

Fecha: 02-03-2026
 Medio: La Estrella de Valparaíso
 Supl.: La Estrella de Valparaíso
 Tipo: Noticia general
 Título: "Me siento libre y muy feliz en el agua"

Pág.: 16
 Cm2: 643,0
 VPE: \$ 882.160

Tiraje: 16.000
 Lectoría: 82.502
 Favorabilidad: ☐ No Definida

JOVEN PARANADADORA BRILLA DESDE QUILPUÉ:

"Me siento libre y muy feliz en el agua"

Arien Cortés Castro
 deportes@estrellavalpo.cl

Nallely Muñoz, paranadadora de 17 años oriunda de Quilpué, es hoy una de las grandes promesas del deporte paralímpico chileno. Tras superar sus miedos iniciales al agua, la joven atleta se ha consolidado a punta de esfuerzo y disciplina en el Team Para Chile, sumando múltiples podios nacionales e internacionales, incluyendo un oro en México. Con la mirada puesta en el futuro, Muñoz busca bajar sus tiempos para alcanzar su máximo sueño: los Juegos Paralímpicos de Los Ángeles 2028.

-¿Cómo fueron tus primeros acercamientos al agua y en qué momento decidiste que la paranatación sería tu camino competitivo?

-Empecé en la natación a los dos años como rehabilitación en la Teletón. Al inicio no me gustaba para nada el agua, lloraba, me desesperaba porque pensaba que me iba a hundir. A los 11 años mi kinesióloga me incitó a participar en un casting de talentos en el Sporting Club en Viña del Mar. Quedé para paratletismo, pero cuando se abrieron las piscinas en 2021 me metí de lleno en la natación. En enero de 2022 fue mi primera competencia nacional y traje cinco oros. De ahí ya supe que esto era lo mío.

-Más allá de las medallas y la técnica, ¿qué significa la natación y el agua para ti a nivel personal y emocional?

-A nivel personal significa que me siento libre en el agua. Siento que no necesito mi silla de ruedas para movilizarme a ningún lado, solo requiero mis brazos y mi fuerza para poder movilizarme. En lo emocional, yo diría que el agua me relaja. Me siento cómoda en el agua, siento que ese es mi ambiente. Me siento muy feliz de siempre entrenar en el agua.

-El camino del deportista en Chile no suele ser fácil. ¿Has sentido que existe un apoyo estatal real para el desarrollo de la paranatación?

-Desde que me metí definitivamente en la paranatación, he sentido mucho apoyo de parte de mi familia, de mis amigos, mi entrenador, mi equipo. En los peores momentos, cuando hay lesiones o dolores, siempre he encontrado personas que me han ayudado. Por parte del Team Para Chile tengo psicóloga, en algunas veces preparación física y sesiones de kinesioterapia. Y cuando salgo al extranjero para competencias, me ayudan con el pasaje, la estadía y con todo lo que implica el viaje.

-Vives en Quilpué, donde hay deuda en infraestructura lo-



cal. ¿Cómo te las arreglas en el día a día para entrenar en la zona?

-Entreno principalmente en Viña del Mar. Entreno en varios polideportivos. Algunos son en el Sporting Club, en donde tienen una piscina de 25 metros. También en Reñaca Alto, algunas veces en Forestal, rara vez en Villa Alemana y en la Academia Politécnica Naval a las seis de la mañana. Me afecta mucho porque me tengo que movilizar en auto. No puedo movilizarme en micro ni en metro porque me queda muy lejos. Se suele gastar mucha bencina y está el cansancio de los viajes.

-¿Cuál es el triunfo en tu carrera que guardas con más cariño, en qué competencia?

-El que guardo con más cariño, sería mi primera competencia internacional. En esa fue los Juegos Parapanamericanos Juveniles en Bogotá, donde gané dos medallas de bronce. La segunda sería la serie mundial en Guadalajara,



ra, México, donde gané mi primera medalla de oro internacional en los 50 metros espalda. Lo de México yo diría que sería el ganar un oro para Chile y escuchar el himno a todo volumen, era algo maravilloso que te dan ganas de llorar. Algo increíble.

-¿Cuál es el próximo gran objetivo deportivo que te quita el sueño?

-Bajar tiempos. Últimamente he estado muy estancada con lo que se trata de tiempos y de viraje. También poder lograr el tiempo suficiente para llegar a los Juegos Paralímpicos en 2028.

-¿Qué mensaje le darías a los niños de la región que te ven como referente?

-Que le den nomás. Que le den sin miedo, porque el miedo frena. Hay que pensar siempre en positivo. Inténtalo. 🌟