

El otro legado de Simone Biles: la prioridad que se le dará a la salud mental en la cita olímpica

Más de 170 profesionales estarán preocupados de este aspecto en París 2024. Además, la villa donde se hospedan los atletas tendrá una zona de cuidado. La idea es que no se repita lo que sufrió la gimnasta estadounidense en Tokio 2020.

Jorge Sánchez Leiva

El deporte olímpico vivió su propio sismo en Tokio 2020. Una de sus más grandes exponentes, Simone Biles, se retiró de la competencia y abrió el debate sobre el cuidado de la salud mental en el alto rendimiento.

“Tenemos que proteger nuestras mentes y nuestros cuerpos, y no sólo salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos”, dijo la gimnasta estadounidense, en esa oportunidad. Desde entonces, va a terapia semanalmente y revela que eso fue fundamental para volver a intentarlo en París 2024.

Pero Biles no fue la única. Otros deportistas de elite comenzaron a sumarse y fue así como el nadador Michael Phelps comenzó a hablar de sus tendencias suicidas. Mientras que la piragüista Nevin Harrison, medallista de oro en Tokio, quien reveló la ansiedad, el miedo y el estrés que le provocaba competir. O a boxeadora Morelle McCane, quien confesó: “Yo estuve, en un momento dado, en esos zapatos, en los que me decía: ‘¡Es hacerlo o morir! ¡Es hacerlo o morir!’”.

¿Qué pasa en Chile?

Desde los JJ.OO. de Tokio hasta París 2024, se produce un boom en estos asuntos. Por eso, la directora de los servicios psicológicos del comité olímpico y paralímpico de Estados Unidos, Jessica Bartley, señaló que aproximadamente la mitad de los atletas de su país enfrentó problemas de salud mental, tales como ansiedad, depresión y trastornos alimentarios.

Si bien en ese país el número de proveedores de salud mental para los atletas olímpicos se ha duplicado (solo el año pasado hubo más de seis mil sesiones de terapia), Bartley espera que en esta temporada aumenten las consultas, precisamente, por los Juegos Olímpicos. Por eso, pidió un incremento de recursos para este ítem.

En tanto, en Chile también se tomaron medidas. La delegación nacional viajó a la cita de los cinco anillos con una experta en el tema, la psicóloga Catalina Cabach, quien remarcó la importancia del cuidado de la salud mental de los competidores: “Nuestros deportistas están trabajando y tienen apoyo de un psicólogo deportivo desde hace un período largo. Se ha incorporado como un ámbito más de entrenamiento y prepara-



► La atleta estadounidense Simone Biles (27) es ganadora de 37 medallas entre Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales.

ción”, dijo la profesional, en entrevista con radio Universidad de Chile.

Para la oficial de bienestar es muy importante que los atletas se anticipen a lo que van a enfrentar y, por lo mismo, Santiago 2023 fue relevante en este trabajo. “La mayoría estuvieron en Juegos Panamericanos, que igual es un evento grande. Tener esa experiencia, saber qué me funciona a mí para poder mantener mi concentración, o qué funciona desde temas como mantener rutinas de sueño o la alimentación, es fundamental”, sostuvo.

Luego, Cabach explicó: “Hay que prepararlos para que sepan con qué se van a enfrentar, para que no sea tan desconocido y no ge-

ner tanta ansiedad. Desde ya poder conversarlo, así será la vida en la Villa Olímpica, el lugar de entrenamiento, los traslados. De esa manera, van a tener una planificación del día a día de manera anticipada para que tengan que enfocarse solo en lo necesario”.

Las medidas en París 2024

Hoy la lección aprendida permite que todos quienes compiten en los Juegos Olímpicos reciban tanta atención a su aspecto psicológico como al físico. A la ciudad que es cruzada por el río Sena llegaron más de 170 profesionales de salud mental en delegaciones de 90 países. Además, la organización dispuso una línea telefónica de ayu-

da que funciona las 24 horas del día y durante todo el periodo de competencias.

También se puede acceder a una página de ayuda en la web oficial de París 2024 y en la Villa Olímpica hay una zona mental para todos los atletas. Además, con inteligencia artificial, se perseguirá el ciberacoso en redes sociales y los mensajes de odio.

Claro que para la veterana nadadora Janet Evan esto no es suficiente, pues subraya la importancia del apoyo continuo y el tratamiento de la depresión pos Juegos Olímpicos. Pero la directora de atletas de Los Ángeles 2028 valora los esfuerzos que se han hecho y proyecta mejoras para los próximos cuatro años. ●