

# “ES MI BATALLA, PORQUE LA GUERRA ES LO QUE VIENE”

LA PERIODISTA, NACIDA EN CONCEPCIÓN, ESTÁ COMPLETAMENTE ENTUSIASMADA CON SU PARTICIPACIÓN EN LA CARRERA, PORQUE LA INVITACIÓN A HACERLO LLEGÓ “EN EL MOMENTO JUSTO”.

**Agradecimientos a Hotel Director.**

**Por:** Valeska Silva Pohl. **Fotografías:** Gonzalo Muñoz. @gonzaloxtrem

**Maquillaje y pelo:** Víctor Moya para @bodyographychile, @maquillajevictormoya. **Asistente:** James Ruiz

**E**l tema que nos convoca en esta edición es el Ironman 70.3 de Pucón, así es que buscamos nuevos nombres que participarán y, ¡sorpresa! Lucía López (43 años), la periodista, realizará la Promotional Race, una versión más corta de la competencia pero igualmente un gran desafío, pues contempla las 3 disciplinas (nado, ciclismo y trote).

Nació, estudió y vivió gran parte de su vida en Concepción, y desde pequeña ha estado ligada al deporte. Sus padres le inculcaron una “misión deportiva permanente”, pero la práctica que más le atrajo –y en la que llegó a ser seleccionada regional– fue el vóleybol, que realizó hasta su época universitaria. Luego de su llegada a Santiago a trabajar no siguió practicando deporte constantemente y, aunque sí realizó yoga y natación durante largos periodos, confiesa que le aburren los gimnasios.

**¿Cómo llegaste a participar por primera vez en Pucón?**

Fue una invitación de Skechers que se dio en el momento justo en que no estaba realizando ningún deporte en particular. No era una

prioridad pero sí una necesidad, porque cada cierto tiempo tenía esa sensación de que te pesa el cuerpo. Me invitaron y me pareció un desafío súper bueno, además que justo no estaba con una pega de alta demanda; el año pasado me dediqué a hacer trabajos esporádicos, pitutos, animaciones, estuve en el reality de Mega a principios de año... Fue bueno para aceptar e iniciar el desafío.

**¿Hace cuánto te estás preparando? ¿Entrenas a diario?**

En forma regular no hace mucho tiempo. La invitación llegó en agosto y entonces partí, pero justo estuve grabando “The Switch” y fueron casi dos meses bien intensos; también estuve en el Festival de Cine de Valdivia, por lo que recién hace aproximadamente un mes y medio retomé. El entrenamiento es muy intenso, todos los días. Hay que ser constante, en la semana entreno regularmente en la Rama de Triatlón de la Universidad Católica y los fines de semana salgo a andar en bicicleta y a correr cerca de mi casa, ¡algo que jamás hacía! Con los entrenamientos el cuerpo te pide hacer algo, y esa sensación es muy rica, muy positiva.

En su último cumpleaños, en diciembre pa-

sado, todos sus brindis fueron “vamos por el doble”. “Quiero vivir harto y bien, por lo que no puedo seguir sedentaria. Creo firmemente que debemos tener una vida integral en la que no necesariamente me voy a transformar en una deportista de elite, pero sí desarrollar una actividad deportiva porque es algo que le hace bien a la mente, al cuerpo y al espíritu. En definitiva, el deporte genera un círculo virtuoso muy positivo”.

**¿Hasta dónde vas a llegar en el Ironman?**

Mi meta es terminar, da lo mismo si llego de noche o salgo última. Como no trotaba siempre pensé que iba a partir pero no a terminar, pero hoy, con la práctica, creo que sí voy a llegar, ¡da lo mismo cómo! Esta es mi batalla, porque la guerra es lo que viene; quiero seguir practicando Triatlón porque me encanta que sea en la naturaleza. Sueño con quedarme haciendo esto mucho tiempo.

**De las tres disciplinas, ¿cuál es tu favorita y por qué?**

Nadar es lo mejor, lejos. Es lo que me resulta más fácil además, pese a que me he encontrado con mucha gente que me dice que es lo más difícil.

A woman with dark hair, wearing a black Iron Man suit with pink and white diagonal stripes, is shown from the chest up. She is looking directly at the camera with a serious expression, her right hand resting on her chin. The background is dark and moody.

**LUCÍA LÓPEZ  
Y EL IRONMAN**

**¿Y la más difícil?**

El trote, ¡especialmente porque no trotaba ni una cuadra!

**¿Cómo se ha tomado el tema tu familia, te apoyan, irán a verte?**

¡Sí! Ha sido complicado coordinarlos –van hasta sobrinos– porque cada uno tenía sus vacaciones programadas de alguna u otra manera, pero estamos logrando que vayan. Más que verme quiero que vivan la experiencia, que es mucho más que la competencia misma. Por algo le dicen “la carrera más linda del mundo”. La idea es que todos, y especialmente los más chicos, se entusiasmen.

**¿Tus hijos son deportistas?**

No del tipo competitivo, pero sí realizan deportes. Lo he intentado de la misma manera que me lo inculcaron a mí mis padres, pero menos exigente. Quiero meterle a los dos el bichito del Triatlón (tiene un hijo de 15 y una niña de 8). He visto practicando desde niños de 7 hasta hombres y mujeres de 70 años, ¡con un espíritu colaborativo increíble! Como conozco lo que es estar en una rama deportiva, sé que esto es muy distinto, es otro mundo. Y quiero que mis hijos vivan esa experiencia.

**¿Te estás cuidando para la competencia, alimentando más sano?**

Soy pésima para hacer dietas. Antes consumía muchas proteínas y casi nada de carbohidratos. Y tuve que empezar a comer de todo. Lo primero que me criticaron cuando llegué a entrenar fue la restricción de los carbohidratos. Me dijeron “¿y de dónde sacamos la energía?”. Hoy como de todo. Lo único que debo regular es no comer nada entre 2 y 3 horas antes del entrenamiento cuando lo hago durante la tarde. Y estoy mejor que nunca, mucho mejor que cuando estaba full preocupada del tema cuerpo porque estaba haciendo un franjeado en televisión, tema que te vuelve un poco loca...

**¿Sí?**

¡Absolutamente! Este año no me preocupé de nada, y estoy mejor que nunca.

**¿Cuáles son tus secretos de belleza?**

Hasta para eso ayuda el deporte, porque como sudas mucho vas botando toxinas y se limpia la piel. El deporte te cambia, te da sensación de poder. Tomo mucha agua. No me maquillo casi nada, soy súper poco preocupada, sólo máscara de pestañas y brillo labial. También mucho factor solar, y sombrero; me cuido, pero en realidad me cuido lo que hay que cuidarse. Para el pelo, shampoo sin sulfato. En general estoy usando cosas livianas para la piel, hace poco estoy probando el agua micelar para limpiarme el rostro, y también uso aceites naturales.

**Leí una entrevista donde dijiste que eres amante del sur de Chile y de Nueva York, ¿dos lugares súper distintos!**

Amo el sur de Chile, me encanta. Mientras más al sur de Concepción, mejor. Los colores son intensos y maravillosos. El azul del cielo, los bosques, las montañas, los lagos. Para mí no hay paisaje más lindo que estar en la montaña un día de sol. Y Nueva York me encanta porque es una ciudad llena de gente creativa, energética, que está buscando algo; un lugar donde hay de todo, todo el día y a toda hora. La energía de la actividad permanente me encanta. Otra ciudad que me gusta mucho es Londres, la amé... Seguramente esa entrevista la di antes de conocer Londres. Hay mucho teatro, música constante. ¡Vas a una tienda a buscar ropa de señora y está sonando música punky y hay rock británico en todos lados! Me gusta estar donde hay creación y diversidad, diversidad donde cabe cualquiera, donde lo único que debes tener es ganas de hacer algo. Eso me fascina. Me gusta mucho viajar y conocer gente... Me quedan 40 años de vida, ¡espero! Supongo que no los voy a vivir todos acá, en Santiago. Me encantaría vivir un tiempo fuera

de Chile, en un lugar como Londres o Nueva York, y pensando también en algo más amable para mis hijos, Australia sería un muy buen lugar. **Hace un par de días tuiteaste “Vivimos en Truman show. Un mundo creado por cierta prensa que hace que todo se venga abajo cuando quieres modificar ciertos modos”. ¿Crees que la gente está cansada que nos digan cómo pensar?**

Me refería a que en este país la prensa está muy vinculada a una elite que no quiere que se generen los cambios que son muy necesarios, y cuando se intenta hacer un cambio muy mínimo a favor del ciudadano, se plantea que el país se viene abajo, que la economía se pone en riesgo. Cada vez que se plantean esos cambios, que por lo demás son muy pequeños comparados con los que hay en otros países, relacionados con temas como la educación, el sistema de pensiones, la reforma tributaria, dicen que el país colapsará. Pero la verdad es que ocurre porque hay una elite que invierte menos, disminuye el empleo, pero ellos siguen enriqueciéndose y multiplicando su fortuna. Esa sensación de caos se transmite a través de la prensa. Lo que la gente quiere son cambios

más profundos, pero lamentablemente vivimos en una sociedad liderada por algunos muy mezquinos. Cuando vean que lo que necesitamos es que el país se beneficie, incluidos ellos siendo menos mezquinos, las cosas van a avanzar. Me carga cuando la gente señala que mejor no se pida el 5% del aporte de los empresarios a las pensiones porque al final lo terminarán pagando los trabajadores. ¿Por qué? ¿Por qué? ¡Si lo tienen que hacer ellos! ¡Chile es el único país donde no aportan nada! Esa actitud no sólo es mezquina sino sinvergüenza, porque no tienen ningún pudor en reconocerlo. Eso es lo que nos tiene mal. **Este año vienen elecciones, ¿te gusta alguno de los precandidatos?**

Lamentablemente la política hoy no está dando el ancho pero, ¿a quién le conviene que la gente no vote? A los que hoy están el poder, para seguir en él. Estoy más cercana a la centro izquierda, y eso es desde una parte de la DC hasta el PC. De los precandidatos respeto mucho a (Ricardo) Lagos, creo que tiene buenas ideas e hizo lo que era necesario hacer en el país en que vivíamos en ese entonces. Las generaciones más jóvenes que hoy están en política actúan como los adolescentes

285311

tus **vacaciones** ☀️  
comienzan en **Ahumada**

hasta un

**40%**  
dcto.

en productos seleccionados  
para el verano



Oferta válida desde el 26 de diciembre del 2016 al 24 de enero de 2017, ambas fechas inclusive. No acumulable a otras promociones, descuentos y/o convenios. Máximo 4 productos por cliente. Productos sujetos a disponibilidad de cada farmacia. Listado de productos adheridos disponible en [www.farmaciasahumada.cl](http://www.farmaciasahumada.cl)



cuando empiezan a criticar cómo han vivido sus padres. Era una época donde las cosas eran muy distintas, hoy es otro país. Muchas de las críticas son bien desmemoriadas de cuánto se avanzó. Vivimos en un país controlado por un grupo que tiene mucho poder, y por eso la frase “en la medida de lo posible” en este país es real. Hay que empujar y apoyar a los gobiernos, por eso opino que no hay que debilitar a los gobiernos por los que se votó. Si (Alejandro) Guiller llega a ser el candidato de la centro izquierda, creo que existe una posibilidad que haga las cosas distintas y entonces los resultados sean otros. En todo caso lo respeto mucho como profesional, pero como político tiene muy poca experiencia. Y la política es dura. No tengo todavía decidido mi voto, porque me gusta que aparezcan nuevos nombres o una nueva líder femenina, como la Carola Canelo, por ejemplo.

En el ámbito profesional está muy entusiasmada con un nuevo proyecto que parte en marzo en radio ADN. Se trata de un programa de liderazgo femenino, “Agenda de Género”, cuyo propósito es visibilizar desde proyectos personales hasta empresas que abren espacios para que las mujeres lideren en diversas áreas y sean un buen referente para otras. “Hay muy poca participación de las mujeres en el espacio público, y queremos abrir ese espacio”. Se trata de una idea personal que Lucía presentó a ADN, gustó y está pronto a concretarse “Es un proyecto que parte de a poco, pero que espero a futuro la radio sea su primera etapa y que podamos desarrollarlo en otras áreas”.

#### ¿No más televisión?

Lo que quiero es estar vigente hasta los 75 años siendo comunicadora, entregando un mensaje, y para eso no puedo pensar sólo en la televisión. Quiero desarrollar proyectos y estar en multiplataformas, por eso me gusta escribir columnas (lo hace en El Dinamo) o empezar este proyecto de radio, porque es un medio que amo, en el que me inicié. Vendrán otros planes en TV en su momento. En la web he estado haciendo cosas distintas también, entonces creo que es importante concebir la labor de comunicadora de esa forma. En algunos de esos proyectos estaré más vinculada a los temas que para mí son más de interés comunitario o social, y en otros buscaré más responder a un rol que tiene que ver con la entretención. Creo que uno puede cumplir distintos papeles o roles en diferentes lados, y si en algún momento los proyectos de televisión o escritura dejan de lado mis intereses más fundamentales, puedo desarrollarme en otras plataformas, como lo que voy a hacer ahora en ADN. 