

Fecha: 22-04-2026
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Noticia general
 Título: Cecilia Valdés: "Decidí no tener hijos porque mis prioridades siempre fueron trabajar, entrenar y competir"

Pág.: 18
 Cm2: 596,1

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Cecilia Valdés: "Decidí no tener hijos porque mis prioridades siempre fueron trabajar, entrenar y competir"

La deportista no correrá este domingo en el Maratón de Santiago, porque aún no se recupera del Ironman de Puerto Varas y su objetivo es el Mundial de Triatlón en Francia.

MARCO VALERIA

Muy a su pesar, Cecilia Valdés (44), directora ejecutiva de la Asociación de Casinos y Juegos, decidió no correr el Maratón de Santiago. "Es una lástima perderme, porque es una fiesta que hay que vivirla", dijo IValdés, que ha participado en las últimas cuatro ediciones y que ha transformado el deporte en su gran pasión, al punto de hacer grandes sacrificios, como postergar la maternidad, con tal de tener el tiempo suficiente para viajar y competir.

¿Y por qué no estará este domingo?

"Como deportista uno siempre quiere estar, pero lamentablemente esta vez no me coincide con el calendario, porque hace dos semanas corrí el Ironman de Puerto Varas. Cuando uno está dentro del circuito de triatlón o de running hay muchas carreras en las que uno quisiera estar, pero a veces hay que optar. Y ahora me tendré que saltar el Maratón de Santiago, por responsabilidad".

¿A qué se refiere?

"Uno tiene que ser responsable con los procesos y con el cuerpo. Y si uno no dice que no, hay sobrecargas y puedes terminar lesionado. Es tan importante planificar el calendario de carreras, como saber decir cuáles sí y cuáles no".

¿Cuándo corrió Puerto Varas calculó que no iba a estar en Santiago?

"Uno siempre piensa que puede hacerlo, pero a veces el cuerpo no da. Y la recuperación de un triatlón, en general es de 10 días sin hacer ejercicio. Y luego empezar un nuevo ciclo de entrenamiento. Mi gran proyecto para este año es el Mundial de Triatlón, que es en septiembre, en Niza, Francia. Entonces, me tengo que preparar en función de ese gran objetivo, y es por eso que no me calza correr bien ahora los 21k o el maratón completo".



"Este será mi noveno mundial, que son siempre fuera de Chile, por lo que obviamente necesito la dedicación para poder hacerlo de forma bastante competitiva", explicó Valdés.

Hace 12 años que la periodista e historiadora de la Universidad Finis Terrae y además vicepresidenta de la Cámara Nacional de Comercio (CNC) se tomó totalmente en serio el triatlón, las carreras y el ciclismo, aunque comenzó desde muy chica en el colegio Apoquindo, con el atletismo, esquí y montañismo, tanto que subió el Aconcagua (6.961 metros).

¿Qué sacrificio ha hecho para dedicarse al deporte?

"Lo más importante es poder compati-

bilizar el trabajo con el deporte. Se requiere de una planificación muy importante para poder trabajar las dos formas de alto rendimiento. Y sacrificio, básicamente, es ordenarme bien con las comidas y los tiempos de descanso. El entrenamiento es tan importante como el descanso, la buena alimentación y los hábitos saludables".

¿Usted decidió no tener hijos para disponer de tiempo para el deporte?

"Efectivamente, decidí no tener hijos

porque mis prioridades siempre fueron trabajar, entrenar y competir, cosas que requieren de mucho tiempo. Para mí fue una decisión de vida el no tener hijos, poder enfocarme y dedicarle el tiempo a estos temas que son hoy día los que más hago, que es trabajar, entrenar y competir. Es una decisión que uno la va tomando con el tiempo en función de cuánto le vas dedicando a tu vida profesional y, obviamente, a mi vida de deportista. Y poder viajar y competir. Este será mi noveno mundial, que son siempre fuera de Chile, por lo que obviamente necesito el tiempo, el espacio, los recursos y la dedicación para poder hacerlo de forma bastante competitiva dentro del mundo amateur".

¿Cuándo se supo su decisión, tuvo alguna presión de su entorno familiar o de amigos?

"Nunca tuvo ninguna repercusión. Lo que pasa que es una decisión que se toma con el tiempo y se va dando, no más".

¿Nadie se metió?

"No".

¿Y esto lo conversó con su marido?

"Sí, la decisión ya la tenía tomada y después, obviamente, me emparejé con mi marido, y sí la verdad que siempre ha sido súper conversado".

¿Pero, usted fue la que le dijo que no iba a tener hijos?

"Eehh, sí, que no estaba dentro de mis prioridades, efectivamente".

¿Y él dijo: ya, ok?

"Claro, así fue".

¿Alguna vez se ha arrepentido de esa decisión?

"No, para nada. Hasta el día de hoy vivo súper feliz con mi decisión. Es lo que más me gusta, me apasiona mucho, y lo que más me motiva es poder compatibilizar el trabajo con el deporte".

¿Quizás mucha gente esté en la disyuntiva de tener hijos o dedicarse a su pasión?

"Efectivamente, es un tema. Muchas mujeres se cuestionan porque no siempre la pasión que uno tiene va de la mano con compatibilizar la vida familiar, con los hijos, pero hay muchas deportistas que sí lo hacen, mucha gente o la mayoría, y no hay problema. Ahora yo decidí no hacerlo y creo que para mí es una súper buena decisión y estoy feliz con la forma de vida que llevo".

¿A cambio, qué le entrega el deporte?

"De partida, el deporte me entrega mucha disciplina y aprendizaje. El sentimiento de cruzar esa línea de meta, después de todos los sacrificios que uno hace, es indescriptible, casi mágico. Me ha entregado muchos amigos y una forma de vida que es lo que hoy me mantiene tan vigente".