

Su esposa Mariela Román lo ayuda a preparar su cuerpo para la rehabilitación

Fabricio Vasconcelos volvió a entrenar a una semana de operarse la cervical

LORETO ESPINOZA

Hace sólo una semana, Fabricio Vasconcelos vivía las primeras horas tras su operación a la cervical (discectomía y fusión cervical). Pero lejos de quedarse en reposo, el brasileño decidió retomar, de manera muy acotada, la actividad física. "Ya no aguantaba más. Vengo recién de mi primera sesión de kinesiología y estoy súper bien", cuenta el bailarín, quien confiesa que le dijo a su señora, Mariela Román, que lo ayudara con ejercicios porque "no podía estar más en la casa", pues necesitaba reiniciar su rutina.

"Me he sentido bastante bien. El doctor dijo que estaba impresionado con la evolución. Quiero retomar, obviamente, con mucho criterio para no retroceder", relata el también empresario.

Tras la intervención, Fabricio, en teoría, debía esperar 15 días para su rehabilitación. No obstante, "salí de la clínica manejando y recién terminé de tomar los medicamentos y la verdad es que siento un poco de dolor, un poquito de molestia. Ahora fui a la primera sesión con el kinesiólogo y comenzamos a entrenar tren superior también: brazo, bíceps, tríceps. Siempre sin forzar la columna, ningún ejercicio específico del cuello, ni nada. En casa estoy finalizando mi salita de kinesiología. La verdad es que es impresionante la energía que da a uno entrenar. Me siento tan bien y tan bien de ánimo... antes estaba muy bajoneado".

Explica que el equipo de kinesiología y el neurocirujano que lo operó, Felipe Luna, le diseñaron un plan de rehabilitación, para que su cuerpo reciba de mejor manera el entrenamiento, "Mariela me está dando un poco de movilidad, recuperando un poco esa energía para que pueda aguantar ahora todo el tratamiento que me harán. Entonces, estoy reactivándome un poco porque hace más de un mes que no toco una pesa", asegura Fabricio.

Realiza sesiones de caminata suave y piernas, "para que el cuerpo ya se empiece a acostumbrar a la rutina que yo estaba acostumbrado a hacer. Quiero, en un mes más, estar tiqui taca, si Dios quiere", añade Vasconcelos, quien asegura que Román también lo ayuda en la alimentación, con vitaminas y suplementos para "recuperarme más rápido. Ahora me llegará una cámara hiperbárica para el tratamiento. Haré todo lo que tenga que hacer".

Debía esperar tres semanas para comenzar su terapia, pero decidió partir antes. Su médico está impresionado con su evolución. Además, le mejoró el ánimo, confirmó su señora.

Fabricio, ¿Cómo va su brazo? ¿Lo siente con mejor movilidad?

"Después de la operación, el dolor interno que tenía en el brazo se me quitó. Todavía no lo puedo subir, sólo hasta la altura del hombro, no lo puedo extender para arriba. Pero la movilidad ya volvió, ya puedo cepillarme los dientes, llevar la cuchara a la boca. Qué impresionante. Las cosas que yo no podía hacer hace una semana, ya las estoy haciendo. Voy evolucionando súper rápido, lo que me da un ánimo. Así que estoy muy feliz de verdad".

Cambio de actitud

Mariela Román confirma que está ayudando a su marido, pero aclara que "no toco nada del tren superior. Lo que pasa es que Fabricio es un hombre que ha entrenado desde muy chico, por lo que su capacidad es súper distinta a la de una persona sedentaria. El tiempo de recuperación de él es distinto también. Gracias a Dios, se dio súper rápido".

Sobre qué ejercicios realiza con él, cuenta que "lo puse en movimiento un poquito, por un tema de salud mental. Sentía que estaba muy desesperado. El lunes hicimos un poquito de piernas. Sólo ejercicios de isometría, con el peso de su propio cuerpo, cero peso".

Los resultados la sorprendieron, pues Fabricio cambió de inmediato su estado de ánimo. "Fue mágico cómo le cambió la actitud. Es otra persona. La salud mental es tan importante. Y que él se sintiera capaz de hacer ciertas cosas, obviamente, guardando las proporciones de lo que podía hacer, lo hizo cambiar así su chip, mejoró su ánimo. Todo. De verdad que me decía *me siento hasta mejor*, estaba más sonriente, estaba más contento. Todo cambió. Uno se da cuenta de cómo el movimiento, en realidad, es vida".



"Las cosas que yo no podía hacer hace una semana, ya las estoy haciendo", dice el brasileño.

CEBIDA