

Cuando el rival está dentro del deportista

Abiertamente

Cada vez más deportistas de élite rompen el silencio y reivindican la importancia de cuidar la mente por encima de cualquier cosa

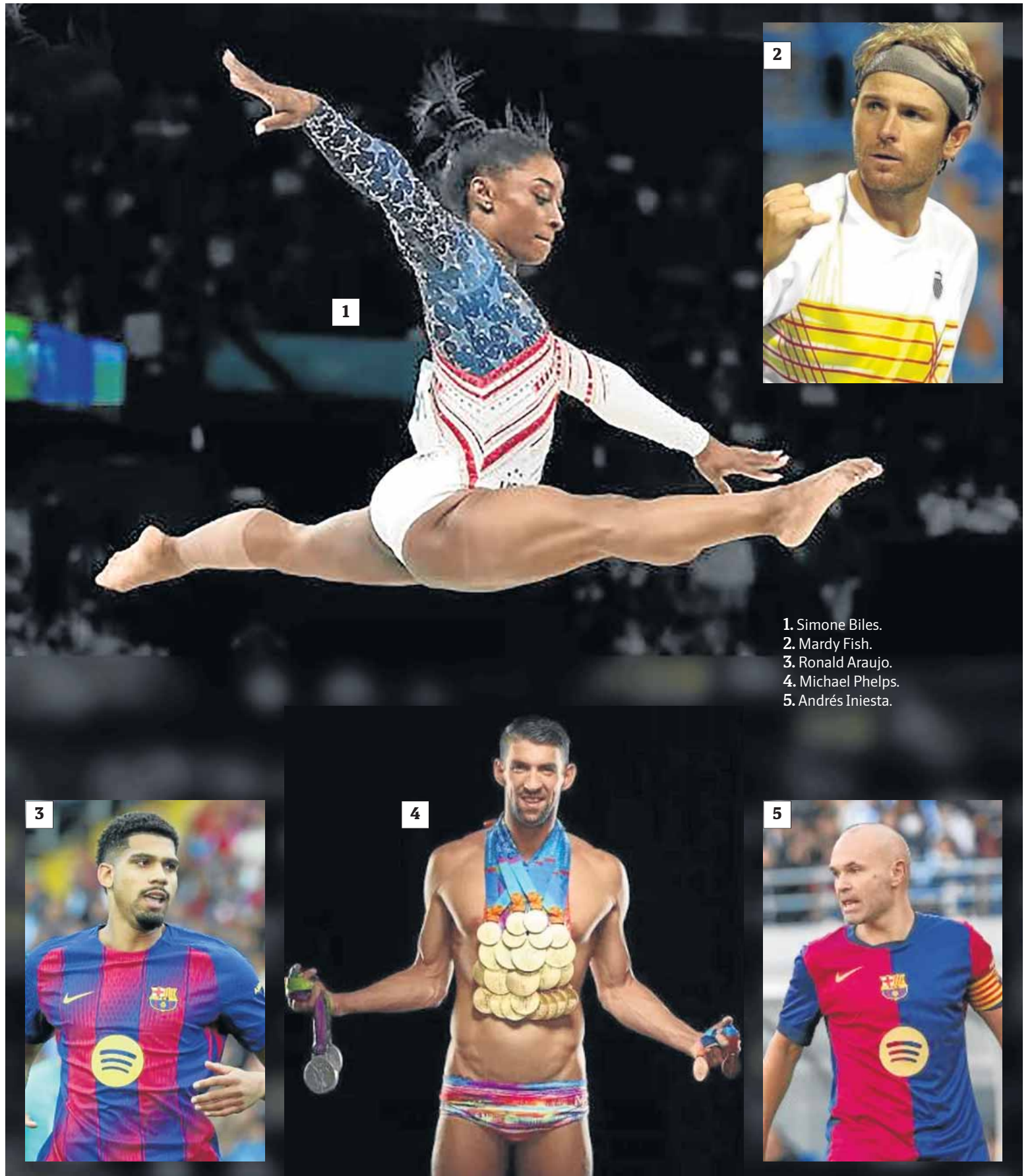
ÁLVARO GUERRA

En el deporte profesional, donde el éxito se mide en goles si hablamos de fútbol, canastas en baloncesto, centésimas en atletismo, o puntos en tenis, entre muchos otros casos, ha existido una regla no escrita durante décadas, y no es otra que la de resistir en silencio. Y es que el dolor físico se trata o se entrena. El mental, el más importante, en cambio, se esconde. O se escondía.

En los últimos años, cada vez más deportistas han decidido hablar. No desde el triunfo y la alegría, sino desde la experiencia de quien ha estado sufriendo en silencio. Ansiedad, depresión o ataques de pánico han dejado de ser un tabú para convertirse en algo de lo que hablar. No como algo malo o vulnerable, sino como una realidad que muchos profesionales han vivido o viven. Desde luego, no es un tema menor. Según datos recientes del Plan de Acción Sobre Salud Mental del Comité Olímpico Internacional, en torno a un 33% de los deportistas de élite presentan síntomas de ansiedad o depresión en algún momento de su carrera, y más de uno de cada cuatro los mantiene incluso tras la retirada.

Su paso al frente no solo ha cambiado la percepción dentro del deporte, sino también fuera de él. Porque cuando alguien acostumbrado a ganar y a estar en el centro de todas las miradas admite que ha habido momentos donde no ha podido dar más de sí, el mensaje cala más allá. Los ejemplos así lo reflejan.

Mardy Fish: competir contra uno mismo. El extenista estadounidense llegó a ser número 7 del mundo, pero su mayor rival no estaba al otro lado de la red. En pleno US Open de 2012, cuando debía enfrentarse a Roger Federer, sufrió un ataque de ansiedad que le obligó a retirarse del torneo. Aquel fue el punto crítico, pero esto ya venía de lejos. «Sentía que iba a morir», confesó tiempo después so-



1. Simone Biles.
2. Mardy Fish.
3. Ronald Araujo.
4. Michael Phelps.
5. Andrés Iniesta.

bre lo que vivió en la previa del partido más importante de su vida.

La decisión de dejar de lado el torneo marcó un antes y un después en su día a día. Fish no volvió a competir en lo que restaba de curso y se alejó del circuito para tratar su salud mental. Incluso sufrió problemas cardíacos que derivaron en una intervención médica. En 2013 intentó regresar, pero un nuevo episodio confirmó que el problema seguía latente y terminó retirándose de forma definitiva a los 33 años de edad. Con el paso del tiempo, eligió contar su historia y visibilizar un problema poco hablado has-

ta la fecha. «Mi vida era más importante que el tenis», sostuvo con razón.

Ronald Araujo: levantar la mano a tiempo. El defensa central del FC Barcelona también tocó fondo. Esta misma temporada, tras un encuentro de Champions League frente al Chelsea, sus problemas de salud mental le obligaron a parar y ausentarse de los terrenos de juego durante semanas. Él mismo explicó que llevaba un año y medio conviviendo con ansiedad que acabó derivando en depresión, mientras seguía compitiendo al máximo nivel. El fútbol es un deporte donde

la pasión y el fanatismo convierten a jugadores en un foco constante de opiniones. En una entrevista reciente, el uruguayo admitía que, «por inercia, uno intenta seguir como si nada», hasta que llega un momento en el que ya no se puede más. Su decisión fue

Alrededor de un 33% de los profesionales presentan síntomas de ansiedad o depresión en algún momento de su carrera

pedir ayuda profesional y hablar con el club. «Al final nosotros somos personas, más allá de futbolistas», ha repetido en varias ocasiones, recordando que ni el dinero ni la fama hacen competencia al sufrimiento. «Necesitaba tener ese tiempo de poder re-

Cada vez más deportistas alzan la voz para recordar que la mente también se entrena y tratan de hacer visibles sus experiencias

encontrarme con lo que creo y poder entender muchas preguntas que tenía». Y lo logró.

Andrés Iniesta: el vacío tras el éxito. No todos los golpes llegan tras una derrota. En el caso de Andrés Iniesta, uno de los futbolistas más admirados del mundo por su gol en la final del Mundial de Sudáfrica y su trayectoria en el Barça, la depresión apareció de forma repentina. La muerte de su amigo Dani Jarque durante la pretemporada de 2009 fue el detonante de una etapa en la que, pese a seguir ganando, el de Fuentealbilla sentía que nada tenía sentido.

Con el tiempo, el exjugador decidió contar esas vivencias en su libro 'La mente también juega', donde describe cómo convivió con la tristeza y la desconexión emocional mientras por fuera seguía siendo el jugador determinante que siempre fue. El apoyo profesional y de su entorno cercano fue clave para salir adelante, hasta el punto de reconocer que aquella experiencia, por dura que fuera, le hizo mejor persona. La suya fue una de las primeras grandes voces que habló abiertamente de la depresión en lo más alto del fútbol.

Michael Phelps: el campeón que tocó fondo. Con 28 medallas olímpicas, Michael Phelps ha sido presentado durante años como el mejor nadador de todos los tiempos. Sin embargo, él mismo ha explicado que, detrás de ese palmarés, hubo varias etapas de depresión profunda y pensamientos suicidas, especialmente tras algunos Juegos Olímpicos. La presión por mantener el nivel, la exposición mediática y la sensación de vacío al mirarse al espejo le pasaron factura. «Toda mi carrera me miraba al espejo y solo veía a un nadador con gorro y gafas, nunca a una persona con emociones; no sabía quién era realmente», afirmó en su día.

El estadounidense decidió acudir a terapia y, más tarde, relatar su experiencia en un documental -'El peso del oro'- y en distintas campañas de concienciación sobre salud mental. «Creo que voy a ser recordado más por mi postcarrera que por las medallas, que son increíbles pero que no son lo que yo soy. Quiero ayudar a las personas que lo están pasando mal. Quiero salvar vidas. Yo también pensé en suicidarme y quiero ayudar a esta gente», relató.

Simone Biles: retirarse de una final de los JJOO. La gimnasta Simone Biles, uno de los grandes nombres de Tokyo 2020, paró el mundo del deporte cuando se retiró en plena final por equipos debido a motivos de salud mental. Biles habló de los 'twisties', una desconexión entre mente y cuerpo que hacía peligrosos sus ejercicios, pero también de la presión extrema y del desgaste acumulado tras años compitiendo al máximo nivel.

Su paso a un lado generó mucha controversia. «Sabía que me enfrentaría a una reacción negativa. Me preocupaba que me cancelaran, pero también sabía una cosa: no me estaba fallando a mí misma». Ahora, la estadounidense trabaja para ayudar a otros a interiorizar ese mensaje: «El mundo no necesita que seas perfec-

to. Necesita que seas valiente, que te importe y que sigas adelante incluso cuando las cosas no salen como planeabas».

Ricky Rubio: parar para poder seguir. En 2023, el base catalán Ricky Rubio sorprendió al anunciar que se apartaba del baloncesto para cuidar su salud mental. No había ninguna lesión, solo la necesidad de decir 'Basta' para curarse. «He decidido parar mi actividad profesional para cuidar mi salud mental. Pediría que se respetara mi privacidad», explicó en un comunicado.

plicó en un comunicado.

Con el tiempo, el propio Rubio ha reconocido que aquel parón fue imprescindible. Necesitaba desconectar, ordenar su vida y buscar ayuda profesional antes de volver a ponerse las zapatillas. Hoy son cada vez más los deportistas que alzan la voz para recordar que la mente también se entrena. Futbolistas como Álex Remiro, volcado en iniciativas y organizaciones ligadas a la salud mental, tratan de darle más visibilidad a una realidad que durante años se escondió en los vestuarios.

Todos los contenidos de 'Abiertamente', a golpe de un click

El Diario Vasco ha lanzado este año el proyecto 'Abiertamente' para poner el foco en uno de los principales problemas que acechan a la sociedad actual, como es la salud mental. Los periodistas tratan sobre este asunto de interés general con reportajes y un video-

podcast que acercan historias reales mediante testimonios de gente de a pie y figuras conocidas de la sociedad. Los reportajes y contenidos audiovisuales que acompañan a las informaciones se pueden disfrutar tanto en la web del DV como en los distintos perfiles del periódico en redes sociales como X, Instagram, YouTube o TikTok y en formato podcast en Spotify, Ivoox y Apple Podcast.



Es un **campeonato internacional** que quiere cambiar las reglas del juego a través de la innovación.

No es solo un concurso, es un **ecosistema de conexión** entre la universidad y el tejido empresarial e institucional.

Buscamos identificar, premiar y dar visibilidad a proyectos disruptivos que utilicen la tecnología para transformar el mundo.

donostia meeting minds



El concurso se dirige a estudiantes universitarios de grado, máster y doctorado de cualquier universidad, país o disciplina que estén matriculados en el momento de la inscripción.



Categorías a elegir:

— **(Ciudad)** IA e Impacto Social en Donostia- San Sebastián.

— **(Empresa)** IA aplicada a la empresa, emprendimiento e investigación.



Puedes ganar un fantástico viaje a Boston y muchos premios más.

inscríbete



www.donostiammeetingminds.com

ORGANIZAN



donostiasustapena
fomentosansebastián



EL
DIARIO
VASCO

COLABORA

