

Fecha: 28-03-2026
Medio: El Heraldo Austral
Supl.: El Heraldo Austral
Tipo: Noticia general

Pág.: 9
Cm2: 609,5
VPE: \$ 253.546

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Pepa Canales y sus cuestionamientos tras abandonar carrera en Ushuaia por hipotermia: "lo estaba pasando mal en todos los sentidos ¿por qué no pude parar?"

Pepa Canales y sus cuestionamientos tras abandonar carrera en Ushuaia por hipotermia: "lo estaba pasando mal en todos los sentidos ¿por qué no pude parar?"

Lo que parecía ser una competencia más culminó con un episodio de angustia, reflexión y aprendizaje. El pasado fin de semana la deportista Pepa Canales participó del "Ushuaia by UTMB", una carrera de 113 kilómetros realizada en las montañas de la Patagonia Argentina, donde centenares de corredores iniciaron el desafío. Sin embargo, la atleta relató que, debido a las condiciones climáticas extremas y su debilitado estado mental y físico producto de su ciclo menstrual, en el kilómetro 61 tuvo que abandonar la carrera producto de una hipotermia, teniendo que ser trasladada en ambulancia hacia un centro asistencial.

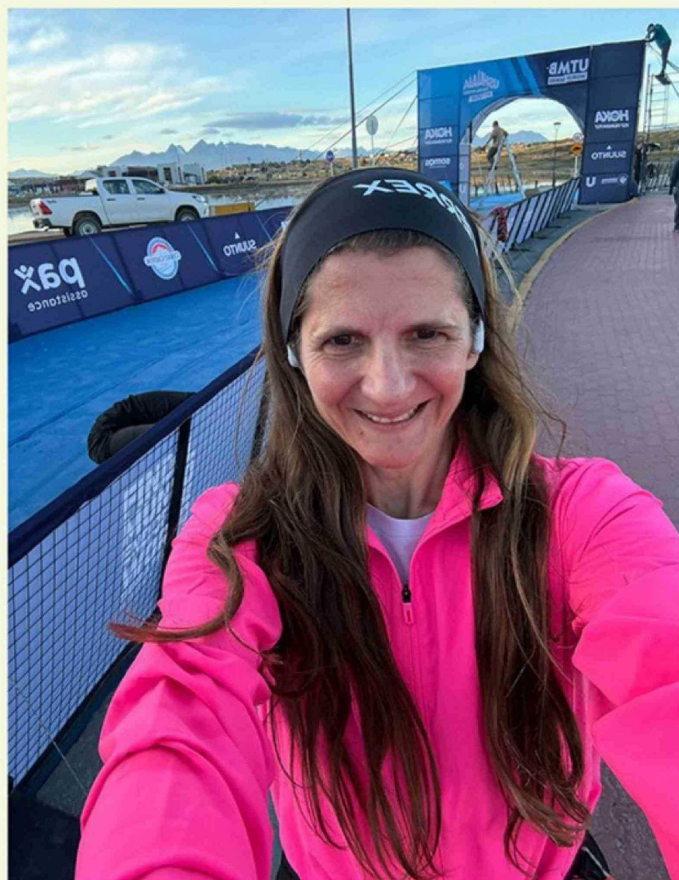
Actualmente, Canales se encuentra recuperada y de regreso en Puerto Varas, no obstante, sostuvo que fue una experiencia compleja y angustiante gracias al panorama adverso que se presentó en el recorrido, tanto a nivel individual como general. Tanto así que solo 11 corredores lograron terminar

la ruta, por lo que la organización decidió suspender la carrera por mal tiempo.

La corredora explicó que el desafío inició el sábado 21 de marzo en la madrugada, pero de manera inesperada le llegó su periodo menstrual el día anterior, lo que le generó una fluctuación hormonal y, por ende, malestar físico y emocional. Sumado a esto, Pepa Canales explica que había mucha lluvia y nieve, por lo que el barro le llegaba hasta la cintura y el frío la congelaba.

"Siempre digo, yo corro porque lo paso bien, porque lo disfruto y me hace feliz, dentro de ese 'pasar lo bien' sé que hay momentos que son duros en temas de exigencia y cansancio. Yo no sentía eso, era malestar porque mis emociones no estaban sintonizadas con la carrera, porque mi cuerpo no quería estar ahí", comentó la deportista.

Luego de 61 kilómetros recorridos, Canales cuenta que se empezó a marear y se cayó, por lo que tuvo que ser atendida por otro



Debido a las condiciones meteorológicas y los efectos emocionales de su ciclo menstrual, la corredora puertovarina tuvo que ser atendida y trasladada a un centro asistencial. La carrera finalmente fue suspendida.

corredor que estaba cerca. Si bien la deportista continuó el recorrido por algunos instantes, relata que la detuvo un militar, quien la hizo entrar en razón de su estado físico y la asistió, para posteriormente ayudarla a abandonar la carrera y ser trasladada a un centro asistencial. "Mis manos no reaccionaban", agregó la deportista.

A partir de lo anterior, Canales comenta que pasó por un momento de mucha reflexión, cuestionándose: "¿Por qué estoy dispuesta a llorar durante 20 kilómetros y seguir? Lo estaba pasando mal en todos los sentidos ¿Por qué no pude parar? ¿Por qué obligarme a hacer algo que va en contra de lo que pienso?"

Correr siendo mujer

Las conclusiones que saca en limpio la atleta puertovarina son positivas,

si bien se cuestionó el sentido de correr en esas condiciones, Pepa estableció que "ahora tengo ganas de una revancha eventualmente, pero también tengo ganas de encontrar una carrera que me vuelva a encender las maripositas". La corredora aclaró que no dejará de correr porque "ya es algo de mi identidad", solo buscará nuevos objetivos.

De igual manera, Canales visibilizó las falencias en la organización de estas carreras a la hora de que compitan mujeres, ya que solo existían baños químicos para cambiarse, sin pensar en las dificultades que conlleva el ciclo menstrual. "Si corren 1.000 mujeres la probabilidad de que 300 estén con su ciclo es muy alta, entonces son temas que hay que tocar. Somos deportistas, somos mujeres y es parte de lo que somos", finalizó.

