



Fotos: carolinas



Paula Bravo Sepúlveda junto a sus premios.

Nadadora de aguas gélidas

Médica magallánica completa la triple corona de hielo tras exigente nado en Austria

- Paula Bravo Sepúlveda logró cruzar una milla en el lago Achensee bajo temperaturas extremas, convirtiéndose en la primera chilena en completar este desafío internacional.

La médica y nadadora magallánica de aguas gélidas Paula Bravo Sepúlveda alcanzó un nuevo hito en su trayectoria deportiva tras completar una milla —equivalente a 1.609 metros— en el lago Achensee, en Austria, en condiciones de frío extremo, con temperaturas promedio de 3,6 grados Celsius. La prueba, de carácter internacional, reunió a solo cinco nadadores provenientes de distintas partes del mundo, quienes enfrentaron el desafío de cruzar el lago de un extremo a otro en un entorno altamente exigente y bajo estrictas medidas de seguridad. “Me demoré 31 minutos con 37 segundos en completar la milla, que fue, al final, cruzar de un extremo al otro el lago. Y fue muy bonito, fue muy genial”, relató la deportista, describiendo una experiencia que combinó resistencia física, control mental y adaptación a condiciones ambientales adversas.

El cruce en Austria no solo representó una meta puntual, sino la culminación de un proceso deportivo sostenido en

“Fue preparar mucho la mente para el nado, porque estar a esas temperaturas, estar en un país que no conoces, con gente que quizás tampoco conoces, es preparar la mente”.

el tiempo. Con esta travesía, Bravo completó la denominada triple corona de hielo, un reconocimiento internacional dentro de la natación en aguas gélidas, regulado por la International Ice Swimming Association (IISA), que establece como requisito la realización de tres pruebas en aguas bajo los 5 grados Celsius sin uso de aislantes: una milla en el hemisferio norte, una milla en el hemisferio sur y un kilómetro en un campeonato oficial.

“Con esto ya completé todo”, afirmó, dando cuenta de la magnitud del logro.

En su caso, la milla en el hemisferio sur la realizó en el Estrecho de Magallanes en 2025, con una temperatura de 4,6 grados; mientras que el kilómetro en campeonato oficial lo completó en Molveno, Italia, también en 2025,

en aguas que alcanzaron 1,1 grados Celsius. Este encadenamiento de pruebas permitió validar su desempeño en distintos escenarios geográficos y climáticos, todos bajo condiciones extremas.

De acuerdo con los registros oficiales disponibles en la plataforma de la disciplina, la nadadora se convirtió en la mujer número 15 en el mundo en completar este desafío y en la primera chilena en conseguirlo, consolidando un resultado que la posiciona en un circuito internacional de alta exigencia y escasa participación.

El proceso de preparación para alcanzar este objetivo estuvo marcado por una planificación rigurosa y sostenida, en la que la dimensión mental adquirió un rol central. La deportista debió

NANUC
PATAGONIA

10 AÑOS
JUNTO A MAGALLANES

Endulzando el corazón de los Magallánicos



Visita nuestras tiendas

Borics 865 | Av. España 01390 | Quillota 116
 Borics esq. Croacia | Carrera Pinto 1120

Próximamente: Martínez de Aldunate 2298

nanuc.cl **N**



Equipo de apoyo (observador, médico, apoyo logístico).



enfrentar no solo el desafío físico que implica nadar en aguas cercanas al punto de congelación, sino también el contexto de competir en países desconocidos, con barreras idiomáticas y sin un equipo de apoyo directo desde Chile. "Fue preparar mucho la mente para el nado, porque estar a esas temperaturas, estar en un país que no conoces, con gente que quizás tampoco conoces, es preparar la mente. Si la mente anda bien, el cuerpo va a responder", explicó.

En términos deportivos, su preparación estuvo inicialmente enfocada en el campeonato mundial de natación de aguas gélidas realizado en Oulu, Finlandia, durante la primera semana de marzo, instancia que contempló cinco días de competencia. Posteriormente, y como parte de una estrategia de planificación, enfrentó la milla en Austria el fin de semana siguiente, lo que implicó sostener un alto nivel de exigencia física y gestionar adecuadamente los tiempos de recuperación.

Paula Bravo desarrolló un entrenamiento integral que incluyó sesiones en piscina, trabajo de fuerza en gimnasio y prácticas en aguas



© G. Vain / Getty Images / Retna / J.

Parte de lo que fue la milla que nadé ahora en Austria, en el lago Achensee.

abiertas en el Estrecho de Magallanes, espacio que se transformó en un entorno clave para su adaptación a bajas temperaturas. Este proceso fue acompañado por su preparador físico, Daniel Mancilla, y por el nutricionista deportivo Mauricio Silva, quienes aportaron en la planificación de cargas,

recuperación y alimentación, elementos fundamentales en una disciplina donde el margen de error es mínimo.

La logística del evento en Austria también fue un factor determinante para el desarrollo de la prueba. Durante todo el nado, la deportista contó con una embarcación de apoyo permanente, en la que

se encontraban un buzo, un médico, un evaluador encargado de validar oficialmente el cumplimiento de la prueba y un entrenador que se sumó como respaldo durante el recorrido. Estas condiciones responden a los protocolos establecidos para este tipo de desafíos, considerando los riesgos asociados a la

exposición prolongada al frío extremo, como la hipotermia o la pérdida de movilidad.

Tras finalizar el recorrido, Paula Bravo accedió a un proceso de recuperación controlado, que incluyó el uso de sauna dispuesto por la organización, elemento clave para restablecer la temperatura corporal de forma segura. En este sentido, la deportista valoró tanto las condiciones técnicas del evento como el entorno humano que lo rodeó, destacando la acogida por parte del equipo organizador y de los demás participantes, lo que contribuyó a generar un ambiente de confianza en una instancia de alta exigencia.

Tras concretar este hito internacional, Paula Bravo Sepúlveda se encuentra en una etapa de evaluación y proyección de sus próximos desafíos dentro de la natación en aguas gélidas. Entre las alternativas que considera se encuentra su participación en la copa que se desarrollará en el glaciar Perito Moreno, en El Calafate, mientras define nuevas metas en un circuito que continúa expandiéndose a nivel global y que exige una combinación de preparación técnica, fortaleza mental y adaptación a condiciones extremas.