



Sirena de Hielo ante el desafío de los siete mares (+Fotos +Video)

Posted on Junio 29, 2023

Campeona mundial de natación en aguas gélidas y ganadora de dos récords Guinness, la chilena Bárbara Hernández es conocida como La Sirena de Hielo, una imagen que disfruta por el significado de ser una mujer fuerte y competir en situaciones extremas.

A pesar de todos los triunfos para su país, esta atleta de 37 años es una persona sencilla, posee más de 100 medallas pero no le gusta contarlas porque para ella -dice- lo más importante es el privilegio de hacer lo que ama.

En medio de su preparación para completar el desafío de los siete mares, accedió gustosa a conversar con Prensa Latina desde la sede de sus entrenamientos, la piscina de la Universidad Católica.

https://www.youtube.com/watch?v=T7QJ_DHAXIY&t=4s

Prensa Latina (PL): ¿Cómo te iniciaste en este deporte?

Bárbara Hernández (BH): Empecé a nadar a los siete años en piscinas, pero a los 17 conocí el mundo de las aguas abiertas como el mar, los ríos y lagos y me he especializado en una natación muy extrema, en sitios con temperaturas bajo los cinco grados, y también en largas distancias.

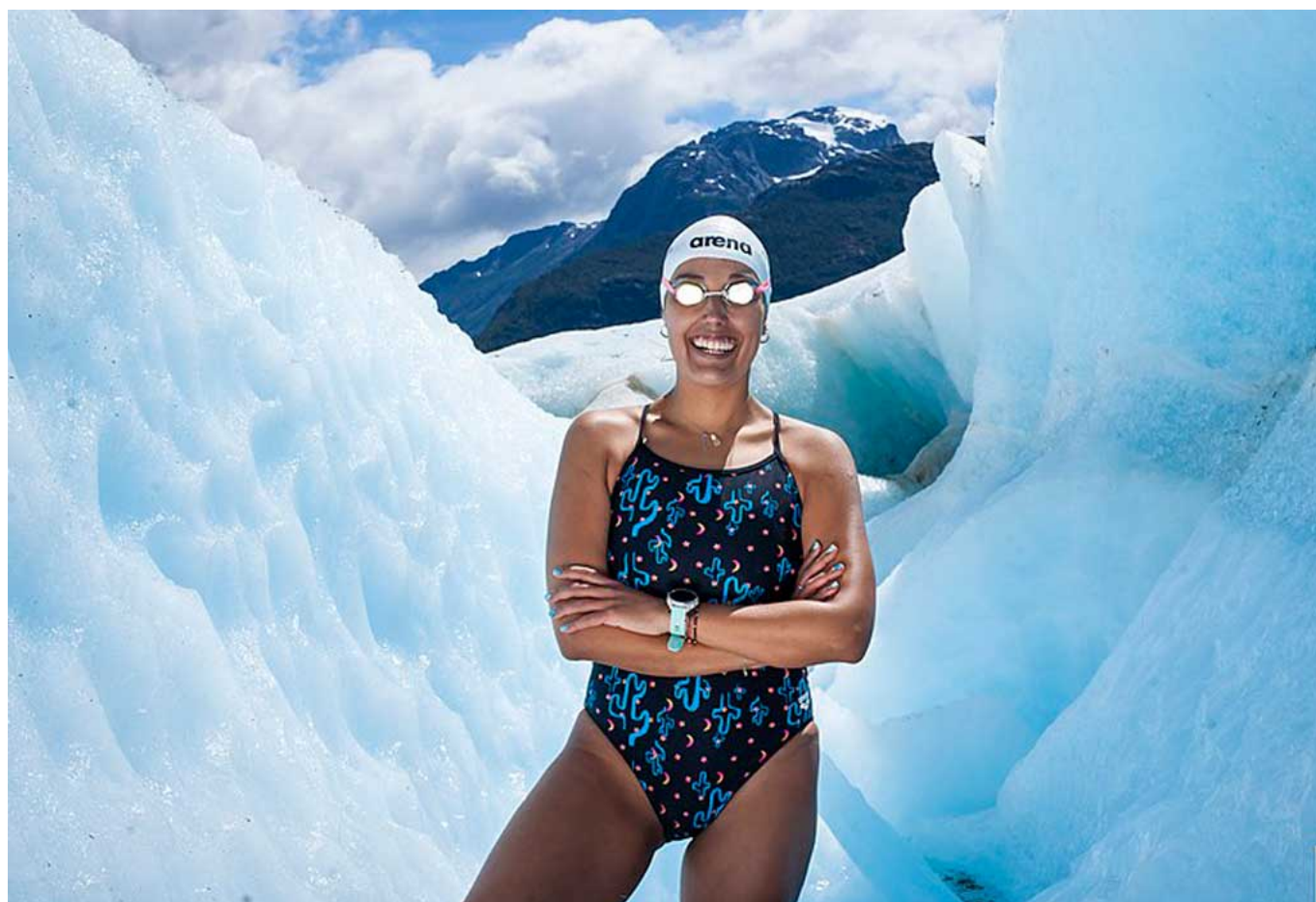
No utilizo traje de neopreno que ayuda a mantener el calor corporal, sino un traje de baño común, y tampoco uso grasa aislante del frío.

En esta disciplina soy la actual campeona del mundo y ya poseo dos récords Guinness, el último de ellos fue en la Antártica, de 2,5 kilómetros.

PL: ¿Esta es una categoría que se practica en pocos países?

BH: Es un deporte que aspira a ser parte de las Olimpiadas de Invierno, entonces año a año se van incluyendo más países, pero por supuesto, el fuerte son los nórdicos. También en Estados Unidos y Europa se desarrolla esta disciplina cada vez con más decisión.

Está regida por la International Winter Swimming Association, con sede en Finlandia, y es similar a la de aguas abiertas, pero la principal diferencia está en la temperatura.



PL: ¿En estos momentos te entrenas para completar el desafío de los siete mares?

BH: El desafío consiste en cruzar siete canales o estrechos alrededor del mundo que son elegidos por la World Open Water Swimming Association (Asociación Mundial de Natación en Aguas Abiertas) por su grado de dificultad.

Ya completé el Canal de Molokai (Hawái), donde las temperaturas son más cálidas, pero es muy extenso (47 kilómetros) y también hay presencia de tiburones.

También crucé el Canal de Catalina (33,7 km entre California y la Isla de Catalina), el de la Mancha (34 km entre Inglaterra y Francia), el Estrecho de Gibraltar (14,4 km entre España y Marruecos), el Canal del Norte (35 km entre Irlanda y Escocia) y el Estrecho de Cook (26 km Nueva Zelanda).

El último desafío, si todo sale bien, va a ser en Japón, el Estrecho de Tsugaru, que son 27 kilómetros y se nadan en la noche, y esperamos completar en el mes de julio.

PL: Eres graduada de Psicología en la Universidad de Chile. ¿Cómo te ayuda esa profesión en el deporte?

BH: Ser psicóloga es mi otra pasión y he aprendido a complementarla con esta práctica que ya es parte de mi identidad.

La psicología te ayuda a poder adaptarte a condiciones muy complejas o extremas, lo cual -unido al deporte- nos permite sobreponernos a la adversidad, trabajar la tolerancia a la frustración, al dolor, y ponernos en contacto con la naturaleza con un propósito mayor.

PL: ¿Cómo te preparas para aguantar el frío?

BH: Poder adaptarte al frío intenso requiere un nivel de preparación no solamente físico, sino también mental. Por supuesto hay chequeos médicos, trabajamos con un cardiólogo, entrenador, preparador físico, nutricionista, un equipo de recuperación, kinesiología y todo lo demás.

No es solo un capricho de entrar al agua. Adaptarnos a esas condiciones pasa también por aprender a controlar la respiración y contactarnos con el lugar donde estamos nadando.

PL: ¿Cuál ha sido tu prueba más difícil?

BH: Me cuesta elegir solo una, pero creo que la Antártida tiene algo muy especial porque era un nado casi imposible, que ninguna persona en el mundo había realizado antes.

(Con ese recorrido de 2,5 kilómetros, sin ningún tipo de protección térmica y a una temperatura promedio de 2,2 grados, Hernández consiguió un récord Guinness el 5 de febrero pasado).

Eso requirió una tremenda logística que gracias al apoyo de la Armada de Chile se pudo concretar y también por la preparación del equipo para poder recuperarme de una hipotermia que me tuvo con una temperatura corporal de 27 grados celsius durante dos horas.

Con ese tremendo desafío nosotros además queríamos visibilizar el océano antártico y la necesidad de hablar de la preservación de esa área marítima protegida.



(Un año antes, el 27 de febrero de 2022, la Sirena de Hielo había alcanzado otro récord Guinness en el Cabo de Hornos con la milla más rápida nadada en ese lugar, hazaña que realizó en 15 minutos y tres segundos).

PL: A lo largo de su carrera, Bárbara Hernández ha ganado numerosas preseas de oro, plata y bronce en campeonatos mundiales realizados en Eslovenia, Bielorrusia, Estonia, Rusia y Francia. ¿Cuántas medallas tienes?

BH: Deben ser más de 100 desde que empecé en esta disciplina allá por el año 2015, pero lo cierto es que no las cuento. Los títulos son importantes para los auspiciadores y a la gente también le gustan mucho, pero para mí lo más importante es lo que amo hacer en lugares tan únicos, diversos y distintos.

Empecé en esta profesión siendo muy chica, no era de las mejores y no alcanzaba ninguna medalla, debe ser por eso que ya de grande no le tengo ese apego.

Para mí lo más relevante es la oportunidad de nadar en aguas abiertas, siento que pertenezco a esos lugares y eso va más allá de cualquier reconocimiento.

PL: ¿Qué significado tiene para ti representar a Chile en esos eventos?

BH: Es un orgullo y un privilegio representar en el mundo a mi país y a la gente que amo, pero también significa una gran responsabilidad. Llegar a convertirme en la primera sudamericana en completar los siete océanos sería un honor, si todo sale como lo tenemos planificado en el mes de julio.

PL: Aquí eres reconocida como la Sirena de Hielo.

BH: Ese es mi apodo y algo que he aprendido a disfrutar también. Me gusta mucho esa imagen de ser mujer, fuerte y nadar en nuestros glaciares, sobre todo en la Patagonia.

Por Carmen Esquivel

Corresponsal jefa en Chile Prensa Latina

Fuente: El Maipo/PL