

FRANCISCA MARDONES

# “PONERLE GARRAS Y CORAZÓN A LO QUE HAGO, ME HA RESULTADO”

Fue la primera mujer chilena en ganar una medalla de oro olímpica y paralímpica y en establecer tres récords mundiales en el lanzamiento de bala. Sin embargo, en su camino ha enfrentado pruebas muy difíciles, como el dolor crónico que sufre desde el accidente que la dejó en silla de ruedas, a la muerte de su padre justo antes de una competencia en Dubai, donde terminó marcando un hito deportivo. ¿Cómo ha logrado sobreponerse a tantos obstáculos y además brillar en el deporte? Aquí cuenta su historia.

POR MATÍAS SÁNCHEZ JIMÉNEZ

## —Ese día le agarré el gusto.

Francisca Mardones Sepúlveda, de 43 años, aún recuerda su primer acercamiento al deporte. Estaba arriba de una bicicleta marca Juanito Mena, en una competencia en su jardín infantil.

—Me entusiasmé porque gané la carrera.

Son las seis de la tarde de un martes de septiembre. Francisca, a través de una videollamada por Zoom, relata ese momento de su infancia que ocurrió hace más de tres décadas. Sentada en su silla de ruedas, viste una polera negra con las marcas de sus auspiciadores. Luce cansada. Confiesa que ha tenido problemas para dormir por el cambio de horario.

La deportista está aislada en una habitación de su casa. Hace unos días aterrizó en Chile tras su paso por los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020. Allí se convirtió en la primera mujer chilena en obtener una medalla de oro olímpica y paralímpica. También registró un nuevo récord mundial en el lanzamiento de bala. El mismo que ella, años antes, había establecido. En esa ocasión, lo hizo dos veces.

—Cuando gané esa carrera en bicicleta, soñaba con estar en los Juegos Olímpicos. Siempre pensé que sería como espectadora, pero jamás imaginé que lo lograría como deportista.

Al entrar al colegio, Francisca Mardones inmediatamente comenzó a destacar en los deportes y a participar en competencias. Practicó atletismo, básquetbol, vóleibol y natación. Sus padres y hermano mayor, solían acompañarla desde el público.

—Mis compañeras me molestaban porque los profesores de educación física se peleaban para elegir quién me llevaba a competir los fines de semana.

Durante su adolescencia, Francisca comenzó a evaluar la opción de dedicar su vida al deporte. “Me gustaba, pero faltó gente que me guiara. No había ligas o competencias donde puedes hacer una carrera deportiva. Tampoco había muchas referentes mujeres. Después se me pasó el tiempo”, dice. Entre sus planes, tenía planeado estudiar Educación Física. Pero dos meses antes de entrar a la universidad, un accidente en auto la dejó con lesiones momentáneas en su cuello.

—Si no podía entrenar o hacer algún ejercicio, mejor estudiaba pedagogía y después me cambiaba. Pero tampoco me gustó, así que elegí hotelería y me encantó. Pero siempre me quedé con esa espinilla del deporte, de querer dedicarme a eso.

En 1999, al terminar la carrera, Francisca Mardones entró a trabajar a un hotel en las Islas Vírgenes, en Puerto Rico. Llevaba un par de meses hasta que, en noviembre de ese año, el huracán Lenny arrasó con el lugar.

—No tenía ni idea lo que era un huracán, pero uno se podía preparar porque te avisaban horas antes. Hice lo que correspondía, excepto en un momento. Había olvidado asegurar un lugar, salí del refugio y me accidenté.

Francisca cayó por un barranco y se lesionó la columna. Pudo regresar a Chile gracias a un seguro de viaje que había contratado.

—Me diagnosticaron una lesión medular completa que no me permitió caminar más. Fueron más de 20 operaciones, algunas de emergencia. Pero lo que más me ha costado en este tiempo no es la lesión, son los dolores crónicos.

Como parte de su rehabilitación, Mardones comenzó a recibir diversos tratamientos con morfina y otras drogas para aliviar los dolores. Una situación que le pasó la cuenta, confiesa.

—Fue tanto que terminé siendo adicta a esos remedios. Luego me desintoxiqué y dejé de recibirlos, fue un cambio muy brusco. Mi corazón palpitaba rápido, no podía dormir y tenía mucha sed. Mi cuerpo empezó a sentir la abstinencia de las drogas y el dolor. Había momentos en que no soportaba más, quería tirar la toalla.

—Ahí pudo dimensionar las consecuencias físicas del accidente.

—Sí, me di cuenta de todo lo que había pasado en mi cuerpo.

También le tomó mucho miedo a volver a tener esas sensaciones de abstinencia. Decidió no tomar nada más medicamentos, hasta el día de hoy. Hace más de 20 años que vive con esas consecuencias, pero siempre con una luz de esperanza.

Después de cinco años de rehabilitación, Francisca Mardones comenzó a incursionar en el tenis adaptado. Tras una invitación a jugar, dice que en su vida volvió a tener sentido.

—Experimenté todo lo que había soñado siempre, esa sensación de adrenalina que tanto me encantaba. Cuando movía la silla, sentía el viento en mi pelo. Fue una sensación tan rica, estaba feliz. Me hizo a revivir.

Cuenta que empezó en el tenis no solo por el entusiasmo que sentía, sino porque su cuerpo también estaba mejorando de manera positiva. “Comencé a manejar el dolor de forma natural y a crear endorfinas con el deporte”, dice.

—Antes había perdido la oportunidad de tener el deporte en mi vida, pero ahora quería tomar la oportunidad. Si me estaban ofreciendo hacer deporte, lo iba a hacer. Así que comencé a entrenar a full.

Sin embargo, con el tiempo, Mardones se enfrentó a los costos

de las prácticas y competir en torneos, sin ningún apoyo económico de auspiciadores. “Es muy caro sacar adelante una preparación deportiva por tu cuenta. Cuando jugaba los partidos, mientras hacía un servicio, pensaba: ‘si hago este punto y gano el partido, el premio que me van a dar me va a ayudar a pagar la cuenta de la luz y agua’. Era muy estresante”.

—¿Le costó que las marcas creyeran en su talento y capacidades?

—La gente no creía que podía llegar a ser una deportista profesional. Incluso me lo decían: “Eres mujer, con discapacidad y deportista. No es una buena combinación”. Les respondía que ellos no conocían lo que es el deporte, que saca adelante a muchas personas. Les faltaba conocer el deporte paralímpico.

—En ese momento, ¿cómo costaba su vida personal y deportiva?

—Mis papás me ofrecían ayuda, que ellos podían hacer un esfuerzo, pero les decía que no. Trataba de juntar plata, pedí un préstamo donde terminé pagando el triple. Fue una época bien difícil porque llegué a dudar si seguir adelante o no.

—¿Cómo se sobrepuso a esas dudas?

—Dudaba pero después me convencía de que esto algún día iba a ser diferente. Hay que cambiar la cara del deporte paralímpico en Chile, que vean lo que es para que exista más apoyo. Faltaba hacer la pega, darlo a conocer, entonces me puse a hacer talleres, a dar clases, que más personas vieran lo que era el tenis en silla de ruedas. Poco a poco fui ayudando a la difusión del deporte.

Con el apoyo de la CCU —su primer auspiciador— y la creación del Comité Paralímpico, Francisca comenzó a recibir más financiamiento. Su primera participación como deportista paralímpica la hizo en los Juegos Parapanamericanos de Río, en 2007. Allí, obtuvo su primera medalla de bronce, junto a otros deportistas. Sin embargo, al regresar a Chile y cobrar el premio que entrega el gobierno, sus logros no fueron reconocidos.

—Nos dijeron que los premios eran solo para los deportistas olímpicos, no para los paralímpicos, que no estaba en la ley. Fue una tremenda pelea, reclamamos que no era justo, que era una discriminación. Incluso salió hablando Don Francisco y la presidenta Michelle Bachelet. Finalmente, reconocieron nuestros logros y se cambió la ley. No tenía sentido ganar esa medalla, si no iba a ser reconocido el mérito deportivo y que el deporte paralímpico es de alto rendimiento.

En 2011, Francisca Mardones participó en los Juegos Parapanamericanos de Guadalajara y volvió a ganar una medalla de bronce. También estuvo en los Juegos Paralímpicos en Londres 2012 y 2016, posicionándose como número 11 en el ranking mundial y primera de Iberoamérica. Un año después, dejó de ser tenista, pero no deportista.

Francisca Mardones reconoce que su cuerpo y la vida de tenista fueron factores que influyeron en su decisión de dejar el tenis. “Movía la silla y me costaba avanzar, sentía que hacía más esfuerzo para llegar a pelotas que antes me eran fáciles. También estaba cansada de tantas competencias. Al año podían llegar a ser entre 20 o 30 y en todas había que viajar. Entonces vivía en hoteles y todo era muy solitario. Llevaba 12 años jugando tenis, viviendo en Estados Unidos y lejos de mi familia en Chile”.

Sin embargo, dice que “la gota que rebalsó el vaso” fue un accidente que vivió antes de viajar a un mundial. En esa ocasión, mientras cocinaba, se cortó un ligamento de la mano.

—Ya no podía jugar. Era demasiado esfuerzo, me costaba. Después descubrí que tengo problemas en el cuello, lo que afectaba mi movilidad en el brazo derecho, el que es fundamental para mover la silla. Me volví más lenta y decidí retirarme.

Para no perder sus años de preparación física y mental, Francisca cuenta que decidió cambiar de deporte: al lanzamiento de bala, en atletismo. “Podía tener futuro en otro deporte. El lanzamiento se hace desde un lugar estático, entonces no tenía que mover la silla, no me afectaba”. Además, desde que jugaba tenis, dice que un entrenador siempre le comentaba que tenía un buen servicio, que su brazo podía ser bueno para lanzar.

—Me lo decía todos los años. Incluso, en los Juegos Parapanamericanos de Río, jugando tenis, me fui a probar con lanzamiento de bala. Cumplí con la marca mínima para participar y podía hacerlo en ambos deportes, pero en ese momento me dijeron que mejor me enfocara en el tenis, que era lo que había entrenado. Eso me quedó dando vueltas y me puse a entrenar lanzamiento.

En 2019, Francisca Mardones participó en los Juegos Parapanamericanos de Lima y obtuvo medalla de plata e instauró un récord en su categoría. Ese mismo año, también fue al Mundial de Atletismo Paralímpico, en Dubai. “Antes, con el tenis, había vivido 11 mundiales, pero este era mi primer mundial de paratle-



GENTELEZA FRANCISCA MARDONES

tismo. Estaba emocionada”, confiesa.

En esa ocasión su padre quiso acompañarla. Pero ella le recomendó no hacerlo porque el largo viaje en avión hasta Dubai no era recomendable para la enfermedad de Parkinson que él sufría. Estando allí, horas antes de debutar en el mundial, le informaron que su papá había fallecido. “Fue inesperado, de un día para otro. Le bajó la presión y no lo soportó. Lloré muchísimo. Hablé con mi familia y todos coincidían en que debía quedarme allí y competir. Era el mejor regalo que le podía hacer a mi papá. Yo sabía que él también quería eso”.

En esa competencia, Francisca Mardones marcó un récord mundial en el lanzamiento de bala: 8,19 metros. “Sabía que él estaba conmigo. Le dije que ese reconocimiento era para él, era mi manera de despedirlo y agradecerle todo lo que hizo por mí”.

—¿De dónde sacó fuerzas para sobreponerse en ese momento?

—Cuando pasan cosas negativas te echase a morir o salir adelante. Si le pones energía, positivismo y te mentalizas que va a resultar, al final terminan pasando. Es eso, ponerle garras y corazón a lo que hago y me ha traído buenos resultados.

—¿Era cercana a su padre?

—Sí. Yo era su regalona. Él siempre vivió conmigo en el deporte, desde chica. Fue un momento doloroso, pero también mágico porque me sentí afortunada de haber estado acompañada de él. No dormía, lloraba todos los días, pero llegaba a competir y me transformaba.

Días antes de su participación en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, Francisca Mardones fue elegida para ser la imagen de una Barbie en silla de ruedas, de la empresa Mattel, que busca homenajear a mujeres capaces de inspirar a niños y niñas a cumplir sus sueños.

—Me llegó mucho al corazón. Con eso me siento totalmente pagada. Ahora tengo que pedir que me manden a hacer la medalla para la Barbie (se ríe).

El pasado 30 de agosto, nuevamente destacó en su categoría. “A Tokio llegué como campeona mundial vigente, entonces era una presión extra. Además, iba como abanderada, sabía que habían hartos ojos mirándome”.

En el tercero de sus seis lanzamientos, rompió su propio récord mundial, con una distancia de 8,21 metros. Después, en el último, volvió a registrar una nueva distancia: 8,33 metros.

También se convirtió en la primera mujer chilena en obtener una medalla de oro olímpica y paralímpica. Además, recibió una de plata tras comprobarse un doping positivo de una jugadora en los juegos de Lima 2019. “Eso pasó desapercibido para todos los medios. Así que Chile tiene una medalla más”, agrega.

Francisca Mardones confiesa que estos días de aislamiento le han servido para descansar y dimensionar lo vivido en Tokio. Dice que poco a poco se ha dado cuenta de lo que significa el logro obtenido y que hoy está enfocada en los Juegos Parapanamericanos Santiago 2023. “Quiero estar con el público de local, con el estadio lleno. Es algo que para mí sería importante. Me encantaría poder romper el último récord que hice, pero hoy que ver cómo se dan las cosas, la preparación”.

—¿Qué lecciones saca en limpio cuando mira sus logros y capacidad de superación?

—Que independiente de los momentos difíciles, se le puede dar una vuelta a la vida, salir adelante, luchar por lo que uno quiere. He superado las sensaciones de miedo, fragilidad e inseguridad. El deporte me ayudó a creer en mí, sin límites. S

“El lanzamiento se hace desde un lugar estático, entonces no tenía que mover la silla, no me afectaba”

Después del accidente en que se lesionó la médula, quedó con dolores crónicos y tuvo que tomar morfina. “Fue tanto que terminé siendo adicta y tuve que desintoxicarme”.