

De PrepaTec al podio de natación en Centroamérica y el Caribe 2023



Luis Emilio Contreras López, actual estudiante de quinto semestre de **PrepaTec [campus León](#)**, se coronó campeón en el **Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación 2023 (CCCAN)**.

Tras más de **4 años** compitiendo a nivel **semiprofesional**, Luis participó en el CCCAN y fue parte del podio en tres pruebas: **primer lugar** tanto en **200 metros dorso** como en relevo **4x100 metros combinado**, y **segundo lugar** en **100 metros dorso**.

Para llegar al **CCCAN** Luis Emilio participó en el selectivo, competencia en la cual se disputan los lugares para las **competencias** de carácter **internacional**.

En el selectivo, Luis compitió para la clasificación de 4 competencias internacionales: los Juegos **Panamericanos**, los Juegos **Centroamericanos y del Caribe**, el **Mundial** de Fukuoka y el **CCCAN**, todas celebradas el año en curso.

“Me quedé a un lugar de pasar a Centroamericanos y a 2 segundos de la marca para ir a Panamericanos, pero pase en segundo lugar en el 200 dorso para el CCCAN”, destacó.



/> width="900" loading="lazy">

Hambre de ganar

Luis desde que inició en la natación ha tenido **hambre** de ir por más, comentó, prueba de ello son los **campeonatos** que ha logrado.

Ha ido escalando poco a poco su nivel hasta llegar a ser **campeón internacional**, pero para llegar ahí se convirtió en campeón de **León, Guanajuato y México**, mencionó.

En 2022 fue **multimedallista** y campeón de los **Juegos CONADE**, organizados por la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), en esta competencia obtuvo dos terceros lugares, dos segundos lugares y un **campeonato**.

Actualmente Luis representa a **3 equipos** diferentes: a nivel local entrena con el equipo de la Comisión de Deporte del Estado de Guanajuato (**CODE**), a nivel estatal con la **Delegación de Guanajuato** y a nivel nacional con la **Delegación Juvenil de México**.

“Mi meta principal son los Juegos Olímpicos 2028”.

Actualmente junto a la Delegación Juvenil de México, equipo con el cual participó en el CCCAN, está buscando una **mejor preparación** en competencias **fuera del país**.

“Todos entrenamos como locos para el CCCAN, nos dimos cuenta del potencial que tenemos, por eso queremos retornos y seguir todos juntos entrenando”, destacó Luis Emilio.

Mencionó también que las metas que tiene junto a sus compañeros de la Delegación Juvenil de México son los **Panamericanos Junior 2025**, los **Panamericanos 2027** y finalmente los **Juegos Olímpicos 2028**.

“Los Juegos Olímpicos 2028 es mi meta principal, pero de aquí a ese año quiero buscar el mayor número de campeonatos que pueda para que 2028 sea posible”, expresó.



/> width="900" loading="lazy">

Su primer clavado

Luis inició su vida en la natación cuando tenía **2 años** de edad, él comentó que entró a este deporte gracias a que sus **hermanos**, igualmente **competidores nacionales**, ya lo practicaban.

Resaltó que sus hermanos, ambos **EXATEC**, fueron un gran referente e **inspiración** en su proceso de descubrir que quería **dedicarse** a la natación.

“A los 6 años me di cuenta de que quería nadar para siempre”, dijo.

Cuando Emilio tenía **10 años** inició su proceso en **competencias nacionales** y fue ahí donde nació su hambre de querer ir más allá. Sin embargo, hasta los **13 años** fue que inició como tal su proceso como nadador **semiprofesional**.

Su **mamá** ha sido parte fundamental en el proceso, ya que siempre lo ha **motivado** a dar más y le ha **facilitado** las herramientas que necesita para seguir con su **sueño**.



/> width="900" loading="lazy">

Mexicano rompiendo fronteras

Luis a lo largo de los años ha sufrido **múltiples lesiones**, entre las cuáles destaca una fractura de codo, la cual le hizo preguntarse si **debía seguir en la natación**.

“Fue un año en el que no sabía si seguir, porque una fractura no es cualquier cosa y no sabía si me iba a recuperar”, comentó.

A pesar de que las lesiones han significado un **reto** y lo han dejado fuera de la alberca por cierto tiempo, siempre ha tenido el **tratamiento** necesario para poder seguir.

Para finalizar Luis comentó a CONECTA que si quieres llegar lejos siempre debes de ir **paso a paso** y no querer llegar a la **meta** en uno solo.

“Siempre debes de ir escalón por escalón, no debes de ser avaricioso. Yo actualmente estoy apuntando a 2028 lo que significa un proceso de 5 años de preparación para una sola

competencia”, concluyó Luis Emilio.

LEER MÁS: