

Fecha: 07-04-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Outdoor
 Tipo: Noticia general
 Título: "Estoy viviendo mi mejor momento gracias al SUP"

Pág.: 4
 Cm2: 362,8

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

OUTDOOR MATAR

Por Solys y Conecta Mayor de

Ricardo Cabrera (68):

"Estoy viviendo mi mejor momento gracias al SUP"

Cuando Ricardo Cabrera llegó desde Santiago a vivir a la caleta de Horcón hace casi cuatro años, no estaba pasando por su mejor momento. Los negocios no iban bien; el ánimo estaba bajo, y el hecho de instalarse en un lugar donde prácticamente no conocía a nadie empezó a pegarle fuerte. Fue justo en ese momento en que el Stand Up Paddle (SUP) apareció en su vida y la cambió para siempre. Comenzó a practicar este deporte acuático que viene del surf en que los practicantes se paran sobre tablas que flotan en el agua y usan una pala para impulsarse. La conexión con el mar, el sol y la brisa despertaron en él la pasión y una faceta competitiva que mantuvo guardada por varios años, llegando a convertirse en poco tiempo en uno de los principales referentes chilenos en la categoría +40, donde no tiene rivales de su edad.

El año pasado, el municipio de Puchuncaví le entregó un premio por su destacada participación en esta disciplina, pero, sobre todo, por la perseverancia y ejemplo de superación y espíritu deportivo que entrega a los vecinos de esta localidad, que, cada día, sin excepción, lo ven en el mar con su tabla disfrutando de una vida activa en conexión con la naturaleza.

—Dices que este deporte te cambió la vida. ¿Cómo lo hizo?
 "De muchas formas. Pero un ejemplo del gran impacto que ha tenido en mí es que antes estaba muy deprimido, tomando varios medicamentos para sentirme mejor. Ahora mi realidad es muy distinta. Estoy viviendo mi mejor momento".

—¿Ha sido una actividad sanadora?

"Absolutamente. Para mí, remar es como una meditación. Salgo del agua tranquilo y optimista, lo que me hace sentir agradecido y también privilegiado".

—¿Se siente alguna inseguridad al aprender, sobre todo después de los 60?

"Para nada. Por seguridad, siempre es mejor aprender con un profesor y practicar en zonas aptas. Ahora, lo que es un hecho es que uno siempre se va a caer cuando está aprendiendo. No hay que preocuparse por eso. El equilibrio se va trabajando".

—¿En cuánto tiempo uno se puede sentir más estable sobre la tabla?

"En una semana más o menos. Pero todo depende de lo que quieras hacer. También puedes dar una vuelta de rodillas o sentado. Algunos meditan y otros hacen yoga sobre la tabla... Hay para todos los gustos".

—¿Cómo te proyectas en este deporte?

"Empezaré a prepararme para competir en larga distancia. Otro de mis objetivos es certificarme para enseñar. Me interesa mucho que más personas de mi edad puedan descubrir los beneficios del SUP y del deporte en contacto con el agua, sobre todo con el mar".

—¿Pensaste alguna vez que estarías así a los 68 años?

"¡No, nunca! Aunque debo reconocer que el paso del tiempo sí me está generando un mayor sentido de urgencia por cumplir luego mis proyectos, porque me doy cuenta que la vida pasa muy rápido. Levantarse con un objetivo cada día es muy importante. Si no tienes un objetivo, estás muerto. Y yo quiero que la muerte me sorprenda vivo".

