Medici Luciana

El verdadero peso de una medalla

Entrenar todos los días, doble turno, concentrar, viajar, seguir una alimentación estricta, sesiones con kinesiólogos, psicólogos y médicos. Todo eso forma parte del deporte de alto rendimiento. Lo que casi nunca se dice es el costo que tiene sostener ese ritmo. El cuerpo se agota, la cabeza se llena de presión y, muchas veces, lo que empezó siendo una pasión se termina convertido en una carga.

La exigencia se volvió una norma silenciosa que se mete en los cuerpos, las decisiones, la salud de los atletas y su estabilidad emocional. Detrás de cada récord o medalla hay una historia que pocas veces se muestra. Desde afuera, todo parece admiración y gloria. El público aplaude, los medios muestran imágenes de esfuerzo y superación, las marcas hablan de sacrificio y disciplina. La sociedad tiende a ver al atleta como un ser extraordinario, capaz de superar límites humanos con disciplina y esfuerzo. Sin embargo, esa construcción simbólica genera una presión constante por mantener estándares imposibles. En el alto rendimiento no hay feriados: si uno afloja, hay otro dispuesto a ocupar el lugar.

En los últimos años, cada vez más deportistas se animan a exponer esa parte “mala” que implica competir en el máximo nivel. Lo que durante décadas se escondió bajo frases como “hay que ser fuerte” o “el dolor es parte del proceso”. La idea de que todo se consigue con esfuerzo absoluto, sin margen de error ni descanso, empieza a sonar distinto frente a los testimonios de quienes, aún habiendo llegado a la cima, decidieron parar. Gabriela Parigi, ex gimnasta de la Selección Argentina, vivió desde muy chica esa lógica del sacrificio extremo. En una entrevista contó que su salida de la gimnasia fue como “un vacío existencial”: “Tenía 20 años y ya había cumplido mi sueño. Pero también me había roto. El cuerpo, la mente, todo.” Transformó su experiencia en su obra de teatro “Consagrada, el fracaso del éxito”, para denunciar un sistema que naturaliza el sufrimiento en nombre de los logros.

Desde otro lugar, Juan Herbella, ex futbolista, médico y escritor, ofrece una mirada doble: la del que vivió la exigencia y luego la estudió desde la profesión. En una nota de infobae, contó: “El fútbol es un ambiente inhóspito, para cabezas muy duras”. Agregó las secuelas físicas del esfuerzo extremo: “Cada mañana, al levantarme, me acuerdo del fútbol porque los tobillos me hacen ruidos… tengo artrosis como

consecuencia de haber jugado tanto tiempo.” Ambos coinciden en algo esencial: el cuerpo y la mente pagan la cuenta de un sistema que aplaude el rendimiento, pero no acompaña las consecuencias.

La rutina se vuelve mecánica: entrenar, comer, dormir, volver a entrenar. Vivir pendiente del cronómetro, del rendimiento, del peso, de lo que se come o se dice. Cada decisión parece tener un impacto directo en el resultado. La línea entre la dedicación y la autoexigencia desmedida es tan fina que cuesta distinguirla. “Dejé de lado un montón de cosas: salidas con amigos, cumpleaños, casamientos”, recuerda Tomás Mac Cormik, ex jugador de Los Leones que participó en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 y Atenas 2004. De igual manera, aclara: “Todo ese esfuerzo termina valiendo la pena, a la larga rinde sus frutos.” Resalta que la alimentación es un factor muy importante: “Nosotros teníamos un nutricionista que se encargaba de balancear las calorías y verificar la calidad de los alimentos”, agrega.

Esa obsesión con cada detalle no es gratuita. Lisandro Aisa, psicólogo deportivo que trabaja con atletas juveniles, lo ve a diario: “Muchos llegan con síntomas de ansiedad, estrés o incluso ataques de pánico. No se trata solo del entrenamiento físico: hay una presión constante. La idea de que fallar o bajar el rendimiento les haga perder su lugar, es una carga que no siempre viene del entrenador: muchas veces la llevan ellos mismos”. Cuenta que uno de los mayores peligros es cuando se confunden las metas deportivas con ideales inalcanzables: “A veces el deporte despierta metas tan irreales que para poder alcanzarlas hacemos cualquier cosa y perdemos de vista que somos personas reales, vulnerables, falladas y limitadas”. Su reflexión expone una verdad incómoda: muchos deportistas crecen creyendo que deben ser invencibles y eso los aleja de su humanidad.

En 2004, Adidas lanzó su campaña global “Impossible is Nothing” con atletas superando lo inhumano. El mensaje buscaba inspirar, pero también reforzó una idea peligrosa: si no lográs, es porque no lo intentaste lo suficiente. El eslogan se convirtió en una orden. “Nada es imposible” pasó a significar “todo es obligatorio”. En jóvenes deportistas, ese mensaje se tradujo en culpa, frustración y miedo a aflojar. El marketing resaltó los resultados del sacrificio, pero omitió su costo: lesiones crónicas, trastornos alimenticios, ansiedad y agotamiento. Lo que alguna vez fue inspiración terminó siendo exigencia.

Las redes sociales amplifican todo: la presión, la comparación y la exigencia. Cada partido, actuación o error se analiza públicamente. Un mal día puede volverse tendencia y genera que miles de personas opinen sobre algo que ni ellos podrían hacer. Lucas Villalba, actual jugador de Cruzeiro con pasado en Argentinos Juniors e Independiente, lo describe así: “Las críticas me afectaban más cuando era chico y recién empezaba. Tuve que vivir situaciones para las que no estaba preparado, ni me había formado.” A su vez, rescata: “Ya con 12 años de carrera entiendo cómo es la dinámica del deporte, las críticas y los elogios, pasás de héroe a villano y de villano a héroe en poco tiempo“. Esa exposición permanente genera desgaste, y muchas veces, miedo. Porque en el deporte profesional, todo se mide, se comenta y se juzga.

La cultura del rendimiento máximo convive con la realidad de cuerpos y mentes que no siempre resisten. Se celebra la fortaleza, el sacrificio, el “aguantar”. Pero se ignora lo que eso implica: lesiones físicas, trastornos alimenticios, ansiedad crónica, pérdida del disfrute. Este punto, puede llevar a tomar medidas extremas, haciendo que el deportista caiga en sustancias o tome decisiones que no favorezcan su salud, a tal punto que pueden generarse adicciones que lo dejen fuera de la disciplina que practica. En ese contexto, cuidar la salud mental se vuelve un acto de rebeldía.

Esa diferencia entre dejar el deporte y dejar de sufrirlo es clave. Muchos deportistas que deciden alejarse del alto rendimiento lo hacen para reconectarse con lo que los movía al principio: el placer de jugar, de competir, de pertenecer a un grupo. La presión por rendir, cuando se vuelve constante, borra todo eso y solo deja un camino complicado, que no todos soportaríamos.

Incluso cuando los recursos existen, pedir ayuda todavía se asocia con debilidad. Durante años se enseñó que la mente se entrena igual que el cuerpo, pero la mente no funciona así. El control total es una ilusión: el miedo, la ansiedad o la frustración no se superan a fuerza de voluntad, sino con acompañamiento. La salud mental empieza, lentamente, a ocupar un lugar más visible. Algunas federaciones y clubes argentinos incorporaron psicólogos deportivos o talleres de bienestar emocional. Sin embargo, son iniciativas aisladas. En la mayoría de los casos, el cuidado psicológico depende de la voluntad individual de cada atleta. Luego del Mundial de Qatar 2022, muchos se sorprendieron al enterarse de que nuestro gran arquero, Emiliano “Dibu”

Martínez, iba al psicólogo. Algo que debería ser normal fue tomado por parte de la sociedad como raro y hasta recibió burlas sobre el tema.

El problema no es solo el alto rendimiento, sino la cultura que lo sostiene. Desde las divisiones juveniles, los chicos aprenden que rendirse no está permitido. Que llorar, tener miedo o decir que algo duele es de alguien débil. Que los campeones son los que no descansan. Los clubes, las familias, los entrenadores, los medios: todos forman parte de esa cadena que impulsa, pero también presiona. Las redes sociales completaron el círculo, con su exposición permanente y su exigencia de perfección constante. Hoy, un deportista no solo entrena para rendir: entrena para sostener una imagen.

El caso de Delfina Pignatiello fue uno de los más conocidos en Argentina. Después de ganar todo a nivel juvenil y representar al país en los Juegos Olímpicos, anunció su retiro del alto rendimiento con tan solo 22 años. En una publicación de sus redes sociales, escribió: “Mi salud mental necesitaba otra cosa”. Esa frase, corta y sincera, inició un debate que el deporte argentino había esquivado durante décadas. ¿Qué pasa con la salud mental de quienes viven para rendir?. Algo similar ocurrió con Simone Biles, la gimnasta más premiada del mundo, cuando decidió bajarse de varias pruebas durante los Juegos Olímpicos de Tokio en 2021, para priorizar su bienestar emocional antes que sumar otra medalla. La decisión generó una ola de críticas y a su vez, de apoyo, en partes medianamente iguales, pero sobre todo, abrió una puerta: Por primera vez, una figura tan importante, se animaba a mostrar vulnerabilidad. Con estos casos, ambas mostraron que rendir bien también depende de sentirse bien.

Quizás el desafío del deporte actual no sea ganar más, sino aprender a sostener el disfrute sin destruir el cuerpo ni la mente. Volver a pensar qué significa “dar todo”. Porque dar todo no puede ser exigirse hasta dejar de ser uno mismo. El deporte puede seguir siendo un espacio de alegría, de comunidad y de pasión. Pero para eso necesita volver a ser humano: permitir el error, el descanso y la pausa. Entender que, a veces, cuidarse también es una forma de victoria.

Pero, ¿qué pasa después? ¿Qué ocurre cuando la carrera se termina, cuando los reflectores se apagan? Muchos deportistas quedan a la deriva. La identidad se desarma. Durante años fueron “el atleta”, “el que representa al país”, “el que gana”. Cuando eso desaparece, ¿qué queda?

Medici Luciana

En tiempos donde todo se mide, se publica y se compara, los deportistas que se animan a decir “no puedo más” no se están rindiendo: están marcando un límite. En esa decisión, que muchos ven como derrota, hay una nueva forma de victoria: valorarse por encima del resultado, poder tener la valentía de elegir alejarse de lo que hace mal. Porque tal vez el verdadero éxito no sea llegar primero o levantar una copa, sino **seguir amando lo que uno hace sin que eso te rompa por dentro**.