

Adriana Ruano: “Si se te pone una pared enfrente, puedes buscar otro camino”

Veinte días antes del Mundial de Gimnasia Artística de Tokio 2011, donde debía buscar la clasificación para Londres 2012, a Adriana Ruano le diagnosticaron una grave lesión de columna.

Ruano llevaba soñando con los Juegos Olímpicos desde que siendo niña había conocido a Luisa Fernanda Portocarrero, gimnasta guatemalteca que compitió en Barcelona 1992. Pero el médico fue muy claro:

“Nos dijo que si iba a la competición tenía casi un cincuenta por ciento de posibilidades de regresar en silla de ruedas”, asegura en una entrevista con *Tokio 2020*.

La Federación de Gimnasia de Guatemala debía comprar los billetes al día siguiente, así que Ruano, su familia y sus entrenadores tenían que tomar una decisión cuanto antes. Con 16 años, la primera reacción de Ruano fue desafiar las posibilidades. “Yo les dije a mis padres que yo iba, que no me importaba si regresaba en silla de ruedas”, recuerda.

Finalmente entró en razón, pero su sueño no acabó ahí. Porque Adriano Ruano tiene una filosofía de vida: “Si se te pone una pared enfrente, puedes buscar otro camino”, explica.

Diez años más tarde, Ruano viajará a Tokio y será Olímpica. No en gimnasia, como soñó por primera vez, sino para competir en tiro, en la modalidad de foso Olímpico.

Un adiós repentino a la gimnasia

¿Cómo empezó en la gimnasia?

Me inicié a los tres años y medio con gimnasia y ballet, y lo iba intercalando durante la semana. Pero en la clausura del ballet, mi profesora habló con mis papás y les dijo, 'Creo que es mejor que se dedique a la gimnasia, porque aquí al baile solo viene a hacer acrobacias'. Y así es como me inicié.

¿Cómo es la vida de una niña gimnasta? Porque es más precoz que en otros deportes

Es una vida un poco sacrificada porque uno deja de ser un niño 'normal'. Te pierdes cumpleaños, primeras comuniones, fiestas... Pero mi familia siempre me inculcó que el estudio debía ir de la mano del deporte. Yo entrenaba de 7 a 10 de la mañana; luego iba al colegio; y del colegio salía media hora antes para ir al entrenamiento de la tarde. Y así de lunes a viernes. Por las noches hacía las tareas y los sábados tenía un tutor para ponerme al día. Era una vida muy, muy rutinaria.

Y cuando podía recoger el premio a ese sacrificio, justo antes del Mundial de Tokio 2011 para competir por un puesto en los Juegos de Londres 2012, todo se acabó. ¿Qué pasó?

Fue una lesión que venía de cuatro años antes, causada por muchos saltos y mucho impacto. Yo solía mantener un umbral de dolor muy alto y realmente nunca llegué a sentir dolor como tal. Fue más bien como un espasmo muscular, pero mis entrenadores insistieron en hacerme exámenes y resultó que la columna estaba dañada.

¿Cómo fue ese momento?

Los médicos nos juntaron a mis padres, a mi entrenador y a mí, y nos dijeron, 'Miren, Adriana tiene esta lesión. Va a tener que llevar un corsé durante tres meses. No puede correr, no puede saltar, no puede hacer ningún tipo de ejercicio'. Mi

entrenador le dijo que en 20 días teníamos una Copa del Mundo clasificatoria para los Juegos Olímpicos y preguntó qué posibilidad había de ir haciendo menos impacto. Pero el médico fue claro. Nos dijo que si yo iba, tenía casi un cincuenta por ciento de posibilidades de regresar en silla de ruedas y quedar cuadripléjica.

¿La decisión de renunciar fue inmediata o tuvieron que convencerla?

Al día siguiente compraban los boletos a Tokio, así que ese día teníamos que tomar la decisión. Yo les dije a mis padres que yo iba, que no me importaba si regresaba en silla de ruedas... Uno a los 16 años es un poco terco. Recuerdo que fue la primera vez que vi llorar a mi papá. Él era médico y me dijo, 'Hija, yo he visto tus sacrificios, todo lo que has dejado por ese sacrificio, pero también soy médico, reconozco los riesgos, y con todo el dolor del alma tengo que decirte que no vas'. Hoy respeto y agradezco esa decisión.

El tiro Olímpico como terapia

¿Cómo se pasa de la gimnasia al tiro Olímpico?

Es divertido. El médico que estuvo tratando mi columna es socio del club de tiro donde practico. Al final fue un año de recuperación en el que tuve que llevar el corsé, sin hacer ningún tipo de deporte. Perdí totalmente mi forma deportiva porque no hacía mis 7 horas de ejercicio diario y con la ansiedad empecé a comer. Así que hablamos con el médico para ver qué otras opciones de deporte había, y realmente ningún deporte era opción. Ajedrez, tiro con arco... Deportes que no impactaran mi columna. Y él me habló sobre el tiro con armas de caza.

Y tengo entendido que hubo otra conexión.

El mejor amigo de mi hermano es Rodrigo Zachrisson, que

practica el tiro con armas de caza en la modalidad de skeet, y cuando supo le dijo a mi hermano que fuera un día a probar. Y así lo hicimos. En diciembre de 2012 fuimos con él y me prestó su escopeta. Fue la primera vez que disparé y dio la casualidad que el primer plato lo logré romper. El resto ya no rompí nada, pero ahí fue cuando decidí que le iba a dar una oportunidad a este deporte.

¿Fue algo instantáneo entonces?

Si soy sincera, al principio no me gustó porque es totalmente distinto a la gimnasia, pero con el tiempo me fui apasionando. El tiro es un deporte de mucho trabajo mental. Lleva mucha introspección, concentración. En un inicio me dolió mucho dejar la gimnasia, y cuando yo veía el plato trataba de pensar que ese plato era mi pérdida, mi problema, y me daba cuenta de que cuando pensaba eso rompía el plato. Así que traté de agarrar el tiro como una terapia psicológica. Suena extraño, pero sí. Y luego poco a poco con las competencias me empecé a apasionar por el deporte.

¿Le ayudaron el año sus años en la gimnasia?

Desde un inicio fui disciplinada. Siempre tuve esa competitividad, esa autoexigencia, la capacidad de concentración. Muchos cuando empiezan tienen que aprender temas de visualización, de respiración... Yo eso ya lo traía de la gimnasia, y creo que me ayudó a ir subiendo mi nivel un poco más rápido de lo normal.

Voluntaria en los Juegos de Río 2016

¿Cuándo fue consciente de que a través del tiro también podía llegar a unos Juegos?

Al principio no sabía que este deporte era Olímpico. Me di cuenta con la clasificación de Hebert y Enrique Brol para Río

2016.

De hecho usted estaría allí como voluntaria en Río 2106, precisamente en el campo de tiro. ¿Cómo fue la experiencia?

Estar allí, tener la oportunidad de presenciar la inauguración... Me marcó. Fue como decir, 'Esto es lo que quiero. Este es mi camino y mi meta'. Yo lo miraba como un objetivo para [París 2024], no [Tokio 2020]. Ese fue el momento que me marcó y donde se volvió a sembrar esa semilla.

Y en 2018 logró por fin la clasificación con una plata en el Campeonato de las Américas. ¿Cómo fue ese momento?

Más o menos un mes antes visualizaba cómo sería el momento, pero veía ese sueño un poco lejos y no se lo quise decir a nadie para no sentir vergüenza si no lo lograba. Logré entrar como sexta en la final y recuerdo que mi entrenador me dijo, 'Mira, ya hemos cumplido nuestro objetivo principal, que era la cuota para los Panamericanos, así que entra, sonríe y disfruta'. Y eso hice, disfrutar.

Tokio, 10 años después y como Olímpica

¿Qué significó para usted?

Fue como encontrar una luz en el camino. Desde que me lesioné hasta ese momento, mi vida había sido muy monótona, muy en automático. Sentía que no tenía un rumbo, y así fue cuando dije, 'Dios me quitó de ese camino para ponerme aquí'. Son las sorpresas y regalos que uno nunca entiende de la vida. Es algo bonito, que me deja mucho aprendizaje. Y bueno, la casualidad de que mi Copa del Mundo iba a ser en Tokio y ahora los Juegos Olímpicos son en Tokio.

Cuando llegue Tokio 2020, habrá tenido que esperar casi tres años para vivir ese momento. ¿Cómo ha sido esa espera?

Han sido dos años y medio de altibajos, tanto emocionalmente como de resultados. Al principio sentí que los ojos estaban de repente puestos en mí, empecé a crearme mucha presión, y mis resultados de 2019 empezaron a ir para abajo. En 2020 vino la pandemia y ahí vi que era el momento para reforzar toda la parte psicológica. Fueron tres o cuatro meses que estuvimos trabajando por videollamada con mi entrenador, mi psicólogo, los nutricionistas, los médicos... Y cuando regresamos vi que todo ese trabajo había tenido sus frutos, porque logré regresar mucho mejor de lo que me había ido.

¿Cómo afronta ese momento que ha esperado tanto?

Primero, es algo que yo anhelaba desde muy pequeña. Me siento muy bien, preparada, muy fuerte mentalmente, debido a que estos dos años han sido muy duros, pero de mucho aprendizaje. Me ha ayudado a madurar como persona y como atleta. Me siento muy bien, bastante tranquila, con mi mente puesta en el objetivo.

¿Qué lecciones ha sacado?

La resiliencia. Tratar de ser un ejemplo en cuanto a que si te caes, te puedes volver a levantar. Y que si se te pone una pared enfrente, puedes buscar otro camino. Y si no es por ese camino, pues buscar otro. Pero siempre va a haber una forma de cumplir los sueños. Quizá no como uno los tenía en mente. Mi sueño siempre fue ir como gimnasta a unos Juegos Olímpicos, pero ahora estoy como tiradora. Verme en unos Juegos Olímpicos va a suponer lograr el sueño de una familia y demostrar que todo ese trabajo ha dado fruto.