

ARTÍCULO SEDE HEREDIA

## »» Calidad de vida

Terapia física y escuchar nuestro cuerpo.

Quiero iniciar haciéndole una pregunta: ¿Qué era de su vida hace 2 años? Algunas respuestas podrían ser: iba a la oficina en un tráfico en un par de horas; no tenía tiempo de ver a mi familia; estaba en mi mejor momento; mi vida necesita un cambio; emprendí un sueño de muchos que tengo en mente; entre otras mil ideas que puede estar pensando en este momento; sin embargo, la vida cambió con la pandemia, donde toco puntos muy sensibles de la humanidad, que jamás hubiéramos pensado: la libertad, la economía y la salud.

Hoy en día, podríamos ver hacia atrás y sabemos que no somos iguales; que hemos evolucionado enfrentándonos a nuevas situaciones personales, sociales, económicas y laborales. En mi caso, siendo Fisioterapeuta, pude escuchar de varios de mis pacientes cómo entraban en razón y explicaban que la mayoría de sus dolencias físicas eran parte del estilo de vida que llevaban; que, en su casa, tenían más trabajo de la cuenta; que teletrabajaban en una silla del comedor, porque no hubo tiempo de prepararse y donde ir al gimnasio o practicar un deporte era mucho más importante de lo que pensaban; valoraron que era por salud, así como el trabajo tan importante que tienen los educadores en la vida de nuestros hijos, el poder compartir opiniones en el trabajo, el poder ver a mi familia los fines de semana, en la compañía y en la libertad de transportarme por las calles de mi país.

Se define como hábito, modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes. Yo lo explicaría como una forma de vivir de modo automático, en donde, en algunos casos, no nos percatábamos de los resultados, hasta que nos detuvieron y pudimos ver, sentir y analizar de forma más detallada lo que pasaba en nuestra vida. Pero debo ser enfática de que nuestro cuerpo responde, de acuerdo con el estilo de vida que llevemos y en la forma en que lo sometemos; por ejemplo, la importancia de una buena alimentación, de una hidratación; no dormir

solamente, sino descansar las horas que necesitamos, de 6 a 8 horas; meditación de 10 minutos (ejercicios de respiración); el ejercicio diario y con una constante. Muchos de mis pacientes sufrieron, porque el hábito del ejercicio era una forma de poder despejarse de la realidad y recobrar energías; el ejercicio es llamado a la conservación de un pilar como lo es la salud: qué importante es escuchar a nuestro cuerpo. El cuerpo es una estructura compleja y altamente organizada, conformada por células que, juntas, realizan funciones específicas, necesarias para mantener la vida. Esto es lo más importante: del modo que llevemos nuestra vida, así va ser el resultado. En terapia física, la salud mental va de la mano con la salud física, siendo el exitoso resultado de la rehabilitación y de cada tratamiento para el paciente; además, esa sensación, que no puedo explicar con palabras, de escuchar decir: “Lo logré, yo pude, me siento mejor, ya no tengo dolor”. Puedo afirmar, con toda la seguridad y en nombre de mis colegas, que esa es nuestra recompensa (paga) y satisfacción.

Como profesional de salud, los invito a realizarse un autoexamen de cómo llevamos nuestros hábitos: ¿son los correctos? Y cuando haya una respuesta, estoy segura de que su pensamiento, salud y estilo de vida no van a ser los mismos; al contrario, va a existir una calidad de vida con que les van a agradecer a su cuerpo.

**Calidad de vida  
mejorando hábitos.**



En estos años, nos traemos lo bueno; hemos crecido, aprendido, mejorado, ayudado; hemos tenido empatía y nos hemos ido recuperando, valorando; todo aquello que era solamente parte de la vida diaria, amando a nuestros seres queridos y extrañando profundamente a los que han partido. Sé que tanto ustedes como yo nos hacemos muchas preguntas; pero aprendamos a vivir y disfrutar del día tras día, al máximo.

Los invito a que sean esperanza, unión, paz, empáticos y hacer acciones con amor; así, vamos a dejar una huella diferente en todo lo que hagamos en este mundo. Pónganse retos, metas, sueños y cúmplanlos, que la única limitante está en nuestra mente.

## Cambios en las actividades de la vida diaria.



### **Licda. Julia Peña Araya**

Profesional en el área de la salud de terapia física con 6 años de experiencia. Consultorio privado en el Centro Integral Terapéutica, 2 años. Actualmente, fisioterapeuta de la Compañía Americana de Helados (Pops), 3 años, Hoy en día, profesora de Anatomía Humana, Fisiología del Ejercicio, Biomecánica Articular y Primeros Auxilios, en la Universidad Florencio del Castillo.