

Un slalom por la salud mental

La familia de Blanca Fernández Ochoa, primera mujer en conseguir una medalla olímpica para España, habla de su muerte y de su trastorno bipolar en un documental

ISAAC ASENJO



Su nombre ya parecía un augurio de que su historia tendría que estar ligada a la nieve pese a odiar el frío. Blanca Fernández Ochoa, que hoy cumpliría 60 años, fue la mujer que enseñó a España que los deportes de invierno existen y a quien la montaña catapultó a la fama tras un slalom de bronce que supo a oro en los Juegos Olímpicos de Invierno de Albertville 1992. La primera medallista olímpica española superó varios obstáculos con éxito durante su carrera deportiva, pero tras abandonar los esquís, empezó otro difícil camino sinuoso, el de la salud mental.

«La gente de a pie debe saber que sus grandes ídolos también acuden al psicólogo; hay que trabajar la salud mental y no estigmatizarla. Normalizar el pedir ayuda», apunta Lola Fernández Ochoa, hermana de la mejor esquiadora española de todos los tiempos, hallada muerta en 2019 en la sierra de Guadarrama. Ella preside la Fundación Blanca, constituida hace un año con el objetivo de ayudar al deportista de élite una vez se retire y facilitar la conexión con las siguientes etapas de su vida, aquellas en las que una vez los focos se apagan ya nadie se quiere sacar la foto.

«Blanca no quiso ir al psicólogo por vergüenza, por si la tachaban de loca. Ese fue el principal problema que tuvimos, que no le obligamos a pedir esa ayuda», cuenta la pequeña del clan Fernández Ochoa, alma e hilo conductor del documental 'El viaje. La medalla de la salud mental'. En él, además de recordar su historia, varios deportistas de élite hablan sin tapujos de un tema tabú durante años y que se suele sufrir en silencio.



Blanca Fernández Ochoa, compitiendo en un slalom con la selección española. R.C.

Cuando Blanca desapareció, sus hermanos sabían que tendrían que prepararse para lo peor. Los planes de suicidio de la esquiadora llevaban tiempo sobrevolando y ahora su familia trata el tema con total claridad, sin estigma alguno. «Le rogué muchas veces que no lo hiciera, pero lo hizo», recuerda Lola, que cuenta que su hermana no se veía como todos la veían a ella. Trece años antes de irse, se marchó su hermano Paco —primer oro olímpico español en invierno— por culpa de un cáncer.

«La gente de a pie debe saber que sus grandes ídolos también acuden al psicólogo; debemos normalizar pedir ayuda»

Ella nunca se recuperó del golpe. Fue su slalom más complicado. Su hermano mayor y héroe sabía que era su debilidad y le repitió mucho que riera una vez al día de su parte, a ser posible a carcajadas. Hizo lo que pudo, aunque muchos ya conocían de esa tristeza que asomaba en sus ojos azules.

Visibilización del suicidio

Una de las voces protagonistas del documental es la alpinista Edurne Pasaban, primera mujer en subir los 14 ochomiles, a la que una de-

«Cuando se retiran, muchos atletas sienten un vacío que les puede llevar a caer en la desidia o la depresión»

mis ansiedades y mis nerviosismos, dando la importancia justa a cada momento», expone.

«Cuando se retiran muchos sienten un vacío, y cierta soledad; por lo que es importante pensar en nuevos proyectos o retos que les ilusionen y que pueden estar o no relacionados con el deporte. De lo contrario pueden caer en la desidia, la dejadez, malas influencias y hasta depresión. Por eso prepararse para esa nueva etapa es crucial, y eso también se trabaja y se entrena, igual que cuando estaban en activo y competían», explica Juan Carlos Álvarez Campillo, coordinador del Máster en Coaching y Psicología Deportiva de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

Un plan paralelo

De lo que habla el experto es precisamente para lo que trabaja la Fundación Blanca, que no entiende el deporte de élite sin una preparación psicológica paralela, con apoyo, líneas de actuación y formación además de la visibilización. «Hay que preparar al deportista para la vida normal; en el día a día muchos solo se han formado para realizar una disciplina deportiva, no saben hacer nada más y ahí deben no solo reinventarse sino también saber gestionar sus emociones o adversidades», admite Lola, que ahonda en lo vital de que exista una persona que le diga al atleta que «el período bonito por el que pasa, tiene un tiempo de caducidad», que le anime a formarse y actúe como impulsor de distintas líneas de actuación que pueda tomar.

Lola recuerda en el documental los tiempos en los que compartía habitación en un internado del Valle de Arán con Blanca, una obsesión impuesta con la que lloró mucho: «Algún iluminado pensó que lo del esquí podía ser algo genético». Blanca sufría lejos de su familia, pero comprendió que su destino estaba en deslizarse por la nieve. Lola no olvida el entusiasmo posterior y tampoco la tristeza en los días que su hermana no tenía fuerzas para nada. No entendía el motivo de sus cambios de actitud, que oscilaban en 24 horas. Pensaba que era «una chica rara».

Pero llegó un día en el que todo cambió, y ellos empezaron a comprender lo que ocurría. Blanca sufría bipolaridad, una enfermedad que empezaba a justificar sus cambios bruscos y la cual no llegó a manifestarse hasta la edad adulta. Y de repente, llegó el día en el que la deportista no pudo más, no supo gestionar sus emociones, y en 2019, tras cuatro días desaparecida, hallaron su cuerpo sin vida. Mientras competía al más alto nivel, Blanca convivía con una enfermedad mental que nadie veía y para la que no pidió ayuda.

presión le llevó a intentar suicidarse en tres ocasiones. La exgimnasta Almudena Cid también hace hincapié en la importancia de entrenar la parte psicológica del atleta. «La soledad del deportista provoca que seas tu mejor compañía y peor enemigo. Hay que decir necesito ayuda», indica la autora de 'Caminar sin punteras', un libro en el que cuenta su proceso de sanación tanto en su vida deportiva como en la sentimental.

Todas han sido pioneras en varios ámbitos a lo largo de sus carreras. Lo mismo que Ruth Beitia, otro de los rostros que participan en el rodaje. La saltadora de altura descubrió a través de la psicología deportiva un nuevo mundo que empezó a cuidar al sentir una presión tremenda después de saltar dos metros por primera vez. «Aprendí a canalizar