



La atleta paralímpica Loida Zabala, entrenando.

“EL DEPORTE DE FUERZA TE HACE FUERTE EN TODOS LOS SENTIDOS: FÍSICA Y EMOCIONALMENTE”

La levantadora paralímpica Loida Zabala, cinco veces olímpica y embajadora de Iberdrola, habla de París 2024, de su horizonte en Los Ángeles 2028 y del papel del deporte en una vida marcada por la competición, la salud y las ganas de seguir.

Loida Zabala habla con una energía contagiosa. La atleta paralímpica cacereña, nacida en Losar de la Vera en 1987, celebra cada día con optimismo y frecuentes risas. A los 11 años, una mielitis transversa la llevó a pasar meses en una cama de hospital. Después encontró en la halterofilia paralímpica un deporte que la enganchó desde su primer Campeonato de España. Ha competido en Pekín 2008, Londres 2012, Río 2016, Tokio 2021 y París 2024. Desde 2023 convive con un cáncer de pulmón en estadio avanzado, pero sigue entrenando, dando charlas y mirando a Los Ángeles 2028 como horizonte. Ahora, como embajadora de Iberdrola, reivindica el apoyo al deporte femenino y paralímpico.

Con todo lo vivido, ¿cómo se aprende a mirar la vida con ese optimismo?

El hecho de estar viva, para mí, es algo increíble. Así que no tengo que esforzarme para estar feliz. Cada experiencia que he tenido se ha convertido en una lección. Incluso este último ingreso que estoy viviendo para mí está siendo un aprendizaje total.

¿Qué ha aprendido?

Me he dado cuenta de que da igual el sitio: si tú sigues siendo tú misma y das cariño, la persona que tienes delante te lo devolverá. Es como si alguien a quien quieres te diera un abrazo. Te genera oxitocina.

A los 11 años, después de una mielitis transversa, se sentó por primera vez en una

silla de ruedas. Ha contado que aquello le hizo descubrir el significado de la palabra libertad.

Porque estuve muchos meses en una cama de hospital. Era una niña y allí me aburría mucho. Pero al sentarme en esa silla de ruedas, salir a la calle, notar la brisa en la cara... La sensación era increíble. Ahí empecé a valorar todo lo que tenía alrededor.

La halterofilia paralímpica llegó a su vida en 2005.

Cuando salí del hospital, ya en silla de ruedas, empecé a hacer mancuernas porque necesitaba fuerza para ser independiente. A los 18 años volví al hospital para sacarme el carnet de conducir y un exjugador de baloncesto me dijo que por qué no probaba la halterofilia, si me gustaban tanto las pesas. Terminé yendo al Campeonato de España. Estoy enganchada desde hace 21 años.

¿Cuando se dio cuenta de que esto le gustaba?

Antes de competir me dijeron que nunca sería campeona de España. Y al final lo conseguí. Y me di cuenta de que me gustaba la competición. El deporte de fuerza te hace fuerte en todos los sentidos, físicamente y emocionalmente. Yo no sabía lo que eran unos Juegos Paralímpicos y, cuando fui a los primeros, dije: “Esto es increíble”. Desde ahí, cada vez que acaban unos Juegos ya estoy soñando con los siguientes.

Ha estado en cinco ya. ¿Qué es lo que más le ha marcado de esta trayectoria?

Tengo dos cosas muy importantes. Una fue cuando pusieron mi nombre al pabellón de Losar de la Vera, donde nací. Todavía no me lo creo.

¿Y la otra?

A nivel deportivo, conseguir ir a los Juegos de París. Con el tema del cáncer, tenía todo en contra. Pero cuando algo ha sido tan difícil, lo valoras mucho más. Lo máximo que yo había quedado en unos Juegos era quinta, y en París quedé última. Pero fueron los Juegos en los que más orgullosa me sentí de mí misma.

Usted no suele hablar del cáncer como una batalla. ¿Le incomoda ese lenguaje en torno a la enfermedad?

Sí, porque además recibo muchos comentarios de “lucha”, “guerrera”... Y en estos últimos ingresos, por el tema de la sepsis que se complicó mucho, también me decían que tenía que luchar. Yo lo que respondía es que realmente quien tiene que luchar es mi sistema inmune. Yo realmente estoy disfrutando de la vida. No estoy haciendo ninguna lucha.

Llegar a París 2024 ya fue una meta que muchos veían casi imposible. Ahora tiene la mirada puesta en Los Ángeles 2028.

Es un acuerdo que tengo con mi oncóloga, Maru. Yo le dije: “Mi objetivo es llegar a Los Ángeles 2028”. Y nos dimos la mano. Me gustaría ver la alarma que tengo puesta para después de los Juegos. Se llama “sigues viva”.

Ha creado la Fundación Loida Zabala y también da charlas. ¿Qué mensaje transmite?
Hay muchos puntos en las conferencias, pero a mí me gustaría que después de escucharme, cada mañana, cuando se levanten, digan: “Guau, estoy vivo”. Me gustaría que lo valorasen. Da igual que sea lunes, sábado o viernes. Estás vivo y tienes otra oportunidad.

Iberdrola impulsa el deporte femenino y mantiene además un compromiso con el deporte paralímpico. ¿Qué valor tiene que existan estos apoyos?

Iberdrola me ha apoyado muchísimo. Y ya no solo a nivel económico, también a nivel emocional. Mi cuerpo cambió por completo en 2023 y recuerdo ir a un evento de Iberdrola y que desde la compañía me dijese que estaba muy bien. Con tanto cariño y tanta sinceridad que me emocionó muchísimo.

¿Y cómo se siente cuando coincide con otras embajadoras, deportistas de disciplinas distintas pero con recorridos de máximo nivel?

Al final nos gusta estar rodeadas de personas que se dedican a lo mismo que nosotras, aunque cada una venga de un deporte distinto. Tenemos muchísimo en común. Eso a mí me motiva muchísimo. En tu entorno habitual, la gente quizá no comprende por qué dejas todo por el deporte, por qué no vas a tal sitio, por qué tienes que competir o por qué estás en un entrenamiento específico. Pero ellas sí lo comprenden. Es muy emocionante.

Iberdrola plantea a sus embajadoras como voces de cambio.

Yo siempre diría a todo el mundo, tengan o no discapacidad, que hagan deporte. También tenemos que cuidar nuestra salud mental, y el deporte nos ayuda muchísimo a tener esa vitalidad, esa fuerza física e interior. Te ayuda a vivir el día a día desde otro punto de vista. Te ayuda a continuar sin preguntarte todo el rato por qué me pasa esto o lo otro. También diría que hay que valorar la vida. Para mí eso es básico. Hay que apreciar cada momento y vivirlo al máximo.

En muchas ocasiones se habla de visibilidad. ¿Qué tipo de mirada cree que necesita el deporte paralímpico?

A nivel mediático diría que ha cambiado muchísimo. Salgo todos los meses en medios de radio, prensa y televisión, y estoy súper agradecida de cómo ha cambiado ese ámbito. Aunque creo que debería garantizarse que los atletas olímpicos y paralímpicos tuviésemos las mismas ayudas para competir.

¿Y de cara al público? ¿Cómo cree que mira hoy la gente al deporte paralímpico?

A mí las personas me tratan totalmente igual. Si que he visto mucha diferencia de hace 20 años a ahora, obviamente, pero con las personas que no me conocen veo que me tratan igual que a una deportista olímpica. Y eso también es un cambio muy grande.