

# ANA MARÍA GIRALDO

en el techo del mundo

Ha ascendido a las cimas de casi todas las montañas más altas del planeta. Planea subir a dos más para cerrar su ciclo como montañista, sin embargo, su mayor reto es la formación de Simón y Rafael, sus dos hijos.

Alpes Suizos | Matterhorn

**Por Felipe Sosa V.**

Ana María Giraldo Gómez está acostumbrada a retos deportivos difíciles: nadar en el mar, subir y bajar montañas en bicicleta y llegar caminando a las cumbres de las montañas –ella y dos compañeras son las primeras mujeres colombianas que ascendieron al Everest, la cima más alta del mundo–. Aun así, ella destaca que sus dos desafíos más importantes son sus hijos, sus “dos montañas de la vida”, Simón y Rafael, y ese reto lo enfrenta de la mano de su esposo Francisco Javier Rivera Giraldo.

Ana María estaba consagrada de lleno, hasta hace cinco años, a sus actividades deportivas y a su esposo, y justo cuando planeaba un ascenso en la Antártida le

dijeron que iba a ser mamá. “Siquiera llegaron mis hijos. Simón, de cuatro años, y Rafael, próximo a cumplir tres, son mis dos montañas de la vida”.

Pero sus planes deportivos siguen en pie. Le falta la cima más alta de la Antártida (macizo Vinson, 4.897 m.s.n.m.) y la más alta de Oceanía (monte Carstensz en Nueva Guinea, 4.884 m.s.n.m.) para decir que llegó a la cumbre más alta de cada continente y los dos círculos polares.

**Una vida de acción**

Ana María es la tercera y última hija de don Diego Giraldo y doña Aura Gómez, ya fallecidos. Juan Diego, el primer hijo,

y Santiago, el segundo, se inclinaron por cursos artísticos, inspirados por el padre, un músico reconocido en esa ciudad. La niña de la casa prefirió las actividades deportivas, primero fue el patinaje y después la natación.

Vivían en Villamaría, municipio que parece un barrio de la capital caldense. Ella aprendió desde los 8 años todos los estilos de la natación y a los 11 comenzó a nadar con aletas. Compitió y ganó. Su primera salida del país fue a los 15 años al Mundial de Francia, en 1995. Fue en la ciudad de San Sire, cerca de Marsella, a orillas del mar Mediterráneo. El traje no era el adecuado, el mar estaba muy frío y sufrió de

hipotermia. Terminó la prueba, pero su nombre apareció entre las últimas de la planilla.

Se coronó después como campeona panamericana. Participó en otro mundial, el de Polonia en 1997, y se ubicó en posiciones intermedias. No fue tenida en cuenta para representar a Colombia en un mundial en Italia por diferencias con un técnico y a los 19 años, ya desanimada, cambió de deporte. Llegó al ciclotañismo al aceptar una propuesta de su hermano Juan Diego. Salía a practicar con un grupo de unas cuarenta personas y en el que, con ella, solo pedaleaban tres mujeres. Llegó a ser subcampeona nacional, pero le encantaba, más que competir, el recorrer su departamento, conocer caminos y frecuentar el Parque de los Nevados.

Comenzó a practicar el montañismo, motivada también por Juan Diego. Conoció los sectores y alrededores del nevado del Ruiz, después subió a las cimas de otros nevados, el Santa Isabel, el Tolima... Empezó a participar en carreras de aventura y llegó lo inesperado. Llamó por teléfono a casa cuando terminó el Eco-Reto del Tequendama en Cundinamarca y le dijeron que la había llamado Juan Pablo Ruiz Soto, “el que subió al Everest”.

**A subir las montañas más altas**

Juan Pablo Ruiz es conocido por ser el líder del primer grupo de colombianos que ascendió al Everest, en 2001. Ese año conoció a Ana María en el nevado del Ruiz. En 2002, cuando él preparaba llegar al Aconcagua, la montaña argentina con la cumbre más elevada de América (6.962 m.s.n.m.), definió que dos integrantes debían ser mujeres. Una de las invitadas fue Ana María.

Algunos montañistas del grupo dudaron de sus capacidades. “Los más jóvenes no creían mucho en mí. Me veían flaquita, delicada, con una voz suavecita...”. Ana María es una mujer menuda, blanca, de ojos y cabellos negros, una apariencia

común en mujeres que descienden solamente de paisas. Parece tener un poco de más estatura de la que ella misma manifiesta, 1,59 m, y por tantos años de actividad deportiva mantiene un peso acorde con su textura, 50 kg. “Cuando me vieron en Bogotá dijeron que para qué traían esta paisita, mencionaron que ‘habrá que cargarla’, pero superé los miedos que tenía y me fue muy bien”.

Ascendieron al Aconcagua en enero de 2003, pero ella sufrió para lograrlo. “Dicen que es una montaña de 7.000 metros con cara de 8.000, y esto es por estar tan austral: tiene particularidades en los vientos, la sensación térmica es fuerte, se da una ventisca de aire frío...”. Disfrutó con los penitentes, unas formaciones en puntas de hielo de casi dos metros cada una y debía caminar entre ellas, pero hubo momentos muy duros. “El día del ascenso final faltaban diez horas de esfuerzo y pasada una hora me dio la pálida. Había subido unos 6.200 metros, tenía el agua congelada, estaba cansada. Me iba a devolver”. Escaladores como Nelson Cardona Carvajal la animaron a seguir, la hidrataron y pudo llegar.

**Ana María Giraldo Gómez**  
 Nació en Manizales el 13 de octubre de 1979.  
**Deportista:** nadadora, ciclomontañista y montañista.  
**Principales logros:** hizo parte del grupo que logró, por vez primera, el ascenso de tres mujeres al monte Everest, la montaña más alta del mundo (8.848 m.s.n.m.) en 2006. Fue campeona panamericana de natación con aletas en aguas abiertas.  
**Estudios universitarios:**  
 > Ingeniera industrial de la Universidad Nacional de Colombia, sede Manizales, 2005.  
 > Especialista en Gestión del Cambio y Desarrollo Organizacional, Universidad Externado de Colombia.  
 > Se desempeña como consultora en desarrollo organizacional y es conferencista de temas como la superación de retos.  
 > Socia, miembro del staff y directora experience de Kumanday Adventures, empresa dedicada a expediciones, aventuras y turismo.



Monte Kilimanjaro

En el regreso, era tal el cansancio que se recostaba en cualquier parte y sentía que se dormía, pero Nelson otra vez apareció y la animó, pues el cansancio extremo y el tener menos oxígeno pueden provocar que el sueño sea eterno. Al llegar a Colombia fue invitada a hacer parte del equipo 7 Cumbres, el cual pretendía subir a las montañas más altas de cada continente y de los dos círculos polares. Otro sí de Ana María.

### Más y más montañas

En 2004 ascendió al monte Elbrus, en Rusia, la montaña más alta de Europa (5.642 m.s.n.m.). En Alaska (Estados Unidos) llegó a la cima del Denali, la montaña más alta de Norteamérica (6.190 m.s.n.m.) y con un frío extremo. “Solo veía el blanco de la nieve, el azul del cielo y el negro de algunas rocas”. La cocina la construyeron bajo la nieve y jalaban trineos porque no tenían animales de carga. “Allí va muy poca gente, y estuve en la época en que nunca oscurece, no anochece, siempre era de día”.

A los pocos días de llegar de Alaska viajó a Ecuador y ascendió al Chimborazo y estuvo cerca de la cima del Cotopaxi. En 2005 solo ascendió a cumbres cercanas a su hogar y se dedicó a terminar su carrera de ingeniería industrial en la Universidad Nacional, sede Manizales. Los líderes de 7 Cumbres organizaron otro ascenso al Everest, esta vez con tres mujeres, pues nunca una colombiana había alcanzado el punto más alto del planeta. Invitaron a Ana María y respondió que sí. En septiembre y octubre de 2006 participó en una expedición al Himalaya, no llegaron a ninguna gran cumbre, pero fue el aprendizaje para enfrentarse luego al Everest.

### Ahora sí, el Everest

El 24 de mayo de 2007 es una fecha bisagra en la vida de Ana María. Ese día, junto con Katty Guzmán y

Mónica Bernal, conformó el grupo de las tres primeras mujeres colombianas en pisar la cima del Everest (8.848 m.s.n.m.). “Pero no fue fácil llegar. Un día antes sentí un dolor de cabeza, como un chuzo que me entraba durísimo en la frente”. El dolor desapareció. En un punto del ascenso estuvo sola, no quiso recibir ayuda de sus compañeros, luego se vio de última en el grupo y sin fuerzas para continuar. Debía llegar al campo 3, descansar y seguir esa noche para la cumbre, a donde debían arribar en la madrugada siguiente. “Estaba agotada, no sabía qué hacer y quedé a 7.920 metros desprovista de todo: de ánimos, de fuerzas...”. Pensó en sus padres y le pidió fuerzas a Dios y continuó. No se explica cómo logró llegar.

A las diez de la noche siguieron camino a la cima, a donde llegaron antes de las seis de la mañana. Vio el amanecer desde el punto más alto del planeta, veía la curvatura de la Tierra, pues se le achataba el paisaje en los extremos. Para su fortuna no había nubes, divisó la planicie del Tíbet y conoció cómo la sombra del Everest se proyectaba en el horizonte y se veía como una pirámide que cubría decenas de kilómetros en el paisaje. Allí estuvieron media hora y emprendieron el retorno, tan peligroso y agotador como el ascenso. Llegaron al campo base a las siete de la noche. Cuando vio la bandera sobre el campo cocina supo que realmente lo habían logrado.

Al arribar a Colombia, Ana María fue invitada a dictar conferencias sobre cómo enfrentar los retos. Las invitaciones siguieron llegando hasta convertirse en una *speaker* para todas las edades. Aprovechó también para estudiar posgrados y diplomados en áreas del desarrollo organizacional.

En 2011 aceptó otro gran reto y llegó al monte Kilimanjaro, la montaña más alta de África. En 2012 se asoció con su hermano Juan Diego y con Olga Lucía

Toda la vida ha sido una deportista de élite. Hizo parte de los 100 Atletas de Oro, que patrocinaba Coldeportes, cuando era nadadora. Ahora está dedicada al montañismo.

“La suerte es el resultado de la preparación y estar abierto a las oportunidades. Y la vida me ha ofrecido oportunidades maravillosas”.

Grajales, y le dieron vida a Kumanday. Ofrecen visitas guiadas, pero también programas al aire libre, por ejemplo viajan con colegiales a lugares naturales de Colombia. Otro proyecto al que dieron vida fue Mujeres a la Cumbre. Durante dos meses entrenan, vía internet, a mujeres de todas las edades y de cualquier parte del país en temas de preparación física y *coaching*. Finalmente, se encuentran y ascienden a la cima del nevado de Santa Isabel, en límites de Risaralda y Tolima.

A Ana María le faltan dos cumbres para escribir su nombre en el listado de quienes

han subido a la más alta del mundo en cada continente. Su meta es lograrlo en el próximo año y medio. En eso trabaja y cuenta con el respaldo pleno de su familia, principalmente de su esposo Francisco, quien será papá y mamá mientras ella se acerca a esas cumbres.

“Llevo el 75% del proyecto 7 Cumbres. Me queda el cierre. La vida es de ciclos y este aún no lo he cerrado”. Asegura que este es un reto de la familia y servirá para mostrarles a sus niños el esfuerzo conjunto y la dedicación, además confía en que Simón y Rafael también aprenderán a superar retos.

“El ser mamá es mi rol más satisfactorio. Todo lo que hago en la vida es importante, pero mi familia es lo que más me nutre”.

¿Cuántos caminos has intentado?



Para estar donde actualmente estás, es mucho lo que hay que aprender.

Por tu bienestar, es mejor contar con un servicio de salud especializado que posea una **AMPLIA EXPERIENCIA**.

Llevamos 25 años dedicados al cuidado digestivo de nuestros pacientes.

**INSTITUTO GASTROCLINICO** 25 años  
Nos preocupamos por tu bienestar interior

**SOMOS ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO DEL SISTEMA DIGESTIVO**  
POR ESO ESTAMOS COMPROMETIDOS CON: LA BIOSEGURIDAD, LA TECNOLOGÍA, EL SERVICIO, LA INTEGRALIDAD Y EL PROFESIONALISMO CON CALIDAD TÉCNICO-CIENTÍFICA

VIGILADO Supersalud

444 66 00

www.institutogastroclinico.com  
instituto@gastroclinico.com.co  
Medellín - Colombia.

