

A la maquilladora le costó encontrar un gimnasio realmente inclusivo: ahora practica Hyrox

La rutina deportiva de Bernardita Santa Cruz: "Lo único que quiero es sentirme fuerte"

NATALIA JUNCO

Entre los infinitos desafíos que Bernardita Santa Cruz (34) ha enfrentado desde que está en silla de ruedas, uno de ellos fue retomar su pasión por el deporte. Tras una larga búsqueda y una serie de frustraciones, la maquilladora por fin encontró un gimnasio donde se siente cómoda.

Luego de sus terapias con kinesiólogos, hace tres años Bernardita encontró un profesor de pilates con el que entrenó durante un año en su casa. "Me cambió mucho la postura y la flexibilidad", reconoce ella sobre la disciplina.

Pero en un momento sintió que esto no era suficiente. Así pasó dos años sin hacer deporte y sin encontrar el lugar donde la hicieran sentir genuinamente bienvenida.

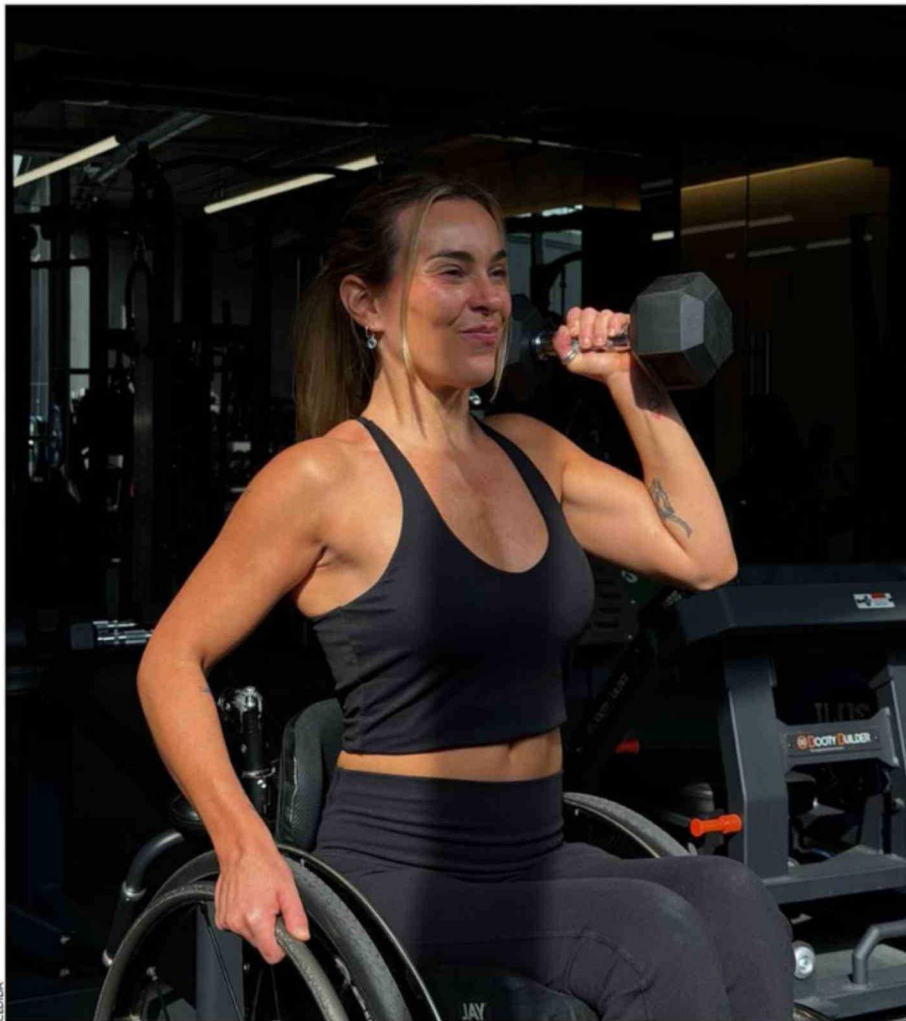
"Me muevo en un grupo donde mis amigos van al gimnasio o van al cerro, y esas eran cosas a las que yo no

"Nuestro cuerpo no es solo tu estética, es tu libertad", reflexiona la joven que entrena cuatro veces a la semana.

podía acceder. Me frustré mucho", relata la joven que, en octubre de 2016, mientras estaba en la casa de su familia en Salinas de Pullalí, se subió a un canopy y cayó. Ese accidente la dejó en silla de ruedas.

La historia cambió en octubre, cuando Bernardita fue a un gimnasio llamado Be You, donde se inscribió una de sus hermanas. "Me encantó. Desde marzo voy cuatro veces a la semana y lo gozo. Hace dos meses se cambiaron de lugar y se preocuparon de que fuera muy inclusivo. Hay un baño para discapacidad con duchas y todo es impecable. En este gimnasio te hacen sentir que uno es capaz de superarse. Partí ejercitándome con pesas de 1,5 kilos y ahora ya voy en ocho kilos. Quiero ser una persona independiente y lo único que quiero es sentirme fuerte", reflexiona Bernardita.

El gimnasio Be You se especializa en Hyrox, una disciplina que combina ocho kilómetros de carrera y ocho estaciones de ejercicios funcionales, como lanzar una pelota contra una pared y realizar en una máquina el movimiento que se hace al esquiar, entre otros. Gracias a la energía de su entrenador César Satizabal y la disciplina de Bernardita, los cambios son evidentes: "Me siento menos cansada y ahora, por ejemplo, cuando levanto mi silla de ruedas, que pesa cuatro kilos, me demora dos segun-



Bernita Santa Cruz partió en octubre con pesas de 1,5 kilos; ahora levanta 8 kilos.

son muy importantes sus articulaciones". "Cuando maquillo también estoy manteniendo un equilibrio (con la fuerza de su estómago) y eso ha mejorado mucho. Ya no estoy pensando en la fuerza que estoy haciendo con mi cuerpo al maquillar", añade Bernardita.

¿Qué más ha reflexionado de este proceso?

"A esta edad uno ya no es consecuencia de un externo, sino que somos producto de nuestras elecciones. Y hoy está muy de vuelta la tendencia de estar súper flaca, pero se pierde el foco de vernos y ser fuertes. Ser capaces de lograr retos, ser valientes y tener confianza en uno mismo. Nuestro cuerpo no es solo tu estética, es tu libertad. He entendido que la mujer que entrena no es solo un cuerpo, es una mujer a la que le pasan cosas, que se pone triste, se rompe y cada día que se levanta sin ganas a entrenar y va igual, ella se está eligiendo y no se abandona. Crear esos hábitos cuando la vida te está costando, es muy bacán. Tu salud es tu responsabilidad. Y no se trata de verse flaca, se trata de estar fuerte, de longevidad, energía y vitalidad. Más de importarnos cómo se ve nuestro cuerpo, que también nos importe cómo se siente".

Este 2026 se cumplen diez años de su accidente.

"Los últimos años no han sido tan fáciles y el deporte me ha ayudado demasiado porque te das cuenta de que una es fuerte y capaz de todo. He podido hacer todo lo que he querido porque me lo he propuesto. Me siento muy orgullosa de mí misma".



El ejercicio que simula el movimiento de los esquiadores.

dos. También cuido mucho mi alimentación y ya no fumo en la semana".

En particular, el ejercicio con el balón fue desafiante para Bernardita. "Partí lanzando (hacia la pared) una pelota de tenis y muerta de susto porque tengo miedo de mi silla, de perder el equilibrio, y ahora lanzo una pelota de tres kilos. Ellos me han mostrado que el Hyrox es para todos y que gente en silla compete en esta disciplina. Cuesta mucho encontrar gente que te ayude así y acá me he sentido muy acompañada y cero insegura. Además, el año pasado me fracturé practicando yoga (en otra academia) y también tenía mucho temor por eso", admite.

El entrenador de Bernardita Santa Cruz detalla que realizan ejercicios para fortalecer "el core (zona central del cuerpo), espalda, brazos, pectorales y antebrazos para que ella tenga más fuerza de agarre. También