

La Sirena de Hielo chilena cruzó el mítico tramo de ida y vuelta: 27 horas de nado ininterrumpido

# Manos en garra: el fantasma de la hipotermia que enfrentó Bárbara Hernández en el Canal de la Mancha

“Es un espasmo, la mano se contrae como garra y no la puedes volver a estirar. Te duele al estirla. Como que la sangre deja de llegar a los tendones. Y la mano te queda así, por lo que se avanza bastante menos”, explica la nadadora.

MARCO VALERIA

Bárbara Hernández (39) habla con rapidez, como queriendo explicar todo, sin que nada se le olvide de los momentos extremos que vivió al cruzar el Canal de la Mancha, entre el martes y el miércoles, con 27 horas y 14 minutos de nado para cubrir 68 kilómetros, que por las fuertes corrientes fueron al final más de 100 kilómetros, desde Dover en Inglaterra hasta Cran des Sillers, localidad de Audinghen, en Francia, ida y vuelta.

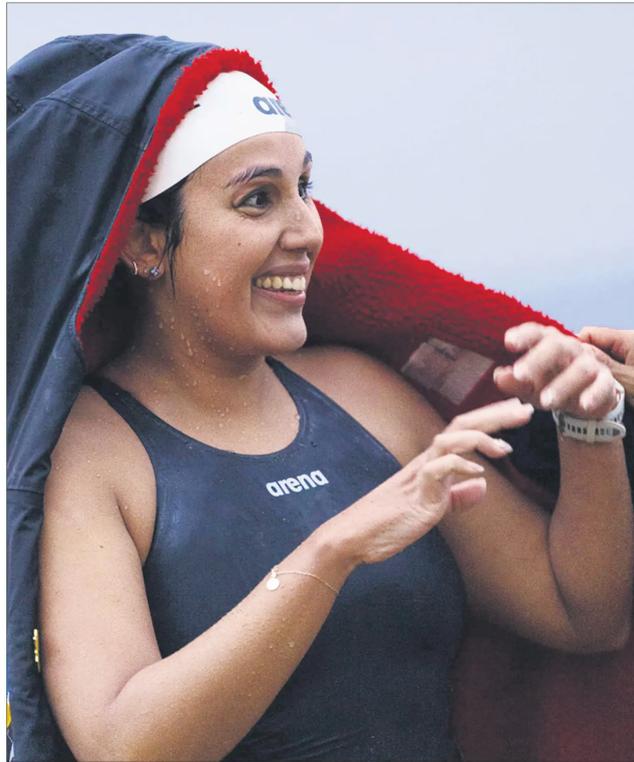
De esta manera se transformó en la primera mujer sudamericana en completar el exigente recorrido, que solo tiene como antecedente a la mexicana Nora Toledano. Ella hizo la travesía en 1994 y ayudó a la chilena a preparar su propia proeza.

“Estuvo muy rudo y en la última etapa, que son como 10 horas, me quería morir, te lo juro. Ha sido mi nado más largo y es un tremendo mérito. Lo había nadado en 2019 y soy la única chilena que lo ha conseguido hasta ahora. Entonces ir por el doble trayecto era como: guau, grandes líos. Por suerte salió todo bien, por lo que estoy súper contenta”, explica Hernández desde Inglaterra, aún con muy pocas horas de sueño en el cuerpo.

La chilena además confiesa que debió nadar durante mucho rato con las manos en garra, por efecto del frío. ¿Cómo fue eso? “Es un efecto que se produce por la hipotermia. El agua estaba como a 18 grados, que es una buena temperatura, pero el tema es la permanencia. Son muchas horas en el agua y con hasta, incluso, 14 o a 15 grados. Y en el último trecho ya no sentía las manos. Tenía que bracear con las manos empuñadas y agarrar agua con el antebrazo y con el pectoral”.

**¿Cómo vive la hipotermia en el agua?**

“Ha sido mi nado más difícil, como una mezcla de todo. Hasta apareció un lobo marino, delfines, medusas, incluso una fragata portuguesa. Hubo cruceros y buques de carga. La corriente iba en un sentido y el viento en otro, por lo que las olas cambiaban de lado. Tengo harta experiencia en hipotermia. Ahora fue distinto a cuando nadamos en hielo, por ejemplo, en la Antártica, que es en una hipotermia severa. La de acá empieza como moderada y va subiendo. Tienes el estómago apretado todo el rato, después aparecen calambres en la pantorrilla y en los muslos. Se trata de manejar con la hidratación, pero igual es horrible. A las mujeres como que se nos aprieta hasta el útero. Para que se entienda: son calambres, como espasmos, porque tu cuerpo trata de irrigar



“La mano se contrae como garra y no la puedes volver a estirar. Te duele al estirla”, contó Hernández.

más sangre y más calor, debido a que está todo helado, las piernas, la ingle, todo y de manera muy dolorosa e incómoda. Yo gritaba y seguía nadando nomás. Estuve muy bien cuidada por mi equipo”.

**¿Para nadar aprieta las manos inconscientemente?**

“No, es un espasmo, la mano se contrae como garra y no la puedes volver a estirar. Te duele al estirla. Como que la sangre deja de llegar a los tendones. Y la mano te queda así, como a medio empuñar y con eso tienes que agarrar agua, por lo que se avanza bastante menos”.

La Sirena de Hielo, como también es conocida, estaba mentalizada en lo que le había dicho Nora Toledano para soportar tantas horas en el agua. La experimentada nadadora le había dicho que la ida no contaba mucho, que lo importante era la vuelta, porque la mayoría abandonaba después del primer cruce. “El problema es que se adelantó el mal tiempo. Y cuando llegamos

a la mitad del regreso comenzó el viento, unas olas enormes, y nos demoramos tres horas en llegar a una playa para terminar el nado. Tienes que salir caminando del agua, pero las olas no me dejaban salir. Por lo que estuve otras tres horas luchando contra la corriente. Después tuve que seguir nadando otra hora para llegar a otra playa. Ahí me puse a llorar. Eso estuvo muy extremo. Cuando salí me largué a llorar nuevamente. Me dolía todo. Todavía no lo creo”, cuenta.

“Acá todas las playas son de piedras, me llevaron a un lugar para poder salir del agua, que no te tiene que tocar para que el intento sea válido. Hay que salir completamente del agua y tenía que encaramarme a una rampa llena de piedras y de musgos. Al llegar a Francia también me hicieron subir de unas piedras, me torcí un pie y me azoté la espalda contra las piedras”, aseguró.

**¿Cuál fue el momento más difícil?**

“Imagínate mirar tu punto de llegada,



La Sirena de Hielo dijo que este cruce ha sido el nado más difícil de su vida, por el frío, las olas y el agotamiento. Su equipo fue fundamental.



Hernández estuvo tres horas tratando de salir del agua, en la llegada de la travesía. Las olas no la dejaban salir del mar.

pero no poder avanzar por estar tres horas peleando con las olas. Eso fue horrible. Y cuando llegué pedí que nos fuéramos inmediatamente, porque si me quedaba 10 minutos más me iba a descompensar. Quedé mareadísima, viendo puntitos, hormigas y cuestiones locas. Yo creo que es por haber estado casi dos noches sin dormir”.

“La mano en garra ocurre porque lo primero que se enfría son las extremidades, los territorios distales, las manos, los pies. El cuerpo, como mecanismo de protección, hace que toda la sangre se distribuya y se concentre en el núcleo, en la zona del tórax y el abdomen. Así se protegen los órganos vitales, como el corazón, hígado, riñones, etcétera. Y también para evitar que la sangre se siga enfriando, porque a nivel de las manos, los pies y los territorios distales hay vasos que son muy superficiales, por lo que la sangre está muy en contacto con el frío. Y también como mecanismo de protección se genera una vasoconstricción en las manos y en los pies. Ahí la sangre sale de las manos, por lo que disminuye el flujo sanguíneo de los músculos y de los nervios y de la piel, en todo el territorio de las extremidades. Eso hace que haya espasmos musculares, además de un mal funcionamiento de los nervios, pero de forma transitoria”, explicó el doctor Nicolás Bunster, cardiólogo y parte del equipo de medicina deportiva de la Clínica Universidad de los Andes, que también es parte del equipo de Bárbara Hernández.