



3° Edición, Mayo 2021

PISTA UNO

FCHMN

**MI VIDA EN EL AGUA, POR ANDREA MÜLLER
CLUB SANTIAGO DEPORTE • NADADORES MASTER
A CONCEJALES • COVID-19 Y LA PRÁCTICA
DEPORTIVA • MEDELLÍN 2022 • Y MUCHO MÁS...**



Contenidos

- 03** **Editorial**
Por la FCHMN
- 04** **Mi vida en el agua**
Por Andrea Müller
- 12** **Equipos**
Club Santiago Deporte
- 16** **Reportaje**
Nadadores Master a Concejales
- 18** **Vida sana**
Covid-19 y la práctica deportiva
- 22** **Entrevista**
Juan Páez: "Nadar es para toda la vida"
- 27** **Internacional**
Panamericano/Sudamericano Master Medellín
- 30** **Al agua con**
Andrea Müller
- 32** **Homenaje**
Sara Contreras Martínez / Club Saniago Deportes
- 33** **Anuncios**
Emprendimientos de la comunidad master

EDITORIAL

Aniversario Ingrato

Por la FCHMN

Todos celebramos los aniversarios como fechas especiales, que nos permiten recordar hitos en nuestra vida, ya sean personales, familiares, laborales o deportivos. Estos aniversarios marcan hechos alegres y positivos, como cumpleaños, matrimonios, años en una empresa o algún campeonato logrado por nuestro equipo favorito o aquel en el que uno mismo participa. Sin embargo, en ocasiones los aniversarios también nos traen a la memoria situaciones tristes, como eventos de la naturaleza, sismos o inundaciones, que han causado dolor y pérdidas, o la partida de algún ser querido, entre otros.

El pasado mes de marzo de 2021, se ha cumplido un año ya desde que la pandemia mundial del Covid-19 llegó a Chile alterando totalmente nuestras vidas y rutinas. Nos ha golpeado fuerte, y hemos visto cómo ha cambiado nuestra forma de interactuar a nivel personal y colectivo. También ha impedido que la mayoría de nosotros practique el deporte que nos gusta y apasiona. Si bien hubo unas pocas semanas a mediados del 2020 en las que parecía que podríamos ir regresando a las piscinas, de a poco esto fue retrocediendo, y hoy enfrentamos una feroz “segunda ola” que paradójicamente, a nosotros que nos gusta el agua, no nos viene nada bien.

Las buenas noticias vienen por el lado de la vacunación, proceso reconocido a nivel internacional como rápido y exitoso, y en el que las autoridades de salud confían permitirá al país, a finales de junio, contar con una cantidad de personas inoculadas, que logre alcanzar un nivel de mayor seguridad sanitaria para regresar a nuestras actividades, entre esas las deportivas.

Al finalizar marzo se habían vacunado ya cerca de 7 millones de personas en Chile. Esta cifra incluye a todos los mayores de 50 años. Es decir que, de acuerdo a nuestra base de datos, que cuenta con 2.200 registros de nadadores, había más de 640 nadadores master que ya habían recibido al menos la primera dosis de la vacuna. Estas son noticias muy alentadoras, que nos acercan a la meta, son menos las brazadas que restan para alcanzar la pared.

Hay aniversarios ingratos como este, pero estamos seguros de que nuestra próxima edición nos encontrará con mejores noticias, y con novedades positivas para nuestro deporte master. En el intertanto sigamos cuidándonos y en contacto por esta vía, que ha sido una herramienta fundamental para seguir acompañándonos.

FCHMN



ESPECIALES

Mi vida en el agua

Por Andrea Müller

Nadar toda la vida requiere de amor por el agua y un toque de sacrificio. Andrea Müller nos compartió desde su experiencia, logros y superaciones de su vida acuática.

Mi historia parte con el fanatismo de mi padre, quien amaba nadar en el mar y nos puso a nadar a mí y mis otras 2 hermanas. Mis primeros aleteos fueron en la piscina de El Llano, llegué ahí porque mi madre trabajaba en el Banco del Estado. Mis entrenadores eran Leocan y Gabriel Torres. Tenía unos 6 años. La verdad, no aprendí mucho porque me tiraban a la piscina y gritaba como loca, me daba tirria el agua y me aferraba a la baranda. Mis padres ni me preguntaron si quería nadar, si no fuera por mi hermana mayor, Ingeborg, no hubiera durado mucho. En 1974, a mis 7 años nos fuimos a vivir a La Florida y cerca de mi casa estaba el Estadio de La Contraloría, diría que ahí partí con Isabel Olguín (la Chabela) y Jaime Guadalupe como entrenadores. Era buena para sacar la vuelta. Con mi hermana Mili la pasábamos chanchito todo el día en la piscina. Me dormía al sol por el frío del agua, éramos un cochayuyo con dientes blancos. Solíamos hacer pitanzas: buceábamos colocando tapas de botellas bajo los pies de las personas que saltaban en el agua.





“En la Contraloría sólo teníamos piscina para el verano, y en invierno sólo un pequeño grupo íbamos a entrenar a la piscina escolar..”

La Escuela de Talentos

De mis primeras competencias, en el año 1977 recuerdo un Nacional en la piscina de la Contraloría. Tenía yo unos 10 años, creo. En esa época no se competía por clubes sino por asociaciones. Estaba la asociación Las Condes, que reclutaba a los Estadios de Colonia, y la Asociación Universitaria, que agrupaba a la U de Chile y a la UC que, solos conformaban un tremendo equipo.

Los más chicos competíamos mezclados, hombres y mujeres. En esa competencia destaqué con el primer lugar en pecho. Aprendí a nadar pecho muy rápido, mirando a mi ídola, mi hermana Ingeborg. Ella era mi referente en el mundo acuático. Yo no aprendí a nadar tan lindo como ella, pero tenía facilidad con ese estilo. Ese resultado me llevó a ser seleccionada para la Escuela de Talentos en el año 1979.

Auspiciada por el COCH, la Escuela de Talentos era como una selección de Chile de todos los deportistas destacados. La escuela tenía 2 regímenes, uno de medio pupilo y el otro era interno. Debido a que yo vivía lejos y no teníamos auto, era imposible que mis padres me llevaran a entrenar, mucho menos a las 5:00 am, así que me dijeron “te vas al internado”. Era el año 1979. Las deportistas éramos un grupo pequeño entre las internas. Fue una tremenda experiencia vivir semanalmente con gente que no conocía (salvo mi hermana que ya llevaba 1 año ahí) y ver a mi familia sólo los fines de semana, junto con entrenamientos exigidos. Eso formó mi carácter, salió de mí el espíritu de líder, lo que me dio el coraje para enfrentar muchas situaciones de la vida.



“Aquí estoy con parte de la Escuela de Talentos. En esta foto, 2 grandes que nos acompañan desde el cielo, Sebastián Nuñez y Ángel Rodríguez...”

Mi primer torneo internacional fue el mismo año 79, la Copa Pacífico en la piscina de la Escuela Militar. Ni me acuerdo como me fue, pero a mis 11 años en esa época estar entre los grandes fue lo máximo. Entrenábamos en el Stadio Italiano, creo que fueron los primeros entrenamientos a las 5:00 am 2 veces por semana. Nos daban desayuno, nos pagaban el colegio, nos daban los buzos, los trajes de baño, todo pagado, también los torneos internacionales.

La Escuela de Talentos, fue una época de mucho esfuerzo pero también de grandes amigos. De muchas anécdotas y logros personales. Gané una gran familia con las chicas del internado, con quienes hasta hoy conservo una linda amistad, mujeres super luchadoras de las cuales aprendo mucho.

“

La Escuela de Talentos fue una época de mucho esfuerzo pero también de grandes amigos. Gané una gran familia con las chicas del internado, con quienes hasta hoy conservo una linda amistad...”

No recuerdo mucho mis resultados en cuanto a tiempos ni fechas, pero sí recuerdo que logré romper varios récords y también ganar la mejor marca técnica en mi categoría gracias a que mis pruebas eran las de mayor

dificultad. Partí nadando pecho, pero luego a Mario Montes se le metió entre ceja y ceja que debía nadar mariposa. Yo por supuesto no quería, me costaba mucho, pero donde manda capitán, no manda marinero. La primera vez que nadé los 100 mts, me tragué la piscina entera y salí última. Lo odié. Pero luego de un par de torneos llegué al primer lugar y de ahí no salí hasta que me retiré. Mario tenía un excelente ojo para sacarle partido a uno. Al tercer año en la escuela de talentos a Mario lo contrataron en la UC y yo, como perro fiel, fui tras él. Mario entrenaba al equipo del Israelita y muchas veces entrenábamos juntos, por lo que no sólo me fui yo a la UC. De ahí mi gran amistad con muchos de ellos, en especial Natalie Tabensky, Ariel Magendzo, Marcelo Najum, Ariel Han, entre otros.

Al comienzo me sentía fuera de lugar en la UC. Todos ellos tenían una dinámica muy distinta. Yo venía de un regimiento militar que rápidamente fue impuesto por Mario Montes en la UC; si llegabas 5 minutos tarde entrenabas 1.000 metros más.

Solíamos ir a competir a YPF todos los 18 de septiembre y ellos venían en Enero. Aunque la pasaba bien para mí era una tortura; en esa época se podía subir de categoría, por lo tanto nadaba 2 veces cada prueba, individuales y postas, y terminaba reventada. Para que decir las lindas amistades que logré ahí, con las que aún sigo en contacto.

Logros

En fin, en mi época juvenil que duró sólo hasta los 16 años, logré récords en 100 mts y 200 mts mariposa, no recuerdo si en 200 mts y 400 mts combinados donde nos encontramos siempre en el carril de al lado con

“

Partí nadando pecho, pero luego a Mario Montes se le metió entre ceja y ceja que debía nadar mariposa. Yo por supuesto no quería, me costaba mucho, pero donde manda capitán, no manda marinero. La primera vez que nadé los 100 mts, me tragué la piscina entera y salí última. Lo odié...”



ANDREA MULLER.— Una de las grandes figuras que se encuentran animando el “duelo” de natación entre la Universidad Católica y Yacimientos Petrolíferos Fiscales de Mendoza. La representante de U.C., continúa haciendo “rodar” los records.

Paula Pereira, seca en espalda y crol. En pecho con María José Cortés, nos turnábamos en 100 mts y 200 mts. A fines de los 70's y comienzos de los 80's participé en todos los Sudamericanos Juveniles y Mayores, Copas Pacífico y otros torneos internacionales, todas grandes experiencias para mí. Lo que más gozaba era ver a mi hermana ganar por lejos en los sudamericanos, qué orgullo sentía. En aquel tiempo fui más bien la hermana chica de la Ingeborg Müller, lo que tuvo sus pros y sus contras. Aunque me abría algunas puertas, por otro lado, todos esperaban que me fuera tan bien como a ella; la presión era fuerte para una adolescente. Me retiré de la natación, a los 16 años. De lo único que me arrepiento es de no haber hecho en un campeonato la mejor marca que logré en un entrenamiento: 1.06 min en Mariposa. Quedó como récord absoluto el 1.08 min, el cual duró como 10 años y si mal no recuerdo lo batió Karen Cooper.

De vuelta al agua

En la Universidad y luego de un año parada seguí nadando y compitiendo, pero menos exigida. En los nacionales universitarios logré más reconocimientos que nunca.

No volví a tocar el agua durante unos 16 años, hasta que un día se me ocurrió ir un par de veces a la semana al Stade Francais y después al Santa Rosa las Condes. Un día me encontré en el camarín con Loreto Dote, entrenadora del equipo Master de la UC, y me invitó a participar en Master. No sabía de la existencia de la Natación Master y mucho menos me veía compitiendo.



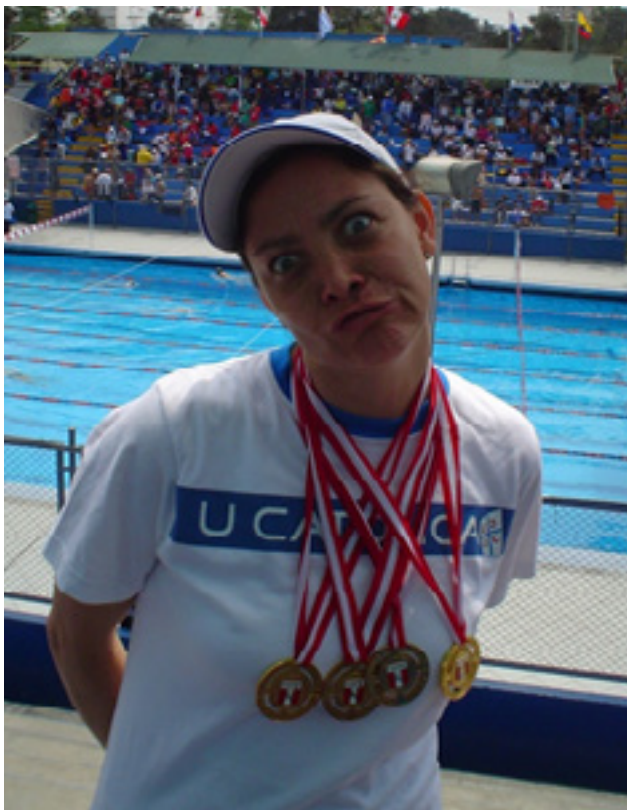
“

La presión era fuerte para una adolescente. Me retiré de la natación, a los 16 años. De lo único que me arrepiento es de no haber hecho en un campeonato la mejor marca que logré en un entrenamiento: 1.06 min en Mariposa. Quedó como récord absoluto el 1.08 min, el cual duró como 10 años y si mal no recuerdo lo batió Karen Cooper....”

Subir al partidador de nuevo fue terrible. No tenía equilibrio ni la tenía la misma motricidad. Me tiré a nadar 100 mts pecho, llego a la pared y veo en la placa mi tiempo: 1.24 min; no lo podía creer, aunque estuve con tortícolis una semana entera. Luego me invitaron al sudamericano de Cartagena, y debo reconocer que el susto me invadió. En los 100 mts mariposa lo único que pasaba por mi cabeza era no ahogarme. Regresé con un lote de medallas, fue un campeonato inolvidable.

Ese fue el comienzo de mi carrera master. El 2007 nadé poco, mi padre enfermó, y en el 2008 fui al sudamericano de Lima-Perú.

Tuve un receso hasta el 2010, después de que mi padre falleció. En ese intertanto, Santa Rosa fue vendido y la piscina de la UC en San Carlos de Apoquindo era insufrible, así que todo el equipo UC nos fuimos al Stadio Italiano. Fue una decisión difícil ya que mi vida acuática era de la UC y recién había recibido un premio a la trayectoria deportiva en la UC, junto a Gary Medel. A poco andar, empecé a entrenar con Marcos Burgos, quien además de ser un gran nadador es un excelente entrenador. Con él partimos al Panamericano/Sudamericano de Rio de Janeiro-Brasil 2011, en piscina de 50 mts. Luego de ese Panamericano nuevamente tuve un tiempo de receso, por



Sudamericano de Lima-Perú 2008.



Panamericano/Sudamericano Rio de Janeiro-Brasil 2011.

una serie de eventos personales. Retomé el agua poco a poco. Patudamente partimos un grupo, esta vez sin entrenador, al Panamericano de Sarasota–EEUU 2013, en piscina de 50 mts. Si bien me fue bien en cuanto al medallero, las marcas no fueron las que quería. Recuerdo nadar el 100 mts mariposa al lado de una gringa seca; yo partí como avión a su lado, todo perfecto hasta llegar a los 75 mts. Pero luego me pregunté, ¿quién abrió la puerta del avión y dejó caer un zoológico sobre mí?!! Los brazos no me salían, sentía que daba pena; me dolía el orgullo. La pena se me pasó cuando cerramos el torneo en Disney con las amigas, lejos lo mejor.

En diciembre de ese año me encontré en un torneo juvenil con mi entrenador de infancia, Mario Montes. Le pedí que me entrenara para el Mundial de Montreal 2014 y me ayudara a bajar mi tiempo en el 100 mts mariposa. En 5 meses llegué al Mundial Montreal-Canadá 2014, en piscina de 50 mts. El sueño de cualquier deportista: llegar a un mundial. Ya me sentía ganadora y feliz de estar ahí, aunque fuera en edad adulta. Me sentía en un sueño. Miraba a las nadadoras de mi serie y sólo pensaba en la gran trayectoria que tendrían. Se notaban de otro nivel, mundialistas. Sólo emoción brotaba de mi alma.

Después de Montreal seguí entrenando duro con Mario Montes, con miras al Panamericano/Sudamericano de Medellín-Colombia 2015, en piscina de 50 mts. Lamentablemente esa vez no pude viajar, pero luego me desquité en la Copa España de ese año con los mejores tiempos que he hecho en mi



Panamericano Sarasota–EEUU 2013.



Mundial Montreal–Canadá 2014. “Me traje 3 medallitas y una tremenda experiencia, tengo que repetirla antes de morir...”

historia como master en piscina de 25 mts: Oro 100 Mariposa 1.08.78 RS, Oro 50 Pecho 37.10 RS, Oro 50 Mariposa 30.78 RS y Oro 100 Pecho 1.21.75 RS.

Luego de ese campeonato bajé nuevamente el ritmo y me despedí de los torneos Internacionales. Nadé mi último Sudamericano en Maldonado–Uruguay 2016, con la sor-

presa de batir un récord sudamericano en una prueba que nunca imaginé y que nadé por primera vez como master: 200 mts pecho, gracias a la motivación de mi querido entrenador Fernando Quezada y de mis amigas Pamela Lois y Carola Macías, que me dijeron: “Ya estás acá, nada la prueba qué pierdes?...” ■



Sudamericano Maldonado–Uruguay 2016.



Nuevo récord sudamericano, Maldonado–Uruguay 2016.

EQUIPOS

Club Santiago Deporte

Una familia del agua

Desde el año 2014, el club Santiago Deporte surgió gracias al interés de las familias que formaron parte de los cursos de natación ligados a la Municipalidad de Santiago. Hoy en día, lo conforman 118 nadadores, quienes pese a las restricciones de la pandemia mantienen un fluido contacto por vía zoom, entrenamientos y además debutaron con sus redes sociales. Síguelos en Instagram @stgo.deporte_master



La selección de natación de Santiago Deporte nació el año 2014. Su origen estuvo en la combinación de dos circunstancias: por un lado, los cursos habituales del programa *Plan de Seguridad en el Agua y Fomento de la Natación*, que se realizan todos los veranos en las piscinas abiertas del Parque O'Higgins y la Quinta Normal;

por otro lado, la inauguración ese año de la piscina temperada de Santiago, lo que permitió realizar los cursos a lo largo de todo el año gracias a una iniciativa de la Subdirección de Deportes y Recreación de Santiago, a través de su *Programa Deporte Comunitario*.

Eso captó la atención de más interesados que provenían de las familias y amigos de los que participaban inicialmente en estos cursos. Fue a partir de esos grupos que se formó una selección, con los nadadores más destacados de esa generación que comenzó a participar en torneos comunales en las categorías infantil y juvenil.

Pero en los cursos también participaban adultos y adultos mayores, quienes también quisieron formar parte de la selección. Fue así como se formó el equipo master, que empezó a competir mensualmente en los torneos del circuito de la Federación Chilena Máster de Natación.

En la actualidad, cada año se evalúa a los nadadores que presentan interés en formar parte de la selección, los cuales vienen de los talleres de verano. Esta evaluación consta de rigurosas pruebas que se basan en las diferentes técnicas de nado.

Han transcurrido 7 años desde que la selección dio sus primeros pasos en este camino hacia la práctica y la competencia en la natación, durante los cuales los nadadores han participado de manera activa y entusiasta en diferentes torneos en sus diversas categorías.

El equipo master se ha consolidado a lo largo de este período, lo que se ha reflejado en su participación mensual en las competencias establecidas en el calendario del circuito de la FCHMN. El capitán de este equipo es Rodolfo Raposo, destacado nadador master, quien organiza y coordina todas las actividades que tienen que ver con la participación en los torneos. El año 2019 la selección organizó su primer torneo master, la *Copa Santiago*, en la piscina temperada del Parque O'Higgins, competencia en la que el club alcanzó el primer lugar por equipos.



Hoy, el número de nadadores del Club asciende a 118 deportistas activos y cuenta con 3 entrenadores: Ricardo Rojas Garrido, Ismael Martínez Hidalgo y Rodrigo González Miranda. Todo con el apoyo constante de la Jefa del *Programa Deporte Comunitario* de la Municipalidad de Santiago, Fresia Venegas Donoso, y de la Directora de Deportes

Angie Farías Videla. Durante todo este tiempo, la selección ha podido funcionar gracias al patrocinio de la Ilustre Municipalidad de Santiago y de su alcalde Felipe Alessandri Vergara, que financia a los entrenadores y permite el uso de pistas en la piscina temperada de manera gratuita.



El desafío de la pandemia

La llegada del coronavirus a Chile impuso un complejo reto a la selección, pues entre las normas sanitarias que entraron en rigor se incluía la prohibición de realizar actividades deportivas masivas en espacios cerrados. Por esto y para mantener las relaciones interpersonales y la cohesión del equipo, sus integrantes comenzaron a rea-

lizar reuniones a través de la plataforma Zoom, en las cuales comparten sus experiencias durante la pandemia. Además, un grupo se sumó a sesiones virtuales de acondicionamiento físico semanales, dictados por una entrenadora que prestó su colaboración de manera gratuita.

En este periodo el equipo master potenció el uso de las redes sociales, para lo cual crearon una cuenta de Instagram para celebrar los cumpleaños de sus integrantes y publicar galerías de fotos con recuerdos de las actividades que habían realizado.

Gracias al apoyo de la Municipalidad de Santiago, la selección pudo acceder durante

buena parte del verano de este año a la piscina abierta del Parque O'Higgins, donde sus integrantes pudieron reencontrarse después de meses sin poder entrenar. ■

Agradecimientos a Luna Rosenmann.



REPORTAJE

Nadadores master a concejales

La natación es un deporte esencialmente individual, pero nos permite, a quienes lo practicamos, formar parte de una familia y disfrutar y buscar el bienestar común. Ese es lo que motiva a nuestros nadadores master que hoy dan un paso más allá y han decidido luchar

para que todos tengamos acceso a una vida más sana, sin importar la edad o donde vivimos. Les presentamos a los nadadores master que postulan a algún cargo de elección popular para hacer realidad este sueño.

Eliana Busch

Tiene 86 años y actualmente es candidata a concejala por Viña del Mar. Es nadadora master del Club Delfines de Las Condes de Santiago, aunque al vivir en Viña, se entrena sola. En el ámbito deportivo fue campeona de Chile en salto a caballo. Luego de múltiples fracturas en equitación volvió a nadar para comenzar a romper récords master. Ha logrado 70 récords nacionales y 11 récords sudamericanos. Sus últimos logros han sido salir campeona mundial, triple medallista de plata en el Mundial Corea 2019 y 2 récords panamericanos.

Estudió Artes Aplicadas en la universidad. Llegó a la política al darse cuenta de la discriminación deportiva que existía entre el gobierno y los deportistas medallistas en competencias internacionales. Sus objetivos son que el deporte tenga libre disposición para todos y mejorar las condiciones y el apoyo que se le da a los deportistas de alto rendimiento, además de una gran preocupación social en relación a una mejor calidad de vida para el adulto mayor.



Para la candidata de 85 años de edad, ser concejala le permitiría representar a las mujeres, deportistas y adultos mayores, sin distinción. *“Sólo quiero aportar con todo lo que pueda desde mi experiencia y amor por Viña...”*

Alberto Peruga

Nadador master del Club Estadio Español, a lo largo de su vida deportiva ha logrado 15 récords de Chile, fue campeón del triatlón Piedra Roja 2008 y vice campeón sudamericano en Buenos Aires 2018 Master X3. Actualmente es Arquitecto PUC con un Máster en Urbanismo y en Administración de Empresas, además de un diplomado COCH en Dirección Estratégica Deportiva. Se postula como candidato a concejal de la Municipalidad de Colina.

Formó un club deportivo, Team Elite, y una fundación, Chile en Forma. “Me di cuenta de que para hacer cambios más profundos en la sociedad era necesario tener un cargo de votación popular y desde ahí poder avanzar de manera positiva contra la otra pandemia en la que somos N°1 a nivel mundial: la pandemia del sobrepeso y el sedentarismo...”

En el ámbito político, su motivación principal es traspasar vivencias y conocimientos a jóvenes y adultos de Colina a través del deporte y la vida sana.



“He visto la evolución que hemos tenido como país, pero sé que podemos más. Me formé en un mundo diferente al político, por lo cual quiero hacer las cosas de manera distintas en el municipio de Colina, con mi visión, pasión y energía”.

“Dejémonos de hablar y vamos a la acción juntos. Las personas nos necesitan”.

Covid-19 y la práctica deportiva

Conversación con María José Cordero, médico anesthesióloga del Hospital Clínico de la U. de Chile / nadadora master Club Estadio Español

Compartimos con ustedes un extracto de la conversación "Covid-19 y la práctica deportiva", que tuvimos vía streaming con María José Cordero el pasado 3 de abril. Fue una interesante y educativa conversación en la cual también participó Francisca Vacher, entrenadora y nadadora master del Club U. Católica y Rodrigo Soto, nadador master del Club Stadio Italiano, ambos parte del equipo de Pista Uno.

Puedes ver la conversación completa haciendo [CLICK AQUÍ](#)

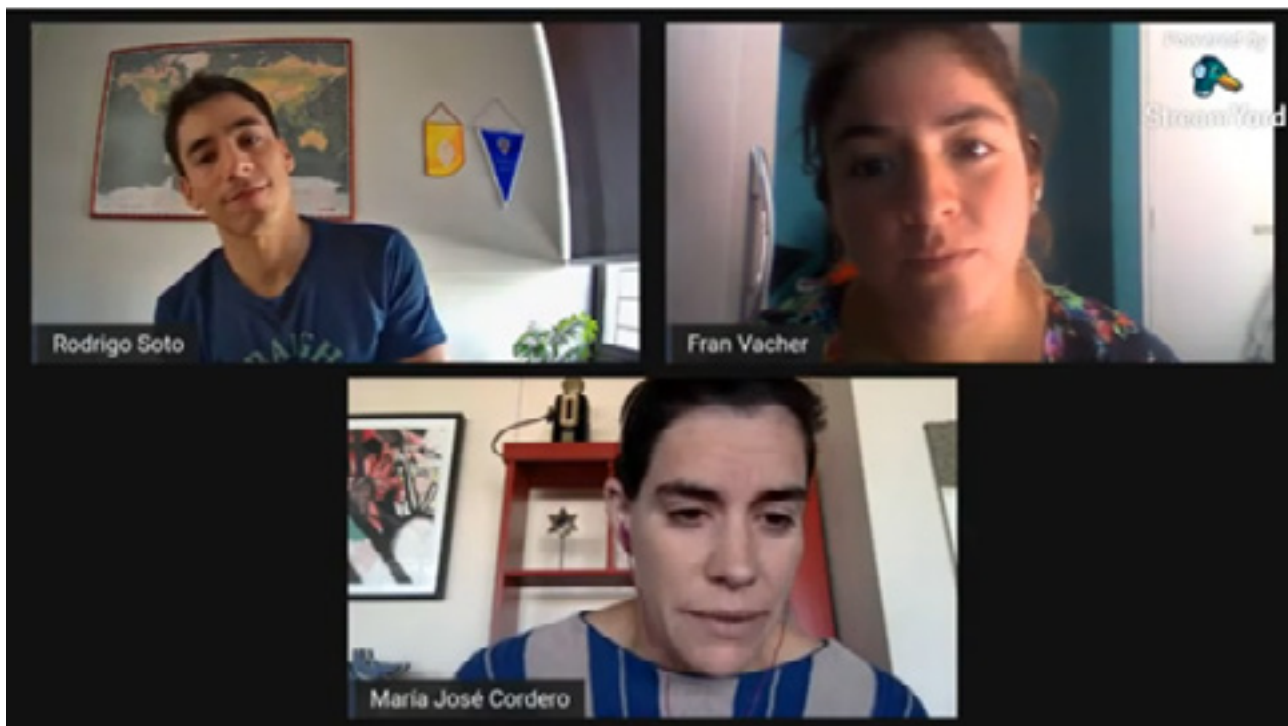
Sobre el Coronavirus

Es una familia de virus. Este es nuevo, de una familia de 7 que ya han aparecido. Esta mutación no es algo tan nuevo. La diferencia que tiene este virus con las cepas anteriores, es que tiene una alta transmisibilidad, es muy fácil pegárselo; y lo otro es que produce una falla respiratoria catastrófica, llena los pulmones de líquido, además de producir un efecto en las paredes que recubren los vasos sanguíneos y eso hace que haya eventos tromboembólicos dentro del pulmón, lo que empeora aún más la oxigenación. Y se ha visto también que produce falla cardíaca y renal.



“

El deporte es tan importante como las medidas de higiene para prevención del Covid...”



El contagio

Se contagia mediante aerosoles, cuando uno exhala, habla, estornuda, tose o escupe. El virus sobrevive un tiempo limitado fuera del cuerpo humano; el tamaño de la gota que vamos a aerosolizar es lo que determina cuánto tiempo va a durar el virus en el ambiente. La ventilación es el principal mecanismo de control. Por lo tanto, la idea es siempre preferir lugares abiertos.

¿Qué mascarilla elegir? Lo ideal es que sean las KN95 que son las de uso clínico, son las que tienen mayor duración; en general se pueden usar hasta 24 horas. Si vamos a usar las blancas o celestes que habitualmente venden en las farmacias, esas sirven hasta que se humedecen, habitualmente 2 horas. Por lo tanto sí me sirven para ir y volver al supermercado o algo así, pero después tengo que botarlas. Las últimas son las de género, que tienen unos

“

La ventilación es el principal mecanismo de control. Por lo tanto, la idea es siempre preferir lugares abiertos...”

filtros; la idea es ir cambiando los filtros (se puede hacer vez por semana), pero de todas formas ir lavando la parte de tela.

Lo otro que es fundamental es el lavado de manos. El agua y jabón sacan todo el bicho que podamos tener en la mano. Y como recurso más práctico, está el alcohol gel. Lo que uno debería hacer es que, por cada 3 o 4 veces que se aplica alcohol gel, ir a lavarse las manos, para sacar todo lo que podría quedar de virus entre las capas del mismo gel.

Deporte en la era Covid

La pandemia ha obligado a quedarse en casa, disminuir la práctica deportiva y aumentar el sedentarismo. Pero hay que considerar que el deporte es tan importante como las medidas de higiene para prevención del Covid, porque produce no sólo beneficios físicos, sino también beneficios mentales. El Covid puede afectar el sistema cardiopulmonar, por eso es importante saber cuándo retomar la actividad deportiva. La capacidad deportiva en general puede demorar 1 año en recuperarse.

Mientras dure la pandemia no se debe dejar de hacer ejercicio físico, porque el ejercicio regular es importante para nuestra salud, para nuestro sistema inmunológico que tiene que estar bien preparado en el caso de que nos infectemos. Si tenemos un buen sistema inmunológico vamos a tener mayores probabilidades de desarrollar la enfermedad con síntomas leves. Además, el ejercicio físico genera una rutina, una estabilidad mental y un descanso de lo que estamos haciendo habitualmente.

¿Es el deporte al aire libre un riesgo?

Los epidemiólogos dicen que no hay riesgo para las personas que corren solas en los parques o salen a dar un paseo. Solo comienza a haber riesgo cuando un grupo de personas se encuentra por un tiempo prolongado en el mismo lugar. Los mismos virólogos consideran exagerado usar mascarilla para hacer ejercicio al aire libre, porque estamos en un ambiente abierto.

¿Cuál es el problema? Las aglomeraciones de personas. En ese caso el deporte aumenta

“

Mientras dure la pandemia no se debe dejar de hacer ejercicio físico, porque el ejercicio regular es importante para nuestra salud, para nuestro sistema inmunológico que tiene que estar bien preparado en el caso de que nos infectemos...”

el riesgo de contagio porque en la medida que vamos trabajando nuestro cuerpo y nos vamos acelerando, vamos ventilando más porque aumenta nuestro consumo de oxígeno. Eso hace que uno expulse más gotitas, lo que podría hacer que se produzca un contagio. Por eso, la idea es evitar aglomeraciones. Si son grupos de trote, que se mantenga más de 1 metro de separación. Y en el caso de las bicicletas se pide que sea más de 2 metros.

“

No hay riesgo para las personas que corren solas en los parques o salen a dar un paseo. Solo comienza a haber riesgo cuando un grupo de personas se encuentra por un tiempo prolongado en el mismo lugar...”

Influencia de la actividad física en pacientes hospitalizados

Se estudiaron fichas clínicas de pacientes hospitalizados entre 18 y 70 años, en relación a la mortalidad. Los separaron en 2 grupos: sedentarios y activos. Fueron 552 pacientes; se vio que en el grupo sedentario la mortalidad era de 13,8% versus 1,8% en el grupo activo. Por lo tanto, este estudio llegó a la conclusión de que las personas sedentarias tienen 6 veces mayor probabilidad de morir por Covid. Es decir, el deporte efectivamente es un factor protector, por lo tanto, en el encierro la idea es mantenerlo.

Hay que evaluar mucho el riesgo antes de volver al entrenamiento si es que se estuvo contagiado. Hay que hacer un estudio cardiológico completo, porque el Covid puede complicar a futuro la carrera deportiva.

Para retomar deportes grupales hay que considerar los riesgos que haya epidemiológicamente hablando. Así como estamos, es muy difícil que podamos volver a entrenar como equipo grande.

El caso de las piscinas

Hay un consenso italiano que dice que la transmisión en piscinas aún está en debate, principalmente por falta de evidencia y el comportamiento impredecible del virus. Pero las piscinas ofrecen prevención de enfermedades no contagiosas, por lo que su apertura segura contribuye a la disminución del sedentarismo y cumple un rol social. El SARS-COV-2 no es particularmente

transmisible en piscinas. Hasta el momento no hay casos de contagios registrados en piscinas o a través del agua. Es posible que exista una transmisión en piscinas, pero esto no constituye un riesgo específico. Y el tratamiento de desinfección, el tratamiento de agua y la mantención de las piscinas las hace más preparadas y seguras. Esto aplica a las piscinas de competencia; en las piscinas recreativas esto no aplica, principalmente por la aglomeración de gente. En las piscinas de competencia se puede ordenar mucho mejor el aforo y prevenir el acercamiento entre nadadores.

Otro estudio realizado en piscinas de rehabilitación y piscinas de acuaterapia, indagó en toda la literatura disponible y concluyó que el virus no sobrevive en el agua. No existe estabilidad en ambientes acuáticos y es muy sensible al cloro.



Hay que evaluar mucho el riesgo antes de volver al entrenamiento si es que se estuvo contagiado. Hay que hacer un estudio cardiológico completo...”

Se deben mantener estrictos estándares de desinfección y mantención de las piscinas, y debería haber 3 personas por cada 2 metros cúbicos en espacios abiertos y 3 personas por cada 3 metros cúbicos en espacios cerrados. ■

ENTREVISTA

Juan Páez: “Nadar es para toda la vida”

El camino de un nadador: de infantil a master

Compartimos con ustedes un extracto de la conversación “El camino de un nadador: de infantil a master”, que tuvimos vía stramming con Juan Páez, entrenador del Club H2O, el 26 de septiembre del año pasado. Esta conversación fue parte del “Ciclo de Conversaciones Master” que realizó nuestra revista durante el año 2020. También participaron en esta conversación Rodrigo Soto, nadador master del Club Stadio Italiano y director de Pista Uno y Nicolás Villarroel, nadador master del Club H2O.

Disfruta el video completo de la conversación haciendo [CLICK AQUÍ](#)

Juan Páez lleva más de 40 años ligado a la natación. Es fundador del Club H2O, profesor de Educación Física en la Universidad de Chile y encargado de la selección de natación de la Universidad Federico Santa María. En la conversación nos contó acerca de su experiencia deportiva y profesional en Australia y su mirada de la evolución de un nadador desde los comienzos, en la etapa infantil, hasta la natación master. Aquí les dejamos un extracto de su interesante mirada sobre el deporte acuático.



“

Comencé a trabajar desde muy joven, cuando estaba en segundo año de la carrera de Educación Física en la Universidad de Chile. Ahí empecé a hacer clases, y este año estoy cumpliendo 40 años trabajando...”

Sus inicios en la natación

Comencé a trabajar desde muy joven, cuando estaba en segundo año de la carrera de Educación Física en la Universidad de Chile. Ahí empecé a hacer clases, y este año estoy cumpliendo 40 años trabajando; bastante experiencia he acumulado. Una de mis experiencias más importantes fue haber ido a Australia.

Su experiencia en Melbourne

Siempre tuve la inquietud de cómo sería la natación del primer mundo. Para mi sorpresa, en la parte teórica, la parte estudios y todo eso, nosotros estábamos a la par con ellos. Donde había una gran diferencia era en la política del país. Allá todos los niños tienen que pasar el tercer año dando su examen de natación. Para eso cada colegio tiene su propia piscina. Cada comuna peleaba por tener la mejor infraestructura deportiva, los mejores parques.

Las universidades se peleaban a los deportistas. Hay mucho apoyo, y la tecnología disponible al servicio. En ese momento ya trabajaban con muchas cámaras. No era el entrenador solamente, había un head coach con un staff alrededor y con hartos adelantos tecnológicos.

Su actividad en la UTFSM

Hoy dedicado a la profesión de Ed. Física y encargado de la selección de natación de la UTFSM, ha desarrollado una bonita labor, "Hemos promovido la natación. Hoy en día tenemos una gran cantidad de alumnos que han descubierto la natación en la etapa universitaria. También tenemos algunos nadadores destacados, entre ellos Tomás Letelier, Vittorio Sambuceti e Isidora Muñoz, que están también insertos en la parte federada a muy alto nivel.



Formación del Club H2O

Una vez que volví de Australia formé el club H2O en el año 2007, ante la llamada de varios ex nadadores que habían estado conmigo en la Católica. Muchos me llamaron, me ubicaron, y ahí fue cuando me decidí a hacer el club, aprovechando la experiencia que había tenido en Australia. Allá los entrenadores, a diferencia de acá, son los dueños de los clubes, son los que desarrollan los clubes y los van mostrando a la comunidad.

El objetivo de este club, cuando lo hicimos, era desarrollar la natación en un ambiente grato, en un ambiente competitivo, pero también recreativo. Es decir, ser bien

comprometido con la actividad que estás haciendo pero en un ambiente sano, de recreación, de pasarlo bien, de entretenerse y además progresar de acuerdo a las metas individuales de cada uno. Lo hicimos para niños, para jóvenes, adultos y adultos mayores.

Hemos tenido hartos logros. Hemos participado en todos los sudamericanos master desde el año 2012, desde que fuimos a Manaus, Brasil. También hemos tenido integrantes del equipo que han podido participar en los panamericanos y también en los últimos dos mundiales en Budapest el 2017 y Gwangju el 2019.



El nadador en la juventud (13 a 17 años)

A esta edad los niños comienzan a independizarse de sus padres. También comienzan a descubrir el gusto por desarrollar este deporte. Un incentivo importante es la parte estética, comienzan a verse más bonitos, a desarrollar su musculatura. Además, comienzan a tener metas deportivas, a tener ambiciones respecto a lo que están haciendo; conocen las competencias, los tiempos, las medallas.

El nadador en la etapa universitaria

En la etapa universitaria hay, lamentablemente, un gran quiebre. Se pierden muchos nadadores. Cuando ingresan a la universidad, hay un aumento en la deserción, porque en nuestro país no tenemos políticas deportivas. A veces, los profesores ponen

encrucijada a los jóvenes, les dicen: “O vas a competir o vienes a dar la prueba”, por ejemplo. En esta edad también hay muchos jóvenes que descubren la natación después de haber practicado otros deportes anteriormente.

El nadador en la etapa master

Hay nadadores que ven la posibilidad de continuar con su trayectoria deportiva luego de que ya han estudiado y se han convertido en profesionales. La natación master es una instancia en donde ellos pueden retomarla.

En el camino esto se convierte en un estilo de vida, un estilo saludable que les permite desarrollar conceptos claves como el autocuidado, el autodesarrollo y la autogestión.



El impulso competitivo

Yo creo que el impulso competitivo está siempre presente; está siempre latente ahí. Nosotros les enseñamos que tienen que superarse a sí mismos, mejorar sus marcas. Pero el impulso competitivo está desde que el niño comienza a tener sus metas, sus ambiciones. Con los años tú los ves adultos de cuarenta, cincuenta años y siguen con ese mismo impulso competitivo.

“

El impulso competitivo está desde que el niño comienza a tener sus metas, sus ambiciones. Con los años tú los ves adultos de cuarenta, cincuenta años y siguen con ese mismo impulso competitivo...”

La evolución de la natación master en Chile

Sinceramente yo creo que ha sido positiva. Hoy en día yo creo que es una gran alternativa para seguir con este estilo de vida, para seguir participando, para seguir viendonos, y creo que ha sido un éxito total. Veo que cada día hay mejores torneos, que hay más seriedad. Pero tampoco hay que ponernos demasiado serios, porque se empieza perder el otro objetivo, que es la recreación, la parte bonita, la parte lúdica.

Se ha formado comunidad, camaradería. Somos adversarios dentro de la piscina, pero afuera somos todos un mismo equipo. Somos amigos.

Nadar es para toda la vida

Nadar es para toda la vida. Puedes hacerlo a toda edad, ya lo hemos visto en los torneos master donde hay gente muy mayor. Esa es la reflexión final y ese es el camino que los invito a todos a seguir. No importa cuándo empezaste, pero ese es el camino a seguir. Nadar es para toda la vida. ■



INTERNACIONAL

Panamericano/Sudamericano Master Medellín se posterga para el 2022

La UANA (Unión Americana de Natación) informó que debido a la pandemia Covid-19 el evento tuvo que ser nuevamente postergado, programándose finalmente para el mes de julio del 2022.



La liga de natación de Antioquia ofrece uno de los complejos más grandes de Sudamérica con 12 piscinas diseñadas para cada modalidad del deporte acuático.

Inicialmente el evento estaba programado del 17 al 25 de junio del 2020, en la ciudad de Medellín, y se esperaba la participación de unos 2.000 nadadores master en 9 días de competencia y 5 disciplinas acuáticas.

La pandemia del Covid-19 obligó a postergar el campeonato en una primera instancia para mayo de 2021. Pero recientemente, y a raíz del escenario actual en la región, la UANA (Unión Americana de Natación) informó que el evento se posterga definitivamente para el año 2022, entre el 21 y el 28 de julio.

Según declara el comunicado, *“Después de realizar un cuidadoso análisis con prioridad en la salud y seguridad de los atletas y de dis-*

cutir todas las opciones con los anfitriones y las entidades oficiales involucradas, se decidió que organizar un evento presencial en este momento conllevaría muchos desafíos para nuestros atletas y nuestro deporte”. El comunicado agrega que durante los últimos meses, la UANA ha estado en contacto constante con las autoridades colombianas de salud y los anfitriones del evento, “La Liga de Natación de Antioquia”, para asegurar que el evento presencial podría realizarse de manera segura. La UANA considera que, reprogramar este campeonato para el 2022 serviría para lograr un destacado evento sin poner en riesgo la salud y la seguridad de los atletas y todas las personas involucradas en su organización.



En los encuentros que tuvieron lugar en Medellín, entre La Unión Americana de Natación (UANA), la Federación Colombiana de Natación (FECNA) y la Liga de Natación de Antioquia estuvieron presentes el presidente de la Comisión Técnica Máster de la UANA, Mel Goldstein y representantes de FECNA, en cabeza de su presidente, Jorge Soto; el vicepresidente, William Moncada y el vocal, Juan Carlos Montoya. Por parte de la Liga, estuvieron su presidente, Rafael Cuartas y el director deportivo, Francisco Buitrago.

¿Qué pasará con las inscripciones?

Para los nadadores que ya se habían inscrito, se les devolverá el total del pago de su inscripción y recibirán un correo electrónico con la descripción del proceso y la información necesaria para la respectiva solicitud del reembolso.

Para las nuevas fechas del campeonato, las inscripciones se reabrirán a partir del 1 de febrero de 2022, y los nadadores deberán volver a registrarse. Según detalla el sitio web del evento, toda la información actualizada para este nuevo proceso se publicará a más tardar el 1 de noviembre de 2021.

Campeonato Virtual

Como alternativa para el año 2021, y en respuesta a *“la tristeza que genera la postergación del campeonato”*, la UANA organizará el “Campeonato Panamericano Master Virtual de la UANA” entre el 1 de septiembre y el 17 de octubre del 2021. *“Durante ese período, los participantes podrán realizar eventos de natación en su propia piscina y, después de la verificación, presentarán su mejor tiempo durante el evento en línea.”* Se espera contar con más detalles sobre este campeonato virtual durante las próximas semanas. Te invitamos a revisar el Comunicado oficial haciendo click [AQUÍ](#) ■





AL AGUA CON

Andrea Müller

Club Universidad Católica

¿Cómo llegaste al mundo de la natación?

Por mi padre, fanático del agua. Amaba nadar en el mar y a sus 3 hijas nos puso a nadar, sin preguntarnos.

¿Qué te gustaría hacer si no hubieses sido nadadora?

De pequeña quería ser bailarina, pero mi madre me decía que parecía saco de papas, la verdad nadar es lo mío.

¿Prueba y estilo favorito?

50 y 100 mts mariposa, aunque nado pecho también, pero me apasiona más mariposa.

¿Piscina larga o corta?

En estos tiempos prefiero piscina larga para las pruebas de 50 mts y corta para las de 100 mts o más, así descanso en las vueltas, jejeje...

Si pudieses tener un superpoder, ¿cuál sería?

Viajar en el tiempo, me encantaría reproducir la historia como observadora.

¿Cuál es la mayor locura que has hecho en tu vida?

Muchas. En lo deportivo nadar 100 mts mariposa en un panamericano casi sin entrenar y sentir el peso de un hipopótamo encima, dar pena. Pero si de travesuras se trata miles, poner un chicle en el timbre del colegio para que no suene, por ejemplo. Me da vergüenza contar otras.

¿Tu mayor logro deportivo?

El que más me enorgullece fue la oportunidad de participar en mi primer y único mundial master en Montreal 2014 y lograr un 5° lugar y récord sudamericano en el 100 mts mariposa, 9° lugar y récord sudamericano en 50 mts mariposa y un 7° lugar en 100 mts pecho.

Si pudieras viajar al pasado, ¿qué cambiarías?

En lo personal, nada. Cada camino es incierto y lo vivido con su dulce y agridulce es lo que te convierte en lo que eres. En lo deportivo, habría deseado vivir en un Chile más comprometido con el deporte, con más oportunidades que nos hubiesen permitido tener más presencia a nivel mundial.

¿Un sueño por cumplir?

Otro Mundial

¿Una debilidad?

Comer

¿Algún vicio?

Helados!

¿Tu peor vergüenza?

Cantar

¿Una canción?

Love Is Stronger Than Pride, de Sade

¿Una película?

Something's Gotta Give

¿Una serie?

This is Us

¿Un color?

Calipso

¿Tu madre?

Ídola

¿Un ídolo?

Mi madre

¿Un sueño?

Reservado (para que se cumpla...)

¿Un lugar?

Mi cama

¿Una piscina?

Santa Rosa de Las Condes ■



HOMENAJE

Una dolorosa partida

Sara Contreras Martínez se unió a la categoría master en el equipo de adultos mayores de la selección de natación del Club Santiago Deportes, cuando tenía 67 años. Rápidamente se ganó un lugar en el equipo debido a su gran espíritu deportivo y de superación, algo que la llevó a participar en numerosos torneos en los cuales destacó en el estilo espalda. Siempre logró ubicarse dentro de los tres primeros lugares de su prueba. Sus logros llenaron de alegría al equipo, del cual Sara se transformó en un pilar fundamental gracias a su cariño y permanente amabilidad.

El pasado 2 de mayo, Sara falleció producto de un cáncer que la aquejaba desde hace dos años, durante los cuales dio una dura y valiente pelea contra la enfermedad. Tenía 73 años. Como equipo de Pista Uno y en nombre de toda la comunidad acuática queremos hacer un sentida despedida a Sara, y enviar un cariñoso saludo a su familia y a su club, quienes rindieron un homenaje a su querida integrante. *“Como familia acuática, acompañamos en estos momentos sensibles a su hija Amanda, quien por muchos años formó parte de nuestra selección, esperando que Sarita se encuentre gozando del descanso eterno”,* dijo Ricardo Rojas, entrenador de Sara en el equipo. *“Siempre la llevaremos en nuestros corazones”,* agregó.



Sara Contreras Martínez / Club Santiago Deportes, 1948 - 2021.



Cosmética Herbal

**Natural, Vegana, Libre de Tóxicos,
Cruelty Free y Eco Friendly**

Descarga nuestro catálogo [AQUÍ](#)



Kameleon
Color a tu pasión

www.kameleonsport.cl

Deterland

Somos una empresa dedicada a la fabricación y venta de productos de limpieza con la particularidad de ser amigables con el medio ambiente. Nuestros productos de aseo son altamente biodegradables sin sal, sin fosfatos y sin colorantes con una excelente calidad para satisfacer las necesidades de limpieza tanto de los hogares como de las industrias.



@deterland.cl +56914740430
contacto@deterland.cl
www.deterland.cl

¡Publica tu aviso aquí!

Escríbenos a revista@pistauno.cl

Revista Pista Uno, 3° Edición, Mayo 2021

Director: Rodrigo Soto, Club Stadio Italiano

Periodista: Lourdes Gómez, Club Master Providencia

Colaboradora: Francisca Vacher, Club Universidad Católica

Colaboradora: Michelle Batarse, Club H2O

Diseñadora: Claudia Núñez, Club Delfines de Las Condes



pistauno.cl