

Nadadora enfrentará este martes 13 nuevo desafío extremo

## Médica Paula Bravo cruzará a nado el Estrecho sin traje de neopreno

**L**a médica y deportista Paula Bravo Sepúlveda, embajadora de las aguas gélidas en Chile, se prepara para uno de los mayores retos de su trayectoria: cruzar a nado el estrecho de Magallanes, en la Primera Angostura, sin traje de neopreno. La travesía ha sido planificada para hoy y podría extenderse por más de una hora, dependiendo de las condiciones del viento y la corriente.

"Después, en marzo, tengo el mundial de aguas gélidas, en Finlandia, en la ciudad de Oulu, y probablemente también el campeonato en El Calafate, además del sudamericano de natación", destacó.

Relata que su relación con el agua comenzó en la universidad. "Durante la infancia fui bastante sedentaria. Fue en la universidad cuando decidí hacer deporte, y siempre me gustó el agua". Mientras estudiaba Medicina, aprovechó clases gratuitas de natación en la Estación Mapocho junto a su hermana.

En 2021 marcó un antes y después en su historia. "Llegué a trabajar a Punta Arenas en plena pandemia. Había muy pocas horas disponibles en piscina y quería seguir nadando. Vi por Instagram a un grupo del Club de Aguas Abiertas Magallanes que se juntaban a nadar, y me uní a ellos".

Fue entonces cuando descubrió la experiencia de nadar sin traje de neopreno. "Al principio nadaba con traje, pero un día de verano probé sin traje y la sensación del agua fría es otra cosa. Me encantó".

Desde ese momento comenzó a entrenar con mayor intensidad, aumentando distancias y tiempos de exposición al frío. "En la natación



Paula Bravo durante su participación en la Copa Mundial de natación de invierno, en El Calafate, Argentina, agosto de 2025, con una temperatura en el agua de 3.9°C.

de aguas gélidas se nada en lagos, mar o piscinas con temperaturas bajo los 5 grados Celsius y sin ningún aislante térmico. Sólo con traje de baño, lentes y gorro".

Paula Bravo admite que el proceso de adaptación no es fácil. "El agua fría duele, incomoda y dan ganas de salirse. Pero pasando un umbral de tiempo, uno encuentra una especie de sensación de confort." Agrega que la preparación mental es tan importante como la física. "Lo principal es mentalizarse y enfocarse en la respiración. Son las dos claves para resistir el agua fría".

Su rutina de entrenamiento combina diversas disciplinas. "Entreno tres veces por semana en piscina normal, tres veces hago gimnasio y los domingos generalmente vamos al Estrecho a nadar. En verano, cuando hay más luz, sumo otro día en el agua fría".

La segunda chilena en lograr este cruce sin traje de neopreno. "En Chile hay dos personas que lo han hecho, Bárbara Hernández y Julieta Núñez. Bárbara lo hizo sin traje hace dos años, y mi idea es hacerlo igual, sin neopreno. Eso le da un nivel de dificultad bastante mayor."

Entre los logros de esta deportista hay dos experiencias extremas. "Nadé mil metros en el mundial de Italia el año pasado, con el agua a un grado, y fue la prueba más dura que he tenido. La recuperación fue difícil, me costó bastante entrar en calor". También recordó una hazaña regional: "En agosto nadé una milla helada, de 1.609 metros, en el estrecho de Magallanes. Fue la primera milla que se ha nadado en la región".

Durante esa prueba, el agua estaba a 4.6 grados Celsius, y las condiciones climáticas fueron favorables. "Me tocaron condiciones bastante ideales, con poco viento, y la recuperación fue impecable, pese a la distancia".

Paula tiene un nuevo objetivo a la vista: completar la triple corona gélida, que consiste en nadar un kilómetro en competencia, una milla en el hemisferio sur y otra en el norte. "Tengo dos, me falta la milla en el hemisferio norte, y eso es lo que estoy buscando hacer ahora en marzo".

La deportista reconoce que la natación en aguas frías le ha permitido descubrir una conexión personal profunda con el entorno. "Nadar en el Estrecho es una experiencia que no se parece a nadar. El silencio, la inmensidad, el frío que te obliga a concentrarte, todo eso hace que uno se sienta muy vivo."/LPA

### Ruta completa

Será la primera vez que enfrente esta ruta completa. "Jamás he nadado cruzando el Estrecho. Pero desde que empecé a nadar aquí hace tres o cuatro años, ha sido un objetivo a largo plazo."

Su meta es ambiciosa: ser la