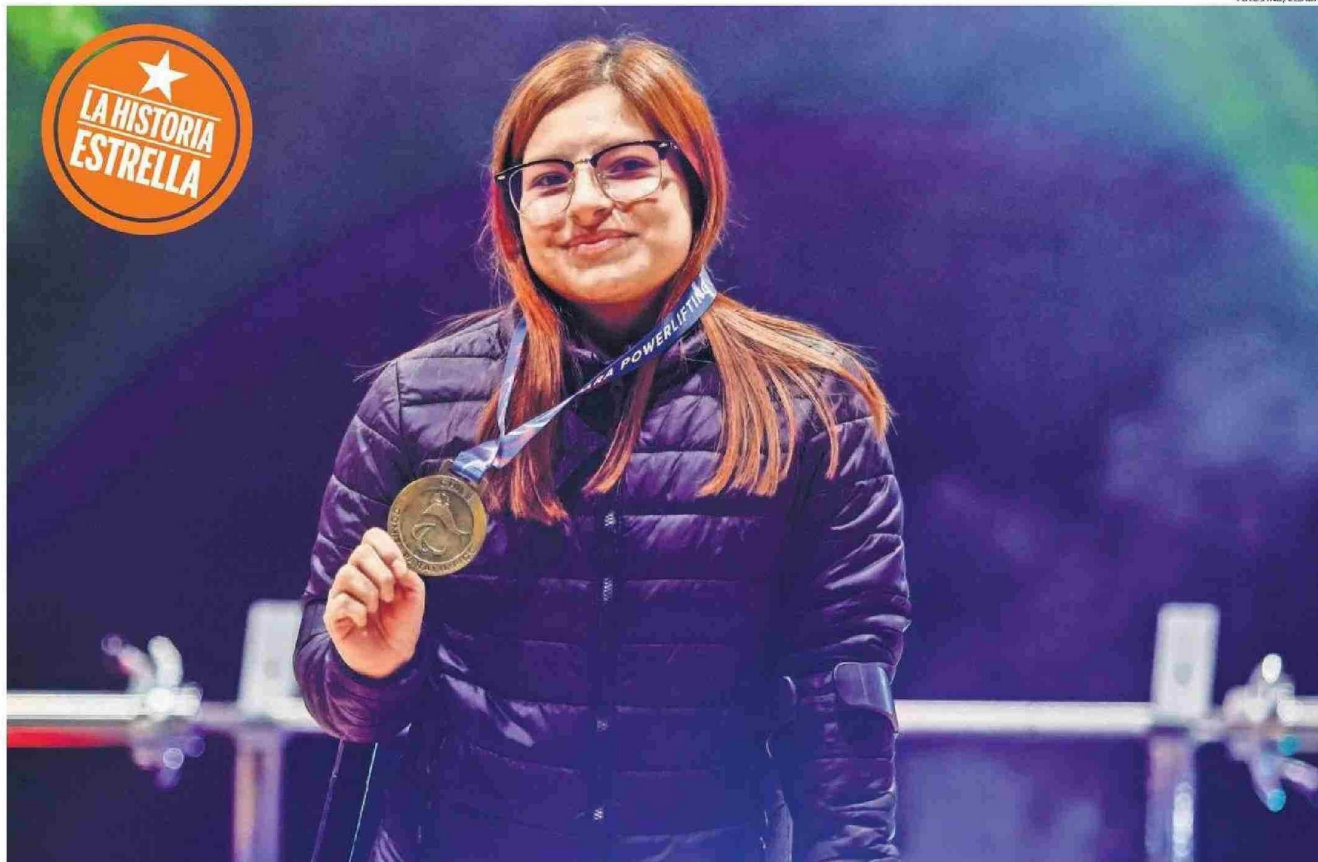


Fecha: 21-06-2025
 Medio: La Estrella de Antofagasta
 Supl.: La Estrella de Antofagasta
 Tipo: Noticia general
 Título: **Helen Zuleta, nuestra nueva campeona en Para-Powerlifting**

Pág.: 2
 Cm2: 673,4
 VPE: \$ 557.549

Tiraje: 6.200
 Lectoría: 28.739
 Favorabilidad: ☐ No Definida

FOROS IND/CEIDAS



SE CONVIRTIÓ EN LA PRIMERA ANTOFAGASTINA EN GANAR MEDALLA DE ORO EN UN CAMPEONATO NACIONAL DE PARA-POWERLIFTING.

Helen Zuleta, nuestra nueva campeona en Para-Powerlifting

La deportista de 27 años, paciente del Instituto Teletón de Antofagasta, se prepara para representar a Chile en el circuito internacional de levantamientos de pesas con miras a los Juegos Paralímpicos 2028.

Mauricio Riquelme Cárdenas
 La Estrella

A los 6 años -cuando recién comenzaba a vivir- le fue amputada su pierna izquierda producto de un agresivo cáncer. Para muchos de nosotros habría sido el final, pero no para Helen Zuleta Ojeda (27 años), una mujer antofagastina que le ha sabido ganar al destino gracias a su esfuerzo personal y familiar, siempre acompañados por Teletón.

Apenas perdió su extremidad la fundación la

recibió para su rehabilitación. Fueron años de trabajo físico y personal que hoy la tienen viviendo un gran momento, no sólo como paciente de Teletón, sino que como madre, amiga, mujer, trabajadora y deportista de alto rendimiento.

"Teletón ha sido súper importante en mi vida porque gracias a ellos aprendí nuevamente a caminar, volví a ser esa niña que había dejado atrás producto del cáncer", relata emocionada cuando habla de sus inicios en la

institución.

Helen, paciente de la Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado (UEDA) de Teletón Antofagasta, se transformó en la primera antofagastina en titularse campeona nacional de Para-Powerlifting hasta 45 kg, rompiendo su propio récord nacional. "Desde siempre he practicado muchos deportes, creo que no sé qué sería mi vida sin él, así que siempre trato de estar activa de alguna manera. Conocí el Powerlifting por mi profesor en Teletón (Sebastián

Arancibia), él me incentivó a probarlo. Al inicio lo veía como un deporte masculino y no estaba segura, pero me quedó gustando y me di cuenta de que podía tener muchas oportunidades en él, así que por eso seguí con esto", relata Helen que desde febrero del 2024 comenzó a entrenar esta disciplina y en septiembre del mismo año ganaba su primer oro en los Juegos Deportivos ParaNacionales en la categoría de -41 kilogramos. "En los Juegos Nacionales, cuando

gane mi primer oro, me di cuenta de que sí, que puedo con esto, que no solo es una actividad física, sino que también es una forma de superarme a mí misma y es algo que siempre busco, demostrar que puedo y que, aunque cueste, lo puedo lograr", enfatiza la joven medallista.

TRABAJO, FAMILIA Y ENTRENAMIENTO

Tres palabras que cuesta compatibilizar mucho en estos tiempos, pero que para Helen son parte de su vida diaria. Entrena de

3 a 4 veces por semana, trabaja para la empresa Finning en turnos de 7x7, donde ya lleva más de un año y 4 meses, y es madre de Martín (9 años). "El es mi incentivo a diario y mi fuerza cuando siento que no puedo más. Entreno entre 3 o 4 días a la semana, tratando de acomodar los horarios, ya que, si bien debo entrenar constantemente, mi prioridad primero siempre será ser mamá, así que trato de distribuir los tiempos lo mejor que puedo", detalla.

Fecha: 21-06-2025
 Medio: La Estrella de Antofagasta
 Supl.: La Estrella de Antofagasta
 Tipo: Noticia general
 Título: **Helen Zuleta, nuestra nueva campeona en Para-Powerlifting**

Pág.: 3
 Cm2: 687,2
 VPE: \$ 568.971

Tiraje: 6.200
 Lectoría: 28.739
 Favorabilidad: ☐ No Definida



MARTÍN (9 AÑOS) ES SU MOTOR EN ESTA VIDA.



SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO SIEMPRE LA APOYAN.



"SU HISTORIA NOS RECUERDA QUE LA DISCAPACIDAD NO ES UN LÍMITE PARA ALCANZAR LA EXCELENCIA, Y QUE LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD TAMBIÉN TIENEN UN LUGAR PROTAGÓNICO EN EL DEPORTE Y EN LA VIDA", ENFATIZA SU ENTRENADOR.

En esta misma línea, el apoyo en su espacio laboral también ha sido clave para su desarrollo deportivo. "En mi trabajo (Finning), igual me apoyan mucho, me dan un tiempo para poder entrenar y así evito perder mis entrenamientos. Trabajo en turno 7x7, a veces es duro y cansador estar trabajando y entrenando, pero eso no impide que lo siga haciendo", agrega orgullosa esta campeona nacional.

El resultado obtenido en Santiago hace que Helen sea una de las deportistas con mayor proyección en el Para-Powerlifting. "Eso nos llena de ilusión, pero también de responsabilidad. Ella inspira, rompe estereotipos y abre caminos. No es solo una atleta fuerte, también es una referente social. Su historia nos recuerda que la discapacidad no es un límite para alcanzar la

excelencia, y que las mujeres con discapacidad también tienen un lugar protagónico en el deporte y en la vida", señaló Sebastián Arancibia, jefe de la UEDA de Teletón Antofagasta y entrenador de la deportista.

La próxima meta internacional de Helen Zuleta es competir en el World Championships Cairo 2025, que se disputará en Egipto en octubre, donde podrá seguir acumulando marcas para la clasificación paralímpica. "Con mi coach Sebastián, ya estamos armando la planificación para entrenar más fuerte, subir los pesos y superar mi marca. No es fácil y a veces solo tengo una hora para entrenar, pero aprovecho ese tiempo al máximo. Estoy muy motivada, porque más allá de clasificar, quiero superarme a mí misma. Ese es mi mayor impulso", comenta la de-

portista.

Helen se perfila como una de las principales candidatas para representar a Chile en la próxima Parapan American World Cup 2025, que se realizará en Santiago entre el 15 y 17 de agosto. Este torneo es parte del circuito oficial del Comité Paralímpico Internacional (IPC) y constituye una instancia clave para sumar marcas válidas rumbo a los Juegos Paralímpicos de Los Ángeles 2028.

DEPORTISTAS LOCALES

Antofagasta está marcando presencia a nivel nacional en el Para-powerlifting. A la medalla de Helen se suma el oro obtenido -en la misma competencia- por Jonathan Astudillo, quien la ha aconsejado. "A Jonathan lo conocía desde hace tiempo, pero habíamos perdido todo contacto, pero ahora que compartimos deporte

"Inspira, rompe estereotipos y abre caminos. No es solo una atleta fuerte, también es una referente social"

Sebastián Arancibia, jefe de la UEDA de Teletón Antofagasta y entrenador de la deportista.

me ha apoyado y enseñado muchas cosas. Él tiene mucha más experiencia y siempre es bueno aprender de alguien así", comenta.

A ellos se suma el joven levantador Alan Pereira, que obtuvo medalla de bronce en los Juegos Para-Nacionales 2024.

Ellos son el fruto del trabajo de Teletón, que se ha consolidado como un semi-



llero de atletas paralímpicos; el 85% de la delegación chilena que compitió en los Juegos Paralímpicos de París 2024 son o fueron pacientes de la institución, iniciando su camino depor-

tivo en sus centros. Solo en 2024, la Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado de Teletón ha atendido a más de 5.500 personas a lo largo del país, desde Arica hasta Aysén. 🇨🇱