



El apoyo de su hermana y sus compañeros.

Victòria encontró en su hermana Aina el apoyo clave para decidir parar, así como el de sus compañeros, el de sus entrenadores y el de la propia Federación Española.

nunca dejaba de girar: estudios, prácticas, entrenamientos, competición. «Sentía que tenía como un demonio dentro que me maltrataba, hasta querer tener pensamientos suicidas. Tenía ganas de salir corriendo. Y pensaba: ¿Y dónde voy? Cuando respondes 'no lo sé', es que hay un problema. Pensaba que, para acabar de sufrir, me cortaría la cabeza y se la pondría encima a otra persona un rato».

Victòria fue sobrellevando todos esos problemas, hasta que hace algo más de un año llegó otro punto de inflexión. Tampoco ayudó el confinamiento por la pandemia, que hizo de desencadenante. «Después de estar en casa es cuando tengo más ataques de ansiedad y me diagnostican la depresión. Pero aun así seguí con el ritmo de vida, porque pensaba siempre que podía. Era una lucha constante. Subir a un avión era horrible. Cuando llegaba a un sitio a competir me

Desde hace años padecía ataques de ansiedad y pensamientos suicidas por la exigencia de elite

pasaba dos o tres días llorando, no podía, hasta que no encontraba una estabilidad en ese lugar». Por entonces, ya estaba en tratamiento. «La psiquiatra me medicaba para el día a día, simplemente para poder llegar a la noche y dormir. No tenía que haber empezado el curso en septiembre pero lo hice. Yo era la que se ponía presión. Cuando me marco un objetivo, me dejo la vida, literalmente».

Una día a día frenético

La exigencia máxima de la elite fue solo un ingrediente de ese cóctel tóxico. «Creo que en un 50% influyó todo lo que venía arrastrando y la otra mitad fue el estilo de vida de un deportista. Si no hubiese llevado ese ritmo de vida, habría sido distinto», cuenta Victòria, durante muchos años entregada a una agenda extenuante: despertarse a las 7 horas, primer entrenamiento, una hora de clases; a las 11 horas, segundo entrenamiento; luego comida, una hora de descanso y, a las cuatro de la tarde, un nuevo ejercitamiento para, a las 18 h., volver a estudiar y, dos horas más tarde, cenar y dormir.

La vorágine era aún más frenética si había que afrontar materias prácticas en la universidad. Se levantaba a las 5.30 horas, toda la mañana en el campus y, por la tarde, a recuperar los entrenamientos. «Cualquier hora libre que tenía la dedicaba a estudiar», admite Victòria, que aguantó hasta que no pudo más y lo dejó todo.

«El problema de las enfermedades mentales es que van por dentro. Tú me veías y te parecía que estaba súper bien en ese momen-

Las frases

«El problema de la enfermedad mental es que va por dentro. Parece que estés bien, pero no. No comía, me pasaba el día llorando, me quería morir»

«Me diagnosticaron depresión pero aun así quise seguir. Yo misma me presionaba hasta que no pude más»

«La psiquiatra me medicaba para intentar llegar al final del día»

«Un psicólogo en un equipo es tan importante como un fisioterapeuta»

«Mi hermana -Aina, sexta en Tokio- hubiera necesitado una ayuda, un psicólogo al acabar su prueba»

«Entrenaba tres veces al día y estudiaba la carrera. Quise seguir pensando que podía pero me rompí»

«Estoy mucho mejor, pero aún débil. Me fui de viaje dos semanas pero tuve que volver por ataques de ansiedad»

«No odio el remo, como le pasa a algunos deportistas, pero me ha hecho bien alejarme»

Victòria Cid

Palista del CN Amposta y doble campeona de España de remo

to, pero no, yo no podía comer, me pasaba el día llorando, me quería morir, me sentía una carga para los demás», cuenta ella.

Su caso, como el de Biles, pone sobre el tapete la cuestión de la salud mental en el deporte de elite. «Mucha gente critica a Biles por no apoyar al país, pero antes que todo somos personas. Yo digo: 'Ya que piensas que estoy defraudando a la gente, ¿por qué no lo haces tú?' Creo que los psicólogos y el equipo reaccionaron rápido pero entonces yo me pregunto: '¿Dónde están los psicólogos en el equipo español?'. Al menos en remo no había nadie. ¿Qué habría hecho yo si hubiera ido a los Juegos? Me habría muerto directamente. Mi hermana (Aina, diploma olímpico en estos Juegos tras acabar sexta en el dos sin timonel), después de competir en Tokio, también habría necesitado un psicólogo, que es tan importante como lo puede ser un fisioterapeuta y no se le da relevancia. Cuesta mucho que se lo planteen en las federaciones».

«Me sentí arropada»

Tras su denuncia pública solo encontró apoyo y buenas palabras. «Me sentí arropada, incluso por gente que no conocía. Creo que eso agilizó el proceso. Yo me retiré sin saber cuánto iba a tardar en curarme. Creo que he avanzado bastante pero aún estoy en ello».

Victòria volverá en septiembre a Banyoles, donde seguirá con sus estudios de Biotecnología y proba-

El caso de Victòria, como el de la americana Biles, abre el debate de la salud mental en el deporte

rà a coger otra vez las palas, aunque con toda la cautela posible. «Intentaré volver pero a la mínima que vuelva a estar mal, daré un paso atrás. El remo es mi vida y no lo acabé odiando, como le ha pasado a algunos deportistas con su disciplina. Aún lo he querido más, pero debo ir poco a poco».

Le ha hecho muy bien alejarse del agua este tiempo. «He visto que podía hacer otras cosas, he hecho triatlón, salgo a correr, hago crossfit. He seguido haciendo deporte porque no puedo estar parada y me gusta esa adrenalina. Me ha venido muy bien ver que tengo una vida más allá del remo y que puedo hacer otras cosas», indica Victòria, que empieza a ver la luz al final del túnel, y más rápido de lo que pensaba, cuando en abril, como ahora Biles, se confesó en las redes: «Pensaba que podría seguir pero no. Una enfermedad mental necesita su reposo como otras enfermedades». Eso mismo hace ahora, regresar a casa, dedicarse a ella y saber que la puerta para volver siempre estará abierta.