

DERRIBAR LOS 'NO' DESDE UNA SILLA DE RUEDAS

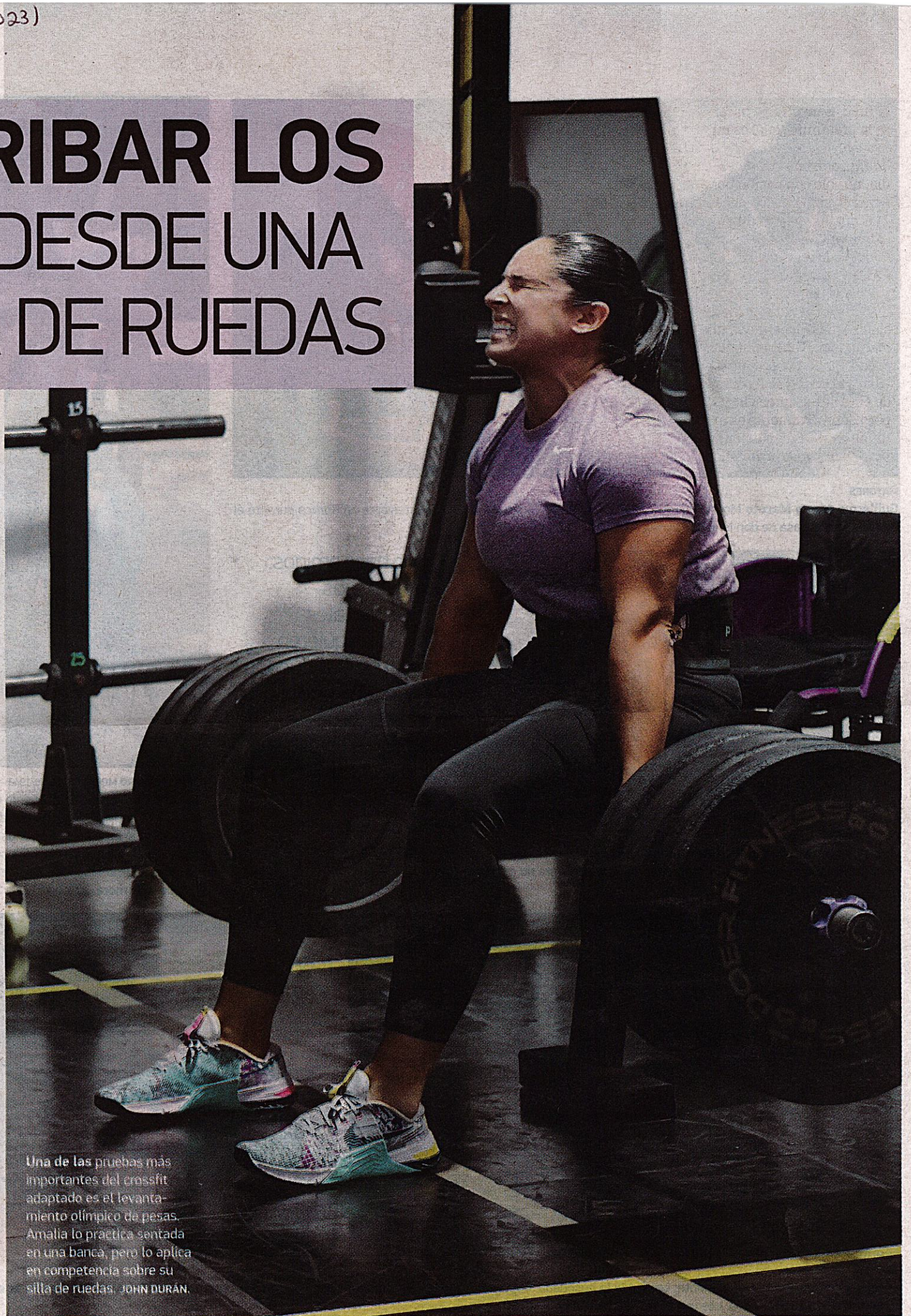
De un día para otro, una enfermedad degenerativa la alejó del triatlón. Al aceptar su discapacidad, Amalia Ortuño entendió que debía abrir una nueva ruta de vida y hoy no solo es campeona sino inspiración

JESSICA ROJAS CH.
jessica.rojas@nacion.com

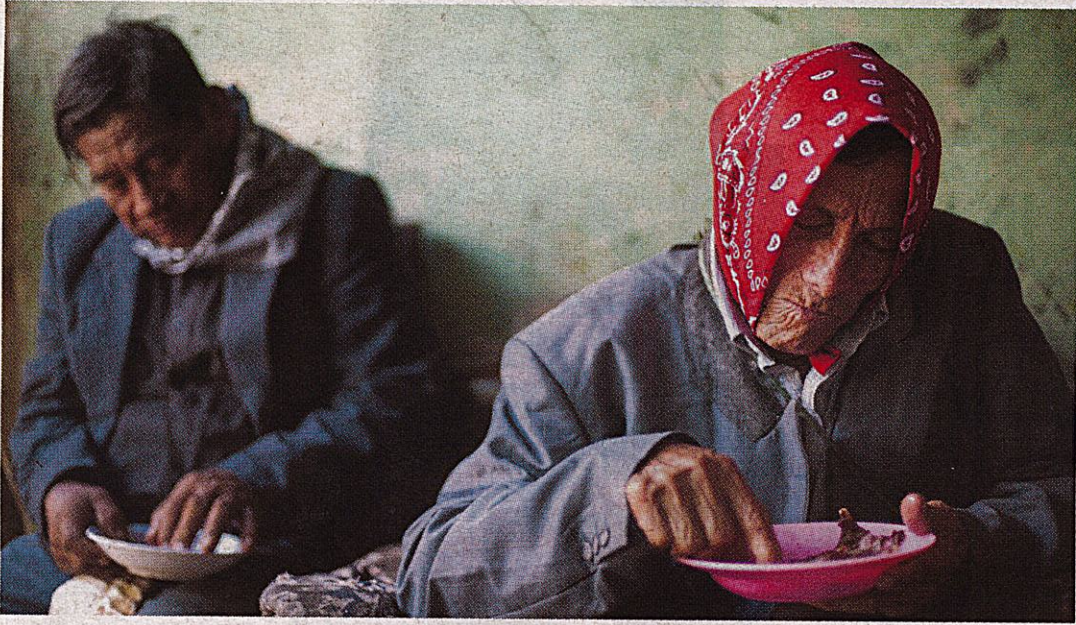
Levantarse todos los días a las 5 de la mañana para entrenar, trabajar el resto del día, atender a sus mascotas y por la tarde volver al gimnasio para practicar crossfit por más de dos horas. Comer bien, descansar el tiempo adecuado y repetir.

¿Cuántos ponemos una y mil excusas para no hacer algo? ¿Para no levantarnos de la cama tan temprano, para dormir 10 minuticos más? ¿Cuán sacrificada es la vida de un atleta de élite? ¿Y de una deportista que tiene que entrenar en una silla de ruedas?

Amalia Ortuño Lizano habla; la gente la escucha y



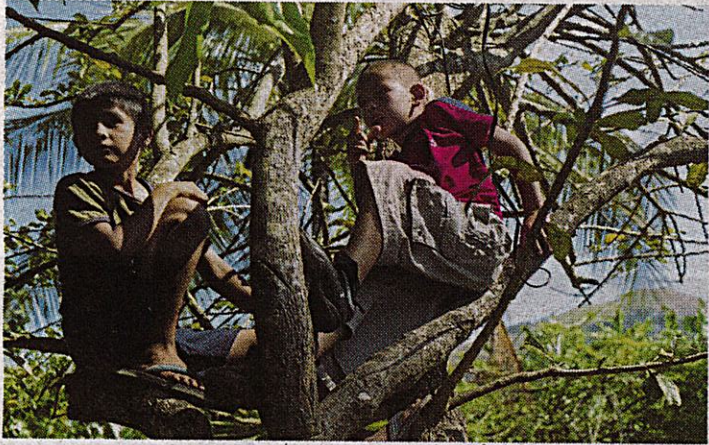
Una de las pruebas más importantes del crossfit adaptado es el levantamiento olímpico de pesas. Amalia lo practica sentada en una banca, pero lo aplica en competencia sobre su silla de ruedas. JOHN DURÁN.



MAYORES
Guillermo Memo Maroto Morales (30/04/1932 – 03/05/2017) uno de los diablos mayores de Boruca durante el almuerzo en la casa de don Ismael González. JOSE DÍAZ



NICANOR LÁZARO MORALES (08/10/1943 – 14/04/2017)
 En el año 2014 luego del almuerzo del primer día de juego, la Comisión de fiestas de la comunidad de Boruca decidió no utilizar más la "cara de toro" que acompañó durante casi 60 años seguidos estos festejos. La razón: una importante fisura que amenazaba con partir la pieza en 2 partes.
Don Nico, Diablo Mayor de Boruca posa y sostiene la nueva cara tallada en madera de mora. JOSE DIAZ



DESDE ARRIBA
Las mejores locaciones siempre son ocupadas por los más jóvenes, un poco por temor de estar cerca del toro y por otro lado para no perderse ningún detalle. JOSE DÍAZ

"Uno hace amigos. Los trabajos documentales son así: requieren cercanía. Que cuando uno se acerque con la cámara, la gente no lo vea como un extraño, sino que sigan con esa naturalidad, y para eso se requieren años y paciencia"

Jose Díaz



CAPTURA Y QUEMA
 El toro huye y se refugia en el monte, comienza la búsqueda. Capturado, amarrado y sometido los diablitos lo queman vivo. El "cadáver" en llamas es exhibido, su carne se regala, su sangre es la chicha que beben todos. Los indígenas han triunfado. JOSE DÍAZ

al final es inevitable hacerse la pregunta: ¿cuál es mi excusa?

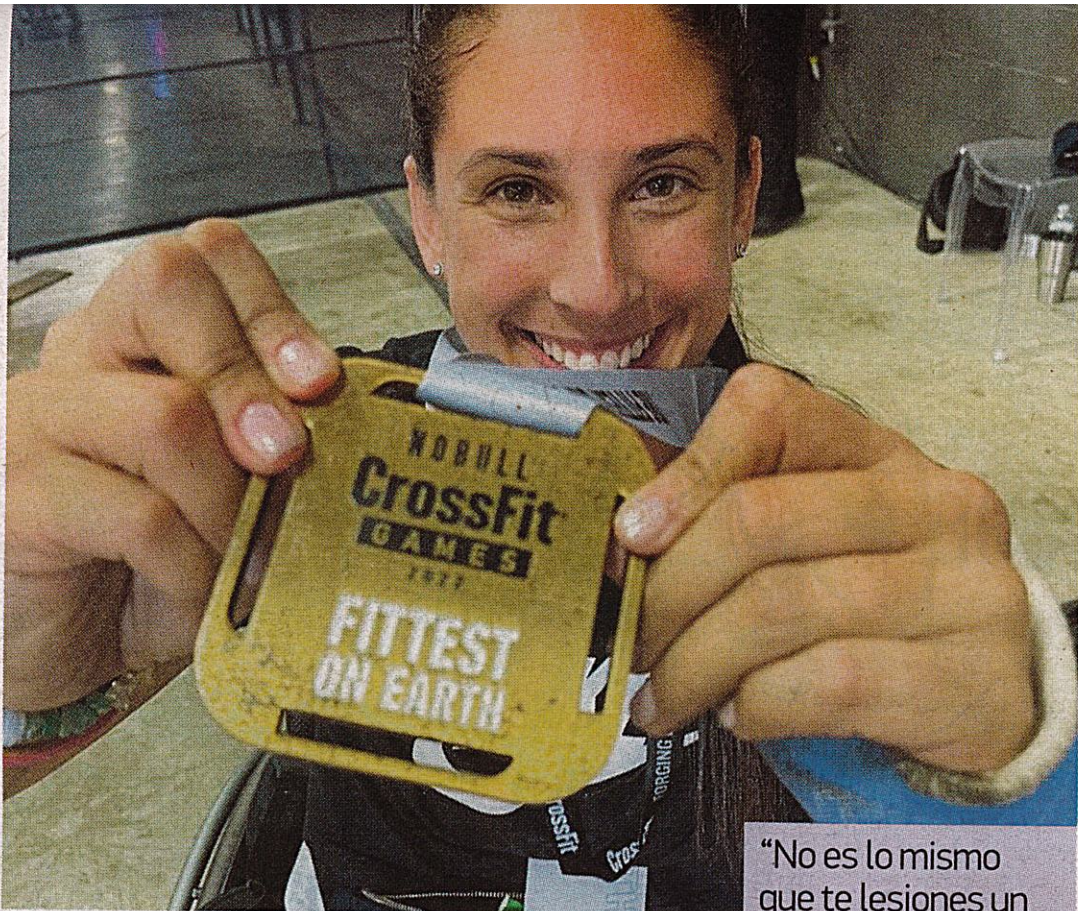
Ella entrena dos veces al día, no solo con pasión por el deporte, sino que lo hace el 95% del tiempo con un dolor extenuante en sus piernas debido a la enfermedad degenerativa que padece.

“Cada persona tiene su historia en la vida, pero considero que entrenar con una discapacidad es mucho más difícil, mucho más complicado. He vivido el deporte de élite desde ambos lados, pero definitivamente es más difícil en estas condiciones porque hay más obstáculos que superar en la vida para salir adelante”, expresó esta atleta costarricense, tres veces campeona mundial de crossfit adaptado y quien, sin esperarlo, se convirtió en una inspiración para miles de personas con discapacidad que deben enfrentarse a un mundo que no es empático.

Es impactante ver a Amalia llevar su cuerpo al límite, sin poner un pretexto. En la silla de ruedas se desplaza por el gimnasio superando todos los inconvenientes que se le pueden presentar a una persona con discapacidad, y lo hace con una gran sonrisa de satisfacción y orgullo.

El nombre de la costarricense resuena en el podio mundial del crossfit adaptado. En su silla de ruedas, cargada de entusiasmo, pasión, gran confianza y algo de testarudez, ha vencido a grandes atletas del mundo en esta disciplina. Pero llegar a lo más alto no ha sido un camino fácil, mucho menos para alguien cuya vida era casi idílica en lo personal, profesional y deportivo antes de recibir un complicado diagnóstico de salud.

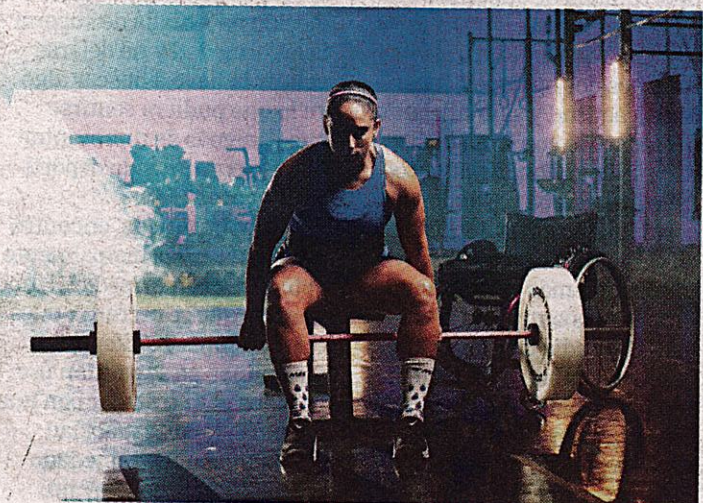
“A los 29 años me diagnosticaron una enfermedad degenerativa en las caderas. Es un problema de nacimiento que se manifiesta en la adultez joven”, recordó Amalia una tarde de julio, mientras compartía en su casa en Santa Ana junto a sus perritos Coco y Mati, después de una jornada de trabajo como diseñado-



Esta medalla acreditó a la tica como la atleta más fit del planeta en los juegos de crossfit adaptado. CORTESÍA.



Coco y Mati son las mascotas que acompañan a la atleta Amalia Ortuño. En su tiempo libre, ella les dedica todo su cariño. JOHN DURÁN.



Empezó a practicar crossfit adaptado por su realización y se dio cuenta de que su ejemplo podría servir a otras personas. DIEGO SOLÍS/TACO BELL.

“No es lo mismo que te lesiones un tobillo y te lleven al hospital en una silla de ruedas para hacerte una radiografía, a que te digan que la silla de ruedas será tu nueva realidad”

Amalia Ortuño,
atleta

ra de interiores.

Amalia es atleta desde su infancia. Cuenta que aprendió a bailar antes que a caminar, ya que desde los dos años practicó ballet bajo la guía de su madre, quien era instructora. Luego llegaron la gimnasia, el atletismo, la natación y el triatlón, deporte que desarrolló con grandes resultados durante ocho años antes de recibir la noticia de que, así nada más, debía dejar de hacer deporte.

Casi a sus 30 años, tuvo que adaptarse al mundo, porque el mundo no iba a adaptarse a ella. No había otro camino, tuvo que decidir si quedarse con que no podía volver a practicar deporte o buscar una manera de lograrlo y seguir con su pasión, con lo que la hacía feliz.

A raíz del dictamen médico

en el 2019, Amalia se sometió a una serie de cirugías para corregir la situación. Sin embargo, durante una de las intervenciones hubo una complicación que le causó un daño neurológico en su pierna izquierda.

“Esto hizo que no pudiera volver a competir o a practicar deporte de una manera convencional. Mi vida deportiva en ese momento se acabó, pero yo necesitaba encontrar algo que me llenara de forma competitiva, necesitaba volver a encontrar esa pasión en mi vida. Me di a la tarea de buscar y no dejarme vencer; ahí fue cuando encontré el crossfit adaptado”, recordó la atleta.

Por supuesto, la vida de Amalia dio un giro. No solo hubo cambios en el ámbito deportivo, sino en todo aspecto. Después de ser una persona saludable y deportista, tuvo que enfrentar la realidad de que ahora tenía una discapacidad.

“Lo más difícil fue dejar atrás el deporte que venía haciendo, porque toda mi vida giraba en torno a eso: mi pareja en ese momento era triatleta, mi grupo de amigos también. Fue complicado entender que tenía una nueva condición bajo otras circunstancias y que mi manera de competir ahora iba a ser en silla de ruedas. Lo más difícil fue la parte mental, más que la física, pues físicamente yo estaba preparada para empezar una nueva disciplina, pero mentalmente no”, afirmó.

EL DIAGNÓSTICO Y EL DOLOR

Cuando Amalia recibió la noticia de su enfermedad, se encontraba preparándose para participar en una competencia Ironman, la cual incluye tres pruebas: 3,86 kilómetros de natación en mar abierto, 180 kilómetros de ciclismo y 42,2 kilómetros de carrera a pie.

Durante sus entrenamientos, comenzó a sentir dolor en su cadera izquierda, lo cual la llevó a darse cuenta de la situación. “Me dijeron que tenían que hacer una cirugía de emergencia, que podía ser

El deporte

¿Qué es el crossfit?

Es un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad. Se utiliza la fuerza del cuerpo, también se trabaja con pesas.

¿Qué es el crossfit adaptado?

Es una modalidad de este deporte en la que se modifican los ejercicios a las necesidades y capacidades individuales, con el fin de que cualquier persona pueda realizar el entrenamiento. En el caso de Amalia, ella practica la categoría sentado, en la que ejecuta las pruebas en su silla de ruedas.

Ortuño cuenta con estos premios en crossfit adaptado: tres campeonatos mundiales, tres títulos de atleta más fit del mundo, tres torneos del Wodapalooza y un campeonato europeo.

Algunos de los pesos que levanta en las pruebas son 115 libras (Snatch), 130 libras (Clean & Jerk) y 360 libras (peso muerto).

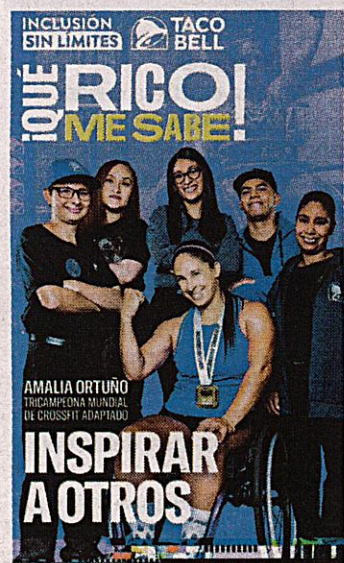
acá en el país o en Estados Unidos. Me operé acá, pero se complicó todo un poco. Cuando estaba empezando la recuperación, nos enteramos que tenía el mismo problema en la pierna derecha”, explicó.

Al día de hoy, Amalia no sabe exactamente en qué estado se encuentra su enfermedad. “Es un problema que va a ir avanzando, no sé qué tan rápido o qué tan lento será, ni qué tan limitante. No es algo en lo que me gusta pensar mucho porque no tengo el control de eso, entonces trato de aprovechar el ahora. Sé que tendré que adaptarme, pero por dicha la tecnología va avanzando, entonces habrá nuevas opciones cuando lo necesite. Ahora toca disfrutar y hacer lo que pueda”, aseveró.

¿Cómo afronta una atleta de élite una noticia así?



Amalia practicó triatlón por ocho años. En el 2019 se estaba preparando para participar en una prueba cuando recibió el diagnóstico que la apartó de ese deporte. CORTESÍA.



Se convirtió en vocera del programa Inclusión sin Límites, de la cadena Taco Bell. CORTESÍA TACO BELL.

“Fueron años bastante difíciles porque no aceptaba lo que pasaba, hasta que dije: ‘No, tengo que volver a encontrar

algo que pueda hacer en mi vida’. El deporte es mi pasión, soy atleta desde los dos años”

Hubo negación, por supuesto. Hubo tristeza y depresión. Sin embargo, la única persona que tenía la oportunidad de superarlo era ella, y así lo hizo.

“Creo que en esta vida tenemos dos opciones: tener buena actitud y salir adelante, o quedarnos con lo negativo. Al principio, con la magnitud de lo que estaba pasando, me costó mucho entenderlo. Pero en el momento en que estuve un poquito más estable, me propuse encontrar mi felicidad. Dependía de mí, porque quienes estaban a mi lado me acompañaban y me apoyaban, pero realmente tenía que hacerlo por mí”, agregó.

Una vez que se sintió segura y más tranquila, después de pasar por el proceso del duelo,

la atleta se propuso encontrar una opción para regresar al deporte.

“Me di cuenta de que una actitud positiva es todo en la vida”, sentenció.

Levantarse no fue fácil, en absoluto. Sin embargo, la convicción de Amalia de superar la enfermedad y no dejarse vencer la llevó a buscar algo en lo que pudiera sentirse bien, además de representar un reto para su vida deportiva.

En su búsqueda, encontró muchos “no”, principalmente debido a su enfermedad. Hubo puertas que se cerraron pues entrenadores de diferentes disciplinas no se sentían preparados para trabajar con una persona con discapacidad.

“Si me hubiera quedado con el primer ‘no’, hoy no estaría donde estoy. Todos los que practican deportes

paralímpicos adaptados son igual de testarudos. Creo que es la característica que hay que tener para salir adelante”, sentenció.

UNA NUEVA PASIÓN

Amalia no encontraba nada que se adaptara a su nueva situación. Sus piernas no tenían la misma fuerza que antes y sufría mucho dolor cuando estaba de pie, incluso por periodos cortos, a pesar de utilizar muletas, un bastón y una órtesis KAFO (que da soporte y estabilidad a la rodilla, el tobillo y el pie). La mayor parte del tiempo se desplazaba en una silla de ruedas.

Una disciplina que inicialmente le llamó la atención fue la de los ejercicios funcionales. Asistió a un gimnasio en Belén, donde el entrenador le dijo que le podía ayudar, pero a ella no le gustó tanto.

La búsqueda continuó hasta que su fisioterapeuta, al verla deprimida, le recomendó a un entrenador de crossfit. “Me dijo que estaba dispuesto a entrenarme solo si yo le hacía caso. Le cancelé las clases como cinco veces antes de decidirme a ir”, recordó la deportista.

¿Por qué le canceló? “Porque si los doctores se enteraban me iban a matar. Porque se dice que el crossfit lesiona a las personas y, además, ¿cómo podría hacerlo yo, que no puedo usar las piernas?”

Sin embargo, en su afán por salir adelante, Amalia se aventuró. Al principio, le decía a su médico que solo hacía ejercicios funcionales. Así entrenó durante seis meses.

“Al inicio, no me gustaba porque llegaba a sentarme en una banca con una pesa pequeña y hacía pocos ejercicios. Era algo abrumador porque yo estaba acostumbrada a hacer seis horas de fondo de bicicleta, a entrenar cuatro horas al día todos los días y un entrenamiento de crossfit son como 20 minutos”, contó.

Además, como deportista de élite acostumbrada a grandes esfuerzos, fue frustrante ver que solo podía levantar pesos bajos y que muchos ejercicios no estaban a su



Amalia Ortuño pasa buena parte de su día en el gimnasio. Ahí es donde se realiza. DIEGO SOLÍS/CORTESÍA TACO BELL.

alcance.

Después de unos meses de entrenamiento, se presentó otro obstáculo: el gimnasio al que asistía tuvo que cerrar. Fue a otro *box*, pero no se sintió cómoda. “Un día llegué a entrenar y no pude hacer nada porque el entrenamiento era de sentadillas y correr. Ese día dije que ya no más, que definitivamente estaba forzando todo. Estaba siendo demasiado necia; la vida me estaba diciendo que el deporte se había acabado para mí”.

Sin embargo, la vida misma, con sus casualidades, le dijo a Amalia que no se rindiera. Una amiga que hacía crossfit le recomendó un gimnasio cerca de su casa.

Uno de los entrenadores del lugar también era médico y precisamente acababa de certificarse en crossfit adaptado.

Después de pensarlo mucho, se puso en contacto con el entrenador. Él le pidió todos los exámenes y dictámenes médicos para evaluar la situación. Luego de revisar la información de Amalia, le

aconsejó que se preparara en la categoría de crossfit sentado, que es un apartado para personas que no tienen una lesión lumbar, pero que no pueden competir de pie.

La pasión y la alegría volvieron a su vida. Pero Amalia, intensa y acostumbrada a llevar su cuerpo al límite, se propuso una meta que, al principio, parecía inalcanzable... y un tanto loca.

Cerca de sus primeros entrenamientos, había una competencia internacional en la cual Amalia quería participar. Sin embargo, no tenía una silla de ruedas adecuada.

Le pidió permiso al entrenador para inscribirse. Él no estaba tan seguro, pero le dijo

a la atleta que si conseguía una silla adecuada, podía hacerlo. Eso sí, él creyó que a dos días de la prueba no lo iba a lograr. No sabía con quién estaba tratando.

Amalia consiguió una silla de ruedas especial con un amigo fisioterapeuta, aunque no era específica para su talla y estatura. Utilizó esa silla para la competencia virtual que ofrecía la posibilidad de clasificar para el Mundial de crossfit adaptado.

Fue su primera competencia y, a pesar de tener poca experiencia, la tica logró clasificar a la cita mundialista.

“No podía creer que estuviera a punto de competir contra los mejores atletas

del mundo. El crossfit adaptado se caracteriza por ser practicado por personas que han sido deportistas toda su vida y que han sufrido un accidente o una enfermedad. Estaba a punto de enfrentarme a competidores olímpicos”, narró.

Con tan solo unos meses de entrenamiento en la disciplina, Amalia se fue a Canadá

en el 2019 para tomar parte en el Mundial.

PRIMER PODIO

¿Cómo termina siendo una campeona mundial alguien a quien hacía pocos meses le habría dicho que no podría practicar deporte nunca más? Con tenacidad, dice Amalia.

“Iba con cero expectativas, pero quería volver a ver qué se sentía competir, a sentir la adrenalina”, dijo al recordar su primera participación internacional en una competencia de crossfit adaptado.

El torneo se desarrolló durante tres días, con un total de 14 pruebas. Un atleta de crossfit sentado debe de tener control del *core* y de los

“Si me hubiera quedado con el primer ‘no’, hoy no estaría donde estoy. Todos los que practican deportes paralímpicos adaptados son igual de testarudos. Creo que es la característica que hay que tener para salir adelante”

Amalia Ortuño, atleta



Una de las pruebas que realiza Amalia en crossfit adaptado es con la cuerda replicando el movimiento que hacen los brazos, eso sí, con una cuerda mucho más pesada. CORTESÍA.

flexores de cadera, explicó Amalia. Ella realiza todas las actividades que los atletas de este deporte hacen, pero sentada en una silla de ruedas, incluyendo levantamiento de pesas olímpico y pruebas de agilidad en la sección de gimnasia.

Tuvo buen desempeño en natación. Los resultados de las demás pruebas no eran desalentadores, hasta que llegó la prueba de agilidad en silla de ruedas, que consistía en correr en ella. Las demás competidoras la superaban en años de experiencia y entrenamiento.

“Comencé a sentir demasiado dolor en los hombros, ya que la fuerza proviene principalmente de los hombros. El juez de la competencia le dijo a mi entrenadora que no me desgastara más, que tocara la silla para descalificarme. Pero yo no se lo permití”, recordó.



Por lo general, Amalia entrena sola. Practica con diferentes pesos y ejercicios. JOHN DURÁN.

Amalia llegó a la meta casi 30 minutos después que el resto de competidoras, lo que la hizo replantearse su situación. Sin embargo, su determinación no la dejó caer una vez más. Se dijo a sí misma que ya había pasado por mucho dolor y sufrimiento como para dejarlo todo botado por un mal resultado.

“Tuve un cambio de mentalidad increíble y gané todas las pruebas que siguieron”, explica. El resultado final fue que Amalia se coronó, contra todo pronóstico, campeona en su primer torneo mundial.

“No podía creerlo. Hacía un año, estaba en la parte más oscura de mi vida, en el hueco más profundo”, expresó.

Después de esa competición, las medallas y los podios se han vuelto una constante en la carrera de Amalia. Su currículum deportivo incluye tres títulos de campeonato mundial, tres de atleta más fit del mundo, tres del Woodapalooza (la segunda competencia más grande del mundo) y un torneo europeo.

¿Existen imposibles en esta vida? La respuesta de Amalia es un rotundo no.

ADAPTARSE AL MUNDO

Es una realidad que el mundo no está listo para ser accesible para las personas con discapacidad, ya sea que hayan nacido con ella o que hayan experimentado un cambio radical en sus vidas. Amalia lo vive en carne propia.

Durante su situación de salud, ha contado con el apoyo de amigos y familiares, pero no siempre los tiene a mano para apoyarla. Por eso, ella se desenvuelve sola.

Debido a su profesión de diseñadora de interiores, tiene que movilizarse mucho. Por lo general, durante la primera parte del día, después de entrenar por más de dos horas en la mañana, se dedica a hacer visitas a los lugares donde tiene proyectos de decoración en proceso.

Viaja en su carro, pero tiene que caminar con sus apoyos físicos y moverse por

infraestructuras que no están adaptadas para ella.

“No es lo mismo que te lesionen un tobillo y te lleven al hospital en una silla de ruedas para hacerte una radiografía, a que te digan que la silla de ruedas será tu nueva realidad”, expresó.

Las miradas, los murmullos e incluso la condescendencia negativa son situaciones a las que tiene que enfrentarse a diario. “Yo entrenando soy normal y estoy tranquila, pero si tengo que ir a algún lugar donde no puedo caminar mucho y tengo que usar la silla de ruedas o la órtesis, es muy difícil porque la gente se me queda viendo de manera extraña”, comentó.

Ese sentimiento de incomodidad ha llevado a Amalia a evitar ciertos lugares.

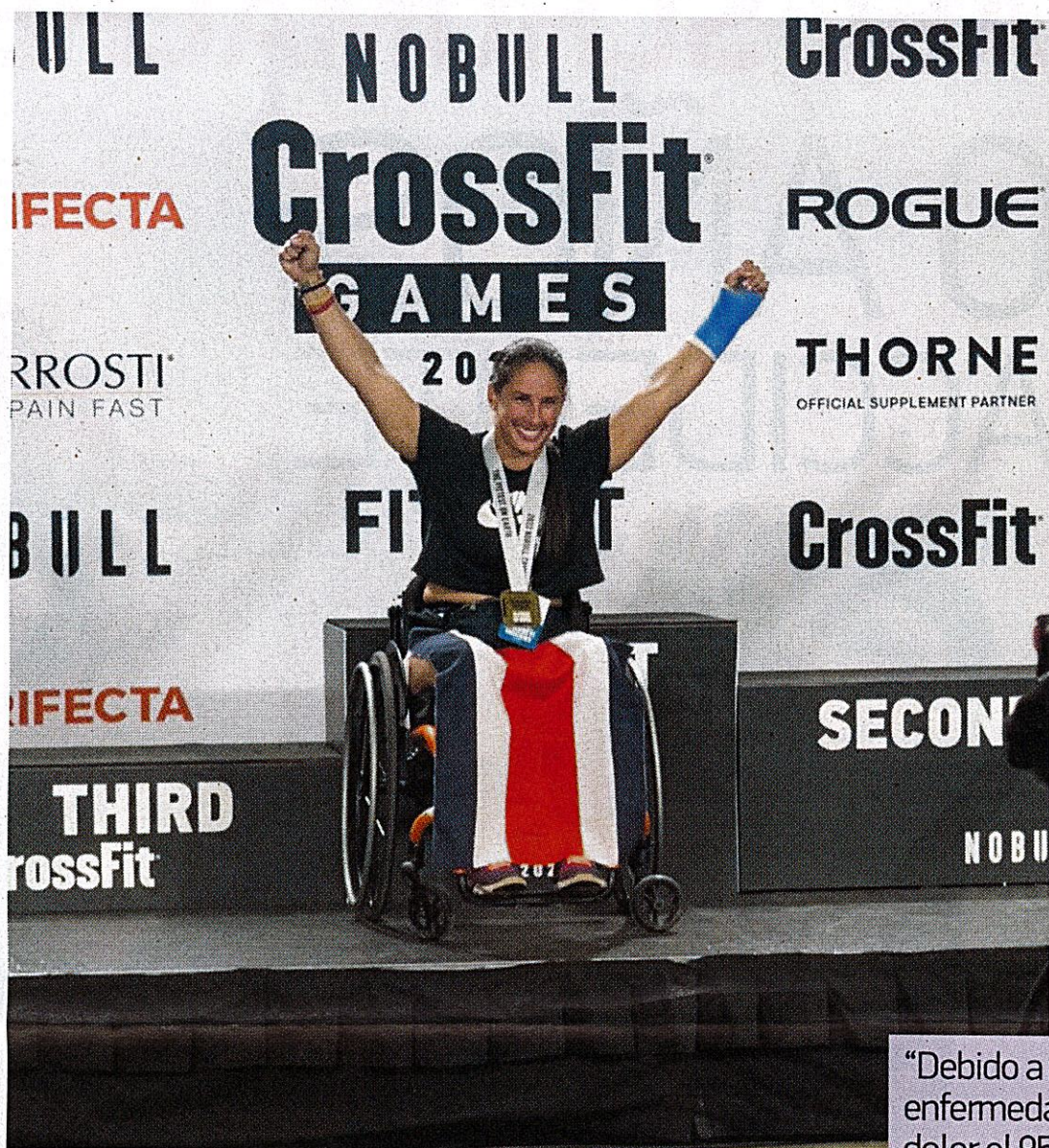
Ahora, desde su nueva realidad y su experiencia en el diseño de interiores, se preocupa mucho más por aplicar los requisitos de la Ley 7600 (Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad) en su trabajo.

“He aprendido mucho más. Lo veía antes de adquirir la discapacidad, había personas que me decían que quitara el baño accesible porque nadie lo iba a usar, ahora pienso que siempre hay que estar preparado porque no estamos exentos”, dijo.

Amalia cree que la infraestructura en Costa Rica ha mejorado, pero aún falta mucho camino por recorrer para que el país sea accesible.

“Hay competencias en las que no he podido participar porque los gimnasios no son accesibles o no tienen una rampa. Pero no solo es un problema físico, también hace falta educación en la sociedad. En los aeropuertos, por ejemplo, no me han querido dejar viajar porque no tengo un dictamen médico que justifique que lo puedo hacer”, agregó.

¿Y en el deporte? El desarrollo competitivo del país avanza lentamente, pero está creciendo, explicó la atleta. Actualmente en crossfit adaptado, hay otros depor-



Amalia Ortuño, además de representar al país en el podio de los mundiales de crossfit adaptado, también se ha encargado de llevar un mensaje de empoderamiento y empatía. CORTESÍA.



Como en el crossfit regular, las competencias en el crossfit adaptado cuentan con jueces que certifican los resultados. CORTESÍA.

en competencias de exhibición. “A la gente le gusta mucho ver cómo se realizan los ejercicios, así se dan cuenta de que todos somos iguales”, dijo.

Su mensaje se ha extendido no solo en nuestro país, sino que también en Latinoamérica gracias a la relevancia internacional que ha adquirido Amalia, quien ha llevado su misión a otros países para generar emociones y empatía entre la población.

“Sí es difícil, muy difícil, pero se puede con convicción. Debido a mi enfermedad, tengo dolor el 95% del tiempo, por lo que a veces es un desafío mental muy fuerte ir a entrenar. Entreno a pesar del dolor. Llevo una vida de atleta de élite, entreno dos veces al día, cuido mi alimentación y el descanso y la recuperación son muy importantes.

“Inicialmente empecé a hacer esto por mí misma, pero me di cuenta de que podía ayudar a muchísimas personas. Es muy lindo brindarles oportunidades, abrirles puertas para que lo tengan un poquito más fácil.

Que la gente me vea como una inspiración para salir adelante, significa que estoy haciendo las cosas bien”, finalizó.

El ejemplo de Amalia la ha llevado a ser imagen de importantes campañas de inclusión, como la que protagonizó

recientemente con la empresa Taco Bell, en la cual ella es vocera en pro de la igualdad. Con ellos ha dado charlas sobre empatía y empoderamiento y pronto irá a República Dominicana a llevar su mensaje a representantes de esa cadena de restaurantes en otros países.

Amalia vive la vida al máximo, una vida de deportista de élite mundial. No ha sido fácil, pero entre más desafiante sea la situación, más recompensas encuentra. ■

“Debido a mi enfermedad, tengo dolor el 95% del tiempo, por lo que a veces es un desafío mental muy fuerte ir a entrenar. Entreno a pesar del dolor”

Amalia Ortuño,
atleta

tistas que han decidido comenzar a practicarlo de manera competitiva.

Esa es precisamente una de las misiones que Amalia tiene como persona y como deportista de élite: ser un ejemplo para jóvenes y adultos que piensan que una limitación física o cognitiva les impide hacer deporte.

Cuando regresó del Mundial de Canadá, se propuso transmitir un mensaje de resiliencia, empoderamiento y esperanza. Con su ejemplo, busca motivar a las personas a practicar deporte.

Para lograrlo, la atleta da charlas y también participa