



EX OLÍMPICA DARA TORRES EN SU TRAVESÍA CON EL ASMA

## Respire como todos los demás

**L**a notable carrera de natación de Dara Torres ha inspirado a generaciones de estadounidenses. Rompió su primer récord mundial a los 14 años y ganó 12 medallas olímpicas entre 1984 y 2008. Ganó sus últimas dos medallas a los 41 años como la nadadora de mayor edad en ganar un lugar en un equipo olímpico de los Estados Unidos. Y lo hizo como una de los más de 25 millones de estadounidenses que viven con asma, una enfermedad pulmonar crónica que puede dificultar la respiración. Dara compartió su experiencia y recomendaciones sobre el asma para otras personas en la revista de MedlinePlus de los NIH.

### **Cuéntenos cómo le diagnosticaron el asma.**

En realidad, hasta que tuve 25 años, no tenía idea de que tenía asma. Empecé a nadar de muy joven, y se me conoció siempre como la nadadora “que se rendía”. Nadaba en mis competencias pero al final, siempre terminaba disminuyendo la velocidad y no sabía por qué. Esto me pasaba independientemente del tipo

de entrenamiento hacía, así que pensé que era la forma en que estaba construida.

En 1992, después de mis terceros Juegos Olímpicos, corría con una amiga en Gainesville, Florida, en un caluroso día de verano con aire muy denso y húmedo. Ella me dijo que estaba jadeando; le respondí, “¡Oh, sí, siempre lo hago!” Ella es una profesional de la salud y me preguntó si alguna vez me habían hecho un chequeo para el asma. Le respondí que no. Le dije que no creía que tuviera asma pero que me haría un chequeo. Poco después fui al médico y, efectivamente, me diagnosticaron asma.

Después de suspender por siete años la natación competitiva, decidí regresar y nadar en los Juegos Olímpicos del 2000. Como tenía 30 años en ese momento, bastante vieja para ser nadadora, el entrenador quería saber cómo me sentía físicamente y si tenía alguna dolencia. Le dije que todo estaba bien, pero que tenía asma. Me instó a ver a un médico especializado en ayudar a los atletas submarinos que tienen asma. Ese médico me evaluó y fue un punto de inflexión porque me puso en un régimen de

tratamiento mucho mejor. A partir de ese momento, pude contener más la respiración y no disminuir la velocidad al final de la competencia.

**¿Qué pensó después de recibir su diagnóstico de asma?  
¿Habría querido que la hubieran diagnosticado antes?**

Sí, pensé para mis adentros, “¿qué habría podido haber hecho? ¿Habría nadado más rápido? ¿Habría ganado otras competencias? ¿Qué habría sido diferente para mí si me hubieran diagnosticado de más joven?” Definitivamente me puso a pensar. Yo soy una de esas personas que piensan que las cosas suceden por una razón, y pude volver a competir y tener éxito más tarde.

**¿Cuál fue el régimen de tratamiento mejorado que comenzó en 2000?**

Tenía un inhalador que usaba todas las mañanas cuando me despertaba. Y tenía un inhalador de rescate que usaba [dos bocanadas] 30 minutos antes de comenzar mi entrenamiento de natación. También lo usaba antes de una competencia de natación.

En 2008, en mis quintos Juegos Olímpicos, tenía 41 años y parecía que todo lo cuestionaban por mi edad. Algunos tuvieron el descaro de sugerir que en realidad no tenía asma y que estaba tomando medicamentos para el asma solo para tener una ventaja competitiva. En ese momento respondí que mi ventaja era tratar de respirar como todos los demás.

**¿Qué mensaje tiene para los nadadores y atletas jóvenes con asma?**

Si siente que tiene dificultades para respirar o escucha sibilancias en los pulmones, vaya definitivamente a que lo revise un profesional del cuidado de la salud. Ojalá yo lo hubiera hecho

“Soy una de esas personas que piensan que las cosas suceden por una razón, y pude volver a competir y tener éxito más tarde.”

—Dara Torres

cuando era más joven. No es nada de qué avergonzarse. Solo está tratando de tener la misma capacidad respiratoria que todos los demás.

**¿Qué hace ahora para mantenerse sana y en forma?**

Tuve un trastorno alimentario cuando estaba en la universidad, así que diría que me alimento de manera razonable y nutritiva. Como con moderación y sigo haciendo ejercicio todos los días. De hecho, no he estado nadando mucho últimamente, pero hago muchas otras cosas. Salgo a correr dos veces por semana. Me gusta boxear, hago pilates. Hago un ejercicio muy bueno llamado Solid Core, y tomo una clase de resistencia. Realmente ahora los mezclo, porque solía hacer siempre la misma rutina. Sin embargo, descubrí que el cuerpo puede estabilizarse y acostumbrarse y no se ven las mejoras.

**¿Ha cambiado su rutina de ejercicios a medida que envejece?**

¡Uno sí siente más los dolores y las molestias! A veces duermo bien y me despierto sintiendo que la espalda me está matando. Mi consejo es que pongan atención al cuerpo y le den tiempo para recuperarse. Veo a algunas mujeres haciendo ejercicio tres o cuatro veces al día. No están sacando nada extra con eso. Hagan un buen entrenamiento y denle al cuerpo la oportunidad de descansar y recuperarse.

**¿En qué proyectos está trabajando ahora?**

Estoy emocionada con un nuevo emprendimiento con Mariel Hemingway para dar charlas motivacionales sobre las mujeres de nuestra edad. Además trabajo en un programa de entrevistas deportivas exclusivamente para mujeres en CBS Sports Network llamado “We Need to Talk” (Necesitamos hablar). ■

