

# Enemigo silencioso en el deporte

¿QUÉ SON LOS 'TWISTIES' QUE ATERRAN Y AFECTAN LA SALUD MENTAL DE SIMON BILES Y TANTOS GIMNASTAS?

Deporte · Juegos Olímpicos  
2 agosto 2021 +1 más Walter Herrera walter.herrera.asesor@larepublica.net

Cuando Simone Biles se retiró de los Juegos Olímpicos, dijo que no fue por una lesión física, sino por su salud mental. Esto no significa que se sintiera triste o que no tuviera con ánimo para competir. Significa que su estado psicológico la puso en un riesgo físico significativo. Si su cerebro no acepta lo que su cuerpo sabe hacer, podría resultar gravemente herida.

A esto se le conoce como los “twisties”, en la jerga gimnasta.

Esto significa que ya no puede hacer una técnica de giro que había hecho miles de veces antes.

El cuerpo simplemente no cooperará, su cerebro pierde la pista de dónde está en el aire. Descubre dónde está el suelo cuando se golpea contra él.

“Los ‘twisties’ son como un paro

el trabajo), sensación de incapacidad o estímulo para realizar actividades conocidas, y el propio sufrimiento.

Ignorar todo esto no solo no resuelve el problema, sino que puede agravar nuestras actividades profesionales y sociales, entre otras cosas.

Escribe un comentario



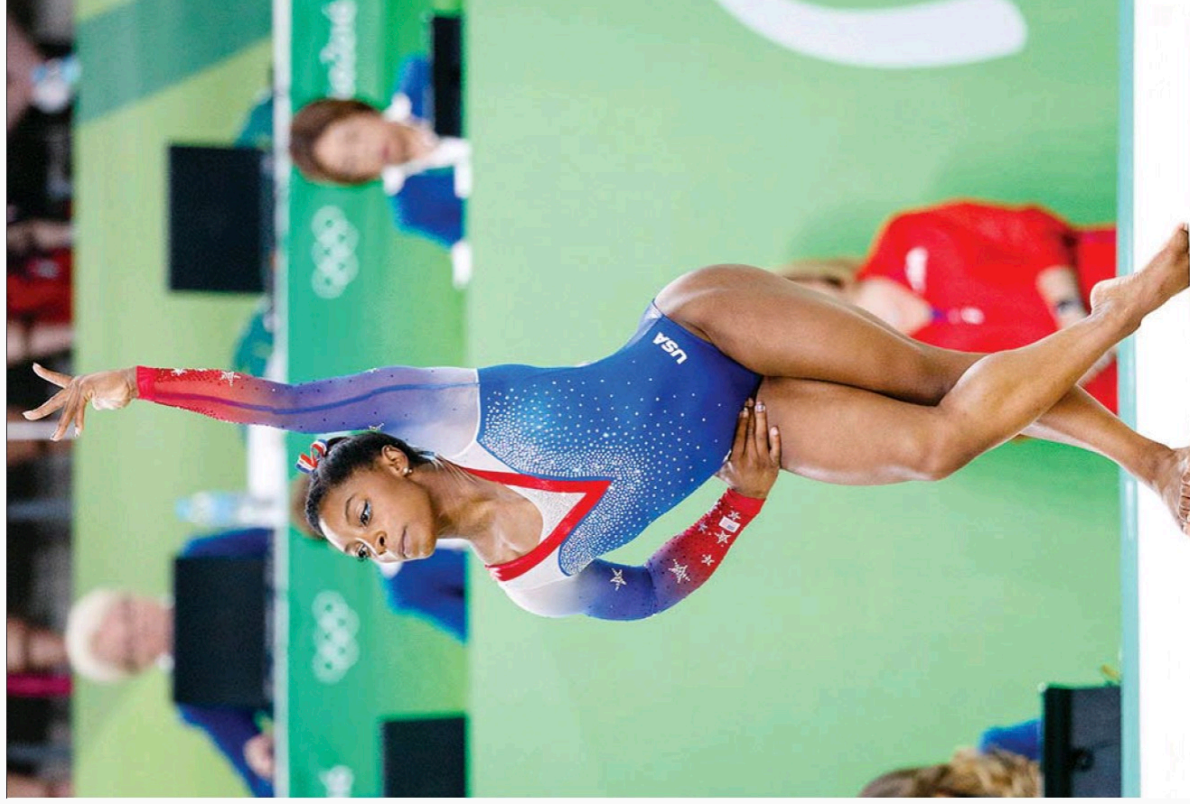
Ver página



Guardar



Más



## Salud mental

“Hoy se habla más de salud mental en los deportes, la música, la educación... y el hecho de que se discute desmitifica el tema”, dice la psiquiatra clínica Livia Castelo Branco.

“Hay artistas que optan por mantenerse alejados de las redes sociales, o atletas que han decidido no participar en los Juegos Olímpicos. Cuando se trata de un problema físico, la gente puede hablar con más naturalidad, por ejemplo, si hubo un desgarró en el ligamento de la rodilla y el atleta está fuera de la competición”.

Valeska Bassan, especialista en psicología, menciona alteraciones en el sueño y en los hábitos alimenticios, pensamientos repetitivos, burnout (estar “quemado”) por

**LA REPUBLICA** LA REPUBLICA ONLINE

**Consumo de datos móviles creció un 45%, ¿qué esperamos tanto para explotar redes 5G?**

El consumo de datos móviles en Chile creció un 45% en el primer semestre de 2021, según un estudio de la OTEC. ¿Qué esperamos tanto para explotar redes 5G?

Compre todo el año a **3 meses, 0% interés**

La Republica  
2 agosto 2021 (15)