

image not found or type unknown



# Yo no temo a los tiburones

**David Meca Medina**

**Fecha de publicación:**  
17/03/2015

Porque los tiburones más peligrosos no viven en el mar, sino en nuestra cabeza

**Sello Editorial:**  
Alienta Editorial

Aunque suene raro, David Meca odiaba nadar cuando era pequeño. En realidad, es normal que así fuera: con cinco años comenzó a nadar, y a muy temprana edad sus padres le levantaban a diario de madrugada, incluso en invierno, para llevarle a entrenar a la piscina antes de ir al colegio.

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

No lo hacían para convertirle en un deportista de élite, sino porque tenía un montón de problemas físicos y los médicos les habían aconsejado que practicara natación. Tenía la espalda desviada, llevaba hierros en las piernas, padecía asma y tenía problemas de oídos y anginas. Para colmo, no tenía dientes debido a la fuerte medicación que le daban, y los pocos que tenía, los de leche, eran negros y malformados.

**Teléfono:** 93 492 82 03

Sin embargo, aquel niño enclenque con los años llegaría a ser, según el Tomo x de la Federación Internacional de Natación, «el mejor nadador internacional de larga distancia de todos los tiempos». Por eso, cuando escucha a un aguafiestas decirle a alguien que él no puede, que la vida es así y nada va a cambiar por mucho que se esfuerce, David le invita a responder con contundencia que no es cierto. Que sí se puede. Que él sí puede.

**Email:**  
mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Alba Ríos

Hay muchos casos que demuestran que es posible cambiar y superar adversidades. David Meca es uno de ellos. Él superó sus problemas físicos, superó el miedo a los tiburones que inspiraban sus pesadillas infantiles, superó una falsa acusación de dopaje y llegó a lo más alto. Ésta es la historia de una vida de éxito, o lo que es lo mismo: una vida de esfuerzo.

**Teléfono:** 93 492 86 58

**Email:**  
arioss@planeta.es

image not found or type unknown



## David Meca Medina

**David Meca**, con apenas cinco años de edad, tuvo varios problemas de salud que le obligaron a practicar la natación. El espíritu de superación lo llevaba dentro desde su infancia, y consiguió vencer sus debilidades físicas sin pensar que lo que empezó como una prescripción médica iba a convertirlo en uno de los mejores deportistas de la historia y a ocupar un lugar muy destacado en la élite mundial.

En 1993 se trasladó a Estados Unidos y se inscribió en el OPEN USA, ganando la medalla de bronce en 1.500 m. Ante tan brillante resultado, varias universidades le ofrecieron una beca, decantándose David por la USC (Universidad del Sur de California), cuna de grandes nadadores campeones del mundo y olímpicos. En julio de 1999 se graduó con honores en Arte Dramático por la mencionada Universidad.

En 1998 se proclamó vencedor absoluto de diecinueve pruebas de las veinte en las que participó. Fue primero en el Río Paraná de Argentina, tras nadar 88 km en unas aguas infestadas de pirañas. De nuevo, obtuvo el primer puesto en el Río Nilo tras recorrer 25 km. Terminó la prueba infectado por microbios venenosos que habitan las arenas y lodos de este río. Fue igualmente primero en Santa Fe de Coronada, tras recorrer 63 km. Y acabó con más de veinte peces-chupetón pegados al cuerpo. Asimismo, fue primero en el Golfo de Terraccina (Italia), tras picarle en la cara una medusa en el mismo momento de iniciar la prueba. Y así un sinfín de pruebas internacionales a lo largo y ancho del globo.

Actualmente, David vive a caballo entre España y Estados Unidos, entrena ocho horas cada día y duerme once. David es un nadador con unos genes privilegiados para la práctica de la natación de larga distancia. Al ser mayor su envergadura que su altura, por la ley de la palanca, facilita una mayor distancia de desplazamiento en medio acuático con menor esfuerzo. Su potencia supera los 400 vatios y su consumo de oxígeno relativo es de 80 ml/kg/min (22,86 m), cifras que pocos deportistas de élite, principalmente fondistas, llegan a alcanzar.

Después de un largo periodo en el CAR de Sant Cugat (Barcelona) a las órdenes de Joan Fortuny –diecisiete sesiones semanales repartidas entre piscina y gimnasio, estiramientos y ejercicios isotónicos de la musculatura paravertebral–, no han faltado nunca sus 5.000 abdominales, que se han convertido en un clásico. Actualmente entrena en Madrid bajo los colores del Real Club Canoe.