

Fecha: 22-01-2026  
 Medio: El Heraldo  
 Supl.: El Heraldo  
 Tipo: Columnas de Opinión  
 Título: Columnas de Opinión: Entrenamiento físico de bomberos: cuando la forma salva vidas en incendios

Pág.: 5  
 Cm2: 423,2  
 VPE: \$ 846.304

Tiraje: 3.000  
 Lectoría: 6.000  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

## Entrenamiento físico de bomberos: cuando la forma salva vidas en incendios

La preparación física de los bomberos no es un aspecto accesorio de su labor. En un país como Chile, donde los incendios forestales se han vuelto más frecuentes, extensos y agresivos en los últimos años, el estado físico de quienes enfrentan el fuego se transforma en un factor crítico para la seguridad, la eficacia operativa y, en muchos casos, la supervivencia.

Los megaincendios registrados recientemente en, Biobío, Ñuble, y Valparaíso dejaron en evidencia una realidad ineludible. Los bomberos y brigadistas trabajan durante horas o días en terrenos irregulares, bajo temperaturas extremas, con equipamiento pesado, escasa recuperación y altos niveles de estrés físico y mental. En ese contexto, la diferencia entre un cuerpo entrenado y uno que no lo está puede marcar el límite entre controlar una emergencia o poner en riesgo la vida propia y la de otros.

Combatir incendios forestales exige una combinación poco habitual de capacidades físicas. Se requiere resistencia cardiovascular para sostener esfuerzos prolongados, fuerza para transportar herramientas y equipos, potencia para responder a situaciones imprevistas, movilidad para desplazarse en pendientes y terrenos inestables, y una capacidad de recuperación que permita volver a intervenir con seguridad. A esto se suma un factor determinante señalado por especialistas en emergencias: el paso abrupto desde el reposo a un esfuerzo máximo. En muchos casos, los voluntarios pasan de la inactividad total a una demanda física extrema en cuestión de minutos.

Esa realidad explica por qué la preparación física está dejando de ser un entrenamiento genérico y comienza a enfocarse, cada vez más, en están-

dares específicos para emergencias. No basta con "estar en forma" en términos generales. Un bombero necesita capacidades funcionales altamente concretas: tolerancia al calor, desplazamiento con carga, fuerza de arrastre, estabilidad en superficies variables, resistencia muscular localizada y control de la fatiga en escenarios de estrés. Cuando esas capacidades no están entrenadas, el riesgo se multiplica: aumentan las lesiones, se deteriora la toma de decisiones y se compromete la seguridad del equipo completo.

En ese contexto, han surgido experiencias de colaboración entre el mundo bomberil y profesionales del entrenamiento, orientadas a mejorar la condición física de voluntarios especializados en rescates y emergencias. Una de ellas se desarrolló en la universidad Andrés Bello Campus Concepción, donde una compañía de bomberos impulsó un proceso sistemático de preparación física junto a un equipo académico de la carrera de Entrenador Deportivo, a partir de una necesidad detectada por los propios voluntarios: la exigencia de pasar del reposo a un esfuerzo máximo sin contar siempre con la base física necesaria para hacerlo con seguridad.

Este tipo de iniciativas representa un giro cultural importante. Durante mucho tiempo se asumió que el coraje y la vocación bastaban para responder a la emergencia. Hoy, sin quitarle valor a esos pilares, se reconoce algo esencial: la preparación física es una herramienta de protección. Protege al bombero de lesiones, protege al equipo de fallas por fatiga y protege a la comunidad, porque aumenta la eficacia en momentos donde cada minuto importa.



**Frano Giakoni Ramírez, director de la carrera de Entrenador Deportivo UNAB.**

A medida que los incendios forestales se vuelven más complejos, impulsados por el cambio climático, la sequía prolongada y la expansión de zonas urbano forestales, la respuesta institucional también debe sofisticarse. Eso incluye equipamiento, logística y coordinación, pero también preparación humana. La fatiga, la deshidratación y la falta de resistencia no solo reducen el rendimiento, también elevan el riesgo de accidentes graves en terreno.

Chile seguirá enfrentando temporadas cada vez más exigentes. Y en ese escenario, invertir en preparación física no es solo invertir en rendimiento. Es invertir en vidas. Entender que el entrenamiento, incluso en contextos voluntarios como Bomberos, requiere planificación, evaluación y acompañamiento profesional es parte del aprendizaje que estos últimos años de fuego han dejado con crudeza.