LITORALPRESS

Fecha: 09-03-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: La edad no es un impedimento para mantenerse activo

Pág. : 6
Cm2: 431,5

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

"Siempre me dicen que quieren ser como yo y les respondo que partan de a poco, como yo lo hice. Midiendo sus fuerzas: primero caminando y después corriendo", afirma la atleta.

Luisa Parra Grandón, atleta:

"La edad no es un impedimento para mantenerse activo"

A sus 91 años, batió en 2025 los récords nacionales de 100, 200 y 400 metros planos en la categoría de 90 años. Su carrera deportiva partió cuando tenía 71 años, en 2006, incentivada por unos amigos para superar la muerte de su marido.

Constanze Kerber S.

Si bien realizamos la entrevista de manera virtual, ya que Luisa Parra vive en Talcahuano, la distancia no fue obstáculo para que transmitiera su pasión por el atletismo y también por la vida. A través de la pantalla mostró orgullosa los premios que ha ganado desde sus 72 años, edad en la que decidió dedicar su vida a correr los 100, 200 y 400 metros planos —sus pruebas de velocidad—, motivada por unos amigos luego de quedar viuda. También sus bordados de punto cruz: alfombras, cuadros y botas decorativas que hizo para Navidad.

"Tenía unos compadres que eran atletas del Club Astalc de Talcahuano y me invitaron a verlos entrenar para que conociera este deporte y saliera de la casa", recuerda Luisa, madre de tres (una mujer y dos hombres, todos profesionales) y abuela de cuatro (tres mujeres y un hombre, entre 29 y la menor de 15 años que practica patinaje artístico y heredó su gusto por el deporte).

La idea era que se distrajera, ya que llevaba 38 años junto a su marido cuando falleció.

Cumpliendo la promesa de invitarla cuando compitieran en un siguiente campeonato, Luisa acompañó a sus amigos a Rosario, Argentina. "Ahí empecé a mirar cómo entrenaban y después cómo competían, y me entusiasmé", relata la deportista.

A Rosario le seguiría otra competencia en Chillán, instancia en la cual tomó la decisión de inscribirse en el mismo club de sus amigos.

"Empecé desde cero. Primero a dar una vuelta caminando por el estadio, después trotando un poco y luego, gradualmente, experimentando para ver cómo me iba sintiendo de acuerdo a lo que hacía", narra.

Tanto le gustó que se quedó 12 años en el club, luego de lo cual se cambió al Club de Concepción, más grande que el primero. Las competencias le permitieron salir a conocer el mundo: Chile, de sur a norte, y también el extranjero. Arequipa, Perú, cuando tenía 75 años y desde donde trajo una medalla de bronce; Bogotá y Medellín, Colombia, donde —con 80 años— ganó una medalla de oro, tres de plata y una de bronce, y España, país del que no trajo medallas, pero sí la satisfacción de constatar que si el campeonato se hubiera realizado en Chile habría ganado en todas sus pruebas (en la categoría Master).

ARCHIVO PERSONAL DE LUISA PARRA

Luisa Parra celebrando con sus hijos y nietos.

Desde entonces han transcurrido 19 años y hoy tiene una trayectoria consolidada en las pruebas de 100, 200 y 400 metros planos, la que confirmó en el Campeonato Sudamericano de Santiago —realizado en noviembre de 2025—, donde obtuvo medalla de oro en los 200 metros planos y medalla de plata en los 100 y 400 metros. Estas preseas que se sumaron a las más de 150 medallas que Luisa calcula que tiene, junto con copas y trofeos. Entre ellos, el premio como mejor deportista 2025 entregado por la Federación de Atletismo Master de Chile (Femachi) y su nominación entre los 100 Líderes Mayores de Conecta Mayor UC, "El Mercurio" y la U. Católica.

En el camino, en tanto, quedaron sus compadres, quienes por temas de salud ya no compiten.

LITORALPRESS

Fecha: 09-03-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: La edad no es un impedimento para mantenerse activo

Pág. : 7
Cm2: 851,5

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

ARCHIVO PERSONAL DE LUISA PARRA

Luisa Parra en sus años de juventud.

ARCHIVO PERSONAL DE LUISA PARRA

Junto a su marido. Estuvieron 38 años casados y su muerte la impulsó a practicar atletismo.

La deportista compitiendo en el XXII Sudamericano Atletismo Master realizado en Santiago, en noviembre de 2025.

CONSTANZE KERBER

Luisa Parra muestra uno de los tantos premios obtenidos durante su entrevista virtual desde Talcahuano, a través de la pantalla del computador.

—¿A qué se dedicaba antes de su vida como deportista?

"Era dueña de casa, como se estilaba en mis tiempos. Tengo una casa amplia con un sitio grande y ahí me dedicaba a mantener las plantas y los árboles frutales. Mi vida era el hogar".

Menos también es más

Luisa cree no haber sido buena para correr cuando era niña ni tampoco sobresalía particularmente en las clases de gimnasia en su colegio, pero dice que tiene a su favor el haber sido siempre activa.

Hoy, en tanto, puede caminar 10 cuadras sin cansarse y no sufre ningún dolor en especial, en circunstancias de que es un hecho que muchas personas —pasada cierta edad— tienen dolor de espalda, rodillas, tobillos… Para la "fatiga de materiales", como se suele decir, Luisa tiene un consejo que asegura que no falla: frente al dolor, consultar y seguir el tratamiento que se indique. De lo contrario, señala, las personas pueden terminar incluso postradas en cama como les ha pasado a algunas de sus amigas: "Por la pura porfía de no ir a tiempo".

Lejos de esas preocupaciones y molestias, Luisa ha cultivado una vida activa. Primero en su casa y después en la pista.

—¿Qué edad tenía cuando ganó la primera competencia? ¿Qué sintió?

"Me parece que fue en un campeonato en Antofagasta. Entonces habré tenido unos 75 años y gané medalla. El podio, las medallas, todo fue muy emocionante".

—¿Cómo es su rutina de entrenamiento?

"Me traslado tres veces por semana desde Talcahuano a Concepción para entrenar. Me demoro entre 45 y 50 minutos en llegar al club y allí ejercito una hora y media, temprano en la mañana. Al llegar doy dos vueltas a la pista y después troto. Primero una vuelta y, según cómo me sienta, doy una segunda y hasta una tercera vuelta. Luego de eso camino nuevamente, hago elongaciones y comienzo con el ciclo de repeticiones de velocidad. Primero 50 metros, después 100, 200 y en, algunos entrenamientos, 400 metros planos".

Esta rutina la construyó sola, ya que nunca ha tenido entrenador. A pulso, relata, ha sabido manejar sus tiempos y sus fuerzas para quedar entera luego de sus entrenamientos y competencias, consciente de que menos también es más. "La única falla es que en Talcahuano no tenemos estadio para entrenar. Si así fuera iría todos los días", proyecta.

Por esto lamenta que su ciudad no tenga un complejo deportivo, ya que eso desincentiva que más adultos mayores se ejerciten. "Aunque sea medio estadio, eso ya haría la diferencia", emplaza Luisa a las autoridades, a quienes ve más preocupadas del fútbol y del tenis que del atletismo, disciplina en la cual los deportistas incluso tienen que autofinanciarse. Calcula que la participación en una competencia puede significar fácilmente desembolsos por unos $300 mil.

Oportunidades y trato amable

Frente a la pregunta de qué le diría a otros adultos mayores que creen que ya es tarde para emprender un nuevo desafío, Luisa Parra afirma que si se dedican al deporte, como ella, lo principal es que les guste. "Por obligación es mejor que no lo hagan", acota.

Esta misma regla, cuenta, fue la que aplicaron con su marido en la crianza de sus hijos, quienes estudiaron por vocación y no por obligación.

Luisa asegura que, habiendo vocación y pasión, se logra lo que las personas se propongan. "Siempre me dicen que quieren ser como yo y les respondo que partan de a poco, como yo lo hice. Midiendo sus fuerzas: primero caminando y después corriendo", afirma.

—¿Siente que la percepción sobre la tercera edad ha cambiado en Chile? ¿Qué falta por mejorar?

"Sí, ha cambiado un poco. Últimamente están tomando más en cuenta al adulto mayor. Falta que nos den más oportunidades y un trato más amable, por ejemplo, en el transporte público. Frente a algunas situaciones desagradables que me ha tocado vivir, me he preguntado si esas personas tendrán mamá o abuela y si les gustaría que los adultos mayores de su familia tuvieran el mismo trato".

Agrega: "Creo que hay que aprender a ponerse en el lugar del otro. A veces pienso que es triste llegar a esta edad por la pérdida de capacidades. Por eso es indispensable cuidarse para que nos encuentre bien. Siempre me he cuidado y estoy agradecida de poder seguir corriendo mis pruebas y compitiendo. La edad no es un impedimento para mantenerse activo".

Junto con esto, también llama la atención sobre la alimentación.

Alimentada desde niña a base de verduras, frutas, leche y legumbres —y evitando los alimentos procesados y las frituras—, la deportista está convencida que esto le permitió tener un cimiento robusto para sus años venideros, incluida esta etapa.

—¿Ha sentido que sus logros ayudan a que los adultos mayores sean más respetados y escuchados?

"Sí, tenemos una sabiduría que se adquiere con los años y que podemos transmitir a las generaciones más jóvenes".

—Con toda la experiencia que tiene, ¿no ha pensado en ser entrenadora y transmitir lo que sabe sobre su disciplina?

"Sí, pero los jóvenes no hacen caso. No son constantes. Les falta el sacrificio y la lealtad con esta actividad. El deporte es como cuidar a un marido o a un amor. Si no se le tiene cariño ni apego, ¿para qué se practica?".

—Luisa, si pudiera hablarle a su yo de 70 años, ¿qué le diría hoy a sus 90?

"Que estuvo muy bien lo que eligió, que tuvo buena visión para seguir adelante con lo que se propuso y que la felicito por cuidarse y llegar tan activa a los 90 años".

—¿Qué proyectos le quedan por cumplir?

"Quiero correr hasta que mis piernas me acompañen y seguir intelectualmente activa. A esta edad he aprendido cosas que no sabía. Nunca se termina de aprender".

—¿Cómo se lleva con la tecnología? A sus 90 años la veo conectada al computador para esta entrevista.

"Me gusta la tecnología, me gusta aprender. Pero deben tener paciencia con los adultos mayores. Paciencia y respeto, porque aún estamos vigentes".

100 Líderes Mayores

RECONOCIMIENTO ANUAL A PERSONAS 75+ QUE IMPACTAN EN LA SOCIEDAD