararnos para el grandioso examen para pasar a Cinturón Negro, empezamos a ir de vez en cuando un fin de semana, un poco temerosos por integrarnos al grupo de Colsubsidio, con muchas expectativas, pero nos recibieron bien en términos generales.

Para completar el tiempo debíamos asistir a unas clases los días martes y jueves de 8:00 a 9:00 pm al principio era duriiiiisimo, nos dolía hasta la raíz del pelo, pero luego fuimos cogiéndole el ritmo y terminó gustándome porque allá si me hacían escurrir la gota, y eso era buenísimo para mí porque yo no sudaba para nada, además porque se trabajaba una hora pero era intensamente y eso me gustaba, estábamos encantados con estas nuevas clases pero como me sucedió lo del brazo yo fui el siguiente martes a acompañar a mi esposo y para que no se sintiera tan solo invitamos a nuestros dos hijos, Cristhian el mayor entró con Alfredo a entrenar y de un momento a otro Alfredo le pidió permiso al profesor Victor para salir un momento de la clase porque no se sentía bien, yo me acerque y le pregunte que pasaba y él me dijo que se sentía como mareado, le dolían mucho las muelas y toda la mandíbula y estaba sudando demasiado, tomó un poco de agua y salimos al pasillo del salón comunal y me dijo que sentía como si se fuera a desmayar, como pude lo sostuve con mi



brazo izquierdo porque el otro estaba partido, para que no se golpeará la cabeza contra el piso, se fueron acercando algunas personas y entre ellas estaba una señora que era brigadista y nos dijo que los síntomas que estaba presentando Alfredo eran de un INFARTO, por supuesto y como era de esperarse nadie le creyó y hasta le dijeron que “como se le ocurría decir semejante cosa, que eso solo era una baja de tensión o algo así”, sin embargo nos dijeron que lo lleváramos al hospital para que lo revisaran y así estar más tranquilos, lo entramos al carro y mi hijo se fue manejando porque ya en el trayecto le empezó a doler mucho el pecho y toco llevarlo al Hospital de Engativá porque no lo alcanzábamos a llevar a la Clínica Partenón, la verdad no sabíamos ni siquiera donde quedaba y cuando llegamos yo me baje y le pregunte a un celador por donde era la entrada el me indicó y me dijo que entrara el carro, cuando ingresamos mi hijo trató de sacar a mi esposo pero no pudo y no sé de dónde y tal vez como yo gritaba que mi esposo estaba sufriendo un infarto, sin yo saberlo pero fue lo único que se me ocurrió gritar, llegó una ambulancia sin paciente y el paramédico como caído del cielo lo cogió de debajo de los brazos y mi hijo lo ayudo y lo pasaron a una camilla que ya le habían traído, lo entraron corriendo por urgencias y le tomaron un electro, a los pocos minutos salió la doctora y me dijo señora su esposo está infartado vamos a colocarle tal..... droga para destruirle el trombo, esperemos que el organismo lo tolere y con su mirada me quiso decir “ que sea lo que DIOS quiera y preparese para cualquier cosa”, la verdad se me aguaron los ojos, no sabía que decir si gritar, llorar estaba como en shock pero respire y dije él va a estar bien.

Me sacaron y me tocó hacer de tripas corazón como se dice, colocar cara de tranquilidad e ir a organizar a mis hijos que estaban solos con el carro afuera y llamar a la familia de Alfredo para que me colaboraran con la situación, lo dude un poco antes de hacerlo porque mi suegro en ese momento ya estaba sufriendo de ELA (Enfermedad Lateral Amiotrófica), es una enfermedad que empieza a atacar el habla y luego se va deteriorando poco los órgano, hasta que quedan



como un vegetal, y pensé que al darle la noticia de Alfredo se podría empeorar, al rato llegó mi suegro y mi cuñada les comenté la situación y empecé a organizar todo para que mis hijos estuvieran lo más tranquilos posible, me quede sola físicamente pero espiritualmente siempre estuve con DIOS, LA VIRGENCITA Y TODOS MIS ANGELES QUE NUNCA ME ABANDONAN, al poco tiempo salió la doctora y me dijo que Alfredo había reaccionado bien con el medicamento pero seguía en riesgo que teníamos que esperar un cupo en cualquier clínica que tuviera todo lo necesario para urgencias coronarias, me entregaron la ropa de él y decidí entrar a verlo (estaba muy mal) y darle fuerzas para soportar todo lo que venía y que todo iba a salir bien, ahhh y a decirle cuanto lo amaba.

Desafortunadamente uno a veces tiene que vivir un momento crítico para expresar sus sentimientos, y soy bendecida por DIOS que me dio la oportunidad de hacerlo, porque muchas veces se van y no alcanzan a hacerlo, después de esto le expreso mi amor más seguido a mi esposo, a mis hijos y a mi familia, (solo de recordar ese momento se me llorosean los ojos, es inevitable).

En medio de estos momentos difíciles también hay cosas alentadoras como la visita inesperada del profesor Victor y la señora Martha casi a las 12:00 de la noche a quien les debo un agradecimiento inmenso por tan noble gesto.

Eran las 4:00 de la mañana aproximadamente cuando me informaron que había un cupo en Cuidados Coronarios de la Clínica Méderi (antigua San Pedro Claver) y que venía en camino una ambulancia para llevarnos y así fue estábamos llegando a las 5:00 de la mañana a la Méderi y ya le tenían todo listo lo estaban esperando cardiólogos y personal especializado en cuidados coronarios quienes quedaban sorprendidos que él estuviera primero vivo y segundo sin ninguna secuela después de sufrir uno de los infartos más duros que existen.



Bueno ya lo instalaron y lo estabilizaron, empezaron a hacerle exámenes y pues ni él ni yo éramos como conscientes de la gravedad del asunto, ya poco a poco nos fuimos dando cuenta que realmente era un MILAGRO que él estuviera vivo y sin ninguna secuela, en medio de toda esta situación Alfredo estaba muy preocupado por su trabajo específicamente porque tenía que presentar unos impuestos y le comento a la Cardióloga que lo estaba atendiendo que lo dejara trabajar ahí en la sala solo en el impuesto que se le vencía al otro día creo, entonces ella me hizo entrar a la sala y me dijo que fuera y le trajera el computador que ella le daba permiso de trabajar solo una hora, pero que prefería darle permiso porque si ella no lo hacía, era tanto el stress que el tenía que estaba en riesgo de infartarse otra vez.

Ya teniendo este permiso me fui para la casa le traje todo lo que él necesitaba y le entre el computador a la sala y ohh sorpresa que no pudo ni escribir una sola palabra, ahí entendimos que fue muy grave lo que le había sucedido y también entendemos que hasta para mover un dedo necesitamos que el corazón este en perfecto estado, es realmente el motor de todo nuestro cuerpo y nunca somos conscientes de esto, lo damos como que todo tiene que funcionar bien solo porque yo lo digo y así debe ser, pero no agradecemos un día más de vida, el poder respirar, caminar, olfatear, ver, hacer nuestras necesidades y hasta mover el más pequeño de nuestro dedos, todo esto lo digo por nosotros que caímos en el olvido de agradecer, ojala haya gente que si se tome el trabajo de hacerlo, después de este episodio trato de hacerlo todos los días.

Bueno y empiezan todos los cambios, físicos, mentales, emocionales, espirituales y a poner los pies sobre la tierra, acomodarse a la situación con verraquera demostrándole al mundo, la familia, a él y a mí misma de que estoy hecha y resolver cada situación por pequeña que sea con amor, verraquera, esperanza y optimismo que todo va a pasar y que hay que coger el toro por los cachos y para delante.



En primera instancia hacer de tripas corazón ante Alfredo y mis hijos, sin llorar sino mostrando fortaleza y equilibrio emocional, organizando todo desde la clínica vía telefónica, tanto el hogar como el trabajo de Alfredo, porque necesitaba darle tranquilidad a ellos y que todo siguiera en lo posible funcionando como antes.

Con la ayuda de DIOS pude solucionar lo de los impuestos, en la casa mi hijo mayor seguía las instrucciones y siguió con su trabajo y estudio, el pequeño lo tenían mis suegros y mis cuñadas ayudándole con sus tareas y manteniéndolo ocupado para que no lo afectara tanto la ausencia de Alfredo y la mía ya que pasaba los 15 y hasta 20 días en la clínica las 24 horas, prácticamente vivía ya allá, me bañaba, dormía en una silla unos momentos muy cortos ya cuando el agotamiento me vencía, pues me la pasaba de arriba abajo haciendo tramites, en lo poco que podía lo ayudaba a dar las comidas pues se me dificultaba hacerlo con el brazo izquierdo ya que el derecho estaba partido, al igual debía estar siempre presente en el momento que pasaran los cardiólogos a revisarlo, para repetir una y otra y otra vez como había sucedido todo, que medicamentos estaba tomando, como era su alimentación, a que medicamentos era alérgico, etc, etc, etc, es decir información que solo yo les podía suministrar, además de esto atendiendo llamadas de muchas personas, cuadrando cosas de la casa, como pago de recibos, conseguir dinero para los gastos de la clínica, de mis hijos, el arriendo entre otras cosas y bueno el estrés del día a día.

y así seguimos enfrentándonos a unos cambios tan drásticos que nunca imaginamos ya llego el día de mi operación que fue el único día que no lo pude acompañar en la clínica , gracias a DIOS la esposa de un sobrino de Alfredo que es Médico Cirujana me acompañó a la Clínica Partenón donde me operaban a las 7:00 a.m., me presente aparentemente tranquila pero por dentro estaba muy angustiada primero por Alfredo y segundo por mis hijos, pues uno no deja de pensar si algo no sale bien que será de ellos si en esos momentos los dos estábamos hospitalizados, pues lo mío no era tan grave como lo



de Alfredo, pero al igual era una operación con anestesia general y que también tiene sus riesgos, pero como siempre me encomendé a DIOS, LA VIRGENCITA Y TODOS LOS ANGELES, para que nos protegieran a todos y nos permitieran volver a reunirnos en nuestro hogar, ya me alistaron, y entre a cirugía demoro aproximadamente unas 4 horas y cuando desperté me dolió mucho el brazo entonces me aplicaron un medicamento en una mínima cantidad pero sentí que me ahogaba le informé a la enfermera y llamaron a una doctora que me decía no se duerma, no se puede dormir y para mantenerme despierta me preguntó sobre mis hijos, mi esposo y le comente la situación, me puse a llorar y a sacar todo ese dolor que tenía reprimido y que no había podido exteriorizar delante de Alfredo y mucho menos delante de mis hijos y ella la verdad se mostraba muy preocupada porque me dio a entender que si yo me dormía ahí quedaba, entonces me alentaba diciéndome que yo tenía que vivir para cuidar de mis hijos y de mi esposo en esos momentos tan difíciles, que yo era el motor de esa familia (ayyy estoy llorando y se me dificulta ver la pantalla) y gracias a DIOS esas palabras me llegaron al corazón y me tranquilice un poco y ya me fui recuperando hasta que logre estabilizarme y que me sondearan porque no puedo orinar en el pato, ese es otro de los inconvenientes, que pena ser tan explícita pero es la realidad de lo que viví

Ya estando en la casa pude descansar un poquito y pensando como llegaría el día siguiente a la clínica, pero gracias a DIOS en esta experiencia me encontré con personas muy especiales y en la mañana me llamó una amiga y cliente de Alfredo y me dijo “Sra. Gloria este lista que en una hora yo paso a recogerla y la llevo a la clínica para que este con don Alfredo” gesto que valoro mucho porque es una persona que trabaja hasta los sábados y sacrificó tiempo con su familia por llevarme a mi.....esta es una de las anécdotas que recuerdo con mucho cariño.

En esta primera hospitalización estuvimos aproximadamente unos 20 días, de los cuales los primeros fueron los más críticos porque de



acuerdo a los exámenes que le sacaron a Alfredo cateterismo (introducir una sonda por la arteria del brazo derecho hasta llegar al corazón) y una perfusión miocárdica (inyectar un líquido radioactivo intravenoso para ver que arterias estaban tapadas) lograron determinar que tenía las dos cavidades de la arteria izquierda tapadas con grasa y esto no le permitía que el flujo de sangre llegara al corazón por lo tanto tenía que colocarle dos (2) sten (mallas que abren la arteria).

Nos informaron del procedimiento o cirugía y tocaba esperar que uno de los medicamentos que le habían suministrado terminara de hacer efecto porque así no lo podían operar y cada día que pasaba estaba en más riesgo porque no le estaba llegando suficiente sangre al corazón.

Al fin llegó el día de la cirugía y gracias a DIOS todo salió bien, salió a sala de recuperación y a los pocos días lo enviaron a habitación, allí mismo lo veía el deportólogo y la opinión de él no era la más alentadora entre otras cosas porque le dijo que “NO PODIA SEGUIR PRACTICANDO TAEKWONDO” eso fue impactante para él y psicológicamente lo afectó mucho, luego de este diagnóstico le hacía las terapias en la misma habitación porque ni siquiera podía salir al pasillo, estaba muy débil y sin fuerzas, tanto que el primer ejercicio era levantar los brazos al frente a la altura del pecho y solo con hacerlo una vez se fatigó, ahí nos dimos cuenta que todo había cambiado.

En medio de ese trajín diario en la clínica yo no tenía tiempo de ir a Compensar a que me hicieran las terapias de recuperación de mi mano y cuando menos pensé ya la tenía demasiado hinchada y morada y no podía mover ningún dedo, entonces gracias a DIOS se me ocurrió preguntarle a una de las doctoras que hacían fisioterapia que si me podían hacer las terapias y me dijeron que si pero que tenía que ser particulares y pagar por aparte, yo no lo dude y las empecé a hacer mientras Alfredo estaba en rehabilitación yo bajaba y también hacia las terapias pues estuve a punto de perder la mano.



Bueno así paso el tiempo y a los pocos días le dieron de alta a Alfredo, llegamos a la casa y estaba mi familia que me colaboró muchísimo, mi hermana y mi madre, se turnaban para ayudarme con los oficios de la casa, pues se me dificultaba mucho hacerlos con una sola mano, me ayudaban a bañarme a vestirme, entre otras cosas, y mientras tanto yo estaba pendiente de Alfredo, la droga, los exámenes y dándole mucho ánimo, ya que estaba muy bajo de nota, su genio se alteraba con una facilidad impresionante, tenía momentos de depresión, llorábamos juntos, y al rato nos dábamos ánimo, también jugaron un papel muy importante los amigos que teníamos, recibimos voces de aliento y ayuda de toda clase, económica, emocional, nos hicieron un árbol con todos los buenos deseos de los miembros del Club Tekion, la señora Lucia mamá de Daniel uno de los cinturones negros de Zarzamora nos llevó un mercado inmenso que hasta tuve que compartir con mi familia porque se me dañaba, ella también nos donó dinero, mi hermano lo hizo de la misma forma, y tanta gente que la verdad quisiera nombrarlos a todos, pero desde el fondo de nuestros corazones viviremos eternamente agradecidos por tanta solidaridad.

Como a los 3 días de estar en la casa después de la primera hospitalización Alfredo se fue a trabajar porque supuestamente se sentía bien, pero tuvo un estrés impresionante, porque no podía coger transporte, no conseguíamos taxi, se le hizo tarde, etc, y él creía que

ya estaba perfecto que con esos 3 días de descanso a pesar que le habían dado 20 día de incapacidad, pero oh sorpresa que tuvo una recaída y otra vez llame a EMI que es un servicio médico a domicilio, llegaban siempre con el aparato para hacerle el electrocardiograma y efectivamente nuevamente para la clínica a hospitalizarlo..... Así sucedió por 5 veces aproximadamente en el año 2016 tuvo 5 hospitalizaciones cada una de aproximadamente entre 8 y 20 días y se repetía la historia en cada una de ellas, para no extenderme tanto le comento dos anécdotas más, en una de esos exámenes más específicamente un cateterismo que le hicieron por la ingle en donde el riesgo es mucho mayor ya que de no hacer bien el procedimiento la persona se puede desangrar en 2 minutos, después que se lo practicaron una de las recomendaciones es que no podía dormir sobre ese lado y que en lo posible no se moviera que no levantara ni la cabeza y pues prácticamente estaba bajo mi responsabilidad entonces yo dije DIOS mío pero como voy a logara eso???? Y como si DIOS me hubiera escuchado llego una de las enfermeras llego a aplicarle morfina pero no nos dio tiempo de reaccionar y nosotros le preguntamos que cual era ese medicamento y le dijimos no, no Alfredo no le están aplicando ese medicamento, pero todo sucedió tan rápido que yo creo que le alcanzaron a caer unas dos goticas en el suero y pues para fortuna mía eso lo mantuvo dormido toda la noche y en una sola posición, al otro día hasta nos reíamos de lo sucedido.

Un día cualquiera en el mes de mayo de 2016, fuímos a un control con el cardiólogo y le llevamos los resultados de una perfusión miocárdica y al verla el doctor dijo...."esto está muy raro vamos a practicarle un cateterismo porque esto no me gusta y así fue se lo hicieron y oh sorpresa tenía la coronaria derecha tapada entonces lo entraron de una a cirugía para colocarle otro sten.

Salió muy bien de la cirugía gracias a DIOS, pero dentro de los exámenes que le sacaban mientras se recuperaba en la última hospitalización le detectaron por medio de un examen que se llama el TEST DE HOLTER que el corazón se le estaba deteniendo entre 3 y 4



segundos.... Imaginesen es mucho tiempo que el corazón está quieto, hasta los doctores quedaban asombrados porque le decían prácticamente que él se iba y volvía o en palabras más fuertes se moría en ese lapso de tiempo, la verdad no lo podíamos creer y yo si les decía a los doctores que cuando Alfredo se dormía en la noche el dejaba de respirar y yo le contaba hasta 10 y 11 segundos si respirar, se imaginan ese suplicio mío, ese sufrimiento de pensar que cuando el respiraba y luego quedaba quieto por esos segundos yo no sabía si iba a volver en si o sería la última vez que lo viera vivo.... Es cruel y duro pero eso era lo que yo vivía en esos momentos y no sabía si esperar a que volviera a respirar o despertarlo bruscamente porque se podía asustar demasiado y hasta se podía infartar de nuevo....en verdad es indescriptible la situación.

Después de ver esos resultados hubo como 5 cardiólogos que ya le diagnosticaron colocarle marcapasos porque según ellos el corazón estaba muy débil y necesitaba de la ayuda de ese aparato para que no se quedara tanto tiempo quieto y en una de esas se le olvidara funcionar nuevamente, algunos decían que era mejor, otros que no, en fin le dejamos todo en manos de DIOS y si tocaba pues ni modo, pero ya prácticamente lo tenían en lista para operarlo al día siguiente cuando llegó una electrofisióloga (es decir una doctora con mucho más conocimiento que un cardiólogo) como caída del cielo y dijo necesito que le saquen otra vez el examen porque yo necesito descartar que sea el METROPROLOL (betabloqueador para el corazón) el que le este ocasionando el detenimiento al órgano.

Y así fue esperaron que ya no hubiera ningún residuo de este medicamento en el organismo y le volvieron a efectuar el examen y gracias a DIOS los resultados salieron bien es decir que ya no se le detenía tanto tiempo sino que era mínimo entonces la doctora decidió que no necesitaba el marcapasos.

Luego de esto ya lo pasaron a habitación y al darnos la salida yo estaba acostada un momentico en la camilla de Alfredo y quedé



fundida pues el agotamiento era mucho entonces al llegar el doctor tal sería mi aspecto que pensó que la paciente era yo, porque Alfredo estaba reluciente, gracias a DIOS Y A MI VIRGENCITA.

Bueno para finalizar esta parte quiero aclararles que Alfredo al verme escribir tanto me dice “gata pero estas hablando mucho de mi y tienes que hablar de ti” y yo le contesto es que si yo no hubiera estado presente en todo este proceso pues no hablaría tanto de ti, pero es que estuve a cada instante con él viviendo cada situación que me llevaba de la mano y me es imposible contar mi experiencia sin nombrarlo a él porque hizo parte del día a día en esta experiencia, espero me comprendan.

Y así pasó el 2016, ya finalizando el año y en vista que los cardiólogos le recomendaron a Alfredo dejar el estrés, y ojalá que cambiara de ciudad nos tomamos el tiempo para pensarlo muy bien y con ayuda de DIOS creo que tomamos la mejor decisión, no fue fácil dejar la familia, los amigos, y sobre todo a mi hijo mayor a quién amo con toda mi alma, pero creo que a veces tenemos que hacer sacrificios y seguir adelante buscando nuestros sueños y nos vinimos a vivir a Aquitania Boyacá.

Ya llevamos aquí en este paraíso 6 meses en medio de las montañas, los nevados y los paisajes espectaculares, salgo de mi casa y puedo ver el Lago de Tota, en este corto tiempo hemos experimentado una paz indescriptible, la esperanza, la fé de que todo está muy bien especialmente la salud de nosotros, hemos aprendido a apreciar más la naturaleza y a valorar más la vida ya que DIOS no ha dado una segunda oportunidad que con el favor de EL estamos aprovechando al máximo y así seguiremos hasta que DIOS nuestro padre decida tenernos en este mundo, pero estoy convencida que la práctica de este deporte me ha hecho más fuerte, tanto física como mentalmente y me ha dado la oportunidad de demostrarme de que soy capaz, de vencer mis miedos y darle un muy buen ejemplo a mis hijos que el que persiste aplicando las tres D (DEVOCION, DEDICACION Y

**GLORIA GAMBA**



DISCIPLINA) logra sus metas, arriesgándonos a salir del montón y no caer en la terrible costumbre de quejarnos y quejarnos pero de no arriesgarnos a cambiar nuestras vidas obviamente siempre de la mano de DIOS y con la certeza y la convicción de que YO no comparto la falsa creencia de que la vejez siempre debe estar acompañada por achaques y enfermedades, YO si DIOS me lo permite tengo mínimo unos 30 años por vivir si así es la voluntad de EL y quiero vivirlos plenamente cuidándome desde ya en todos los sentidos, haciendo deporte ojala siga con esta disciplina perfeccionándola y transmitiéndola, disfrutando de la vida, compartiendo con mi pareja y con mis hijos si ellos me lo permiten, con humildad, servicio, amor por mi y por el prójimo y estoy convencida que lo voy a lograr.



Llegó el momento de cerrar este capítulo con broche de oro y es la presentación del examen final para ascender a Cinturón Negro, tomé esta decisión con mucha responsabilidad ya que a pesar de estar en otro lugar de domicilio, lejos de la sede de Zamora, me he estado preparando física y mentalmente en estos últimos meses con dedicación, haciendo la siguiente rutina: Salgo a trotar mínimo 4 días de la semana a las 4:45 a.m., a una temperatura entre 3 y 4 grados



más o menos, a una altura de 3.030 metros sobre el nivel del mar, corro aproximadamente 4 kilómetros y camino 1 kilómetro, luego hago una rutina de abdominales y otros ejercicios donde trabajo varias partes del cuerpo durante 30 y 45 minutos, sábados, domingos y festivos hago clase con mi esposo en compañía de niños o adultos de 9:30 am a 11:00 am y luego entrenamos solos con mi esposo hasta las 12 o 12:30, repasando figuras, combate a un paso, combate marcando y combate libre, también teoría, una o dos veces por semana subo en 20 minutos una montaña que se llama la cumbre por un camino destapado y bastante empinado, a unos 3.200 metros sobre el nivel del mar, dentro de este entrenamiento he ido a varios paramos, uno de ellos está a 3.600 metros sobre el nivel del mar, recorriendo 4 horas por camino destapado para llegar a la cima, todo esto con el fin de ganar físico y no perder el ritmo que adquirí en Bogotá, porque siento que este deporte ya hace parte de mi vida diaria y me siento preparada y muy capaz para dar este gran paso.

## **LA CUMBRE**

**3.200 MTS SOBRE EL NIVEL DEL MAR**





## PARAMO DE LOS CURIÉS

3.600 MTS SOBRE EL NIVEL DEL MAR



Uno de mis deseos es seguir capacitándome para poder compartir mis conocimientos y experiencia con mucha gente aquí en Aquitania, pero especialmente con las mujeres, pues es muy triste saber que este es un municipio demasiado machista y por este motivo la mujer es maltratada tanto física como psicológicamente desde muy temprana edad, ojala yo pueda por medio de este deporte aportar un granito de arena para ir bajando este índice de maltrato y por el contrario que crezca el autoestima y el respeto por la mujer.

Para terminar quiero comentarles que definitivamente los milagros si existen y quiero compartirles varios de los que hemos podido confirmar con Alfredo además del milagro de la vida al levantarnos cada mañana y ver que podemos respirar, movernos, hablar, comer, entre otras cosas.



- ✚ Parte del corazón de Alfredo estaba muerto, para ser más exactos un 30% y después de muchos exámenes se logró comprobar que se ha recuperado un 15% .
- ✚ Se le detenía el corazón por mas de 4 segundos muchas veces y siempre volvía a funcionar nuevamente.
- ✚ No tuvo ninguna secuela a pesar de haber estado tanto tiempo infartado.
- ✚ El paramédico lleo en la ambulancia, no traía ningún paciente ni tampoco iba a llevar ningún paciente.
- ✚ A pesar de que aproximadamente 5 cardiólogos ya le habían confirmado que no había más remedio que colocarle un marcapasos a último momento la electrofisióloga lo descartó.



## CONCLUSIONES

Gracias a este deporte y a las personas que me encontré en este camino mi vida cambió, ahora sé y con toda certeza puedo decir que las limitaciones están en la mente y que por más tropiezos y caídas que tengamos, siempre DIOS nos da una segunda oportunidad de pararnos y seguir perfeccionándonos rumbo al ÉXITO.

Dios nos ayudó, nos organizó todo para venimos para Aquitanía, todo fluyo a la perfección, no es fácil dejar la familia, los amigos, las costumbres, pero agradecemos a DIOS que en tan poco tiempo nos han recibido muy bien y nos han hecho sentir como en casa.

A pesar de la situación que vivimos al mismo tiempo mi esposo y yo, nunca nos hizo falta nada, siempre tuve la tranquilidad de que todo estaba bien y así seguiría, y con todo lo vivido nos unimos más como familia, como pareja, como amigos, sacamos cosas de cada uno de nosotros que no conocíamos y todo en por el bienestar del hogar, ahora somos más fuertes física, mental y espiritualmente.

Soy bendecida al salir de mi casa todas las mañanas y ver el paraíso en el que vivo, la laguna, los amaneceres, los atardeceres, la creación de la vida por medio de los frailejones y ver los nacimientos que nos proveen el líquido tanpreciado y esencial para nuestra existencia que es el agua, el paisaje, el aire, y sentir que estamos en el lugar perfecto que estamos a tiempo de empezar a construir nuestro futuro, y nuestra vejez, llena de vida, salud, amor, felicidad, prosperidad, servicio, humildad y segura de que vamos de la mano de DIOS y con él todo es posible.



## BIBLIOGRAFIA

<http://mundotaekwondo.com/las-5-mejores-atletas-mujeres-de-la-historia-del-taekwondo-olimpico-y-mundial/>

<http://www.taringa.net/posts/deportes/10248364/El-Tae-Kwon-Do-y-las-mujeres.html>

<https://es.wikibooks.org/wiki/Taekwondo/Reglamento>

<http://www.cronicasdelenvejecimiento.com/2012/10/mujeres-senior-haciendo-taekwondo.html>

<http://www.diariodeleon.es/noticias/afondo/en-colegios-hace-falta-menos>

**¡¡GRACIAS POR TODO Y A TODOS!!**



**GLORIA GAMBA**

