



Mónica Hernández: Remando por la vida

Descripción

Mónica Hernández es una profesora de Educación Física que creó el primer equipo de Remadoras Rosas en el país, llamado Fortale Senos Chile. El grupo está conformado por mujeres supervivientes de cáncer de mamá, que gracias al canotaje, pueden evitar la acumulación de líquido linfático en la zona de las mamas, después de hacerse una mastectomía. Por su trabajo ganó el Premio Mujer Impacta en 2022

Mónica Hernández, la profesora de Educación Física que entrena a supervivientes de cáncer de mama e

- Mónica, tu historia es muy hermosa y realmente un ejemplo de superación para muchísimas mujeres. Pero partamos por el principio, porque tenemos entendido que tu niñez estuvo siempre ligada al deporte

“Soy de San Antonio, orgullosa de ser de San Antonio. Mi mamá aún vive allá y tuve un tuve fue un papá que era muy deportista, por lo que los regalos de Navidad para nosotros siempre eran elementos deportivos, los patines, la bicicleta, la pelota de básquetbol para nosotros eran un elemento inagotable de aventuras y de buscarle las mil formas de poder sacarle el jugo a cada hora del día. En verano nos íbamos todos los días a las rocas de Santo Domingo, así también me familiaricé desde niña con el agua, toda la pandilla se iba a la playa a nadar el día entero, a jugar con las olas, a aprender también a leer el mar y a disfrutar del sol”

- ¿Cuando terminas la secundaria te vienes a estudiar a Santiago?

“Si, a los 17 años me vine a Santiago a estudiar la carrera de Educación Física y ahí nace lo del canotaje. Había que escoger un ramo electivo y a mi me llamó la atención este por mi cercanía y pasión por el agua. Tuve la suerte de encontrarme con muy buenos profesores que nos motivaron muchísimo, incluso teníamos un ayudante que era el campeón nacional de aquel entonces en ese deporte. Así formamos un grupo de más o menos 20 estudiantes que practicábamos el canotaje, empezamos en los kayak de mar y fue un gran desafío porque cuando tú te subes a un kayak es como si tuvieras que realizar un aprendizaje más o menos similar a aprender a manejar, porque tienes que aprender cómo subir, cómo bajar, cómo avanzar, cómo retroceder, cómo virar a la derecha, cómo virar a la izquierda, pero solamente con la propulsión de tus brazos. Si lo pienso ahora es fácil, porque los kayak son muy estables, pero después vino otro desafío que ya fue subirnos a los botes olímpicos, que son muy

angostos y tienen una inestabilidad muy exigente. Al principio, nos subíamos y nos dábamos vuelta casi de inmediato. En el verano eso era rico, pero cuando tenías clases en el invierno ni te cuento. Lo concreto es que aprendí, me fue gustando y hasta el día de hoy es mi pasión, ya que soy actualmente la presidenta de la Federación Chilena de Canotaje”

- Fuiste por mucho tiempo seleccionada chilena y conseguiste grandes logros

” Haber representado a Chile en este deporte es mi máximo orgullo. Estuve compitiendo internacionalmente más o menos unos diez años en eventos sudamericanos, panamericanos, fui a los juegos de la Habana y llegué a participar en un Mundial. El título más lindo y más importante para mí fue ser campeona sudamericana en K2 y en K4, con compañeras y a nivel panamericano obtener la medalla de plata”

- ¿Y cómo nace esto de ñilas Remadoras Rosas?

” Cuando comencé a practicar lo que se conoce como El bote de dragón, que es un deporte convencional, pero también es un deporte de rehabilitación y yo lo supe cuando fui a trabajar como voluntaria en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro. Ahí conocí al doctor canadiense Don McKenzie que era el encargado del doping, que había hecho unos estudios que lo llevó a un descubrimiento importantísimo para la rehabilitación de mujeres que han sido diagnosticadas con cáncer de mamá. Traje la idea Chile, eso fue en el 2016 y me costó mucho al comienzo, porque trataba de formar grupos, pero no resultaba nada y no encontraba tampoco a las mujeres que quisieran someterse a la experiencia. Hasta que en el 2018 por fin me pude entrevistar con una mujer que había sido diagnosticada con cáncer de mamas y que ya estaba con su tratamiento al día y había sido dada de alta. Ahí empezamos una historia maravillosa con Cecilia Valdés, que fue la primera mujer que creyó en este proyecto. Partimos sin tener nada, practicando en un kayak y de a poco se fueron uniendo más personas, nos fuimos lentamente visibilizando y empezamos a sumar más mujeres que se fueron dando cuenta que había una esperanza de vida para ellas. Fue realmente innovador, porque en aquel entonces los médicos les decían que tenían que estar a resguardo en sus casas, que no podían salir, que no se podían contagiar, que no se podían resfriar, que no podían hacer fuerza, que no podían hacer deporte y hoy muy por el contrario todos esos estigmas se han echado por tierra, porque ahora es todo lo contrario. Para poder superar y soportar los dolores, debes ejercitar tus hormonas que son las que te calman, las que te alejan de la fatiga y las que eliminan las náuseas o los malestares que provocan las secuelas que te deja una quimio o una radio. Hacer deporte antes, durante y después de la quimio es altamente recomendable y está científicamente comprobado”

- Así fueron creciendo hasta llegar a la etapa en que están ahora con el proyecto Fortale Senos Chile

. “Si, así es. Comenzamos en Santiago, lo fortalecimos, lo validamos, lo presentamos a instituciones, nos colaboraron mucho los médicos de la Universidad Católica, los médicos de la Clínica Alemana y los médicos de la Clínica Falp. Ellos estudiaron y vieron los resultados obtenidos por el doctor Don Mackenzie, así se validó científicamente que practicar el bote de dragón para mujeres diagnosticadas con cáncer de mama es una rehabilitación certera, efectiva, eficaz, no sólo física porque también existe una rehabilitación emocional y junto con ello además como una estela que deja una embarcación también existe una rehabilitación en la familia, entonces es una gama de beneficios incalculable”

- ¿Cuántas personas actualmente están integradas a la fundación de las remadoras rosas?

“Se llama Fortalecenos Chile, que es un juego de palabras entre fortaleza y el cáncer de mama, senos, fortalecenos. Ese fue el primer equipo que formé y que fundé y cumplimos hace poco siete años de vida. Día a día sigue creciendo el número mujeres inscritas y del grupo original que nació en Santiago se fueron agregando posteriormente Fortalecenos Araucanía en Nueva Imperial, Fortalecenos Calama , hasta llegar al día de hoy a tener equipos en Iquique, en Calama, en Coquimbo, en Concon, en Valparaíso, el de Santiago, en Santo Domingo que practican en el Parque Tricao, después en Talca que practican en el Balneario del Río Claro, después en Laja, en San Pedro de la Paz, en Valdivia, en Villarrica y el más austral de los equipos que tenemos está en Puerto Varas. Tenemos ya 18 grupos y falta formar otro en Rapel y falta formar otro en donde exista un espejo de agua, nosotros queremos que exista también un equipo de remadoras rosas que pueda vivir, experimentar este hermoso deporte pero a la vez también que se beneficie con la rehabilitación”.

- Se nota que el tema te apasiona

“Obvio. Lo hago con toda la fuerza de mi corazón. Quiero siempre seguir enseñándoles, seguir exigiéndoles porque ellas pueden hacerlo bien. Por ejemplo, tú ves algunas muchachas que llegan, que hablan suavemente y que tienen alguna dolencia y que también tienen algunos temores, pero cuando ya lo han practicado y cuando han entendido de qué se trata este deporte, que es un trabajo en equipo, eso las impulsa a superarse, a sacar lo mejor de cada una. Entonces después tú ves a esa mismamuchachita que era delicada y con molestias, notas que va practicando y que va avanzando y que tiene garra y que me dice profesora no me quiero bajar, quiero seguir, practicando, seguir creciendo. Eso me llena el alma y me siento satisfecha conmigo misma”

- Mónica, ¿como alguien que lea esta nota se puede integrar a las Remadoras Rosas?

“A través de nuestras redes sociales, facebook, instagram (@remadorasrosaschile). Es posible acceder en todas las regiones. Por ejemplo, si tú eres de Talca, ingresa a las Remadoras Rosas que se llaman Claro de Vida de Talca o nos contactas a nosotros y me dices, Mónica, yo soy de Ovalle y me gustaría practicar. Entonces yo te derivo con la muchacha de Coquimbo.. Entonces es cosa solamente de decir en dónde están, de dónde son, dónde viven y nosotras vamos derivando. Incluso, si en ese lugar, por ejemplo, hay un espejo de agua y no hay algún grupo creado, nosotros lo podemos formar. Así como, por ejemplo, ahora estoy haciendo los contactos con el Lago Rapel, con la Municipalidad de las Cabras y ya estamos a punto de echar a andar un equipo en ese lugar para las personas diagnosticadas con cáncer de esa zona. A todas las vamos a aceptar encantadas, porque nuestro objetivo y nuestra meta es brindarle la oportunidad a más personas y más personas diagnosticadas con cáncer de mama para que se

rehabiliten”.



- La publicación de esta entrevista fue posible gracias al financiamiento del Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social del Gobierno de Chile y del Consejo Regional Metropolitano

Fecha de creación
diciembre 2025