

MARÍA INÉS MATO



DESAFIANDO LOS LÍMITES

“MI JUEGO TIENE QUE VER CON EL VÍNCULO CON EL AGUA Y CON PODER SENTIRLA”.



“En marzo de este año, logró lo que para algunos es imposible y nadó en las heladas aguas de las islas Malvinas.”

María Inés Mato no es sólo una nadadora que figura en el libro Guinness por haber alcanzado marcas récord, es más bien un ejemplo de que lo que parece imposible puede hacerse realmente posible.

Comenzó a nada en aguas abiertas hace 12 años y desde entonces ha logrado importantes hazañas como cruzar los Canales de la Mancha y el Beagle, nadar durante 9 horas alrededor de la isla de Manhattan e incluso el gran desafío de nadar en las aguas heladas del Glaciar Perito Moreno y la Antártida.

El agua es su hábitat, allí ella siente que es parte de la naturaleza, como si su cuerpo se uniera con ese medio, como dice ella “yo nado con el agua no contra el agua”.

La inquietud fue lo que la motivó a “darse permiso” o animarse a explorar aguas abiertas y descubrir en esa experiencia todo lo que implica nadar en agua fría a muy baja temperatura. Eso le permitió reconocer y

redescubrir lugares diferentes y lograr desde el punto de vista deportivo, una superación continua al proponerse nuevos retos. “En ese sentido todo lo que me propuse lo he logrado, si bien no me siento una especialista en aguas abiertas (porque en realidad no hay nada menos especializado que nadar en aguas abiertas), siento que es un lugar sin límites, que requiere de paciencia, de preparación previa, de saber vincularse con el medio, requiere de muchas cosas generales y no específicas”, expresa.

María Inés hacía ya varios años que tenía en claro cuál sería el último desafío de esta etapa. Sabía que el cierre de este libro, como ella lo definió, debía ser en un lugar especial y significativo.

En marzo de este año, logró lo que para algunos es imposible y nadó en las heladas aguas de las islas Malvinas.

“Malvinas fue mi cierre de aguas abiertas, hace años venía con la necesidad de cerrar esta historia y siempre lo quise hacer nadando en Malvi-



María Inés en su último viaje a las Malvinas.

nas porque sintetizaba un montón de cosas: el cruce de dos orillas, natación en agua fría, una puesta en juego del orden de la historia”, como ella lo expresó, era una forma de llevar algo positivo a ese lugar marcado por mucha negatividad y dolor.

¿Por qué elegiste iniciarte en aguas abiertas?

Yo nadaba y siempre tenía como asignatura pendiente esta cuestión de la exploración en agua abierta, era como una inquietud. El agua de pileta es un espacio artificial, yo quería saber qué pasaba en el agua viva, en un contexto natural del río o del mar.

Tu experiencia en aguas abiertas fue en escenarios muy diferentes, ¿Cuál fue la diferencia entre esta última hazaña en Malvinas y el resto de los lugares?

Todos fueron diferentes. Pero la gran dificultad que tuve en Malvinas fue la postergación del cruce por cuestiones climáticas. Malvinas es un archipiélago que esté en el medio del Atlántico Sur, la tierra es una excepción porque allí domina una situación climática adversa, inestable, mucha lluvia, tormenta, es difícil encontrar esa ventanita de agua para nadar, fue todo un desafío.

¿Cuanto tiempo te llevó el cruce?

Crucé los 5 kilómetros (aproximados) en 2 horas y 45 minutos.

Haciendo una mirada retrospectiva, ¿qué significó ese cruce?

Sintetizó todo los otros cruces porque todas las dificultades que tuve en 12 años de nadar en aguas abiertas las tuve ahí, pero todas juntas.

¿Cómo fue la preparación para Malvinas?

La fui armando a lo largo de muchos años. Por un lado, entreno en pileta y por el otro, trabajo el aspecto mental-emocional, que es decisivo para responder con inteligencia

y con calma en situación difíciles. Lo hago a través de la meditación, la relajación profunda y la respiración.

¿Qué balance haces de la experiencia en Malvinas?

Es muy particular lo que sentís. Yo siempre me doy ese tiempo del “post”, ahora estoy en ese período de cierre, no es algo abrupto y definitivo, es un proceso que vas armando, todavía estoy en eso.

¿Cómo te enfocás para nadar en esos lugares, para algunos, hostiles?

Siempre busco trabajar con la memoria, la sensibilidad, porque eso es lo que queda para la vida, más allá de lo que uno puede describir con fríos números. Te queda algo del orden de la experiencia que constituye la vida de uno. El juego, el desafío, es explorar otras zonas diferentes a las marcas que uno puede alcanzar. Mi juego tiene que ver con el vínculo con el agua y con poder sentirla.

¿Que pensás cuando estas en el medio “de la nada”?

Disfruto mucho, trato de abrir todos mis sentidos, ahí está el descubrimiento del agua, agradezco mucho eso que estoy haciendo porque siento que son experiencias de privilegio.

¿Es necesario acompañar la rutina de entrenamiento con algún suplemento dietario?

Sí. Aquellas personas que hacen una actividad de entrenamiento deportivo regular necesariamente tienen que complementar su alimentación porque tienen mayor exigencia y no hay alimentación natural que satisfaga esos requerimientos.

Hace un tiempo que tomas Double X ¿qué opinión tenes?

Es un suplemento que no desentona con tu organismo. Lo notable de Nutrilite es que es de la misma naturaleza que aquello con lo que vos te nutris, porque es todo natural. Tu organismo lo siente.

¿Hace cuánto tomas Double X?

A fines del 2005 cuando empecé a trabajar para la Antártida y hacer mis entrenamientos mas exigentes.

¿Notaste cambios en tu rendimiento?

Sí, hay un gran esfuerzo y logras la recuperación inmediata, logras generar ese estado de equilibrio todo el tiempo.

¿Has tomado otros suplementos?

Sí, siempre tomé suplementos pero mi organismo me decía en algún momento “basta de tomar”, eso no me pasa con Nutrilite.

Entonces, ¿hay diferencia con los otros?

Sí, porque no interfiere en el proceso de la alimentación y el proceso del sueño. Desde que tomo Double X todos los procesos del organismo son más naturales. Nutrilite es algo natural, la suplementación artificial de mera vitamina es algo externo. Nutrilite es algo constitutivo de mí, que se integra con el organismo. La diferencia se nota.

Hoy, María Inés reparte sus tiempo entre sus clases del CBC en la Facultad de Filosofía y Letras, los entrenamientos y las “escapadas” cuando puede, al Sur, lugar donde estima que terminará viviendo en un futuro. “El Sur es un lugar propio, lo hice propio”.



Anexo: enlaces a recursos online relacionados recomendados por GanarOpciones.com (requieren conexión a internet):



Sitio web de María Inés Mato:
<http://www.mariainesmato.com.ar>



A NADAR CON MARIA INES. Libro de literatura infantil y juvenil (recomendado para lectores desde los 9 años) de la autora Griselda Gambaro. La pequeña María Inés creyó que, al perder su pierna en un accidente, su vida ya no sería la misma. Sin embargo, poco sospechaba ella que todo cambiaría para siempre dos años más tarde, cuando aprendiese a nadar y encontrase en el agua una aliada y compañera de aventuras. Así cuenta Griselda Gambaro la historia de María Inés Mato, nadadora de aguas abiertas, y se desliza, con palabras, junto a esta mujer valiente y tenaz en cada una de sus hazañas. Más información acerca del libro, en los siguientes enlaces: [Alfaguara](#) , [Tematika](#)



[Video online de María Inés Mato nadando en la Antártida](#)



[Video online de María Inés Mato en los glaciares en la Patagonia](#)



NUTRILITE® es la única marca de Vitaminas y Minerales a nivel mundial que cultiva, cosecha y procesa sus plantas en sus propias granjas con certificación orgánica. El concentrado Nutrilite® **Double X**® es extraído y preparado a partir de alfalfa, berro, perejil, espinacas, zanahorias, cereza acerola y levaduras, siendo una fuente natural de 12 vitaminas y 11 minerales. Para saber cómo comprar Nutrilite® Double X®, puede comunicarse con la Lic. Denisse Slutzky a su e-mail deni@biendefamilia.com