



"Se ha visto que, a nivel mundial, casi un deportista de cada tres presenta síntomas de algún trastorno emocional", dice Paula Ortiz. La buena noticia es que cada vez más buscan ayuda. En la foto, Simone Biles con Beacon y, a la derecha, tras ganar su segunda medalla de oro en estos Juegos.



AP PHOTO/JABILE PARR

ANNA NADOR

"La salud mental importa". Esa fue la descripción de una foto que subió la gimnasta estadounidense Simone Biles a sus redes esta semana, tras ganar su segunda medalla de oro en los Juegos Olímpicos (JJ.OO.) de París 2024 (ayer sumó una tercera).

Estas victorias vienen después de que en los JJ.OO. de Tokio 2020 (realizados en 2021, por la pandemia) Biles se retirara de varios eventos, por su salud mental y los llamados "twisties", que hacen que gimnastas pierdan el sentido del espacio y la dirección mientras realizan acrobacias en el aire.

Pero Biles ha demostrado que existe la recuperación. De hecho, este es el tema central del recientemente estrenado documental "Simone Biles Rising" (disponible en Netflix), donde detalla su regreso a los JJ.OO. Ahí aborda aspectos de su terapia y estrategias que implementa para fortalecer su salud mental.

"Hablé con mi terapeuta varias veces de que, en caso de tener problemas en la competencia, hay formas de mantener la calma con visualizaciones. Pensar en algo que no te estrese. Para mí, es pensar en la playa. Imaginar eso y respirar hondo", dice en el documental.

María Paz Ocampo, psicóloga deportiva de Alemana Sport —quien está en los JJ.OO. como *staff* privado de algunos deportistas—, coincide con Biles. "Así como se entrena lo físico, técnico y táctico, también se implementan estrategias de entrenamiento mental. Y no solo ahora en esta instancia de JJ.OO., sino que desde hace años se viene entrenando igual como se entrenan las otras habilidades".

"Un entrenamiento mental es bien específico, considera las necesidades, los deseos, los objetivos que tiene ca-

Clave para un buen rendimiento:

Estas son las estrategias que están empleando los atletas olímpicos para cuidar su salud mental



Esta semana, Tom Daley publicó en redes sociales el suéter que tejió en estos Juegos Olímpicos. Anteriormente, ha dicho que esta práctica lo ayuda a manejar el estrés.

Desde emplear visualizaciones de una playa, como Simone Biles, hasta tejer, como Tom Daley, hay diversas tácticas que ayudan a proteger el bienestar. El tema ha tomado importancia e incluso el comité organizador creó una sala de relajación y una IA para evitar el ciberacoso.

da deportista. Puede incluir estrategias que son más cognitivas, como la concentración y atención, y otras que son más emocionales, como la gestión de frustración, del éxito, del fracaso, etc.", precisa.

Pero no solo Biles, toda la delegación de gimnasia artística de EE.UU. ha puesto especial cuidado en el tema. Por ejemplo, introdujeron perros de terapia como el ya famoso Beacon, un golden retriever que aporta a la salud mental de las gimnastas, pero que lamentablemente no pudo acompañarlas en estos Juegos. "Los animales no te enjuician, ayudan en la contención emocional, a generar neuroquímicos en el cuer-

po que se sienten bien y que a su vez ayudan a disminuir el estrés o la adrenalina", afirma Ocampo, acerca de esta iniciativa.

Por otro lado, Tom Daley, clavadista británico, llamó la atención no solo por haber obtenido la medalla de plata en la plataforma de 10 metros sincronizados junto a su compañero, Noah Williams. Daley volvió a ser captado que se le vio realizar en los JJ.OO. de Tokio y que ha dicho lo ayuda a aliviar el estrés y a dejar de sobrepensar.

Así como en el caso de Daley o del equipo de gimnasia artística de EE.UU., hay diversas estrategias que ayudan a aliviar el estrés y la an-

siedad: el *mindfulness*, lectura, sudoko, la relajación guiada, la meditación, la respiración abdominal, dice Ignacio Gallardo, psicólogo deportivo y académico de la U. de Chile.

La clave está en "buscar la estrategia que mejor le venga a cada uno de los deportistas según sus propios paradigmas", dice. Da como ejemplo que "una futbolista, con la que trabajó en el club donde colaboro, empezó a cocinar, con eso se siente muy bien, está muy contenta y es la mejor técnica que encontró para reducir el estrés de la competencia".

Camino por recorrer

Pero además de los esfuerzos individuales de los atletas olímpicos, el Comité Olímpico Internacional (IOC, por su sigla en inglés) también ha incorporado medidas para proteger la salud mental. Por eso desarrollaron un nuevo Plan de Acción de Salud Mental, que pretende promover mejores resultados en salud mental a todos los niveles a 2026, con París 2024 como barómetro de la evolución del programa, consigna el medio británico The Guardian.

Paula Ortiz, psicóloga deportiva de Clínica MEDS, señala que incluso desde los Juegos Olímpicos de Invierno de Beijing 2022 se han implementado medidas. "Desde entonces, el IOC introdujo una nueva figura que es la *Welfare Officer*, Oficial de Bienestar. La labor de este profesional es asegurar que se priorice el equilibrio mental y físico de los competidores. Entonces, se les solicita a todos los comités olímpicos que lo implementen. Chile tiene este Oficial de Bienestar para que acompañe a los equipos".

Pero, además, en estos Juegos hay "una línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con consejeros de salud mental en más de 70 idiomas. También se implementó una herramienta de inteligencia artificial que monitorea las redes de los atletas en busca de ciberacoso. Y se facilitó un espacio, como una zona mental que se llama *Athlete365 Mind Zone* en la Villa Olímpica", agrega Ortiz.

Este lugar, detalla Ocampo, "está condicionado con una luz en particular. Tiene un sector de pintura donde pueden realizar expresiones artísticas. Hay un área donde están los mats de yoga y los cojines de meditación para aquellos que prefieren estas prácticas. Hay sectores de diálogo donde pueden hablar con especialistas, entre otros".

En general, los entrevistados concuerdan en que la salud mental ha incrementado su importancia en el campo del deporte de alto rendimiento, pero aún queda camino por recorrer. Ocampo concluye: "Hay una ventaja competitiva en gestionar emociones, en tener inteligencia más allá de la intelectual, sino que corporal, sensorial, intuitiva, emocional, para poder ejecutar el deporte".

En relación con el cambio climático y eventos extremos, como inundaciones: Europa vive un fuerte aumento de mosquitos que causan enfermedades

Temperaturas más cálidas han llevado a la proliferación de insectos que transmiten virus como dengue y zika. Su presencia se ha extendido a decenas de países.

JANINA MARCANO

El cambio climático, específicamente el aumento de las temperaturas, más humedad y una mayor recurrencia de eventos extremos, están golpeando cada vez más a Europa, y con ello se está creando un ambiente favorable para la proliferación de mosquitos.

El tema está generando preocupación entre las autoridades europeas, debido a que estos insectos son vectores de cientos de virus que causan enfermedades en humanos.

El Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC, por sus siglas en inglés) dijo en junio pasado que las condiciones climáti-

cas están exacerbando la proliferación de mosquitos como *Aedes aegypti* (mosquito momia) y *Aedes albopictus* (mosquito tigre asiático). Estos insectos son conocidos por transmitir dengue, chikungunya y zika.

El mosquito tigre, por ejemplo, estuvo presente por décadas solo en ocho países de la Unión Europea, afectando a 114 regiones, según el ECDC. En 2023, en cambio, ya se encontraba en trece países y 337 regiones de ese continente.

En España, este mosquito se detectó por primera vez en Barcelona en 2004 y ahora está extendido por toda la cuenca mediterránea, incluyendo Galicia y Portugal.

El ECDC ha señalado que la consecuencia ha sido un incre-

mento significativo en los casos de dengue autóctono (no importado por viajeros infectados provenientes de climas tropicales) y un alza en la transmisión del virus del Nilo Occidental (puede causar fiebre y dolor). Este año se han reportado brotes de ambos virus en nuevas regiones, asegura el ECDC.

Casos autóctonos

Según la autoridad sanitaria, en 2022 y 2023 Europa registró más casos de dengue autóctonos que en toda la década anterior. En el caso del virus del Nilo Occidental, en 2023 se notificaron 709 casos autóctonos en nueve países europeos, con 67 muertes, actividad que se consideró

por encima de lo normal.

Los especialistas explican que los criaderos de estos insectos se están expandiendo desde las regiones tropicales hacia zonas templadas de Europa, que antes eran demasiado frías para su supervivencia.

Alfonso Guzmán, infectólogo de Clínica Las Condes, explica que "ante el aumento de la temperatura y lluvias abundantes e inundaciones, el ciclo de vida de los mosquitos se acorta, es decir, se reproducen más rápido. Además, su necesidad de alimentación también aumenta, por lo tanto pican más". Guzmán añade: "Esto último hace más probable que el mosquito se infecte y transmita la enfermedad. Esto



El mosquito *Aedes aegypti* (en la foto) es uno de los que está expandiéndose en Europa, causando brotes de dengue y otras enfermedades.

es lo que ha ido pasando en los últimos años en Europa".

Según Mauricio Canals, académico de Salud Ambiental de la Escuela de Salud pública de la U. de Chile, para el continente europeo será clave evitar el ingreso de mosquitos y educar a la población. "Además se tendrá que aumentar el conocimiento de la comunidad médica en torno a las enfermedades tropicales".

Respecto de los viajeros, Guzmán cree que aún es pronto para definir si estas enfermedades serán un problema para los turistas. "Esto es una alerta para Eu-

ropa y su personal de salud, para que tengan la agudeza de empezar a diagnosticar enfermedades que no conocen, pero no creo que estemos a un punto en el que esto implique tener precauciones adicionales al viajar".

Los expertos concluyen en que hasta el momento Europa está respondiendo al desafío, con estrategias como la adopción de métodos innovadores de control de mosquitos y hasta el despliegue de insectos infectados con *Wolbachia*, un género de bacterias que bloquea la transmisión de múltiples virus causados por mosquitos.

— EDIFICIO —
ARQDOMUS

CANDELARIA, VITACURA.

Vistas al Cerro Manquehue y Parque Vespucio Oriente

ENTREGA INMEDIATA

DEPTO. 602
2D/2B
132,89 m2 totales
UF 12.990

PRO CASA Ricardo Vial NOBLEZA INMOBILIARIA

MOLLER PÉREZ-COTAPOS
Innovando desde la experiencia

EDIFICIO NOGALES DEL GOLF LA DEHESA

ENTREGA INMEDIATA PILOTOS

VISTA INSUPERABLE

4 DORMITORIOS DESDE UF 28.980
Depto. N° 3102

En primera línea frente a Club de Golf