

**V** entrevistamos a

Z HERNÁNDEZ



entrevistamos a

# Ángel Casillas Menea





**J.P.** Solemos comenzar siempre con la misma pregunta ¿Quién es Ángel Casillas y por qué se decide a estudiar veterinaria?

**A.C.** Jejeje. Ángel Casillas Menea es veterinario por vocación a la medicina y cirugía de pequeños animales desde pequeño pero no estudié medicina porque no me atrae practicarla en personas, con todo el respeto por los médicos/enfermeros/auxiliares, etc. pero siempre me ha llamado más la atención ayudar a aquellos que no tiene voz, indefensos, bondadosos, inocentes. Los animales no mienten, no tienen van con "segundas", etc, son lo que ves, simple y llanamente. La nobleza de un animal siempre me ha cautivado y quizás por eso decidí estudiar veterinaria por muy raro que parezca.

En cuanto a formación a parte de la carrera que la estudié en Cáceres (UEX), tengo un Máster en Cirugía de Mínima Invasión y Endoscopia por el CCMIJU y la Uex y Posgrado en Anestesia y Cirugía de Tejidos blandos por la UAB.

Tengo una clínica en Villanueva de la Serena (BREGUS C.V.) donde me dedico a la clínica de pequeños animales.

**J.P.** Ahora Ángel, puedes explicar a los lectores qué es el culturismo y de manera específica, en qué consiste el culturismo natural que es la disciplina que practicas si no me equivoco.

**A.C.** En ningún deporte existe una vertiente natural y otra "no natural" pero digamos que hemos tenido que poner la coletilla de natural a nuestro deporte por varios motivos. Este deporte desde sus inicios viene llevando la losa del uso de sustancias dopantes con total normalidad donde en ninguna competición pasan controles antidoping a los atletas (obviamente) porque si no ninguno competiría... En el culturismo natural se pasan controles antidoping oficiales de la CELAD (WADA) a los atletas tanto en competición como fuera de ella por sorpresa en cualquier momento. No queremos tener nada que ver con el mundo del doping y que tan mala imagen como es lógico le ha dado a este deporte. La gente tiene que saber que se puede practicar este deporte logrando grandes físicos sin necesidad del uso de sustancias ilegales y luchamos porque sea reconocido como deporte y porque la sociedad se quite de la mente la animadversión que les viene a la cabeza cuando escucha la palabra "culturismo".

El culturismo natural es una opción de practicar este deporte de forma saludable manteniendo así el principal valor de realizar actividad deportiva (la mejora y mantenimiento de la salud) y por tanto, incluso llevado a la competición es un deporte que busca aumentar el rendimiento deportivo en el entrenamiento con cargas y en el que se busca el aumento de la masa muscular mediante el entrenamiento con pesas. En la competición tienes que presentar un porcentaje graso corporal bajo para que se puedan visualizar los músculos, simetría, equilibrio entre los diferentes grupos musculares, etc. Los atletas de culturismo natural para

progresar necesitamos cada vez hacernos más fuertes sobre todo en los gestos atléticos: press banca/sentadillas/peso muerto/press militar, etc. es la mejor forma de progresar, ser más fuerte para parecerlo también...jejeje. Algo que no necesita los "otros"... ellos con llevar su "sangre enriquecida" a los músculos donde se encuentran los receptores de anabólicos ya obtienen ganancias, nosotros no, necesitamos ser cada vez mejores y más fuertes en los levantamientos para progresar (inducir hipertrofia muscular).

**J.P.** ¿Cómo equilibras tu rutina de entrenamiento de culturismo con tu exigente carrera como veterinario?

**A.C.** Bueno, se busca el hueco... en mi caso al tener horario partido suelo entrenar 4 días en semana a mediodía (entre las 14h y las 17h saco una horita y algo para entrenar).

**J.P.** ¿Ha influido tu formación como veterinario en tu enfoque del culturismo natural?

**A.C.** Desde luego. El conocimiento de la fisiología, biomecánica, nutrición y demás aplicado en su vertiente humana desde luego es algo que te influye para bien, por no hablar del conocimiento de los efectos adversos para la salud que tiene del dopaje, obviamente nuestros conocimientos en farmacología también están ahí. Pero sobre todo es una opción moral, de principios, de ver absurdo dañar tu salud por tener un físico "x" totalmente artificial al que sólo puedes llegar con química..... lo veo absurdo, sinceramente, pero respeto aquel que no piensa como yo, son opciones muy personales.

**J.P.** ¿Existen algunos consejos nutricionales específicos para culturistas que podrías compartir basados en tu conocimiento veterinario?

**A.C.** Realmente comemos de todo, alimentos poco o nada procesados y la base de la alimentación se basa en: cereales como la avena, pan, pasta, arroz, frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, huevos, lácteos, etc... sólo que va controlado en cuanto a cantidades y momento en el día en el que se consumen.

**J.P.** ¿Cómo manejas la fatiga y el estrés que provienen de combinar dos actividades tan intensas?



**A.C.** Se intenta, pero hay temporadas que se llevan mejor y otras peor. Desde luego en lo que se refiere a una preparación para competir donde el cansancio es permanente durante meses, la sensación de hambre permanente, etc. y tienes que mantener la intensidad en los entrenamientos, te cambia incluso el carácter a veces volviéndote un poco “estúpido” pero intento llevarlo lo mejor posible.

**J.P.** ¿Has encontrado algún paralelismo entre el cuidado de la salud animal y el culturismo natural?

**A.C.** Al final el culturismo natural se basa en llevar un estilo de vida saludable realizando deporte de fuerza, cardiovascular también de forma moderada, una alimentación sana, variada y equilibrada y esto se puede trasladar totalmente al mundo animal en el que intentamos aconsejar a nuestros clientes en una alimentación sana y variada para su mascota,

la realización del suficiente ejercicio físico y estimulación mental y buscar el equilibrio en la vida y el día a día con la mascota, siempre mirando por su bienestar integral.

**J.P.** ¿Cómo adaptas tu dieta de culturista para apoyar las demandas físicas de tu trabajo como veterinario?

**A.C.** Demandas físicas como veterinario en mi caso tiene pocas, más bien son mentales de paciencia y comprensión hacia los clientes para saber encontrar sus preocupaciones.

**J.P.** ¿Puedes compartir alguna experiencia donde tu carrera y tu pasión por este deporte hayan interactuado de manera interesante?

**A.C.** No se me ocurre nada.

**J.P.** ¿Cómo gestionas el equilibrio entre el descanso y la actividad para mantener un estilo de vida saludable?

**A.C.** Hasta hace poco he estado bastante agobiado y he tenido temporadas de bastante ansiedad, cansancio donde prácticamente no tienes vida personal y ni siquiera a veces tiempo para necesidades básicas como dormir por lo que desde hace unos meses he dejado las urgencias nocturnas. Algunos fines de semana que no estoy en la ciudad porque salga fuera a hacer algún plan o escapada pues apago el teléfono de urgencias. En la clínica soy el único veterinario, todo pasa por mí y me niego a estar 365 días las 24h disponibles como he estado hasta hace bien poco durante unos cuantos años. No es vida... hay que encontrar el equilibrio y en ello me hallo.

**J.P.** ¿Cuáles son los desafíos más comunes que enfrentas al combinar estas dos disciplinas y cómo los superas?

**A.C.** Al final es cuestión de ser muy organizado y establecer una rutina diaria que te guste y repetirla cada día en cuanto a horarios de comidas, entrenamiento, trabajo, descanso, etc. Pero está claro que no se puede estar a todo siempre y a veces hay que renunciar a cosas.

**J.P.** ¿Qué consejos darías a otros profesionales con carreras exigentes que también quieran dedicarse al deporte de élite o al menos, a la competición?

**A.C.** Que sea estoico y aguante lo que venga llevándolo de la mejor manera posible y otorgarse a sí mismo un tiempo de descanso y un tiempo para ti, para hacer lo que te gusta que en este caso puede ser el deporte o cualquier otra actividad porque esto es fundamental para mantener una buena salud mental. No se puede estar todo el día con la cabeza en la clínica, esto te pasa factura a nivel personal, te lo digo por experiencia.

**J.P.** Para ir finalizando, un tema de actualidad ¿Qué importancia le das a la salud mental en relación con tu bienestar físico y profesional?

**A.C.** He ido contestando pregunta por pregunta de la entrevista sin haber leído antes las preguntas... me encuentro con una sorpresa con esta pregunta y creo que en otras anteriores se ha evidenciado que a mi me ha costado ver esto, me ha pasado factura y a día de hoy intento ser feliz combinando mi actividad clínica con mi vida personal y deportiva que al final también es parte de mi vida porque llevo haciendo deporte desde siempre. No

se puede estar siempre disponible, tenemos derecho a descansar y tener tiempo libre como cualquier otro profesional y esto a veces nos cuenta a nosotros mismos permitiéndonos sobre todo a los que somos autónomos.

**J.P.** Antes de acabar, muchas gracias, Ángel por el tiempo que has empleado en esta entrevista ¿Qué consejo le darías a un estudiante de veterinaria que está acabando la carrera y que se parase a leer esta pregunta?

**A.C.** Jajaja ¡que no estudie veterinaria!... no en serio, a mí me encanta mi profesión y no la cambiaría por otra pero ciertamente un estudiante no sabe el nivel de implicación que lleva una clínica sobre todo cuando es tuya. Yo creo que las nuevas generaciones esto de la salud mental, tener tiempo para ellos, ser bien remunerados y demás lo tienen más claro que los de mi generación que hemos pasado por condiciones laborales que creo que la inmensa mayoría de jóvenes ya no aceptaría. Hoy en día tenemos convenio y casi nadie se plantea pienso yo aceptar algo que no se ajuste al menos al convenio. Pero desde luego como consejo le daría que efectivamente tenga en consideración poder tener descanso, sobre todo DESCONEXIÓN (muy importante) para poder tener una buena salud mental y ser feliz al mismo tiempo que eres veterinario. Los problemas de la clínica se quedan al cerrar la puerta dentro de ella y ahí coges la mochila de tu vida. Hay que saber diferenciar muy bien una cosa de la otra y eso a veces cuesta.

