

POSITIVATE

“ LA EDAD NO ES UN IMPEDIMENTO ”

La canaria Mercedes Rodríguez se convierte en la primera española de más de ochenta años en completar la distancia de mil quinientos metros a nado.

Los compañeros del Diario.es se hacían eco de esta información el pasado 8 de marzo.

La nadadora tinerfeña Mercedes Rodríguez Fuentes ha pasado a los anales de la historia de la natación al convertirse en la primera octogenaria en nadar esta distancia en nuestro país, (la mayor en el programa competitivo de esta disciplina).

La hazaña no es flor de un día.

La consecución de este logro sin precedentes tuvo lugar durante la celebración del campeonato regional Máster de larga distancia, organizado por la federación canaria de natación el pasado 27 de febrero en Santa Cruz de Tenerife.

Aunque la deportista, perteneciente al club Tenerife Master, consiguió cubrir la distancia por primera vez en el entrenamiento previo al campeonato, ya contaba con una dilatada trayectoria en las competiciones deportivas.

Sus trece récords individuales, nueve en piscina de 50 metros y cuatro en piscina de 25 metros, y sus quince récords en la modalidad de relevos femeninos y mixtos, (todos ellos a nivel nacional), así lo atestiguan.

Mercedes, que nació en 1937, comenzó a nadar a la edad de 17 años, aunque con 20 años dejó el deporte debido a sus obligaciones profesionales. Aunque nunca perdió el contacto con el mar, no fue hasta los 55 años cuando retomó la práctica de la natación de forma regular, aunque lo hiciera por satisfacer el deseo de una de sus hijas, que también es nadadora.

“No es que yo haya ido sino que ella me apuntó y me dijo que tenía que empezar a entrenar”, comenta Rodríguez en declaraciones a la Agencia EFE.

La vitalidad de Mercedes contrasta con el sedentarismo imperante en el colectivo de mujeres en general, y en el de mayores en particular.

Según la encuesta nacional de salud elaborada por el Instituto Nacional de Estadística en 2017, en la franja de edad de más de 75 años, un cuarenta por ciento de las mujeres no realiza ejercicio físico.

Como puede imaginarse, a este respecto, nuestra protagonista lo tiene claro.

Según la encuesta nacional de salud elaborada por el Instituto Nacional de Estadística en 2017, en la franja de edad de más de 75 años, un cuarenta por ciento de las mujeres no realiza ejercicio físico.

Como puede imaginarse, a este respecto, nuestra protagonista lo tiene claro.

Fuente: Diario.es

**Noticia redactada por Alberto Artiles
a 28 de Abril del 2021**