

40

**EL MAPA DE RIESGOS DE UN ULTRAFONDISTA**

---

# NICOLÁS DE LAS HERAS MONFORTE

ULTRAFONDISTA DE  
ELITE SOLIDARIO



Por Juan Carlos López Porcel  
Presidente de AGERS





*Nicolás de las Heras Monforte (Avilés, Asturias, 1964), tiene varias vidas: farmacéutico de profesión, ultrafondista por afición y apasionado de la acción humanitaria por vocación.*

Su familia le adora y sus amigos también. Internacional español con varios récords en su categoría ha superado recientemente el que considera uno de los más importantes de su vida: “El Camino de Rober contra el cáncer”, donde realizando una carrera non-stop de 320 km en menos de 60 horas entre las Catedrales de Oviedo y Santiago de Compostela, a través del Camino de Santiago Primitivo, se han recaudado fondos solidarios para conseguir 3 Becas de Investigación de SEOM (Sociedad Española de Oncología Médica).

Roberto González García, enfermo de cáncer, relataba que estaba consiguiendo vivir más tiempo del diagnosticado gracias a estas Becas y los proyectos que desarrollaban, deseando que otras personas en su misma situación pudieran tener igual oportunidad, motivo por el que se volcó, con la ayuda de otros muchos, y entre ellos de forma relevante Nicolás, en la obtención de fondos para este fin. Unos días antes de iniciar el reto deportivo, tristemente Roberto falleció, aunque con el conocimiento pleno de que el mismo se iba a realizar y que las becas se iban a obtener. **AGERS**, como otras instituciones, empresas y personas, sensibilizadas con esta cuestión, es uno de los patrocinadores de esta acción.

En otro orden de cosas, dicho lo anterior, vamos a comentar con Nicolás en un ejercicio diferente, la combinación entre la especialidad de nuestra disciplina (la gerencia de riesgos) y el mundo que le apasiona, el ultrafondo, para obtener un mapa de riesgos de un deportista de alto rendimiento como el que nos acompaña.



**JUAN CARLOS LÓPEZ PORCEL (en adelante J.C.L.): Nicolás por favor, si mencionamos la palabra “Riesgo”, ¿a que la asocias, de forma inicial, en el deporte que practicas?**

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** Partiendo de la base de que el ultrafondo es un deporte extremo, la palabra riesgo suena constantemente en nuestra cabeza y principalmente a través de las personas que nos rodean. Como deportista intentas prepararte lo mejor posible para minimizar cualquier riesgo y ese runrún que existe en tu entorno hace que recapacites continuamente en minimizar los riesgos.

**J.C.L.: ¿Tienes un plan de gestión de tus propios riesgos en cuanto a entrenamientos y competición?**

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** Realmente no hay un plan de gestión oficial, pero creo que el sentido común es la mejor forma de afrontar este deporte. Veo fundamental el seguir los entrenamientos de un profesional especializado y después realizar controles físicos de diversa índole, como por ejemplo test de esfuerzo, analíticas y control cardíaco. En cuanto a legalidad o cobertura, al estar federados tenemos ciertas coberturas, aunque realmente reconozco que desconozco la letra pequeña. A mí me ha facilitado mucho ser deportista de alto rendimiento a nivel regional y de alto nivel a escala nacional para reconocimientos médicos y analíticas. Pero eso sí, echo de menos tener una cobertura general cardiológica, que creo es la prueba más importante que tiene que llevar a cabo un ultrafondista. Y un aspecto que ayuda a la mejora deportiva, y por lo tanto a minimizar riesgos, es la asistencia de un fisioterapeuta al cual te-



nemos que acceder con financiación propia. El ultrafondo es un deporte minoritario y, por lo tanto, poco productivo para las marcas comerciales. Yo no tengo patrocinadores y todos los gastos, incluso de carreras relevantes, corren de mi cuenta, salvo cuando participo con la Selección Nacional Española de la Real Federación Española de Atletismo. Personalmente creo me compensa esa revisión cardiaca que hago anualmente.

**J.C.L.:** Indícanos el riesgo más relevante desde tu punto de vista y el motivo.

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** Debido a mi edad, que son 58 años, y aunque los resultados están a nivel de ultrafondistas de cualquier edad a nivel mundial, observo que el mayor riesgo puede estar a nivel cardíaco. Es un deporte muy aeróbico, por lo que el corazón no trabaja de forma intensa e inicialmente no es preocupante. Pero como son muchas horas de ejercicio físico, si conviene tener un control. Por eso, los dispositivos que nos toman la frecuencia cardiaca son importantes, así como las analíticas, un par de veces al año, que puedan detectar alguna anomalía corporal.

**J.C.L.:** Preocupados por este asunto, háganos de la muerte súbita y su control desde tu experiencia en el mundo del ultra fondo.

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** Cualquier deportista asume este riesgo, pero debe por todos los medios intentar mitigar/eliminar las posibilidades de que ocurra. Y una buena preparación en manos de un profesional, una de dieta saludable y óptima para la práctica deportiva, así como des-

cansos adecuados y por supuesto, una prevención sanitaria, hace que cualquier práctica deportiva sea saludable y mejore la calidad de vida.

**J.C.L.:** En el ámbito de tu especialidad deportiva ¿qué riesgos crees no se pueden asumir y cuales hay que trasladar al mercado asegurador para una adecuada protección física/ financiera?

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** En mi opinión, creo que gran parte de los deportistas están relativamente expuestos a riesgos que se podrían minimizar con más información en seguridad. Creo que hay deportistas que afrontan retos importantes y que no están cubiertos con ningún tipo de seguro. Incluso la propia seguridad debería venir de la prevención. Como comenté anteriormente, sería recomendable algún tipo de cobertura de salud que incluyera reconocimientos generales, cardíacos y analíticas, dando mayor tranquilidad al deportista. Pero creo que no es culpa ni de las aseguradoras ni de los deportistas, es un tema de cultura social que habría que fomentar y después, lógicamente, cubrir por parte de las entidades pertinentes.

**J.C.L.:** ¿Es el ultra fondo un deporte desconocido?

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** Sí, es un deporte bastante desconocido y poco valorado. Pero me parece maravilloso y fascinante descubrir las capacidades del cuerpo humano cuando se trabajan. Somos desconocedores de nuestra capacidad física que nos permite incluso correr durante dos días sin parar a dormir, o incluso lo más bonito todavía que es “el maravilloso poder de la mente”. Esto lo he podido



experimentar en este último reto donde después de llevar 36 horas sin dormir y acostarme una hora únicamente para descansar, me he levantado literalmente sin sueño para correr otras 12 horas. Difícil de explicar, pero si yo puedo, los demás también pueden.

**J.C.L.:** Dinos Nicolás, ¿cuáles son tus próximos retos?

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** Mi próximo reto es el Campeonato del Mundo de 24 en Taiwán con la RFEA (Federación Española de Atletismo) en diciembre de 2023. Es un orgullo y un honor para mí poder representar a España, siempre que lo hemos hecho y a pesar de no ser profesionales, ha sido con el mayor de nuestros compromisos. Incluso en septiembre de 2022 conseguíamos una medalla de bronce con la selección española, hecho histórico dentro de esta disciplina.

También tengo en mente afrontar en un futuro el récord de España de 48 horas que está en 365 km donde creo que tengo un potencial de más de 400 km. Pero aquí también es complejo porque hay que viajar al extranjero y se necesita ayuda de una o dos personas como asistentes. Igualmente, los gastos de desplazamiento son importantes y debido a que no dispongo de sponsor, me planteo el afrontar este reto o no, en función del apoyo que pueda obtener. Quizás si apareciese alguna empresa que apostase por ello lo intentaría con la mayor de las ilusiones.

**J.C.L.:** ¿Desde cuándo el ultrafondo es tu pasión, no solo desde el aspecto deportivo, sino también en el humanitario, como has demostrado con el Camino de Rober?

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** He vivido desde joven la cultura del deporte y por lo tanto siempre ha sido para mí una forma de vida, pero curiosamente empecé a correr con 44 años, es decir, hace 14. A nivel humanitario y solidario creo que ha sido la edad la que me ha dado esa madurez para



darme cuenta de que yo podía hacer algo para la sociedad. Tan simple como eso. Y aunque no importa la edad para ello, todos tenemos dentro algo que podemos aportar. Algo que por muy sencillo que sea suma mucho. Yo encontré en mi ese mensaje y por eso intento transmitirlo en voz alta. A través del Camino de Rober creo que muchas personas han reflexionado y se han unido a nosotros para hacer algo muy grande a nivel solidario y social. Es una de las cosas que más orgulloso me siento, bastante más que haber conseguido el reto deportivo.

**J.C.L.:** Volviendo al deporte, ¿crea alguna adicción física este tipo de actividad? Nos referimos a la expresión “quiero correr más y mejor cada día porque me satisface y me produce placer”. ¿Ves un peligro ante esta posibilidad que necesita un control?

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** Está es una pregunta muy interesante porque sería absurdo negar una gran ilusión, quizás obsesión, por los retos deportivos y en mi caso por correr grandes distancias.

Pero esto es un aspecto que siempre he tenido muy claro. El conocerse y saber hasta dónde debes y quieres llegar. Yo soy padre de familia numerosa y farmacéutico. Vivimos de mi trabajo y el de mi mujer, y para mí lo más importante en la vida es mi familia y el trabajo para poder vivir. Así que esa pasión por el ultrafondo “duerme” en la nevera del sentido común. No creo que sea exclusivo del ultrafondo, esa adicción a determinados deportes y soy testigo de algunos casos donde creo se perdió el equilibrio y por lo tanto el control.

**J.C.L.:** ¿Que establece la legislación deportiva en cuanto a número máximo de carreras de este tipo, o que requisitos o recomendaciones existen para intentar proteger la salud del deportista?

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** No hay ninguna limitación en cuanto a carreras. Si es cierto que las federaciones nacionales tienen un reglamento y si vas a competir, representando a dicha federación, existiendo un tiempo previo a la competición donde no está permitido participar en otras pruebas.

**J.C.L.:** Por último ¿qué mensaje, petición o reflexión, trasladarías al propio mundo de la Gerencia de Riesgos y Seguros, ahora que mediante esta entrevista nos hemos acercado más a otra actividad de la sociedad como la que representas?

**NICOLÁS DE LAS HERAS:** Es difícil poder aconsejar en este aspecto, pero si me gustaría mandar un mensaje de sentido común a los deportistas. El deporte practicado en condiciones controladas y adecuadamente supervisado de forma preventiva es salud, tanto física como mental (aspecto muy importante), aportando buenos hábitos, valores y una forma de vida que se puede compaginar con la familia y el trabajo. El deporte es vida.

Mil gracias son pocas por dejarnos compartir estos momentos donde la vida nos traslada de un escenario a otro bien distinto, contando con la sabiduría y excelencia de una persona como Nicolás, con valores marcados a fuego en su ADN, referencia y ejemplo para nosotros y para otras generaciones, sintiéndonos muy orgullosos de poder contar con su amistad y animándole a que siga en la misma senda por la que transita en la vida, sirviendo de referencia e inspiración.



## MAPA DE RIESGOS

El mapa de riesgos básico de Nicolás, combinando nuestra disciplina con los comentarios de esta entrevista, sería el siguiente:

- **Rojo:** Incidencia poco probable, pero alto impacto si se produce y no asumible en el esquema.
- **Naranja:** Probable pero asumible con medidas apropiadas de prevención y mitigación.
- **Verde:** Muy probable, pero bajo impacto y muy asumible.

