

LYDIA VALENTÍN DEFIENDE EL DERECHO DE LAS DEPORTISTAS A LA COMPETICIÓN JUSTA

Sandra Moreno

En un momento histórico donde el debate sobre los derechos de las mujeres basados en el sexo en el deporte y la inclusión de atletas transgénero alcanza su punto álgido, la voz de quienes han dedicado su vida a la alta competición cobra especial relevancia. [Lydia Valentín, triple medallista olímpica](#) y referente indiscutible de la halterofilia española, ha manifestado su postura sobre uno de los temas más controvertidos en el panorama deportivo actual: la participación de deportistas transgénero en la categoría femenina.

Una trayectoria brillante que avala su criterio

La de Valentín no es una mera opinión, es la voz de experiencia. [Lydia hizo historia](#) al convertirse en la primera deportista española en conseguir una medalla olímpica en halterofilia, logrando un palmarés excepcional con un oro en Londres 2012, una plata en Pekín 2008 y un bronce en Río 2016. Su impacto en este deporte ha sido transformador: cuando comenzó su andadura olímpica en 2008, apenas 301 mujeres en España contaban con licencia federativa en halterofilia. En 2019, gracias en parte a su inspirador ejemplo, se superó por primera vez la barrera de las 1.000 licencias femeninas, consolidándose Lydia como una referente de la halterofilia femenina.

Una propuesta fundamentada en la realidad biológica

Desde su experiencia en la élite deportiva, Valentín ha expresado con claridad su posición respecto a la inclusión de atletas transgénero en categorías femeninas. "Partes con ventaja biológica, quieras o no. Has nacido de una manera, no es igualitario", señaló la campeona en el podcast "[Lo que tú digas](#)".

Lejos de buscar la exclusión, la propuesta de Valentín apunta hacia una solución equilibrada: "se puede hacer una competición paralela, igual que están los Juegos Paralímpicos. Tiene que ser todo en igualdad de condiciones". Esta iniciativa buscaría garantizar la integridad de la competición femenina y la inclusión de todos los atletas.

Su argumentación no se basa en prejuicios, sino en el conocimiento profundo de lo que implica la competición de alto nivel, donde cualquier mínima diferencia puede determinar quién sube al podio. La halterófila defiende que, aunque los atletas transgénero hayan realizado la transición, ciertos aspectos físicos permanecen y pueden marcar diferencias significativas en disciplinas donde la fuerza y la potencia son determinantes.

Y esto es una obviedad, porque los atletas transgénero, al nacer hombres, parten con una ventaja competitiva muy significativa sobre las mujeres: son más altos, más fuertes,

más rápidos, tienen mayor capacidad pulmonar, mayor resistencia física y masa muscular, extremidades más largas y, entre otros, parten con las amplias ventajas que le proporciona a su cuerpo haber pasado por la pubertad masculina, lo que, además, hace que sean más competitivos y agresivos, aumentando sus posibilidades.

¿Qué dice la normativa de la Federación Internacional de Halterofilia?

En 2022, la Federación Internacional de Halterofilia (IWF) adoptó un protocolo que permite la participación de transgéneros en categorías femeninas siempre que se cumplan dos condiciones:

1. Niveles de testosterona inferiores a **2.5 nmol/L** durante al menos **12 meses antes de la competición**.
2. Declaración jurídica de su identidad de género.

Este marco normativo, sin embargo, ha sido criticado fundadamente porque, según la evidencia científica, la supresión hormonal no elimina ventajas como la **densidad ósea, masa muscular residual o estructura esquelética**, desarrolladas durante la pubertad masculina. Los estudios siguen confirmando que, incluso con terapia hormonal, los atletas nacidos varones mantienen ventajas significativas. Michael J Joyner et al en "Evidence on sex differences in sports performance" (2024) señalan que aun reduciendo la testosterona, los nacidos varones tienen un **15%-20% más de fuerza** y un **10%-12% de ventaja en potencia** respecto a mujeres biológicas. A fin de cuentas, como señala Beth Stelzer, de Save Women's Sports, en los deportes, se compite con el cuerpo y no con las identidades de género.

El caso de Laurel Hubbard (atleta transgénero de Nueva Zelanda que compitió en Tokio 2021) ejemplifica la polémica. Hubbard, que cumplía los requisitos de la IWF, desplazó a mujeres halterófilas de la clasificación para competir en los Juegos Olímpicos, reviviendo el debate sobre cómo la malentendida inclusión rompe la equidad en la competición deportiva, en detrimento de los derechos de las mujeres, porque terminan excluidas de su propia categoría. Según publica iusport, a instancias de una petición colectiva de atletas y personal médico y deportivo, el gobierno de Nueva Zelanda anunció en 2024 una revisión de las reglas internas que permiten la participación de atletas transgénero en el deporte femenino, señalando "no solo debe centrarse en la diversidad, la inclusión y la equidad, sino también priorizar la justicia y la seguridad".

El derecho a expresar una opinión en democracia

En una sociedad democrática, el derecho a expresar opiniones debe ser protegido, pues se trata de un derecho fundamental reconocido en la Constitución y en la Declaración de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, especialmente cuando la expresión proviene de profesionales con amplia experiencia en su campo. Las observaciones de Lydia Valentín no buscan discriminar, ni excluir a nadie, ni odiar; sino preservar la esencia misma del deporte: la competición justa, porque en Derecho esto es lo que significa la

igualdad de trato y oportunidades, que parte forzosamente de tratar igual a quienes son iguales, y diferente, a quienes son diferentes.

Es fundamental que voces como la de Valentín puedan manifestarse públicamente sin temor a represalias, censuras, boicot o acoso en cualquiera de las modalidades de esta forma de violencia contra las mujeres. Su perspectiva, basada en una amplia experiencia al más alto nivel en un deporte muy minoritario para las mujeres, aporta un valor incalculable al debate público sobre cómo conjugar equidad deportiva e inclusión.

Más allá del debate: una cuestión de juego limpio

El deporte de competición se basa en reglas claras y equitativas que garantizan que todas las participantes compitan en igualdad de condiciones. Cuando estas condiciones no se respetan, se vulnera el principio fundamental del juego limpio que constituye el núcleo central de toda actividad deportiva.

En un momento en que las federaciones deportivas deben garantizar los derechos de las mujeres en su propia categoría, la equidad deportiva, el juego limpio y la inclusión de minorías, las reflexiones de figuras como Lydia Valentín merecen ser escuchadas con respeto y consideradas con seriedad. Su legado como campeona y como referente para miles de mujeres y niñas le da autoridad y su derecho a opinar y a defender la categoría deportiva femenina debe ser protegido con todas las garantías.

EDITA: IUSPORT

Mayo 2025