

# Hoy

## Joven angelina correrá el Maratón de Los Ángeles tras perder casi 100 libras



Jennifer Martínez (centro) correrá con Students Run LA el Maratón de Los Ángeles tras perder casi 100 libras. (Jad El Reda)

La etapa de la adolescencia es considerada por la gran mayoría como la más difícil del ser humano. Durante este período, los jóvenes presentan cambios hormonales y físicos que afectan su comportamiento de algún modo.

En ocasiones, la depresión pudiera ser un resultado de estos cambios. Jennifer Martínez, una adolescente de 17 años, lo vivió de primera mano.

“Estaba muy deprimida y tomaba mucho. No encontraba un final cuando tomaba. Llegaba momentos en el que sentía que iba a perder la conciencia y decía todo lo que me molestaba. Tomaba mucho y pronto me puse a usar drogas también”, dijo Martínez, cuya pubertad se vio afectada por la depresión y provocó un aumento excesivo de peso de más de 100 libras de lo que es considerado normal para su contextura.

Según Martínez, entre los 13 y 14 años, la depresión inició en ella por cuestiones hormonales. Sin embargo, su situación empeoró por el separamiento de sus padres. Ella trataba de lidiar con todo de cualquier manera posible.

“Tuve terapias, fui a ver un psiquiatra. No quise tomar el medicamento porque veía que realmente eso no ayudaba y mucha gente se ponía peor. Durante ese tiempo iba a muchas reuniones y fiestas en casas, que servían alcohol y habían jóvenes menores de edad”, recordó la hija de mexicanos. “Tomé bastante y eso aportó para que estuviera muy pasada de peso, estaba en 240 libras”.

La página web Mental Health América explica que cada año casi 5,000 jóvenes adolescentes, que padecen cierto tipo de depresión, entre 15 a 24 años cometen suicidio. Un número que se ha triplicado desde 1960.

En 2015, Alejandra, una amiga de Martínez la invitó a ser parte de un grupo de corredores para ayudarla a cambiar el estilo de vida que llevaba.

“Quise perder peso y sabía que correr me ayudaría a perderlo”, recordó la estudiante de la Academia Avance Charter School de Los Ángeles. “En el primer mes noté un cambio rápido y fue cuando pensé que debería empujarme a mí misma”.

El proceso de cambio de Martínez no fue fácil pues tuvo que dejar sus actividades que estaban perjudicando su salud y alejarse de las malas influencias. Tuvo que además adoptar mucha disciplina para poder cumplir con su meta de correr maratones.

“Empecé a correr el año pasado con Students Run LA (SRLA)”, dijo Martínez, quien en ese entonces era pre-diabética. “Quería perder peso y me metí en el programa. También quería ser parte de un equipo. Mi amiga Alejandra se metió primero pero a mí me dio flojera (risas)”.

Martínez perdió mucho peso antes de correr su primer Maratón de Los Ángeles en 2016. Sin embargo, a pesar de cumplir con esa meta, la angelina tuvo problemas para ser consistente durante la carrera y ahora espera este fin de semana terminar de mejor manera las 26.2 millas del Maratón.

Para alcanzar ese nuevo cometido, Martínez mostró más dedicación y seriedad en los entrenamientos dejando de lado las fiestas en los fines de semana. Aunque llegó a perder las 100 libras, su peso se mantiene alrededor de 150.

“Cuando te sientes atascado, siempre hay maneras de salir de esa situación. Cualquiera que sea, siempre hay una salida para algo mejor”, aseguró Martínez a HOY Deportes.

## **La guía en la oscuridad**

Martínez contó con el apoyo de David Zamudio, un exmaestro de ella en séptimo grado y que ahora la orienta en SRLA.

“La metimos a un programa de nutrición, educación, en el que les enseñamos cómo prepararse para una carrera. Ya dejaba de salir los fines de semana porque llegaba cansada a los entrenamientos y poco a poco se lo fue tomando en serio”, explicó Zamudio.

El entrenador explicó que aparte de la depresión y el momento familiar que vivió Martínez, el entorno de la corredora también le afectó. Zamudio considera que Martínez está mejor preparada para enfrentar este nuevo reto que representa más que una carrera.

En su primera participación del Maratón, ella completó la carrera en seis horas y 45 minutos y espera que el domingo lo haga en cinco horas y media.

“Tiene casi dos años de transformación de su cuerpo. Este Maratón sería como una culminación a su ciclo de cambio”, dijo Zamudio.

## **La Carrera**

Cuándo: Domingo

Inicio: Dodger Stadium, Los Ángeles

Final: Intersección de Ocean Ave y California Ave, Santa Mónica

Hora y división:

6:30 a.m. – Sillas de ruedas

6:42 a.m. – Bicicletas de manos

6:45 a.m. – Mujeres

6:55 a.m. – Hombres

Premios para Mujeres y Hombres: 1. \$23,000, 2. \$11,250, 3. \$9,000, 4. \$4,500, 5. \$2,250.

- Además, los tres primeros en cada división y en sus respectivas edades recibirán un premio conmemorativo.

- Todos los participantes que terminen la carrera recibirán una medalla conmemorativa.