

## Desde sol

**SUPERA ENFERMEDAD Y GANA MUNDIAL DE CROSSFIT**

# SOLO ADMIRACIÓN PARA AMALIA

**Sergio Alvarado**

sergio.alvarado@lateja.cr

Para una persona que el deporte ha sido siempre parte de su vida, no es sencillo terminar en una silla de ruedas de un momento a otro.

Sin duda es una experiencia muy difícil de asimilar y la cual muchos no logran superar; pero la atleta tica Amalia Ortuño no solo logró volver a hacer lo que tanto



En el 2019 Amalia Ortuño experimentó la felicidad total. CORTESÍA

enfrentaría con atletas élite, pero al final tuve la dicha de ganar el mundial", recordó.

La primera sorprendida con ese resultado fue ella, un momento que describe como el más grande de su vida deportiva.

"Fue supersatisfactorio después del proceso tan difícil que viví, de aceptar mi nueva condición. Esto me abrió muchísimas puertas y la mente, porque realmente

Sin duda es una experiencia muy difícil de asimilar y la cual muchos no logran superar, pero la atleta tica Amalia Ortuño no solo logró volver a hacer lo que tanto ama, sino que fue más allá y puede rajarse al decir que es la campeona mundial de crossfit adaptado, categoría silla de ruedas.

“Este año estoy en la preparación para defender el título mundial en noviembre. El deporte es mi vida, mi pasión”, dice con orgullo.

Hoy Amalia vive feliz, es una deportista de élite con un calendario apretado y hasta da clases de crossfit a mujeres como embajadora de la marca Kotex, gracias a la dinámica Reto Kotex.

“Mi rol es demostrarles a las chicas que sí se puede, que no hay limitantes, que no importa nuestra condición física o capacidad deportiva, ya que siempre se puede hacer cuando se tenga voluntad”, explicó.

**Ruda experiencia.** La historia de superación de Amalia empezó hace cinco años cuando le diagnosticaron un problema degenerativo en las caderas que la dejó de por vida en silla de ruedas.

“Toda mi vida fui deportista de alto rendimiento y cuando me diagnosticaron esto mi vida deportiva se acabó, no podía hacer nada con el tren inferior (piernas).



En el 2019 Amalia Ortuño experimentó la felicidad total. CORTESÍA



Amalia Ortuño es instructora del Reto Kotex. CORTESÍA

Pasé dos años sometiéndome a cirugías y como no podía hacer absolutamente nada entré en depresión.

“Pero me di cuenta que necesitaba encontrar un deporte competitivo, que es a lo que estoy acostumbrada, así que me puse a investigar un poco y conocí lo que era el crossfit adaptado, lo probé y me encantó, porque era de un nivel bastante alto y a lo que estaba acostumbrada”, explicó.

Amalia compitió en triatlón y otros deportes antes de padecer esta enfermedad, la cual se reservó su nombre, así como su edad.

**Categoría pesada.** Si hacer crossfit convencional es duro, la modalidad adaptada

es todavía más pesada, todo el esfuerzo se concentra en los brazos y hombros.

Desde hace dos años y cuatro meses se metió de lleno en esta categoría y más rápido de lo que esperaba empezó a tener grandes resultados, los cuales ratificó con el título mundial.

“Cuando empecé a hacer este deporte y vi que podía alcanzar un nivel alto me entraron las ganas de competir y cerca de esa fecha venía el clasificatorio para el mundial del 2019, por lo que decidí hacerlo para probar de qué se trataba y sentir esa adrenalina.

“Me topé con la sorpresa que clasifiqué para el mundial el cual se realizaría dos meses después en Canadá, así que me preparé a como pude con el poco tiempo que me quedaba, fui pensando en competir hasta donde pudiera debido a que me

“Fue supersatisfactorio después del proceso tan difícil que viví, de aceptar mi nueva condición. Esto me abrió muchísimas puertas y la mente, porque realmente cuando uno quiere algo lo puede lograr; mi mentalidad como deportista cambió muchísimo, maduré de manera increíble”.

Amalia ahora se roza con atletas paralímpicos de primer nivel. La defensa del título le correspondía hacerla el año pasado, pero debido a la pandemia no se realizó y se pasó todo para este año en Carolina del Norte, EE.UU.

“Verme ahí en ese podio alzando la bandera de Costa Rica fue algo muy grande, que uno piensa que solo se ve en las películas, pero superar todas las limitaciones y observar que todo sacrificio

tiene una

recom-

pensa

e s

satis-

facto-

rio. Al

princi-

pio hasta

me costó entender el

título que había lo-

grado y fue hasta los

meses que me di

cuenta realmen-

te que sí pasó”.

