

Zulema Yuma volvió a ganar en la Media Maratón de la Ciudad de Mendoza

26/03/2025



La atleta nacida en Maipú pero que reside hace años en Alvear Zulema Yuma continúa sumando logros a su carrera deportiva. El domingo 23 de marzo participó en la Media Maratón de Mendoza, donde obtuvo el primer lugar (en 2024 también logró ese lugar en el podio) en la categoría de 10 kilómetros en la categoría 61-65 (00:50:13), especialidad en la que se enfoca tras haber superado problemas de salud que casi la alejan definitivamente del atletismo.

“El podio o bajar una marca es una caricia al alma”, expresó Yuma en diálogo con Diario San Rafael y FM Vos 94.5. Su regreso a las competencias ha sido celebrado no solo por ella,

sino por muchas personas que se vieron reflejadas en su historia y tomaron su ejemplo para realizarse controles médicos. “Me encantó que pude ayudar a muchos y hasta me invitaron a dar una charla sobre este problema”, destacó.

La Media Maratón de Mendoza se llevó a cabo bajo un clima frío y lluvioso, condiciones que, según Yuma, le favorecen. “Largamos entre una multitud de más de 2.500 atletas. Yo tengo fobia a la multitud, así que me metí en la segunda fila y de ahí no me moví”, comentó. Pese a las dificultades, logró un tiempo destacado en la competencia y se mostró satisfecha con su rendimiento.

En cuanto a su especialidad, detalló que se enfoca en los 10 kilómetros debido a una recomendación médica. “Antes corría maratones de 42 kilómetros, pero me quedé dura en plena carrera. Luego de muchos estudios, el doctor Daniel Mauro del Hospital Español de San Rafael me permitió volver a correr, pero con precauciones. Tengo un stent en mi pierna izquierda, en la arteria ilíaca, que me permite seguir en actividad”, explicó.

Sobre su condición de salud, Yuma describió las dificultades que enfrentó antes de recibir el diagnóstico correcto. “Si no tuviera este stent, ni siquiera podría caminar. La sangre no irriga bien, lo que genera falta de oxígeno y dolor extremo en las piernas. Es lo que llaman el ‘síndrome de la pierna muerta’”, explicó. “Gracias a ese stent puedo correr. En 2016 me lo pusieron y empecé a entrenar de a poquito, porque estuve más de diez años sin correr”. En este sentido, recomendó a otros atletas y personas en general realizarse estudios vasculares para prevenir complicaciones. “Pasé muchos años caminando con dolor porque no se consideró revisar mis arterias. Recomendando que se hagan un mapeo arterial porque puede evitar hasta un ACV”, advirtió.

A pesar de los años de inactividad, su regreso al atletismo fue progresivo y siempre acompañado por su entrenador de toda la vida, el profesor Raúl “Turco” Lemir. “Empezamos con caminatas de un kilómetro y luego trotaba 200 metros. Fue un proceso lento, pero con paciencia y constancia logré recuperar

mi nivel", sostuvo.

En la Media Maratón de la Ciudad de Mendoza, completó los 10 kilómetros en 50 minutos, lo que equivale a una marca de 5 minutos por kilómetro, un logro impresionante para su categoría. "Estoy federada y, según dicen, soy la más rápida en mi categoría", afirmó con orgullo.

A sus 62 años, Yuma sigue compitiendo y se prepara para su próximo desafío: la Maratón Internacional, que se correrá el 4 de mayo. "Voy a participar en los 10 kilómetros y vamos a romper la marca por la que estamos trabajando", aseguró.

Finalmente, agradeció el apoyo recibido y dejó un mensaje para todos: "A cuidarse la salud y hacer deporte, porque cuerpo y mente van de la mano".