



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

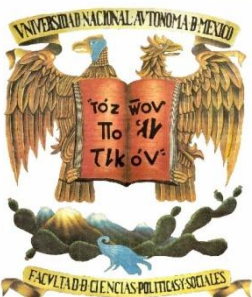
- Reportaje: Rubén, hombre de carne y hierro, tan grande como sus sueños. Ironman y triatleta.

TESINA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA  
COMUNICACIÓN

PRESENTA  
**Rosa María Pacheco Rosales**

DIRECTORA DE TESINA

Doctora Nedelia Antiga Trujillo





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **DEDICATORIAS**

### **A Dios**

Porque todo sucede en el momento perfecto, no antes, no después, porque Él es quien nos da la fuerza, la inteligencia y las victorias.

### **A mis padres, Gloria Angélica Rosales Pérez y Mario Pacheco Rico**

Por darme toda la vida su apoyo incondicional, esto es para ellos.

### **A mis hermanas Rosa Angélica Pacheco Rosales y Judith Gabriela Pacheco Rosales**

Porque a cada momento me dieron ánimos, ayuda de todo tipo y aliento para terminar esta tesina, este ciclo en mi vida.

### **A mi abuelita Eufrosina Pérez Jofre**

Porque siempre tiene para mí palabras de aliento, porque sigue viva, porque la amo.

### **A Gustavo Valderrama y Alfonso Sabido**

Por brindarme su apoyo incondicional en este proyecto y en muchos otros, porque son un regalo de Dios.

### **A Rubén Grande Amador**

Por ser el personaje que con su historia me inspiró y motivó a seguir adelante y alcanzar mis metas.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A Dios**

Sin Dios no podría haber logrado nada, Él es quien da todo.

### **A la maestra Ned (Nedelia Antiga Trijullo)**

Por su motivación, entrega, atenciones brindadas y charlas emotivas.

### **A la Universidad Nacional Autónoma de México**

A cada uno de los profesores que compartieron conmigo su sabiduría, en la escuela más hermosa, libre y universal, la cual fue mi casa por casi 4 años de mi vida, por todos los grandes momentos llenos de alegría, desvelo, angustia y aprendizaje dentro de esas aulas inolvidables.

### **A mis padres y hermanas**

Por su paciencia, apoyo, desayunos en la cama, consejos, ánimos, y amor.

## **Índice**

### **Introducción**

Capítulo 1. Antes del accidente

Capítulo 2. Rubén el restaurantero

Capítulo 3. La vida loca de Rubén

Capítulo 4. El accidente

Capítulo 5. ¿Por qué a mí?

Capítulo 6. Un nuevo pie

Capítulo 7. De vuelta al agua

Capítulo 8. ¡Que vengan las competencias!

Capítulo 9. Sueños sin límite

Conclusiones

Bibliografía

## Introducción

Esta tesina es un reportaje descriptivo sobre la vida de Rubén Grande Amador, antes, durante y después de un accidente que lo dejó discapacitado de la pierna derecha y de cómo se convierte en un triatleta Ironman.

En el *Manual de Periodismo* de Carlos Marín y Vicente Leñero, se exponen los diferentes tipos de reportaje. Los autores destacan los siguientes:

Reportaje demostrativo: prueba una tesis, investiga un suceso, explica un problema. Tiene semejanzas con el artículo, con el ensayo y la noticia.

Reportaje descriptivo: retrata situaciones, personajes lugares o cosas. Suele tener semejanzas con la entrevista de semblanza, la estampa o el ensayo literario.

Reportaje narrativo: relata un suceso, hace la historia de un acontecimiento, tiene semejanzas con la crónica, con el ensayo histórico, con el cuento o la novela corta.

Reportaje instructivo: divulga un conocimiento científico o técnico; ayuda a los lectores a resolver problemas cotidianos. Tiene semejanzas con el ensayo técnico o con el estudio pedagógico.

Reportaje de entretenimiento: sirve principalmente para hacer pasar un rato divertido al lector, para entretenerlo. Tiene semejanza con la novela corta y con el cuento.

Las fases del reportaje que estos autores distinguen son:

1) Preparación. Es la fase de documentación e investigación sobre el tema. Es el primer acercamiento que se tiene para profundizar en el mismo. Esta etapa es

relevante para decidir qué tipo de reportaje se puede elaborar, de acuerdo a la información recabada. También se decide a quién se entrevistará, qué tipo de entrevista se realizará y además se definirán los sitios para recopilar datos y hacer una crónica.

2) La realización. Es el desarrollo de la investigación, de las entrevistas y crónicas que nutrirán el reportaje.

3) El examen de los datos obtenidos. En esta fase se hace un análisis de todos los datos estadísticos, y de otra índole, que se recabaron durante la etapa anterior.

4) La redacción. En esta última fase se decide el tipo de entrada, la jerarquía de la información, el cuerpo del reportaje y el remate del mismo.

Alberto Dallal profesor de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, sostiene que el reportaje es el representante más idóneo, para hacer periodismo auténtico.

Rubén Grande Amador es el personaje principal de este reportaje, ya que posee una historia de vida que enseña a afrontar situaciones causadas por una discapacidad, las cuales no deben impedir salir adelante y adaptarse a una nueva etapa. Por el contrario, deben tener un sentido tanto positivo como activo físicamente, para, en el caso de Rubén, no ser un simple deportista, sino un triatleta/Ironman y brindar su testimonio a otras personas discapacitadas, a través de la frase, “si yo pude, tú puedes”.

En México, la discapacidad forma parte de los problemas con mayor índice de discriminación y dificultad para realizar alguna actividad física. A pesar de este escenario adverso, Rubén Grande ha logrado superarlo de manera exitosa.

A través del testimonio de este deportista, usando como herramienta periodística el reportaje, se describirá el antes, durante y después de la discapacidad que ha enfrentado.

Se narrará cómo, tras un hecho trágico, perdió la pierna derecha, pero además la manera en la que salió adelante —echando mano de la activación física— y con ello no sólo volver a nacer como ser humano, sino también enfrentar retos inalcanzables para hombres sin discapacidad, como ser un triatleta/Ironman.

El triatleta Mario César Núñez Jiménez, en su libro *Triatlón el deporte de una nueva generación*<sup>1</sup> describe que éste deporte es un deporte se conforma de tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera a pie. Los cuales se llevan a cabo de manera sucesiva, cada una con distancias específicas. Los competidores participan tratando de mejorar sus marcas personales.

Es también considerado un deporte el cual mantiene un estado saludable físico, ya que tiene la finalidad de mantener el cuerpo sano, crear resistencia y lograr obtener el máximo rendimiento corporal.

Los deportistas que lo practican están sujetos a un riguroso plan de entrenamiento que les permite hacer frente a exigentes condiciones tanto físicas como psicológicas. Cada atleta compite contra reloj para obtener su mejor marca.

El ser discapacitado por accidente no es un obstáculo para ser un gran deportista y lograr todos sus objetivos. Rubén un ejemplo de tenacidad y disciplina, quien ha adoptado el deporte como impulso para llegar a la meta.

---

<sup>1</sup> Mario César Núñez Jiménez, *Triatlón el deporte de una nueva generación*, RM Advisors ediciones, 1ª edición, México, marzo 2012.



Ser Ironman implica no solo recorrer 2.4 millas de natación (3.8 km), ciclismo (180 km) y carrera (42.2 km). En México la inscripción a un Ironman es alrededor de 650.00 USD. La bolsa de premiación es aproximado a \$75,000.00 USD. El paquete de competidor incluye una bolsa deportiva, números de competencia para competidor para bici, casco y bolsas, gorra de natación, cena de carbohidratos, de clausura, guía de participante, cronometraje TYR Winning Time, Chamarra oficial, ánfora, cinco bolsas para equipo y necesidades especiales y servicio mecánico gratuito con personal calificado en el lugar.

Las reglas básicas del Ironman con respecto a límite de tiempo son:

En la natación el tiempo tope es de 2 horas 20 minutos después del arranque. Cualquier competidor que se encuentre en el agua después de ese tiempo es descalificado y retirado de la competencia. Los competidores descalificados no tienen permiso de continuar la competencia. El tiempo límite del segmento de la bicicleta es de 10:30 horas después del arranque. Cualquier competidor que se encuentre en la ruta de ciclismo después de este tiempo es descalificado. Los competidores descalificados no tienen permiso de continuar la competencia. Las mismas condiciones se aplican para el segmento de carrera que tiene como tiempo límite las 17 horas después del arranque.

Rubén Grande, como Ironman discapacitado debe seguir las siguientes reglas en la categoría AWAD (capacidades diferentes), establecidas por la Federación Mexicana de Triatlón.

### **Natación:**

1. Ironman se reserva el derecho de asignar un atleta en una salida especial o con otra oleada.
2. El atleta podrá utilizar wetsuit u otro tipo de equipo especial previa solicitud al comité organizador. Cualquier cambio respecto a lo solicitado será motivo de descalificación. El uso de equipo para flotación está prohibido a menos que sea autorizado por Ironman.

## **Ciclismo:**

1. La conducta del atleta durante la etapa de ciclismo y especificaciones de equipo se basarán en el reglamento de la FMTRI.
2. Las bicis manuales (Handcycles), están permitidas. Los jueces del evento se reservan el derecho de rechazar cualquier equipo que no cumpla con las medidas de seguridad.
3. El equipamiento especial debe ajustarse al reglamento incluyendo el uso de accesorios que ayuden a reducir la resistencia al viento.
  - a. Es necesario que los participantes sean capaces de mantener el control de su bici manual y operarla a una velocidad razonable sin comprometer la seguridad de los voluntarios en las estaciones de abasto, de otros atletas y público en general. El manejo inadecuado de una bicicleta o bici manual será motivo de descalificación.
  - b. Los cascos deben contar con aprobación de CPSC y ser utilizados durante toda la etapa de ciclismo. Cualquier atleta rodando sin casco o con la correa desabrochada será descalificado.
  - c. El drafting está prohibido

## **Carrera:**

La conducta del atleta durante la etapa de carrera pedestre se basará en el reglamento de la FMTRI.

1. Los atletas deberán cumplir con las mismas medidas de seguridad y de uso de equipo que en la etapa de ciclismo. Podrán ser utilizadas sillas de ruedas de carreras.
2. El uso de casco aprobado por CPSC será obligatorio durante la carrera pedestre para los atletas que utilicen sillas de ruedas. Cualquier atleta rodando sin casco o con la correa desabrochada será descalificado

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a través del Censo de Población y Vivienda 2010, la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud, presentada en 2010, las

personas con discapacidad “son aquellas que tienen una o más deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales y que al interactuar con distintos ambientes del entorno social pueden impedir su participación plena y efectiva en igualdad de condiciones a las demás”.

Las causas de la discapacidad en las personas pueden ser variadas, pero el INEGI las clasifica en cuatro grupos principales: nacimiento, enfermedad, accidente y edad avanzada.

De cada 100 personas con discapacidad:

- 39% la tienen porque sufrieron alguna enfermedad
- 23% están afectados por edad avanzada
- 16% la adquirieron por herencia, durante el embarazo o al momento de nacer
- 15% quedaron con lesión a consecuencia de algún accidente
- 8% debido a otras causas

Actualmente, Rubén Grande es triatleta/Ironman mexicano en la categoría de discapacitados (amputado arriba de rodilla derecha, por accidente), y reside en el estado de Cancún, Quintana Roo.

### **Paratriatlón**

La Unión Internacional de Tiratlón (ITU) se ha comprometido a apoyar el desarrollo del paratriatlón por más de 15 años. Actualmente, hay seis categorías para atletas con discapacidades físicas para competir en la distancia Sprint de paratriatlón, 750m natación, 20km bicicleta (triciclo / tándem), 5km carrera (silla de ruedas) en el Campeonato Mundial de Triatlón cada año. El paratriatlón fue aceptado por el Comité Paralímpico Internacional (IPC), para su inclusión en 2016 durante los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro.

A pesar de su discapacidad, Rubén Grande es un extraordinario triatleta y desde hace algunos años, ha logrado ser el primer triatleta/Ironman mexicano en su categoría.

Hay experiencias parecidas de personas que afrontan una discapacidad y salen adelante. Se puede encontrar material en algunos medios de comunicación como producciones periodísticas escritas, o en películas.

Desde siempre, el cine ha tratado el tema de la discapacidad y para muestra algunos ejemplos: *El jorobado de Notre Dame*, filmada en 1923 por Wallace Worsley, *Luces de la Ciudad (City lights)*, de 1931, de Charles Chaplin, o *Freaks/La parada de los monstruos*, de Tod Browning, en 1932.

Sin embargo, la figura del discapacitado entra de lleno en el cine con el fin de elogiar a los héroes de guerra y levantar la moral del pueblo norteamericano durante la Segunda Guerra Mundial. Muchos soldados regresaban mutilados y era necesario hacer ver que se podían vencer todos los obstáculos sin ayuda, sólo con sus propios recursos.

Un filme como *El milagro de Ana Sullivan (The miracle worker)*, en 1962, dirigida por Arthur Penn, con un guión de Helen Keller, cuenta parte de la vida de una niña (Helen Keller), sorda y ciega que aprende a comunicarse y a hablar, gracias al apoyo de su institutriz Ana Sullivan. La película recibió el Oscar a la mejor actriz para Anne Bancroft.

*El hombre elefante (Elephant man)*, en 1980, de David Lynch, trata sobre la verdadera historia de John Merrick, el 'monstruo de la era victoriana', quien era exhibido en un circo ambulante, hasta que un joven médico extrajo de su deforme máscara una personalidad extrañamente dulce. Tuvo nueve nominaciones al Oscar.

También está *Mi pie izquierdo (My left foot)*, película irlandesa de 1989, de Jim Sheridan, que narra la historia de un pintor parapléjico que utiliza el pie para pintar.

En la década de los 90, una serie de películas llevan al discapacitado a las cimas del cine: *Forrest Gump*, en 1994, de Robert Zemeckis, que trata la historia de un chico, interpretado por Tom Hanks, con deficiencias mentales no muy profundas y con alguna incapacidad motora, que se convertirá en héroe durante la Guerra del Vietnam. La película ganó cuatro premios de la Academia.

La investigación para este reportaje se hizo a través de entrevistas con Rubén Grande, quien reside en la Ciudad de Cancún, Quintana Roo. También se obtuvo información y fotografías de su álbum fotográfico familiar, páginas de internet, y fuentes bibliográficas sobre el triatlón, deporte que ha tomado como base para salir adelante, a partir de su discapacidad.

Este reportaje tiene el objetivo de presentar la historia de Rubén Grande antes, durante y después del accidente que lo dejó discapacitado, además de describir cómo se ha superado y que a pesar de este hecho, sus sueños de ser un triatleta/Ironman se cumplieron.

La tesina describe las principales etapas en la existencia de Rubén. El primer capítulo comienza con un relato sobre su vida antes del accidente. Ahí se describe cómo fue su infancia dentro de su núcleo familiar y escolar. El segundo y tercero abarcan su juventud, etapa en la que tiene problemas con las drogas y el alcoholismo.

El capítulo cuarto es el crucial, ya que en él se describe el accidente de cuatrimoto que sufrió Rubén Grande Amador y que lo llevó a dar un giro de 360°.

¿Por qué a mí? Es la pregunta que perturbaba la mente del ahora discapacitado por accidente. En el capítulo cinco, se relata cómo debió tomar decisiones, afrontar hechos, crear nuevos retos y objetivos, los cuales se convirtieron en el inicio de la carrera de un deportista que soñaba con ser triatleta, y algún día, Ironman.

Los capítulos sexto y séptimo describen el nuevo estilo de vida que Rubén debió adoptar al conseguir una prótesis de pierna. Al retomar viejas metas y sueños, se encontró de vuelta en las competencias deportivas. Practicaba natación, ciclismo y atletismo. Después, participó en sus primeros triatlones, hasta convertirse en un triatleta/Ironman. Esta transformación se relata en el capítulo octavo.

Esta historia no se trata únicamente de un hombre con discapacidad que llegó a ser Ironman, sino de un ser humano preocupado por las demás personas que se encuentran en una situación parecida. Dicha faceta de Rubén puede hallarse en el último capítulo.

Rubén asume la misión de hablar sobre la fortaleza integral de atletas con alguna discapacidad física, de difundir esperanza entre quienes poseen capacidades diferentes, y así integrarlos a una vida activa. Su objetivo es quitarles de la mente que ya todo terminó, y facilitar las oportunidades necesarias que llevan al éxito en el deporte y en la vida. También les brinda apoyo para que puedan llevar un estilo de vida activo, a través del atletismo.

“Creo que involucrarse en el deporte a cualquier nivel, incrementa la autoestima, es estimulante para una vida independiente y mejora la calidad de vida”, dice Rubén.

## **Capítulo 1. Antes del accidente**

### **Un año antes del accidente**

En 1984, Rubén Grande Amador participó en una competencia, durante la conmemoración del día de la Marina en Cancún, Quintana Roo, la cual consistía en cruzar nadando del puerto de Cancún a Isla Mujeres.

Cuando uno de los competidores cruzó la meta en primer lugar, los encargados de la seguridad, quienes se encontraban a cargo del cuidado de los participantes, le informaron a Rubén que la competencia ya había sido ganada y le ofrecieron la posibilidad de abandonarla y subir a la canoa que lo llevaría al otro lado.

Rubén aceptó el ofrecimiento, pero minutos después se arrepintió y decidió continuar, ya que estaba muy cerca de concluir el reto y llegar a la meta. “Mi mente me decía que ya no valía la pena continuar”, recuerda Rubén.<sup>2</sup>

Este es el pensamiento que en ocasiones viene a la mente cuando se deben enfrentar los problemas o pruebas que pone la vida, sin embargo, unos segundos después como sucedió con Rubén, si se está a punto de llegar a la meta, no hay vuelta atrás. “Cuando quise bajar a nadar, los jueces me dijeron que estaba descalificado, ya que una vez arriba de la canoa no había regreso”.

### **Un paso fuera del camino**

En ocasiones, se toman decisiones que alejan las victorias que estaban a punto de llegar y se toma el camino largo o equivocado. Pero eso no quiere decir que no se pueda seguir adelante.

---

<sup>2</sup> Entrevista realizada a Rubén Grande Amador, 15 de febrero del 2013, Cancún Quintana Roo.

## **Cuando era niño**

El jueves 8 de junio de 1961 nació Rubén Grande Amador, en el domicilio Ricardo Palmerín #36 colonia Guadalupe Inn, San José Insurgentes. Para 1964 ya cursaba en nivel preescolar y tres años después la primaria.

Vivía en una casa antigua en la colonia Roma, exactamente en calle Tlaxcala # 15, interior 26. “Yo solamente tenía seis años y era el más pequeño de tres hermanos: Rebeca siete años más grande y Miguel cinco años mayor. Era bastante inquieto, travieso y creo que bastante solitario”, platica Rubén.

Su padre se llamaba Miguel Grande (finado) y su madre Rebeca Amador. En 1968, el cambio de domicilio a la Unidad Lomas de Plateros Mixcoac, edificio h-2, interior 3, departamento 22, marcó su vida. “Era una unidad habitacional muy grande, donde tuve que desarrollar el instinto de supervivencia para tener una infancia sin burlas, a causa de mi apellido”, expresa Rubén.

Durante la mayor parte de su niñez, experimentó un sentimiento de soledad, a causa de la diferencia de edades entre él y sus hermanos. “En esos tiempos eran muchos años, desde mi punto de vista, así que crecí siempre solitario”.

El deporte estuvo presente en la vida de Rubén desde pequeño, ya que su hermano Miguel siempre se encontraba realizando alguna actividad física. De ahí vino el primer acercamiento al deporte, para sentirse aceptado y tener algo en común con su hermano.





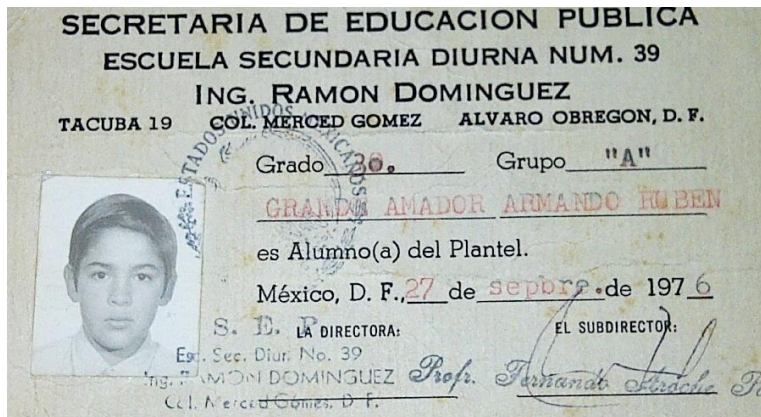
Fotografía 1. Tomada del álbum familiar de Rubén Grande



Fotografías 2 y 3. Tomadas del álbum fotográfico de Rubén G.

### **Hoy me doy cuenta que todo tiene una razón**

En 1974 ingresó a la escuela Secundaria diurna número 39. Al concluir esta etapa educativa, estudió el bachillerato en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) Sur, en 1977.



Fotografía 4. Tomada del álbum familiar de Rubén Grande

Casi al concluir sus estudios en el CCH y faltándole sólo una materia, Rubén tiene la oportunidad de disfrutar de un año libre. “Yo tenía muchas ganas de conocer Cancún, ya que se hablaba mucho de ese destino y era un viaje muy largo”. Nada impidió que emprendiera su primer viaje a este hermoso, pero tentador destino turístico.

En ese lapso, también inició la carrera de piloto en la Ciudad de México, pero sin éxito. Rubén traía en la sangre ser inquieto e ir contra las reglas, por lo tanto sólo logró cursar seis meses en la escuela de aviación; fue dado de baja por mala conducta.



Fotografía 5. Tomada del álbum familiar de Rubén Grande

## Capítulo 2. Rubén el Restaurantero

### Buscando un nuevo hogar en la playa

Ya en Cancún en 1981, el joven Rubén conoció el mundo de la gastronomía, “algo que me gustó mucho y que años más adelante se volvió mi estilo de vida”, afirma.

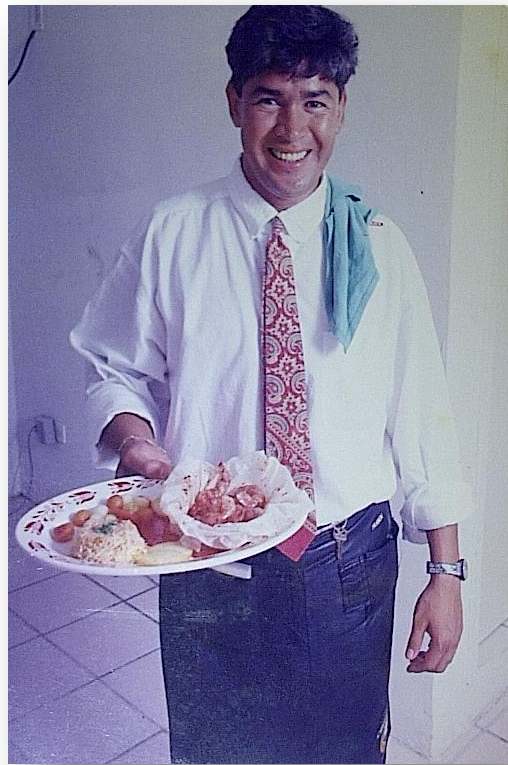
El aventurero aprende el oficio de restaurantero y con ello experimenta la vida loca que el puerto de Cancún le ofrecía a manos llenas: alcohol, fiesta, drogas, mujeres y más.

Rubén se envolvió en la fiesta. El 2 de enero de 1989, logró colocarse en Grupo Anderson (¿QUÉ ES GRUPO ANDERSON?). A partir de ahí, tuvo empleos en restaurantes más reconocidos como Sr. Frogs, Guadalajara Bills y Sharin Bucker en 1995, y en 1997, se convirtió en el director de éste último. Su carrera como restaurantero continuó al lograr integrarse por dos años a un grupo llamado No somos socios, con sedes en Madrid, Puerto Morelos y Cancún.

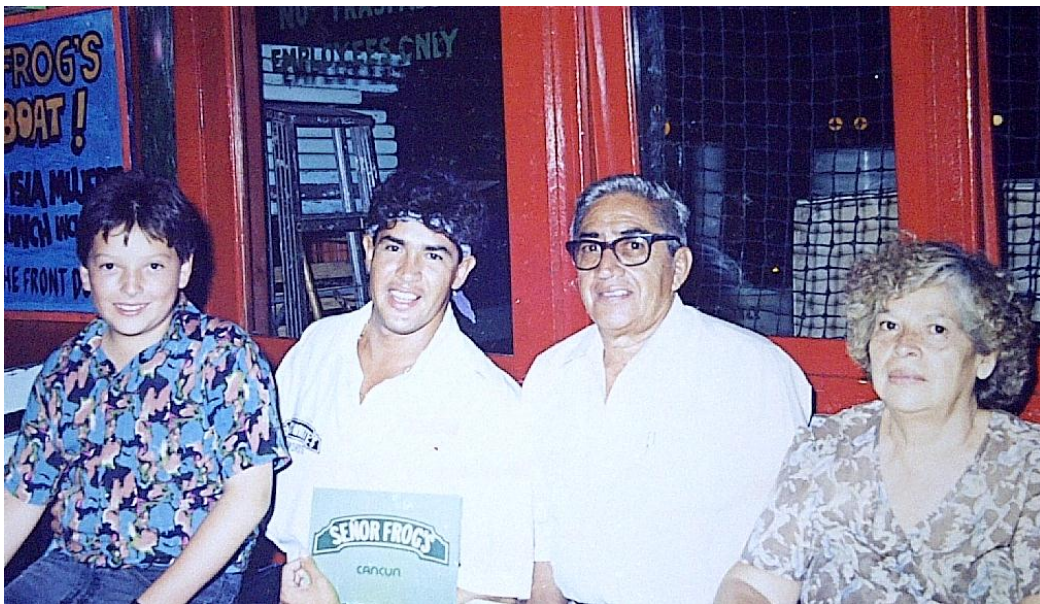


Fotografía 6. Tomada del álbum familiar de Rubén Grande





Fotografía 8. Tomada del álbum familiar de Rubén Grande



Fotografía 9. Tomada del álbum familiar de Rubén Grande

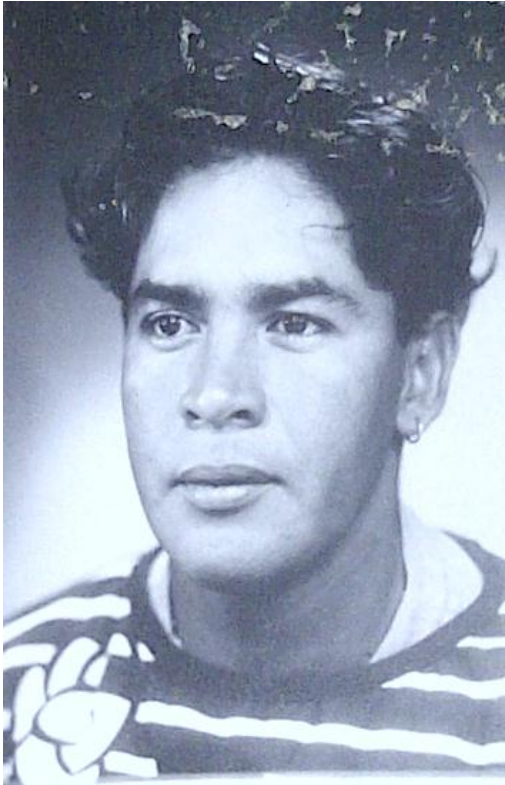
### **Capítulo 3. La vida loca de Rubén**

Ya dentro de la vida loca que Cancún le ofrecía, el 25 de marzo de 1992, ingresó a una clínica de rehabilitación en la ciudad de México por siete meses, tras perder el control por completo, nadando en alcohol y fiestas.

“Cuando comienzo a tener problemas con mi manera de beber y a hacer uso de otro tipo de drogas, me interno en una clínica de adicciones y ahí es cuando me doy cuenta de que realmente tengo un problema muy grande que se llama alcoholismo y drogadicción.

“Es cuando no estoy a gusto consumiendo y tampoco sin consumir, siento mucha soledad y problemas en mi trabajo y con mi pareja, pero decido derrotarme y darme cuenta de que yo solo no puedo y acepto recibir ayuda de mis compañeros y terapeutas para poder salir adelante, lleno de fortaleza y esperanza”.

Una vez repuesto de las adicciones, Rubén permanece casi limpio tres años, sólo tuvo una recaída al año y medio, pero siguió creciendo en el ámbito restaurantero. Por un asunto de trabajo, debió viajar a Cabo San Lucas.



Fotografías 10 y 11. Tomadas del álbum familiar de Rubén Grande

#### **Capítulo 4. El accidente**

El 28 de abril de 1985, en las dunas de Cabo San Lucas, Rubén se encontraba jugando carreritas en cuatrimoto con sus amigos. De pronto chocó contra un montículo de pasto, lo que le provocó un golpe en la pierna derecha. Por este motivo, al día siguiente tuvo que ingresar al hospital ABC, en la Ciudad de México.

El diagnóstico inicial fue que únicamente tenía los ligamentos rotos y que necesitaba unos días de reposo para ser operado.

#### **El verdadero accidente**

Durante los tres días que tuvo que esperar para la operación y sin saberlo, dentro de su cuerpo ocurrían reacciones inesperadas. Al momento de la intervención quirúrgica, los doctores se dieron cuenta de la gravedad del problema: tenía una

arteria tapada, lo cual provocaba los dolores intensos, fiebres, infecciones y falta de flujo sanguíneo.

Fue entonces que los médicos le dieron el diagnóstico: “tiene tapada la arteria, tenemos que amputar, ¿acepta?” de no ser así, la gangrena recorrería más partes del cuerpo y los malestares aumentarían.

## **Capítulo 5. ¿Por qué a mí?**

El primer pensamiento de Rubén al saber el verdadero problema fue “¿por qué a mí?, pero después de recordar los días pasados, en los que el hambre le había desaparecido del dolor, tuvo fiebres sin cesar y ni siquiera podía ir al baño por su propia cuenta, fue cuando dijo, “ampútenme”.

Después de 11 días en el hospital, dos en terapia intensiva y cuatro en los que padeció fiebres, pensó “gracias a Dios que me amputaron y que estoy vivo”. Al poco tiempo, desaparecieron las molestias y con ello llegaron los nuevos retos y un estilo de vida, que sin pedirlo, el destino le ponía.

Así, comenzó a revalorizar cada pequeño detalle, como comer, ir al baño, darse una ducha, caminar, hablar. “Todas esas cosas que tenemos todos los días pero que no alcanzamos a ver, ahora son muy valiosas”, agradece Rubén.

Recuerda que al despertar de la anestesia, a veces seguía con los efectos del medicamento, y que en una ocasión “sentía que era real mi alucinación, me encontraba en una fiesta, en la que me daban de beber a la fuerza. Yo me esforzaba mucho para no tomar ni una gota, ya había pasado por una desintoxicación, pero terminaba ahogado; a lo lejos escuchaba la voz de mis padres, tratando de ubicarme, (diciendo) que me encontraba en el hospital, ‘no pasa nada Rubén, tranquilo aquí estamos, somos tus papás, no te preocupes’, decían”.

En otra ocasión, “estaba en una triatlón donde toda la gente, al verme venir, comenzaba a echar porras. Yo también gritaba de alegría muy emocionado. Los demás pacientes decían, ‘¡callen a ese loco que echa porras, no nos deja dormir!’, recuerdo que el doctor me decía, ‘muy bien Rubén, pero quedito, no grites’”.

### **Cronología de los días en el Hospital ABC en la Ciudad de México 1985:**

28 abril, accidente en cuatrimoto. Un ortopedista traumatólogo acomoda la pierna en su lugar, Cabo San Lucas, Cal.

29 abril, traslado y estudios en el Hospital, ABC de la Ciudad de México.

2 mayo, hospitalización en el ABC.

3 mayo, primera cirugía de ligamentos a las 3 pm. Segunda cirugía, bypass arteria poplítea 12 am.

6 mayo, primer lavado quirúrgico.

8 mayo, segundo lavado quirúrgico y muy mal tiempo con la anestesia.

11 mayo, tercer lavado quirúrgico en la mañana y firma de papeles para autorización de la cirugía de amputación en la noche, 7 pm.

12 mayo, primer día de fisioterapia en la tarde y fiebre en la noche por exceso de ejercicio.

13 mayo, descanso fisioterapia por fiebre.



14 mayo, regreso a fisioterapia.

15 mayo, lavado quirúrgico.

18 mayo, cirugía sin infección, cerrado de muñón.

24 mayo, abandona el hospital.

1 junio, retiran los puntos de la cirugía.

2 junio, primer cita con 'protesista', muy mala experiencia.

3 junio, conoce a Ramón Ríos Quesada y a su nuevo protesista; se abre el horizonte.

5 junio, terminan de retirar los puntos de la cirugía.

12 de junio, toman molde de yeso para *soquet* de prueba.

13 junio, entregan muestra de *soquet*, pruebas ok.

19 junio, primeras pruebas de *soquet* blando y *soquet* fibra de carbono.

23 junio, primer día con prótesis, 1:30 horas, con muletas.

24 junio, segundo día con prótesis, 40 min.

25 junio, descanso de prótesis.

26 junio, tercer día con prótesis, camina con muletas durante cinco horas.

27 junio, cuarto día con prótesis, camina con una muleta por ocho horas.

30 junio, comienza a caminar con bastón.

4 julio, regresa a Cancún, caminando con bastón.

20 julio, último día de caminar con bastón, comienza a caminar solo.

### **¿Por qué a ti no?**

Durante este nuevo comienzo, llegó una visita al hospital que impactó su vida. Ramón Ríos Quesada entró caminando a la habitación diciendo: “Rubén no te preocupes, ¡mírame, hasta puedo correr!”. Eso era exactamente lo que necesitaba, su amigo traía puesta una prótesis ideal para su pierna. Esto le devolvería la vida, el caminar, sentarse, acostarse e incluso correr.

Al quejarse de su incapacidad con Ramón, Rubén recibió una respuesta inesperada, “¿y por qué a ti no?, Dios no nos pone una carga con la que no podamos”, respondió Ramón, “así que no te desanimes, verás que sí se puede”. A partir de ese día, tomó esa frase como lema.

### **Capítulo 6. Un nuevo pie**

Rubén necesitaba un pie artificial con el que pudiera empezar desde cero. Por el elevado precio de una prótesis, se dio a la tarea de buscar un patrocinador que pudiera ayudarlo. Después de varios meses de búsqueda, encontró a la empresa Hanger Empowering Human Potencial, la cual apoya a deportistas discapacitados de alto rendimiento. Una vez que fue aceptada su carta de petición, la empresa decidió darle una prótesis para caminar.

Después de evaluar a Rubén, la empresa decidió que era un buen candidato para ser apoyado, ya que mostraba pasión y aptitudes para ser un atleta de alto rendimiento.

Y entonces vino la sorpresa. Dentro de la compañía, que se convirtió en la nueva esperanza en su vida, Rubén se encontró con un mundo que no conocía, y descubrió que hay muchas personas con discapacidad y deportistas que han salido adelante.

### **Hanger Empowering Human Potencial**

Hanger fue fundada en 1861 por James Edward Hanger, el primer amputado de la Guerra Civil Americana.

### **Logotipo, lema y diseños Hanger**

Los logos de la clínica de Hanger cuentan con un icono distintivo adornado por una miríada de colores brillantes. Conocido como el Potencial de la marca, el icono del logo simboliza un faro de esperanza para los clientes de Hanger. La aplicación de muchos colores brillantes representa las posibilidades de diversidad e ilimitado de unidades de negocio Hanger, productos y ofertas de servicios. El lado izquierdo del icono está formado por una flecha que indica el movimiento hacia delante y progresión constante.<sup>3</sup>

Además de la marca de Empower, los logotipos de la suspensión y la Clínica Hanger tienen el lema de, *Empoderamiento de Potencial Humano*. Sin embargo, Vinit Asar, presidente de suspensión y director de Operaciones le parece que esas tres palabras son algo más que un eslogan: “Empowering Potencial Humano” es

---

<sup>3</sup> Hanger Empower, “Hanger History”, [en línea], Austin, Distrito Texas, 2012, Dirección URL: <http://www.hanger.com/locations/Pages/default.aspx>

un mantra para todos los empleados para colgar y una promesa para todos los pacientes y clientes. Ya sea directa o indirectamente, todas las personas a través de cada unidad de negocio y departamento de prótesis ayudan a mejorar la vida de los pacientes y clientes.<sup>4</sup>



Fotografía 12. Tomada de la página de Hanger.com que muestra el logotipo de la empresa.



Fotografía 13. Tomada del portal [Hanger.com](http://www.hanger.com)

---

<sup>4</sup> Hanger Empower, "Hanger History", [en línea], Austin, Distrito Texas, 2012, Dirección URL: <http://www.hanger.com/locations/Pages/default.aspx>



Fotografía 14. Hugh Herr,

Hugh Herr disfruta escalar un acantilado, a pesar de que sus dos piernas fueron amputadas después de una escalada desastrosa cuando era adolescente. Como conquistar una pared de roca de 200 pies no era lo suficientemente fuerte, una de sus piernas ortopédicas se cayó durante su último ascenso. Sin embargo, él esperó con calma para que pudiera ser amarrado de vuelta a él, antes de llegar a la cima. Herr dirige un laboratorio que elabora piernas biónicas en el Instituto de Tecnología de Massachusetts, e insiste en que las extremidades artificiales son una ventaja.



Foto 15. Joe Kusumoto Vancouver Juegos Paralímpicos 2010



Foto 16. Soldado Scott Schroeder

El soldado Scott Schroeder lleva dos prótesis de piernas y un brazo falso después de un devastador ataque de bomba en Afganistán, pero eso no le ha impedido disfrutar de un lugar de buceo. El suboficial ha tenido aletas especiales inherentes a sus piernas para que pueda explorar mundos submarinos de nuevo. Perdió las piernas cuando un artefacto explosivo improvisado estalló debajo de su vehículo. La semana de la serie de inmersiones en los Cayos de Florida Santuario Marino Nacional es parte de un programa de terapia recreativa.



Fotografía 17. Jessica Long, nadadora paralímpica de Estados Unidos.

Jessica creció en Baltimore, EU. La deportista, con 18 meses de edad, sufrió la amputación de ambas piernas debajo de la rodilla, fruto de una hemimelia fibular (deficiencia congénita de los miembros inferiores). Aprendió a caminar con prótesis gracias a su madre adoptiva y en seguida alcanzó el estatus que la llevó a convertirse en protagonista de comerciales de Coca-Cola.



Fotografía 18. Bob Radocy de TRS



Bob Radocy de TRS Inc. juega con una pelota de baloncesto con una prótesis de mano diseñada específicamente para el deporte en un gimnasio, en Boulder, Colorado. Él diseña accesorios protésicos que permite a los atletas con amputaciones a participar en varios deportes.



Fotografía 19. Aimee Mullins atleta paralímpica

Aimee Mullins es una mujer fuerte, valiente e inspiradora. Ella es una atleta paralímpica, actriz y modelo. Nació con un defecto congénito llamado peroné Hemimelia. Esto significa básicamente que no tiene hueso peroné en una de sus piernas.

Después de que le amputaran ambas piernas por debajo de la rodilla en su primer cumpleaños, Aimee fue capaz de aprender a caminar con prótesis cuando tenía dos años, y pasó su infancia haciendo las actividades deportivas habituales de sus compañeros: natación, ciclismo, softbol, fútbol y esquí, siempre junto a niños sanos. La revista *People* la nombró una de las '50 personas más hermosas en el



mundo' y recientemente fue nombrada nueva embajadora de la marca global para L'Oréal.



Fotografía 20. Jeremy Campbell

Jeremy Campbell quería ser el primer atleta discapacitado que lanzara un disco de 60 metros, lo había hecho muchas veces en el entrenamiento, pero él lo quería en los libros de récords.



Foto 21. Kelly Cartwright compete tanto en carreras y salto de longitud



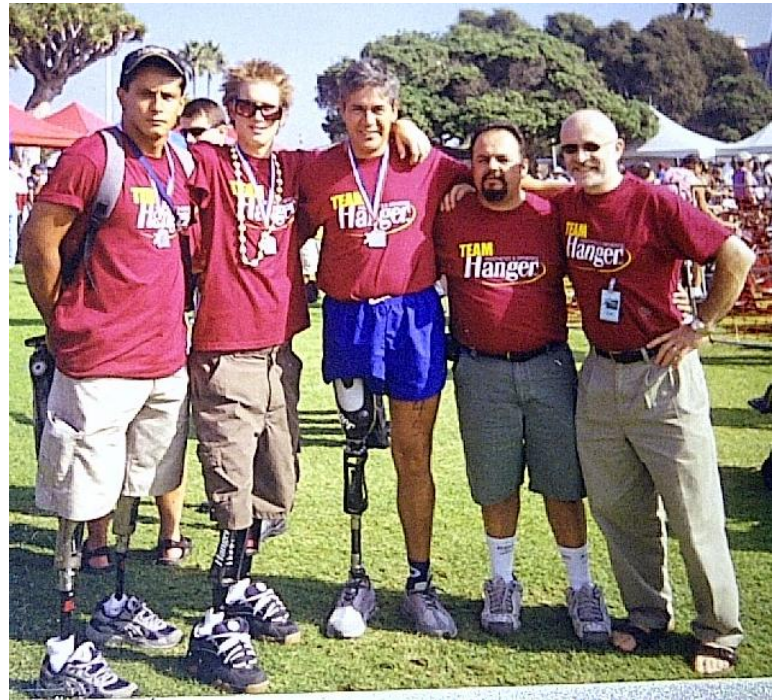
Foto 22. Pequeño discapacitado

Este pequeño de primer grado nació con múltiples problemas médicos, incluida la ausencia de rodillas o la tibia. Su sueño es llegar a ser un atleta y compite en muchos deportes.



Fotografía 23. Rubén Grande, conociendo la empresa Hanger, en convivencia con otros discapacitados, imagen tomada del álbum fotográfico personal





Fotografías 24 y 25. Integrantes de Hanger Empowering Human Potencial



Fotografía 26. Integrantes de Hanger Empowering Human Potencial

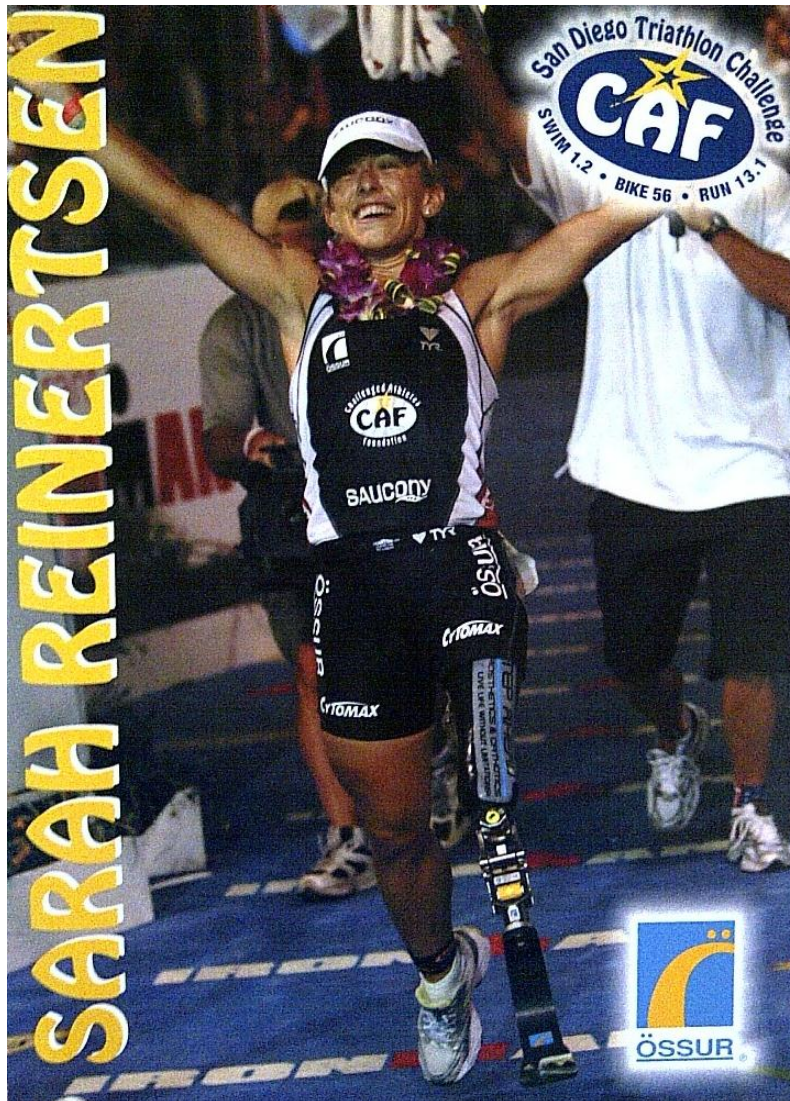


Fotografía 27. Cameron Clapp

Cameron Clapp es un adolescente amputado triple. El 15 de septiembre de 2001, cuatro días después de la tragedia del 9/11, le cambió la vida para siempre, como una tragedia. Fue golpeado por un tren, lo que resultó en la pérdida de tres miembros, uno de los brazos y las dos piernas por encima de la rodilla. Sorprendentemente, la cabeza y el cuerpo escaparon del accidente con apenas un rasguño. “Por eso estoy muy agradecido. Estoy agradecido de que estoy aquí hoy, vivo y con discapacidad que participan en los eventos deportivos. Es una manera de mostrar a Estados Unidos, y sólo la gente en general, lo mucho que puede hacer”.

-Cameron Clapp en el Desafío Casco Bay, agosto de 2003





Fotografía 28. Sarah Reinertsen Triatleta discapacitada

### **Sarah Reinertsen primer atleta con discapacidad en ganar el Ironman**

Su nombre es Sarah Reinertsen y debido a una deficiencia congénita no hereditaria, su pierna nunca alcanzaría el mismo desarrollo que el resto de su cuerpo. Le gusta pensar que es una especie de androide con una parte mecánica; se describe como una muchacha de una pierna, viviendo en un mundo para quienes tienen dos.

La triatleta de 34 años es la primera mujer amputada que logra ganar una competencia Ironman.

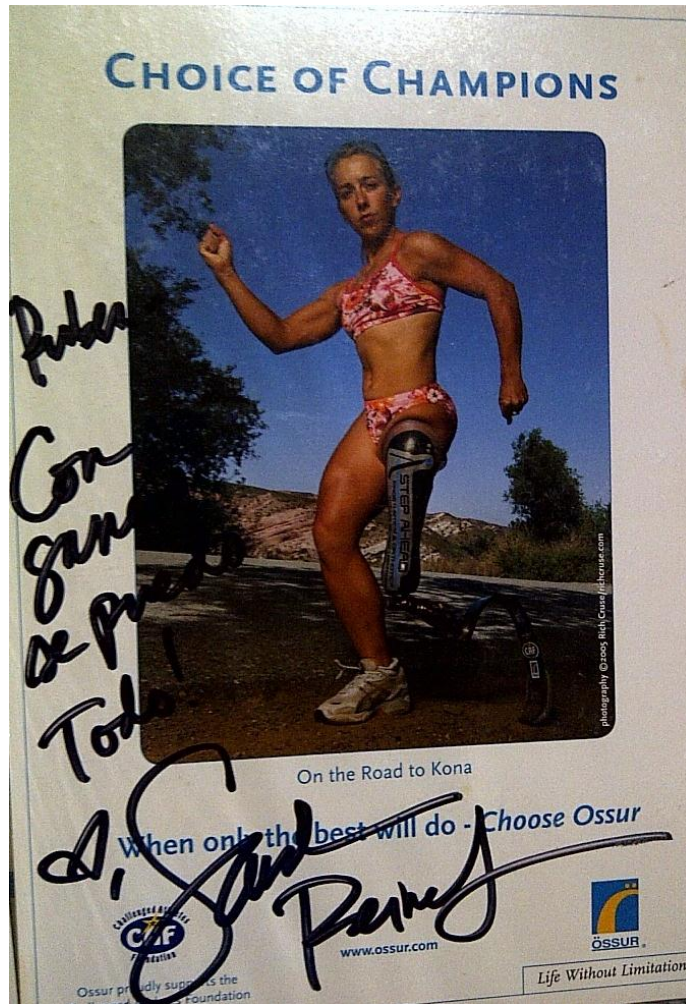
Subió por la Gran Muralla China y escaló un acantilado gigante en Vietnam durante la décima temporada del programa The Amazing Race de la cadena de televisión CBS. Y cuando no está corriendo, montando en bicicleta o nadando, se está probando prótesis para examinar lo último en blindaje automático.

También anima a los soldados que han perdido alguna extremidad en actos de guerra. Es toda una heroína popular que se dirige a los corredores que la conocen desde que era una niña de once años, cuando se puso unas prótesis y comenzó a correr por su vida.



Fotografía 29. Integrante atleta de Hanger





Fotografía 30. Triatleta Hanger



Fotografía 31. Deportista Hanger



## **La prótesis**

Ahora Rubén tiene que dar mantenimiento y cuidado especial a su nueva pierna que funciona hidráulicamente y mecatrónicamente. Tiene una vida en óptimas condiciones de entre 18 y 24 meses, posteriormente debe enviarse al servicio, como los autos. En la agencia de prótesis se le brinda el mantenimiento necesario, ya sea preventivo o correctivo.

La vida cambia cuando una persona se convierte en usuario ortopédico. La prótesis afecta la forma de trabajar, jugar y moverse a través de cada día. Hay también diferencias emocionales. La imagen puede haber cambiado, y junto con ello, la persona podría sentirse cohibida.

Por ello, Hanger se encarga de abrir nuevas puertas para quienes tienen una discapacidad y de brindarles toda la información necesaria para recordarles que a medida que pasa el tiempo, su vida y sus habilidades pueden seguir mejorando. El objetivo diario es aprender y recuperar los caminos y sueños que conducen, desde donde se está, hasta donde se quiere estar.<sup>5</sup>

## **Capítulo 7. De vuelta al agua**

Antes del accidente, Rubén hacía ejercicio, pero no lograba ser un buen deportista, en especial en la natación, porque era pesado y avanzaba lento. Aunque era un buen corredor, no tenía un desempeño óptimo como triatleta.

Sin embargo, todo pasa por algo. Después del accidente, el único deporte que podía y debía practicar era la natación. Al hacerlo, la situación fue distinta, ya que

---

<sup>5</sup> Hanger Empower, "Hanger History", [en línea], Austin, Distrito Texas, 2012, Dirección URL: <http://www.hanger.com/locations/Pages/default.aspx>

no contaba con el peso de la pierna derecha, lo cual provocaba que perdiera el equilibrio.

El hecho de ensayar una y otra vez dio como resultado que Rubén aprendiera a reconocer su cuerpo, sus habilidades y debilidades físicas. A base de práctica y paciencia, mejoró su técnica en el agua.

Su desempeño en este deporte fue incluso mucho mejor que antes del accidente. Sin embargo, la natación no satisfacía su hambre deportiva, así que decidió convertir su bicicleta en su nuevo reto, y ésta deja de ser un perchero para convertirse en su herramienta de ejercicio.

“Como me faltaba la pierna arriba de la rodilla, no tenía el movimiento de flexión, eso hacía muy complicado correr o subirme a la bicicleta. Primero tuve que inventar un sistema para amarrarle un velcro a la prótesis y lograr el equilibrio sobre el pedal de la bicicleta”.

Primero fueron unas vueltas en el estacionamiento de su casa, luego una al parque, posteriormente un recorrido por el estacionamiento del centro comercial y por las calles de Cancún. A los pocos meses, Rubén ya entrenaba ciclismo de 40 km. Se había preparado para participar en duatlones, haciendo recorridos de natación-ciclismo.

### **Capítulo 8. ¡Que vengan las competencias!**

Llegó la hora de su primer triatlón, llamado ‘Cancún ITU Triathlon World Cup 1998’. Rubén se dirigió a la zona de registro y entrega de paquetes del evento. En ese momento comenzó su primera aventura como triatleta después del accidente. Al acercarse a dicha área, recordó viejos tiempos y se encontró con compañeros y amigos atletas que no dejaban de preguntar “¿cómo estás?, ¿qué te pasó?”. Rubén, siempre optimista, respondía “¡Vamos adelante a ganar, nos vemos en la meta!”.

Aunque hacía lo de costumbre, la emoción y la incertidumbre eran más grandes que las que experimentaba antes de perder la pierna. Un par de años antes, Rubén realizaba relevos en triatlones o carreras de 10 kilómetros, pero en ese momento se encontraba frente a un triatlón completo y ya no sería más un relevo.

Entonces recogió su paquete de competidor, el cual incluía su número para el casco, la bicicleta y para la playera a la hora de la carrera. Tampoco podía faltar el chip, el cual debe colocarse en el tobillo a partir de que arranca la primera disciplina, que es la natación, y llevarse puesto durante las siguientes pruebas (ciclismo y carrera). Este dispositivo registra el tiempo del recorrido hecho por cada competidor.

Por fin llegó el momento del disparo de arranque, en su categoría 35-39 años. Días antes de la competencia, los sentimientos que se experimentan son nervios, incertidumbre y adrenalina.

Para muchos deportistas, la emoción inicia desde el día en que deciden hacer un triatlón, para otros, cuando recogen su paquete o en la línea de arranque, pero ninguna será similar a la experiencia del primer triatlón.

Rubén se dirigió a la zona de transición, dónde por primera vez, en esta etapa, tendría contacto con la famosísima casa del triatleta o zona de transición, completamente repleta de bicicletas de todos tipos y colores. Después, llegó el momento de dejar a su bicicleta, que había sido su compañera de entrenamiento. Sabía que tenía que dejarla ahí toda la noche y que tanto ella como él estaban listos para competir.

Cayó la noche y era el momento de preparar todo para la competencia. Colocó el casco, lentes, número de carrera, gorra de natación, lentes, googles, tenis, zapatillas y todos los artículos que usaría ese gran día.

Todo estaba listo ahora, y era momento de descansar para que su cuerpo respondiera como lo esperaba, pero era imposible, los nervios lo invadieron, la emoción lo sofocaba y terminó durmiendo menos horas de lo normal.

Sonó el despertador... era muy temprano y sus ojos apenas se estaban abriendo cuando recordó, "hoy es el gran día, voy a hacer mi primer triatlón". De modo instantáneo se levantó de la cama, y tanto los nervios como la emoción regresaron, tomó su morralito con todos los artículos de competencia y se dirigió a la zona donde se realizaría la competencia.

Al llegar, notó que el área de transición era un poco distinta a la que había visto noche anterior. Lucía más alegre, había música, el personal del staff corría por todos lados, los competidores se notaban ansiosos, sin importar si era su primer triatlón o llevaban años practicando este deporte.

Debido a que era el primero de vuelta, fue la persona más puntual. Si su arranque era a las 11:00 am, él evidentemente estaba ahí desde las 6:00 am, para evitar contratiempos. Sin embargo, y conforme se acercaba su arranque, tan sólo 20 minutos antes, los nervios lo traicionaron y necesitó ir al baño. Volteó a ver aquellos baños de plástico a los que jamás en su vida había tenido que recurrir y aunque lo pensó dos veces, tuvo que ir "faltando sólo 20 minutos para tu arranque, ¡no!".

A la hora del arranque y después de la parada técnica, los nervios los traía de punta. Se formó a un lado de los demás competidores, de quienes pensó que eran muy profesionales y que llevaban años participando en triatlones, porque usaban equipo sofisticado y empezaron a hacer calentamientos extraños... lo que no sabía es que estaban igual de nerviosos que él.

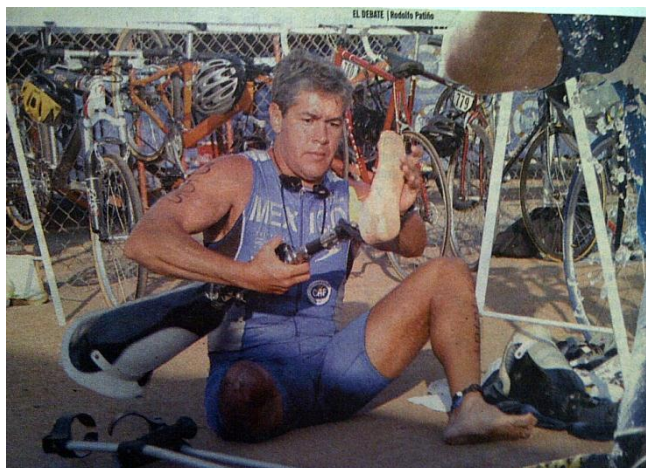


Foto 32. Rubén en cambio de transición de prótesis y bicicleta, tomada de su álbum fotográfico personal

Sonó la sirena, sonido que se quedaría grabado en su mente para toda la vida, porque la próxima vez que escuchara algo similar en la calle, recordaría aquella vez que su vida cambió para siempre, “tu primer Cancún ITU Triathlon World Cup”.

Al salir del agua, respiró profundamente porque ya se sentía del otro lado. “Mínimo salí vivo de nadar, ahora lo que seguía”. La transición no sería igual que la de todos los demás, ya que era de prótesis. Con toda la adrenalina y ayudado de su equipo, salió del mar y se colocó la prótesis. Una vez con la pierna sujeta a él, tomó la bicicleta. El primer conflicto fue la línea de monte, el segundo fueron los ‘locos’ que iban rodando a más de 40 kilómetros por hora y gritaban ‘pista, pista’, o ‘izquierda, izquierda’.



Fotografía 33. Tomada del álbum familiar

“Fue increíble cómo la gente me recibió al salir del agua, con aplausos y gritos de ánimo”. El recorrido de la bicicleta estuvo lleno de porras y Rubén, con el corazón alegre al llegar a la transición, repleto de entusiasmo, a pesar de que únicamente se había preparado para nadar y andar en bicicleta, corrió 100 metros, pero tuvo que parar y salir de la competencia. “Me sentí muy satisfecho con mi resultado y esfuerzo, logré mi objetivo y estoy listo para los que vienen”.

La prótesis que se necesita para personas con este tipo de discapacidad, como la de Rubén, es un tipo de pie especial llamado Flex Foot, que tiene forma de C y permite almacenar energía, también brinda flexibilidad al momento de cargar el peso del cuerpo, ya que su función es regresarlo como un resorte. Rubén logró obtener esta prótesis a través de la Challenger Athletes Foundation, la cual le permitió seguir adelante e iniciar el entrenamiento para la carrera.

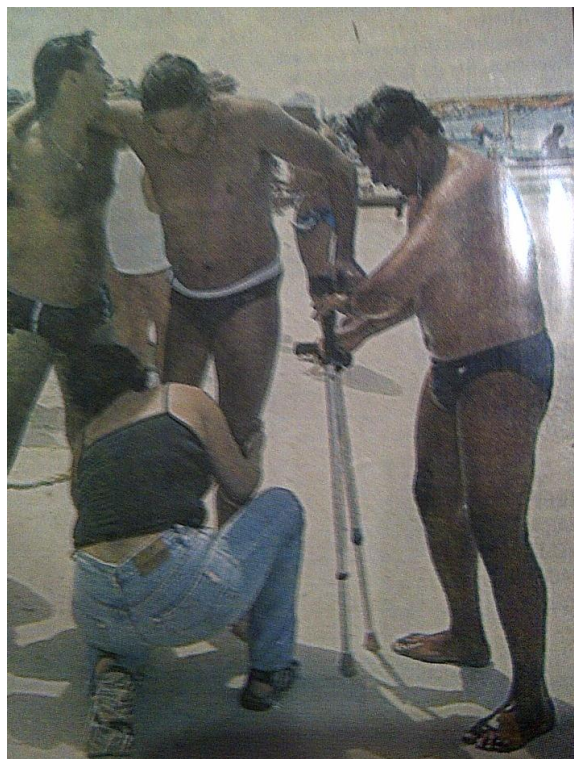


Foto 34. Tomada del álbum familiar de Rubén Grande

### **Pero, ¿qué es el triatlón?**

¿Por qué elegir el triatlón para salir adelante y no otro deporte? “En lo personal el entrenamiento de tres disciplinas me parece que nunca puede aburrir. Si hiciera solo carrera sería mucho impacto, el triatlón es un estilo de vida, es ponerse metas a corto mediano y largo plazo, es tener sueños, tener pasión por algo”, afirma Rubén.

El primer triatlón de la era moderna se celebró durante los Juegos Olímpicos de San Luis Missouri en 1904 y consistió en las pruebas de salto de longitud, lanzamiento de bala y las 100 yardas planas.

En la actualidad, se reconoce al triatlón como la combinación de tres deportes: natación, ciclismo y carrera, realizándose consecutivamente uno tras otro; su objetivo es cruzar la meta de la carrera en el menor tiempo posible.

El primer acontecimiento deportivo con el formato natación, ciclismo y carrera fue el triatlón de Mission Bay, el cual se realizó el 25 de septiembre de 1974 y fue organizado por Don Shanahan y Jack Johnstone del club de pista y campo de San Diego, California, EU.

El evento consistió en una carrera de 5.5 millas, ciclismo de 5 millas y natación de 600 yardas, que era el cruce hacia la Isla Fiesta; empezó a las 5:45 de la tarde y acabó entrada la noche, por tal motivo, los últimos competidores tuvieron que ser auxiliados por las luces de los autos.

De los 46 participantes que finalizaron la competencia, el ganador fue Bill Phillips, un fisiólogo de la Universidad Estatal de San Diego, quien tenía 44 años de edad; en segundo lugar, a más de un minuto de diferencia, llegó Greg Guillaspie y en tercer lugar Dave Mitchell, miembro de la marina estadounidense. En la rama femenil, Eileen Waters fue la primera en cruzar la meta.

Lo que comenzó como un evento alternativo para aquéllos que se dedicaban a participar en maratones y carreras de 5 y 10 kilómetros, a la larga se convirtió en lo que conocemos como el triatlón moderno.

John Collins, oficial de la marina de Estados Unidos (quien fuera uno de esos 46 participantes en Mission Bay), se convirtió en uno de los principales promotores del triatlón en América, al llevarlo a la isla de Hawaii, con el evento Ironman, constituido por pruebas de natación en The Waikiki Rough Water Swim con una distancia de 3.8 kilómetros, ciclismo en The Around Oahu Bike Ride con 180 kilómetros de recorrido y carrera, además del Maratón de Honolulu con sus característicos 42,195 metros.

Sólo 12 varones completaron el primer Ironman que se llevó a cabo en enero de 1978. El ganador fue Gordon Haller. Para 1979, 13 varones y una mujer completaron el evento, siendo ganador Tom Warren, leyenda del ciclismo



estadounidense, quien antes de Greg Lemond era uno de los ciclistas norteamericanos más destacados.

Un artículo que apareció en la prestigiosa revista *Sports Illustrated*, durante 1979, despertó gran interés por el evento, incrementó a más de 100 el número de participantes para 1980 y atrajo el interés de la cadena de televisión ABC con su programa *Wild World of Sports a Hawaii*, para el primer capítulo de una serie ininterrumpida de transmisiones de televisión que continúa hasta nuestros días en Estados Unidos.<sup>6</sup>

Las distancias avaladas por la Federación Mexicana de Triatlón son:

- **Triatlón Sprint:** 750 m natación - 19.5 km ciclismo - 5 km carrera.
- **Triatlón Olímpico:** 1.5 km natación - 39 km ciclismo - 10 km carrera.
- **Ironman:** 2.4 millas de natación (3.8 km), 112 miles ciclismo (180 km), 26.2 millas carrera (42.2 km).

A partir de su primer triatlón, Rubén no se detuvo en su carrera deportiva. A continuación se mencionan los eventos en los que ha participado:

### **El entrenamiento**

Para participar y lograr un exitoso resultado en el triatlón o Ironman, Rubén lleva a cabo un plan de entrenamiento exigente, el cual depende del calendario de entrenamientos, el tiempo, volumen e intensidad deseada.

Entrena ciclismo martes, jueves y sábado; la carrera los días miércoles, viernes y domingo y la natación regularmente en la tarde-noche entre tres y cuatro días a la semana, como sábado y domingo, que son los periodos en los que también hace volumen con pesas y finalmente los lunes son de descanso.

---

<sup>6</sup> Federación Mexicana de Triatlón, "Antecedentes", [en línea], México, Distrito Federal 2012, Dirección URL: [http://www.triatlon.com.mx/historia\\_2.html](http://www.triatlon.com.mx/historia_2.html)

## **Para hacer un triatlón**

Realizar este deporte que combina tres disciplinas, no es cualquier cosa, ni se logra en un mes, es necesario llevar un estilo de vida que permita entrenar, llevar una alimentación adecuada y entrenamientos casi a diario.

Pero también implica levantarse muy temprano, dejar de asistir a compromisos personales y sociales para cumplir con el entrenamiento y la dieta, ahorrar dinero para solventar los gastos en equipo para cada disciplina, así como pagar entrenador, club, viáticos para viajes en cada triatlón y sin olvidar el mantenimiento de las prótesis.

Para lograr todo lo anterior con gusto y éxito, Rubén dice que es necesario tener “pasión, mucha preparación física, mental y espiritual”.

La participación en un triatlón despierta grandes emociones. Antes de la competencia, se siente “un deseo de hacer una buena planeación. El día del evento son las ganas de vivir el aquí y el ahora, debo estar alimentado, hidratado, y pensando en la premiación que luego vendrá. También implica bendecir lo que se va dejando atrás”, dice.

Finalmente al llegar a la meta, el sentimiento “es una dicha y agradecimiento con mi poder superior por permitirme ser un conducto de su fortaleza, después viene una calma interna, porque los temores y dudas se disipan y me dan fortaleza para seguir soñando y sentir que esos sueños cada vez se ven más cerca y volverse realidad”.

En entrevista con la Lic. Nelly BecerraPriego, Vicepresidente de la Asociación Estatal de Triatlón de Quintana Roo, A. C. en el área de Comisión de Jueces y Promoción del Deporte a Nivel Estatal comparte el entrenamiento general para un Ironman.

## En el futuro

La meta más próxima de Rubén Grande es participar en el World Championship, el 12 de Octubre del 2013, en Kailua-Kona, Hawaii, que es el Campeonato Mundial de Ironman, “de igual forma deseo estar presente en los Juegos Paraolímpicos, ser un orador al compartir mi testimonio de vida y lograr que algunas personas lleguen a creer que si quieren, pueden lograr muchos sueños, con pasión y constancia. Que sí yo puedo, ellos también”.

## Eventos nacionales en los que ha competido Rubén Grande Amador:



Primer lugar en categoría awad (athletes with a disability)

- Valle de Bravo 03,04,05,06, 07,08 y 09
- Las Estacas 05
- Puerto Vallarta 05
- Mazatlán 03, 04, 05,06,07 y 08
- Ixtapa 03
- Veracruz 02, 03, 04 y 05

- Manzanillo 06

### **Campeonatos mundiales**

- Segundo lugar en Queenstown Nueva Zelanda 6/dic/03
- Tercer lugar en Cancún, México 9/nov/02
- Cuarto lugar en Honolulu, Hawaii 9/oct/05
- Cuarto lugar en Laussane, Suiza 2/sep/06
- Quinto lugar en Hamburgo, Alemania 1/sep/07
- Séptimo lugar en Vancouver, Canadá 7/jun/08
- Gold Coast, Australia 20/sept/09
- Triatlón Challenged Athletes, de distancia medio Ironman, en La Lolla, San Diego, Cal.
- Relevos en la natación 00,01, 02, 03 y 05.

### **Otros eventos**

- Maratón acuático de Cancún a Isla Mujeres 94, 96, 98, 99, 00, 01, 02, 04, 05, 09 (distancia de 9 km. Aguas abiertas).
- Miembro del show de sky-acuatico- (haciendo *ski* con *slalon* en una sola pierna y sin prótesis)

### **Carreras pedestres**

- Medio Maratón Cancún
- Carrera sport City Cancún, Q. Roo
- Carrera 5k y 10k Cancún, Q. Roo
- Carrera Sport City México, DF.

## **Capítulo 9. Sueños sin límite**

Estar compitiendo en el mismo evento que Rubén se vuelve un especie de resoplido de segundo aire, porque es imposible dejar de pensar “ahí viene este ‘cabrón’”, “no me puedo parar”, “si él está corriendo, cómo me atrevo a caminar” platica Karuna, amiga triatleta de Rubén, “Incluso en un día común, cuando

salimos a correr, es invariable ver cómo la gente lo ve y si venía corriendo aumenta el paso, y si va caminando empieza a trotar”.

Los aplausos cuando él llega a la meta, se vuelven ovaciones. Ya todos los locutores saben que al relatar su entrada al puente que tiene el reloj marcando el tiempo invertido en una competencia, deben dar la gran noticia de que ha llegado y que cumplió una nueva meta.

“Yo sé que la vida no tiene casualidades, confío en el plan maestro que tenemos cada uno marcado para nuestras vidas. Sé que tenemos una misión que cumplir y la de Rubén es clara, muy clara: inspirar y es probable que él no sepa el alcance y el poder que puede tener en su andar por la vida, como motor para que otros logren dar los pasos que no se han atrevido a dar”, comenta Karuna.

Gracias a lo que ha experimentado como una persona con discapacidad, atleta imparable y ejemplo de vida (“si yo puedo, tú puedes”), Rubén logra inspirar a la gente para que salga adelante a pesar de las circunstancias y realice una actividad física sin pretextos de tiempo, de dinero o de su condición física. Para él, este no ha sido un camino fácil, pero con entrega, esfuerzo y confiando en Dios lo ha logrado.

“De niño, llevar el apellido GRANDE no fue cosa fácil, peor aún si les hago saber que mi apellido materno es Amador. Rubén Grande Amador, es mi nombre legal y con el que me acredité miles de bromas. Hoy, como adulto y en mis condiciones de atleta con capacidades especiales, mi nombre es un aliado, a pesar de que algunos piensan que es un sobrenombre”, platica.

A través de la actividad física, este deportista ha encontrado una nueva vida, la cual lo llena y alienta a fijarse más retos y metas.

“He dedicado mis últimos años de vida a un deporte que se ha vuelto mi pasión, el triatlón. Y ahora quiero compartir mis experiencias porque sé que de alguna manera esa es la respuesta a la pregunta ¿por qué a mí?, la cual me hice durante años al perder la pierna derecha en el accidente. Y hoy ese cuestionamiento ha cambiado a ¿para qué a mí?

Rubén Grande Amador es el primer mexicano con discapacidad en participar en un triatlón, así como el primero en completar una competencia Ironman. “Mis experiencias, vivencias y anécdotas las comparto con la intención de hacernos conscientes de que el ser humano en cuerpo, espíritu y alma es adaptable a los cambios que nos ofrecen la vida y las circunstancias, que los límites están, en su mayoría, en la imaginación y que la persistencia, la pasión, el espíritu de compromiso y de logro nos llevan a alcanzar aun las metas más difíciles de creer”.

En las pláticas que imparte, Rubén establece las definiciones de metas a corto, mediano y largo plazo, “mismas que se amplían como proyectos o sueños que se alcanzan, pero sólo si se persiguen con una actitud positiva en el día a día, con el continuo planteamiento de objetivos y de agradecimiento por lo que sí se tiene y no por lo que hace falta”, afirma.

Al dar una de sus pláticas, Karuna, Rubén lo describe así: “habló con toda la piel que se le enchinaba del frío que tenía y a pesar de esto le ponían compresas de hielo (seguramente para bajarle la fiebre de la infección). Habló con los tanates que describían el dolor insufrible que no podía soportar, habló con los pulmones que le hacían gritar ‘sálvenme la vida’. Habló con los ojos que alcanzaron a soltar unas lágrimas cuando dijo ‘Quiero seguir viviendo’.

Los proyectos continúan en la vida de Rubén. Por ahora y para alentar a más personas, los objetivos principales son seguir creciendo con las pláticas motivacionales y participar en el triatlón/Ironman para ser un testimonio vivo de “si yo puedo, tú puedes”.



**Lugares donde ha presentado sus pláticas motivacionales**



**Expo Triatlón World Trade Center Cd de México**



Foto de reconocimiento como expositor en la Expo Triatlón 2012  
NO SOMOS SOCIOS SA. Madrid, España



Foto tomada del álbum fotográfico de Rubén, dando platica motivacional en el  
CRIT, Cancún





CRIT, Cancún Quintana Roo.



Sport City, Ciudad de México

**Platica de motivación**  
**miércoles 11 de marzo**  
**9:00hrs Sport City Eureka**



**Ruben Grande**

**Triatleta Discapacitado**

**Mejor mexicano en triatlón en la categoría AWAD**  
**(Athletes with a disability)**





Expo Vitalistas, Centro de Convenciones de Cancún



Congreso Gente Nueva, Universidad Anáhuac, Cancún



Congreso Gente Nueva, Universidad Anáhuac, Cancún



**ALLENAMENTI**  
Speakers Bureau - Corporate Training

Tiene el agrado de invitarle a la conferencia de:

**Rubén Grande**

**"Si tú quieres... tu puedes"**

15 de Febrero 2013,  
4:50 a 5:40 pm.  
WTC, Cd. de México  
Filadelfia s/n, Colonia Nápoles,  
Deleg. Benito Juárez, C.P. 03810

[www.allenamenti.com.mx](http://www.allenamenti.com.mx)



Programa tomado del Facebook de Rubén grande

## Conclusiones

Los motivos de discapacidad pueden ser diversos, el INEGI los clasifica en cuatro: por enfermedad; afectados por edad avanzada; hereditaria durante el embarazo o al momento de nacer, consecuencia de un accidente; debido a otras causas.

A través de esta historia de vida sobre Rubén Grande, hombre de carne y hierro, es un ejemplo de vida el cual demuestra que el tener una discapacidad física causada por un accidente, no es motivo para darse por vencido, para dejar de luchar y soñar.

Rubén deja ver por medio del reportaje de su vida, motivo de esta tesina, muestra como a partir del accidente de cuatrimoto que sufre a los 33 años de edad, no es motivo para darse por vencido. Con ayuda de su familia, ganas de vivir y tenacidad Rubén demuestra que incluso después del accidente, ahora en su estado de discapacidad es mejor deportista, tiene una mejor calidad de vida y se da cuenta de la misión que tiene en esta vida, la cual expresa es “quiero dar ánimo, aliento, ejemplo, apoyo a cualquier persona que me conozca, y cuando me vean se diga... Si él puede, porqué yo no.

Hoy en día Rubén Grande Amador es un personaje reconocido en su ambiente deportivo, el Triatlón y el Ironman, por donde sea que él pasa la gente sabe quién es y recibe aplausos y muestras de apoyo. Rubén ha logrado cumplir sus sueños y cuenta con nuevas metas como dar su testimonio a través de pláticas motivacionales por donde se le sea permitido.

Así como Rubén “Si puede”, es el ejemplo de que podemos cumplir nuestros sueños, sin poner de pretexto alguna discapacidad física o aún sin tenerla.

## **Bibliografía**



-Advisors ediciones, 1ª edición, México, marzo 2012. Ibarrola, Javier, *Técnicas Periodísticas, el reportaje*, Ediciones Gernika, 3ª edición, México, 1994.

-Mario César Núñez Jiménez, *Triatlón el deporte de una nueva generación*, RM Advisors ediciones, 1ª edición, México, marzo 2012.

-Núñez Jiménez, Mario César, *Triatlón el deporte de una nueva generación*, RM Avisos ediciones, 1ª edición, México, marzo 2012.

-Ulibarri, Eduardo, *Idea y vida del reportaje*, Editorial Trillas, 1ª edición México, 1994.

#### **Documentos:**

-Álbum fotográfico de Rubén Grande Amador

#### **Revistas:**

-“La bicicleta” Sección Triatlón, núm. 186, México, agosto 2003.

-Humberto Barrotea, “Revista Triatlón Multisport”, *Bienestar Rubén Grande*, Año 3, núm. 17, México, octubre 2003.

-Benjamín Chimal Laurent, “Del Atletismo”, revista mensual, *Reconocimiento*, Año 2, núm. 30, Febrero 2004.

-Alejandro Mociños, “TV Notas”, *Rubén Grande es un triatleta y restaurantero que sorprende por su fuerza física, a pesar de que hace 10 años perdió la pierna derecha en un accidente de cuatrimoto*. Año 33, núm. 28, México, 2011.

-“Balance”, *Rubén Grande el apellido por destino*, núm. 14 pág. 109, noviembre-diciembre 2004.

-“Balance”, *Un personaje colosal*, núm. 03, pág. 117, noviembre-diciembre 2004.

- María Salazar, “Runners”, *¿Quién te inspira?*, núm. 45, pág. 66-67. México, diciembre 2011.

-“Sport Life”, *La vida es el mejor deporte, Rubén Grande, si yo puede, tú puedes*, núm. 96, México, septiembre 2011.

- “Ciclismo a fondo”, *Momento Paralímpico*, editorial Motopress-Ibérica, núm. 217, pág. 97, México, 2002.

-“Club Deporte Élite”, *Espíritu Tenaz*, pág. 8. México, Septiembre 2010.

-“ESPN”, *Todo un grande*, página 86 y 87, México, Noviembre 2010.

- “Cancanismo”, página 146, diciembre 2007.

-“Sede deportiva”, *No existe obstáculo para Rubén Grande*, número 4, pág. 32 y 33, año 2008.

### **Cibergrafía:**

-Rubén Grande, “Si yo puedo, tú puedes”, [en línea], México, Distrito Federal, 2010, Dirección URL: <http://www.rubengrande.com/index.html> [consulta: 28 de diciembre 2012].

-

INEGI, “Cuéntame INEGI”, [en línea], México, Distrito Federal, 2010, Dirección URL: <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/discapacidad.aspx?tema=P> [consulta: 123 de enero 2013].



-Hanger Empower, "Hanger History", [en línea], Austin, Distrito Texas, 2012,  
Dirección URL: <http://www.hanger.com/locations/Pages/default.aspx>