

"El culturismo pasó a ser mi vida desde el momento en que me subí a una plataforma"

14/12/2025



M^{ra} del Mar con los premios tras obtener el carnet profesional | Marta Ortega.

M^{ra} del Mar Ortega es una culturista eldense que recientemente ha conseguido el carnet profesional y trabaja día a día para poder subirse a la plataforma del Olympia en Las Vegas junto a los mejores culturistas del mundo.

¿Cuáles fueron sus inicios en el culturismo?

Empecé muy joven. A los 11 años me apunté a un gimnasio y a los 13 años ya me puse en una plataforma a competir. Me gustó y aquí sigo hasta el día de hoy con 50 años.

Para que la gente pueda conocer mejor este deporte, ¿en qué consiste el culturismo?

Para ser culturista hay que ser muy constante con el entreno, tener una alimentación muy estricta y un buen descanso. Aunque, sobre todo, hay que ser paciente porque en el momento que un culturista se sube a una plataforma es para mostrar cómo ha construido su cuerpo a lo largo de los años.

A lo largo de estos años ha participado en numerosos campeonatos nacionales, provinciales y

regionales, ¿cuál diría que es su mayor logro hasta el momento?

Sin duda, haber conseguido recientemente el carnet profesional en el Campeonato Europeo Máster celebrado en Milán el pasado mes de noviembre. Ahora siento que compito en otra liga y estoy deseosa de que llegue el próximo año para ver qué me van a deparar los campeonatos profesionales.

Ya ha podido conocer lo que es un campeonato profesional.

Sí, hace apenas dos semanas disputé mi primer campeonato como profesional en Portugal y quedé en sexto lugar. Estoy contenta porque era la primera vez que participaba. Ahora toca seguir trabajando para conseguir el pase para el Olympia, la competición de culturismo profesional más importante del mundo que recientemente se ha celebrado en Las Vegas.



Ortega junto a su marido tras una competición | Imagen cedida.

¿Cómo puede clasificarse para el Olympia?

Ganando un campeonato profesional. Al Olympia solo llegan los mejores de todo el mundo y desde que conseguí el carnet profesional ese es mi objetivo, estar en el Olympia de 2027.

Además de al culturismo, que ahora es profesional, también es entrenadora personal.

Sí, me dedico a preparar a chicas para competir, sin importar la categoría. Ahora mismo estoy en un gimnasio, pero me gustaría montar mi propio centro de entrenamiento personal.

¿Recibe ayuda económica institucional?

Ahora mismo no, pero sigo mandando todos los papeles cuando se abre el periodo de ayudas a deportistas porque tengo muchos gastos en cuanto a desplazamientos para las competiciones, comidas, suplementos, entre otros. Desde que conseguí el carnet profesional ya formo parte de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness, IFBB, y de la NPC Internacional, por lo que espero poder conseguir ahora alguna ayuda.

Para concluir, ¿qué le diría a alguien que está planteándose entrar en el mundo del culturismo?

Le doy muchos ánimos para que se anime a dar el paso. Yo empecé muy joven y desde entonces volqué mi vida a este deporte y no me arrepiento. El primer momento que te subes a una plataforma no lo olvidas y es algo que engancha.