

Fecha: 16-02-2026

Medio: Las Últimas Noticias

Supl.: Las Últimas Noticias

Tipo: Noticia general

Título: "Dejé de preguntarme por qué me pasó la lesión en la rodilla, si hacía todo bien"

Pág.: 8

Cm2: 615,8

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

☐ No Definida

Valentina Toro aprovechó el tiempo de recuperación para realizar su práctica de ingeniería civil

"Dejé de preguntarme por qué me pasó la lesión en la rodilla, si hacía todo bien"

MIGUEL VILLARROEL M.

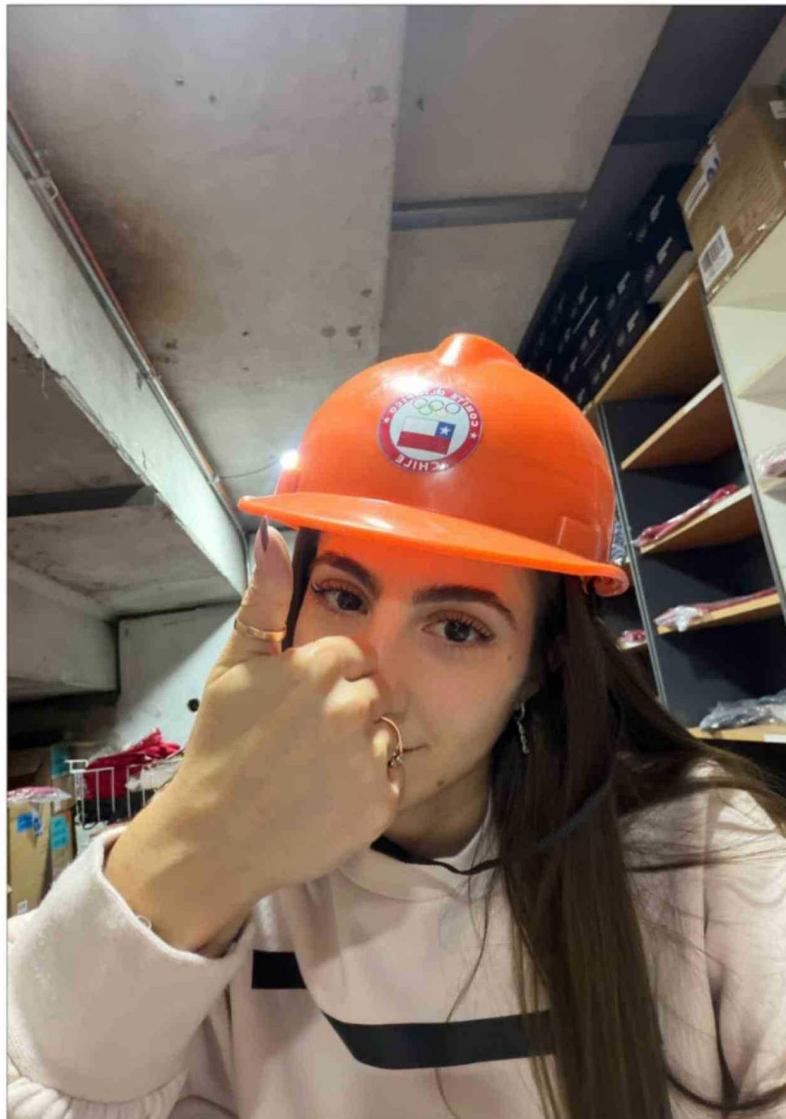
"Cuando supe mi diagnóstico la pasé mal. Me preguntaba por qué a mí, si hacía todo bien, me cuidaba de las lesiones. Me costó mucho entender y asimilar lo que me pasó", cuenta la karateca Valentina Toro, actual número 3 del mundo, sobre la lesión que sufrió el 27 de noviembre del año pasado en el Campeonato Mundial de Egipto: rotura completa del ligamento cruzado anterior de la rodilla derecha.

La deportista, que siguió peleando a pesar del dolor e incluso pudo salir caminando del tatami luego de obtener el quinto lugar en la cita mundialista, se operó un mes después, el 26 de diciembre, y a siete semanas de la cirugía dice que ahora le dio un nuevo sentido a la dolencia. "Dejé de preguntarme por qué me pasó la lesión en la rodilla, y lo cambié a para qué. Y creo que fue para hacer muchas cosas que había dejado en stand by, como mi carrera universitaria".

La karateca vivió un momento difícil, pero decidió cambiar el chip. Hoy trabaja en las oficinas de ADO Chile, mismo lugar donde entrena y hace sesiones de kinesiología: "Tengo tres trabajos", dice.

Valentina es egresada de Ingeniería Civil Industrial y aún debía realizar las dos prácticas de la carrera. "Yo tengo que hacer dos prácticas, la administrativa y la profesional. La administrativa debería haberla hecho hace dos años, porque es cuando apenas te licencias. Pero obviamente por temas de tiempo, viajes y competencias, no la había podido hacer. De hecho, me correspondía hacerla cuando fueron los Juegos Panamericanos de 2023", donde obtuvo medalla de oro.

Ahora está haciendo la primera en ADO Chile, en las oficinas del Comité Olímpico (Coch). "La práctica administrativa es de sólo cuatro semanas, y tiene hartas complicaciones, porque es difícil que las empresas te acepten tan poco tiempo. Lo que hacen mis compañeros es hacer ambas prácticas juntas, pero para mi estilo de vida eso es difícil, necesito cierta flexibilidad, así que justamente por eso el primer lugar



La karateca tuvo que buscar un lugar amable para realizar su práctica; un lugar que le permitiera conciliar trabajo con entrenamientos y sesiones de kine.

donde pregunté si podía hacer mi práctica fue aquí, porque es en el Centro de Entrenamiento Olímpico (CEO) y aquí mismo es donde realizo mis entrenamientos de karate y sesiones de kinesiología", relata Valentina.

Aunque está lesionada, su rutina diaria igual comienza con un entrenamiento de karate, tres días a la semana. "El horario de entrada al trabajo es a las nueve, pero tres veces a la semana entro un poquito más tarde, a las 10, porque de 8:30 a 9:30 voy a mis entrenamientos de karate. Y me voy todos los días a las cuatro, porque tengo kinesiología

aquí mismo, en el piso de abajo, hasta las 18, y a las 18:30 me toca otra vez entrenamiento, hasta las 20:30. Estoy todo el día metida aquí".

¿Qué entrenamientos realizas a dos meses de la lesión?

"Son entrenamientos especiales sólo de tren superior, para no mover las piernas. Hay un trabajo de reacción con luces, de la cintura hacia arriba sin estar de pie mucho rato, usando las manos. He tenido una recuperación muy buena. El traumatólogo me dijo que tenía tres meses de recuperación en uno,



"Me quedan siete meses para volver full al tatami. Calculo que puedo volver para los Juegos Sudamericanos", dice Valentina.

pero, por lo mismo, me puso el freno de mano, porque los primeros tres primeros meses de mi lesión son críticos, se me puede cortar el ligamento sin aviso. Entonces, no puedo hacer cosas muy fuertes, tengo que cuidarlo".

¿Le han dicho cuándo podría volver?

"Me quedan siete meses para volver full al tatami. Calculo que puedo volver a los entrenamientos en junio o julio, y espero de corazón volver para los Juegos Sudamericanos, que son a fines de septiembre. Ahí estaré justo a nueve meses de la operación. Pero ya estoy en la semana siete y se me ha pasado volando. Mi idea este año también es titularme de la carrera. Serían ocho años de carrera, que originalmente eran seis. Aprovechar que estoy lesionada, no puedo viajar a competir y no tengo tantas exigencias deportivas, para cerrar ese ciclo. Yo sé que Dios, la vida, por algo hizo lo que hizo".

¿Y cuáles son sus labores en la práctica administrativa?

"Esta primera semana me han hecho inducciones y hemos estado trabajando en sistemas de inventarios y logística. Mi jefe en la práctica también es ingeniero civil industrial, y quien está a cargo de mi práctica es el gerente general de ADO, que también es ingeniero civil, así que estoy trabajando en algo bien relacionado a mi área. En este momento tengo tres trabajos: karateca, que está en recuperación, creadora de contenido, porque tengo compromisos con marcas, y mi práctica de ingeniería. De hecho, ya he tenido que pedir permisos para grabar o firmar contratos con marcas".