

La comodidad, **mata.**

Francisco Zamboni

La comodidad, **mata**.

Francisco Zamboni

04 Prólogo

05 Introducción

07 Primera Parte / REFLEXIONES

08 01 Pasado y presente.

15 02 Educación y trabajo, pero no de cualquier modo.

22 03 El talento individual.

26 04 La tecnología como atajo y pérdida de consciencia.

31 05 Economía de esfuerzo.

38 06 Sedentarios inconscientes.

42 Segunda Parte / EJEMPLOS

43 01 De dónde venimos.

52 02 El invalorable mensaje del dolor.

66 03 Una hora no alcanza.

72 04 Stress + rest = success.

77 05 Fuerza, fuerza y más fuerza.

93 06 Propósito.

97 Testimonios

103 Bibliografía y referencias

¿Es un viaje?

¿Cómo queremos llegar?, ¿disfrutando del paisaje, cumpliendo proyectos, llenos de energía?, ¿o que nos lleven con andador y nos coloquen al sol?

Todos sabemos lo que nos pasa, todos sabemos por qué llegamos hasta acá. Sólo para recordarlo, esto empieza con un pensamiento muy simple: ¿cómo hacer que las cosas sean más cómodas, más fáciles, con el menor esfuerzo posible?

Nos vamos acomodando, nos vamos asentando, vamos aceptando, y nos hacemos socios de una cultura en que tener panza está bien, que no poder correr una cuadra es normal, que volver a casa y tomar alcohol todas las noches está fenómeno.

Soy alcohólico, soy fumador, soy sedentario, soy cómodo, soy un ciudadano perfecto de mi cultura. Soy fanático de las milanesas con papas fritas y del asado, soy hipertenso, soy dueño de la verdad y sé perfectamente lo que hago.

Soy todo eso y tuve que dejar de serlo, porque me estaba matando. ¿Cómo llegué a esto? Y la respuesta es clara, perniciosa y envolvente: cultura. Está por todos lados, se refuerza a sí misma y a veces la llamamos con otro nombre, “sentido común”.

. . .

Hace 3 años aproximadamente me junté a charlar con Francisco, el “Sapo”, acerca de lo que me parecía una catástrofe social: decirle a alguien que después de los 65 años ya era hora de descansar, y lo mejor, sentarse cómodamente a “esperar”. Y que a pesar de ser solamente una historia, dispara un alarmante declive del potencial y la performance física, intelectual y emocional de muchos de nosotros una vez que cruzamos el umbral de los 60 años.

Sapo me contó otra historia, y en lugar de acostarme en una camilla me hizo caminar, me preguntó dónde me dolía; me obligó a moverme y me convenció de que la comodidad nos estaba matando. Desde ese día empecé un viaje diferente.

Empecé a mirar mi vida y la de los demás con otra mirada, empecé a observar las cosas desde otro ángulo.

Hace un mes encargué unas mancuernas para el mini gimnasio que tengo en casa; cuando me las entregaron el fletero me dijo “mire que son pesadas abuelo”. En ese momento fui plenamente consciente del camino recorrido estos tres años, de cómo me cambió el cuerpo (se puede volver a tener músculo a los 69), de que no tengo panza, tampoco dolores; de que estoy lleno de energía y trabajo con más alegría y concentración que cuando tenía 55 años.

. . .

¿Final feliz?

No sé, depende de la historia que te estés contando y el viaje que estés protagonizando. Como en todo viaje, una de las cosas más importantes es el compañero de ruta. Y yo reconozco que tengo en el Sapo a uno de los mejores.

Tito Ávalos

Introducción.

No siempre las cosas son lo que parecen, lo que nos dicen que son o lo que creemos o imaginamos que deberían ser. Por ejemplo, en mi caso, siempre pensé que había que tener canas, un doctorado y mucha experiencia para pararse a escribir un libro. Y si digo pararse en lugar de sentarse, es porque desde este instante cuestionaré todas las acciones que promuevan nuestra posibilidad de estar inconscientemente cómodos.

De hecho, este ensayo tiene como objetivo despertar algunas almas cansadas, cuestionar o promover relaciones personales y potenciar cualquier tipo de rendimiento, emoción, acción o verbo relacionado con el hacer físico y el movimiento, abordando estas cuestiones tanto desde mi mirada profesional como desde mi propia experiencia de vida.

Para ello, decidí dividir el trabajo en dos partes. En la primera intentaré, a través de diversas reflexiones, invitarlos a pensar sobre cómo nuestro cerebro y el entorno nos condicionan el movimiento físico y mental, y cómo buscamos constantemente el camino más cómodo. En la segunda parte, a través de diferentes ejemplos surgidos de mi experiencia profesional, intentaré ayudarlos a encontrar soluciones sencillas para enfrentar el dolor, con el objetivo de que tomen las riendas de sus hábitos, detecten aquellos que originan las dolencias, y que a partir de allí sus acciones sean conscientemente tomadas.

Por último, deseo que duden de todo aquello que promuevo en este libro, para que saquen sus propias conclusiones, busquen información y generen sus propios criterios.

Primera Parte

/ REFLEXIONES

01.

Pasado y Presente.

Me llamo Francisco y soy Licenciado en Kinesiología y Fisiatría. En la actualidad atiendo pacientes en un consultorio de kinesiología deportiva; pero también me gusta atender a Doña Teresa, siempre y cuando Doña Teresa tenga ganas de hacer algo por ella misma.

Trabajé en un hospital de rehabilitación, en un hogar de chicos con parálisis cerebral, en un club de rugby y en otros consultorios. Pero antes también fui cadete de un estudio jurídico, administrativo en una empresa agrícola, llevé gente a boliches bailables en mi adolescencia, y hasta junté hojas en el otoño por 50 centavos de dólar en un turno de 4 horas; todo ello sin contar las veces que fui jardinero para mis padres, sin duda, el trabajo que más extraño.

Por suerte, para mi cerebro perezoso con sueños de millonario, la realidad siempre me obligó a salir a buscar trabajo; como sea, cuando sea. Soy el quinto hijo de siete hermanos, lo que significa que luché por la última milanesa hasta el momento que me fui de casa. Y si digo lo de “cerebro perezoso”, es porque jamás hubiera hecho nada de lo que hice si mi realidad económica hubiera sido distinta. Me quejaba, lloraba, pero nunca terminaba de entender por qué había que moverse para conseguir cosas.

De hecho, en el colegio me llevé absolutamente todas las materias; un desinteresado total en todo lo que me daban para leer o estudiar. En mi último año reprobé todas las materias en diciembre y en marzo, por lo que retrasé el inicio universitario. Tiempo después interpreté todas estas acciones como “terror a la vida”. Lo cierto es que no encontraba respuesta a preguntas que creía sólo mías: ¿Qué hacer? ¿Qué estudiar? ¿Trabajar?

Un día que me encontraba acostado muy cómodamente en el sillón esperando que el tiempo pasara para ir a rendir las materias que debía, se acercó mi padre y me dijo: “Si no vas a estudiar, te vas a laburar”.

Entonces, sintiéndome la peor de las víctimas, me puse un traje y empecé a caminar las calles de Buenos Aires como un cadete, llevando sobres y pagando cuentas. Tenía 17 años. Al principio no entendía por qué tenía que pasarme eso; literalmente, me consideraba la persona más infeliz de la Tierra. Pero con el tiempo comencé a pagar mis gastos y a vivir mi independencia económica. A partir de ese día, nunca dejé de trabajar.

Realizando esas tareas de cadete para un estudio jurídico, entendí que no quería ser abogado ni nada parecido; pero tampoco sabía qué quería ser. Seguía con muchas dudas, pensando y buscando, y aparentemente siempre en la misma y cómoda dirección: ¿Cuál era la carrera que requería menos esfuerzo?

Empecé Marketing en una universidad privada. Como ya trabajaba, costearla no fue un problema. Sin embargo lo que sí constituyó un problema, fue que a los tres meses abandoné las clases y no volví nunca más: Si iba a hacer semejante esfuerzo, quería que al menos el contenido me resultara importante, y claramente, aquel no lo era. Así conocí mi primera crisis vocacional.

Visto a la distancia, lo que más me costaba era entender dónde podía encajar. Nunca había estudiado, nunca había leído, nunca había preguntado.

Por entonces, conocí a una terapeuta con la que hicimos un trabajo minuciosamente incómodo y profundo. Como mi realidad económica no había sido buena, yo orientaba todas las preguntas y ejercicios a mi deseo de ser millonario y tener una vida llena de comodidades. Luego de 6 meses de análisis intenso terminé diciendo que quería ser kinesiólogo, sin que ella mencione la palabra y sin que yo tuviera la más remota idea de lo que significaba.

La conclusión a la que había llegado era sencilla: quería acompañar a las personas con dolor, de la forma que sea. Indudablemente me gustaba eso de coachear, aunque en ese momento no conociera ni el término ni el modo de hacerlo. Pero

más allá de la vocación que descubrí, el crecimiento real estuvo dado en sentirme libre para elegir lo que quisiera, sin condicionamientos económicos, familiares ni sociales.

De nuevo: no fue fácil ni cómodo. Tuve que atravesar un proceso espectacularmente engorroso para resolver el problema de raíz. Conocerme, entenderme, tenerme paciencia, escucharme, aislarme del entorno para poder decidir libremente, para crecer en mi interior y conmigo mismo. Más allá de todas las dificultades, sin dudas volvería a hacerlo; porque allí obtuve todo lo que hoy tengo. Todo lo que hoy soy.

Pero el día que dije que quería ser kinesiólogo, entendí que nada en mi vida iba a ser fácil. Porque por primera vez iba a esforzarme por algo, iba a tomarme el tiempo de trabajo necesario para saber quién quería ser y qué quería hacer el resto de mi vida. Y fue un proceso atrapante, indudablemente necesario para mi cerebro perezoso que siempre buscó el camino más corto.



Me reservo mis críticas negativas para el período universitario; considero que los programas son poco desafiantes, pero no quiero hacer hincapié en ese proceso. Cuando te das cuenta de que todo depende de vos, asumís un compromiso diferente y empezás a ver oportunidades por todos lados.

Finalmente alcancé la licenciatura, comencé a trabajar en un hospital, me compré un auto 0 km y lentamente me fui acostumbrando a una vida tranquila y llena de comodidades. Sin darme cuenta, había vuelto a ceder ante mi cerebro perezoso; en principio, porque no lo reconocía como tal. Pero tuve la suerte de que un amigo pudiera verlo y me ayudara a darme cuenta de que me encontraba cómodo y realizado, que ya no estudiaba, y que lo único que hacía era trabajar para pagar las cuentas de mi vida confortablemente acomodada y tremendamente estancada.

Ese fue un segundo despertar a una realidad que no me interesaba revisar ni confrontar. Y una vez más, opté por el camino más incómodo, pero que sin dudas me llevaría hacia una situación superior, mucho más plena. Convencido de eso, no dudé un instante; vendí el auto, y sin saber siquiera saludar en inglés, me fui a los Estados Unidos a estudiar. De ese modo, renuncié a mi vida cómoda para ponerme realmente por primera vez en una posición vulnerable.

Como la plata del auto no alcanzaba para todo, los primeros tres meses trabajé en una construcción, donde aprendí a hablar en espanglish. Si no lo hacía, iba a ser el chico de la limpieza todos los días. Así y todo, la primera semana volví del trabajo angustiado y entre lágrimas. No entendía cómo había dejado toda mi vida congelada para ponerme a limpiar pisos en una obra de construcción a 12 mil kilómetros de distancia.

Nuevamente debí luchar contra mi cerebro perezoso.

Día a día empecé a encontrarle sentido. De a poco empezaron a hablarme, a involucrarme y darme tareas más específicas. Recuerdo que no paraba de trabajar ni para almorzar. Y como en todo, si uno se esfuerza, al final hay recompensa.
El último día, el jefe me dijo: “Fuiste el mejor empleado que tuve en mis 20 años de carrera”. Fue una sensación única, inolvidable. Realmente comprendí el valor

del esfuerzo: Sin importar cuál sea la tarea, siempre hay dos caminos, uno corto y otro largo, uno fácil y otro difícil. El secreto radica en entender que hay una parte de tu cerebro que siempre va a decirte que pares, y otra que siempre te alienta a seguir.

Luego llegaron los cursos que había ido a buscar, y comenzó mi revolución personal-profesional en la que empecé a ver una profesión distinta. Confieso que durante los primeros años de egresado dudé en dejar la kinesiología; no me apasionaba, no era lo que había imaginado, y en definitiva, no encontraba mi lugar. Lo cierto es que me encontré con un sistema totalmente devastado: Personas haciendo cola para rehabilitarse acostadas en una camilla donde iban a ser conectadas en un aparato de Magnetoterapia o Electroanalgesia; pacientes con treinta sesiones de kinesiología, con 3 ó 6 meses sin resolver sus dolencias. También vi y fui cómplice de cómo un profesional puede "atender" ocho pacientes en una hora. Realmente las obras sociales y la burocracia de los sistemas médicos arruinaron la kinesiología. Pero no hay una sola parte responsable. Está el kinesiólogo que se presta a dar ese servicio, y la obra social que le paga 15 centavos de dólar por la atención de un paciente con dolor. Y por último el paciente, que sin tener consciencia de la situación real, se presta a ese servicio y atraviesa 10, 20 ó 30 sesiones sin resolver su problema.

Porque con el tiempo, uno empieza a darse cuenta de que las personas no están del todo conscientes; y no solo en la parte física, sino también en la emocional, la actitudinal y lo que es más grave, en los hábitos.

¿Cuántas veces diste vueltas con el auto en el estacionamiento de un supermercado para encontrar el lugar más cercano a la entrada, o en un recital o una cancha de fútbol, como si caminar 10 cuadras fueran un martirio? ¿Cuántas veces hiciste cola esperando un ascensor? ¿Cuántas veces tomaste un colectivo por 10 cuadras? ¿Cuántas veces al día repetís costumbres totalmente cómodas sin reparar en los grandes beneficios que dejás pasar en esas pequeñas acciones?
Pero volvamos a mi paso por el país del norte. Allí realicé distintos cursos en un centro de alto rendimiento, y tuve la oportunidad de ver de cerca cómo se entrenaban, qué y cuánto comían, cómo dormían y cómo se rehabilitaban jugadores profesionales de fútbol americano, básquet, béisbol, fútbol, rugby y otras

disciplinas. Eso me dio otra perspectiva de mi carrera y me permitió ir en busca de algo distinto; porque sabía o pensaba que nada de eso pasaba en Argentina de igual manera.

Creo que todos tenemos una vocación dentro de la vocación. Siempre, si nos esforzamos en esa búsqueda, vamos a encontrar algo que nos haga sentir realmente plenos y satisfechos profesionalmente. Pero para eso tenemos que activar a nuestro cerebro perezoso que nos pide todo el tiempo parar y buscar una silla. Todo era aprendizaje; fundamentalmente, por mi predisposición a estar atento y ser receptivo, a no quedarme sólo con lo dado. Si bien había conceptos que había leído, intenté hacer el ejercicio de no saber nada. Me gustaba ponerme de ese lado cuando tomaba un curso, porque a priori se me planteaban dos actitudes muy diferentes: O juzgaba todo lo que decían desde mi experiencia y educación e iba descartando todo aquello que no se adhería a mi modelo de pensamiento y/o razonamiento, o bien me animaba a ser un ignorante que nada sabe y todo le queda por aprender. Yo entendí que la segunda opción me ayudaría a incorporar más información. Después, con el tiempo y más educación, comencé a descartar aquellas cosas que perdieron sentido, o que no se alineaban al modelo de razonamiento que fui creando con la práctica.

Al finalizar esa rica experiencia, curiosamente me quedó una imagen dando vueltas por la cabeza: la del entrenador de atletismo, que nunca pero nunca usaba zapatillas. Y digo me quedó la imagen, porque en mi estado natural de ser humano inconsciente, en ese momento no me detuve a analizar en profundidad el porqué de la situación. Por suerte, más adelante pude hacerlo y descubrí la importancia de ese hecho, como ya lo relataré.

Para ser sincero, cuando terminó el viaje tenía el panorama más confuso que cuando me fui de Argentina; pero al menos comencé a barajar un paradigma que hoy me sigue ayudando a resolver problemas en mi profesión: Los que mejor se entrenan, menos se rehabilitan. Porque cuando llega la lesión en el deporte, ya es tarde. Por eso el foco debe estar puesto en no llegar a lesionarse.

Digamos que también comprobé que todo aquello que entendía como prevención, eran puras falacias marketineras de la profesión.

Cuando volví ya no tenía trabajo fijo, y decidí no tenerlo hasta el día de hoy. Si lo tuviera, difícilmente estaría parado escribiendo este libro; seguramente estaría mirando el reloj, esperando que sea la hora de terminar el trabajo para volver a mi cómoda vida social.

Creo importante aclarar que esto no es un mandamiento. Podemos estar cómodos siendo independientes; de hecho, muchas veces lo fui. Muchas veces lo soy. Considero que cada uno tiene la oportunidad de elegir la comodidad en su modo de trabajar. El desafío está en no mentirse; en tomarse el tiempo para pensar y tener hambre para buscar nuevos caminos.

02.

Educación y trabajo, pero no de cualquier modo.

¿Cuántas veces mirás el reloj en el trabajo? ¿Cuánto estás creciendo profesionalmente día a día? ¿Cuánto estás creciendo humanamente en ese entorno? ¿Estás creciendo? ¿Tenés desafíos? ¿Tu sueldo es tentador y no te deja responderte estas preguntas con sinceridad? ¿Tu nivel de vida solo puede sostenerse con ese trabajo que te arruina el domingo desde las 5 de la tarde? ¿Tu nivel de vida es más importante que tu calidad de vida?

La comodidad es muy fácil de trasladar al trabajo, como a las relaciones o a las formas en que resolvemos nuestros problemas. Al principio es una fórmula agradable, rápida y eficaz; pero ojalá no llegues a los 65 años con ganas de empezar a disfrutar. El trabajo siempre será un calvario si no te decidís a desafiar tu mente, tu vocación o el conocimiento que crees tener de vos mismo.

Yo siempre estaré agradecido a la terapeuta que a los 18 años me condenó a conocerme.

Desde luego que durante la carrera de kinesiología pasé momentos de crisis donde quise largar todo y salir a buscar un trabajo que me diera el dinero que necesitaba para disfrutar de todas esas cosas que el mundo del consumo me hizo creer necesarias. Pero tuve la valentía de seguir. Y hoy estoy convencido de que la búsqueda del autoconocimiento y el desarrollo personal debe estar separada del crecimiento económico, porque siempre se interponen propósitos que nos pueden marear. Desde luego que las dos cosas son importantes. Pero la realidad actual nos muestra que muchas veces elegimos el camino condicionados fundamentalmente por el dinero.

Va un ejemplo personal: El 80% de mis amigos son administradores de empresas. Soy fanático de mis amigos, y no quiero juzgar su vocación ni su trabajo. Muchos de ellos, seguramente priorizaron el deseo de ser padres y con ese recurso darle la mejor vida que puedan a sus hijos; o bien siguieron un camino seguro de desarrollo empresario.Hablando en la intimidad con cada uno, ninguno demostró ser fanático de lo que hace; todo lo que realizan es por su sueldo o su empresa. Todos me aseguraron que si pudieran dejar su trabajo por otro que les pagara más y les diera más beneficios, lo harían sin dudar. ¿Está mal? ¿Está bien? La verdad es que no sé la respuesta. Ahora, lo que sí sé, es que no todos se han tomado el tiempo necesario para conocer sus intenciones más profundas de desarrollo personal.

¿Es su culpa? ¿Podría asegurar que es por comodidad? Tampoco lo sé; pero lo que puedo afirmar, es que el entorno actual no ayuda; es más: entorpece nuestro desarrollo y crecimiento.

Claro que debemos buscar las razones mucho más atrás. Me refiero a la educación institucional que nuestros padres nos brindaron y la que nosotros le damos hoy a nuestros hijos. El sistema ha decidido que a los 17 años debemos tener un autoconocimiento maduro como para iniciar el camino universitario, sin habernos dado seriamente ninguna herramienta para tenerlo.

Detengámonos a reflexionar sobre este punto con los mismos actores. De los treinta que conforman mi grupo de amigos, sólo 3 terminaron la carrera que iniciaron a los 17 años y aún hoy continúan trabajando en la misma profesión. Entonces, o los 12 años de educación previa fueron en vano, o los treinta tuvimos un problema para resolver en terapia. Lo que me lleva a preguntar: ¿cuánto es el colegio un lugar de crecimiento y desarrollo, y cuánto un negocio millonario? Todos pasamos por lo mismo desde el principio: “No corras, no saltes, quedate quieto, sentate ahí, prestá atención.”

A Juancito lo mandan a terapia ocupacional porque necesita descargar energía; en el colegio se mueve mucho. Y eso sin contar a todos los niños y adolescentes que directamente los medican por problemas de atención. ¿Pero el problema son ellos, o es el sistema educativo extremadamente estático, controlador y sedentario?

Recuerdo haber sido un dolor de cabeza para mis padres y profesores en el secundario. Sinceramente era un desinteresado total. Pero nunca voy a olvidar mi último año de colegio. Cuando reprobé todas las materias excepto dos. Biología y Educación Física.

Educación Física que poco tenia de educación física, era más bien jugar al futbol, vóley o correr. Jamás alguna enseñanza. Cuanto hubiera dado por haber recibido un entrenamiento de fuerza. Pero bien, no era difícil para mí jugar un poco al futbol con mis compañeros.

¿Pero Biología? Una materia que reprobaba el 80% de la clase. Mis notas no bajaban de 8. Lo que trajo grandes sospechas en el profesor y director que no tuvieron mejor idea que hacerme rendir los exámenes en la mesa del maestro enfrente a todos mis compañeros. Ellos creían que yo me copiaba, pero no era así. Realmente me parecía una materia excelente y de mucho interés. Además, la profesora era muy buena dando sus clases.

Yo no era un santo, tenía 24 amonestaciones de 25 posibles a los dos meses de haber empezado el año. Merecía ser sospechado.

Pero, ¿si el sistema hubiera sido distinto? ¿Si un maestro a los 14 años me hubiera ayudado a descubrir que me gustaba? ¿Si el sistema fuera pensado en las personas y los objetivos individuales? ¿Si todos los niños y adolescentes tuvieran estrategias de auto conocimiento y desarrollo? ¿Si los maestros pudieran ver el mensaje detrás de un alumno que reprueba todas las materias o tiene mala conducta?

Comprender el comportamiento humano y conocer a cada persona puede llevar mucho tiempo. Aunque uno gaste quinientos o mil dólares mensuales para educar a sus hijos en el mejor colegio, nunca va a saber si es el mejor camino para él.

Entonces podríamos decir que el colegio es un negocio de sillas. Un maestro, treinta chicos. Sin duda es mejor establecer un sistema de lineamientos que oriente hacia dónde deberíamos ir todos; pero es un sistema pensado desde el negocio, no desde el desarrollo educativo para el individuo.

Luego de años de adoctrinarlos, el colegio los manda a nuestros hijos al mundo con 17 años. Puede que sepan hacer un montón de cosas aprendidas allí, pero ¿saben quiénes son? ¿qué les gusta? ¿qué quieren? ¿Lo saben los adultos?

Puede tomar muchos años y mucho trabajo conocer nuestras más profundas intenciones. De todos modos, estoy convencido de que iniciar ese proceso puede dar mucha felicidad.

Por eso es importante ver qué pasa hoy. La nueva generación de niños que creció con tecnología tiene, como todo, cosas positivas y otras no tanto. Seguramente te preguntes por qué tu hijo de 1 año elige el celular antes que los autitos, y luego cuando crece elige la play y no trepar un árbol. Al mismo tiempo, todos juntos como sociedad nos preguntamos por qué hay una pandemia de niños frágiles, tal como describió la Sociedad Argentina de Pediatría en 2018. Tampoco entendemos por qué tenemos estos niveles de obesidad infantil.

Pensando en voz alta, uno diría que las personas con *sentido común* pueden ver esta problemática claramente y actuar en consecuencia. Pero no. En los tiempos actuales, ya no podemos hablar de *sentido común*.

Como mencionamos antes, la mayoría de nosotros vivimos en un estado de inconsciencia severo. Las empresas de mindfulness están en crecimiento porque las personas cada vez sufren más ataques de pánico, depresión y ansiedad. Vivir todo el día en la realidad virtual y muy poco en la tierra son cosas que afectan a grandes y chicos. No lo consideran dentro de las drogas, pero genera efectos extremadamente semejantes. El uso y abuso de la tecnología debe estar medido en los grandes, pero debería ser estricto en los niños.

Todos nos damos cuenta de la limitada capacidad a la frustración que tienen los chicos menores de 12 años. No quiero generalizar, pero cada uno lo puede ver en su casa o caminando por la calle. Las tablets y los celulares no son malos porque el niño permanece quieto durante horas (aunque deberían hacer mucho ejercicio). Lo grave y que no vemos, es la relación de **CAUSA EFECTO** que genera en su cerebro el hecho de apretar un botón y que, por ejemplo, un perro policía ande

en moto. Esto es, diversión y satisfacción a corto plazo. No relacionan esto con las drogas y el alcohol; pero si quitamos las palabras niño y tablet, no encontraríamos diferencia.

Si con solo apretar un botón el niño encontró diversión a velocidades inentendibles, ¿realmente creemos que luego encontrará interés en superar un obstáculo que requiera esfuerzo, que intentará explorar la naturaleza, que le interesará descubrir la manera de trepar un árbol?

En Estados Unidos funciona una cadena de gimnasios donde no hay máquinas ni pesos libres; sólo hay troncos de árboles, pasto, sogas y obstáculos para saltar. Los niños y adultos van y realizan una rutina cronometrada donde trepan, saltan, corren. Desde luego que es un negocio; pero a pesar de que lo entienden tan bien como lo que tienen que hacer para estar mejor, el cerebro está tan condicionado que necesitan pagar para ir y sostenerlo a largo plazo. Las plazas son gratuitas, pero la voluntad del niño está quebrada y siempre, absolutamente siempre, va a elegir la play, la televisión, la tablet o el celular antes de cualquier juguete manual o actividad física al aire libre.

Es un atajo para nosotros que un bebé esté entretenido y sonriendo con un celular. Y es un atajo también para el niño jugar con eso; aunque mucho más peligroso. No lo vemos hoy, pero lo veremos en un futuro.

Si un niño que perdió en las olimpíadas de matemática, o tan solo en un juego simple con amigos, denota una frustración desmedida con llantos y bronca, deberíamos preguntarnos cómo fueron sus primeros pasos, cuánto se ha esforzado por explorar este mundo de forma natural y cómo se ve afectada su relación **CAUSA EFECTO.**

La relación **CAUSA EFECTO** no aplica solamente al celular y los niños. Los adolescentes vieron la película de Mark Zuckerberg y todos quieren ser emprendedores, crear un negocio escalable y que a los 22 años venga una empresa china y les pague un dineral para que, recién ahí, comiencen a disfrutar la vida.

¿Puede pasar? Por supuesto. ¿Está mal? ¡Qué sé yo!

Pero la relación **CAUSA EFECTO** está presente en el planteo. Quieren poner un negocio y ser millonarios sin armar un plan de negocios, sin conseguir fondos genuinos, sin estudiar el mercado, o tan solo, sin la necesidad de solucionar un problema o aportar valor a la comunidad.

Como se suele decir, todo tiene que ver con todo. Si sólo pensamos la educación en su forma académica, si nos quedamos maravillados con la tecnología y pensamos que puede resolverlo todo; si olvidamos que los hábitos de la niñez y la adolescencia nos acompañarán toda la vida, si perdemos de vista las necesidades tanto de movimiento como de autoconocimiento de nuestros hijos, estaremos restringiéndoles severamente su desarrollo personal.

Sé que esto puede tornarse un poco alarmista. Y sí, es la idea.

Necesitamos personas más conscientes de su presente sedentario y de satisfacción inmediata.



La educación y el autoconocimiento de los niños no significa que no usen tecnología, sabemos que ha llegado para quedarse, e incluso para evolucionar el cerebro y nuestros procesos mentales de relación y solución de problemas. Sabemos también que los niños pueden hacer cosas impensadas a partir de la tecnología. Solo creo humildemente que si no prestamos atención al uso y abuso de la tecnología, en un futuro no lejano tendremos un problema a nivel salud severo. No está de más aclarar que hay cientos de maestros que hacen un trabajo excepcional por los niños en muchos rincones de este planeta, como también cientos de personas que trabajan con pasión en trabajos que nunca hubieran elegido. Lo planteado anteriormente es sólo una visión desde mi experiencia personal. Que es la de hoy, pero en 10 años puede cambiar. ¡Ojalá que así sea!

03.

El talento individual.

Cuando tenía 20 años, comencé a trabajar en un hogar de chicos con Parálisis Cerebral. Fue apenas unos meses después de haber iniciado la carrera de kinesiología en la universidad. Era asistente de los kinesiólogos y demás terapeutas. Como aclaré en la introducción, siempre trabajé; pero en ese momento ya no quería trabajar por dinero, sino que quería trabajar para encontrar el camino que me llevara a sentirme pleno en lo que hacía día a día.

En principio entré porque mi hermana era terapeuta en ese mismo centro, pero jamás imaginé aprender todo lo que aprendí durante los siete años que trabajé ahí. Atravesé toda la carrera trabajando en “el hogar”; un lugar mágico, que para muchos, podría ser extremadamente revelador. En el hogar entendés realmente lo que es el dolor, lo que es estar incomodo, lo que significa poder ser independiente y moverte por tus propios medios. Podés valorar enormemente lo que es comer un asado con amigos y hasta tomar agua con tus propias manos cuando tenés sed. Incluso, valorás poder decir que tenés sed cuando necesitas tomar agua.

La parálisis cerebral se da por distintos motivos, antes, durante o después del parto, y hasta los primeros años de vida. Se caracteriza por la pérdida de oxigenación en cualquier área del sistema nervioso central. Las secuelas están relacionadas al área del cerebro afectada, pero generalmente padecen de problemas respiratorios, cardíacos y motrices, entre otros.

Personalmente, fue la experiencia más importante de mi vida. No solo por lo aprendido y vivido, sino por las personas con las que interactué. Las personas hacen al entorno y contexto histórico de la vida de cada uno.

En el momento que entre allí, estaba desorientado y buscando un lugar de acogida y aprendizaje.

Todavía considero que el hogar me salvó. En el momento más sensible de mi personalidad y cuando más preguntas tenía en mi cabeza, me encontré en un espacio donde el fruto del trabajo era el bienestar de alguien realmente necesitado. Personas con espasticidad severa, sin hablar, sin ver, sin comer por la boca, sin caminar, sin estar del todo presentes.

Me salvó porque en ese momento entendí que podía salir para cualquier lado, por dinero, por malas o buenas compañías o simplemente por no saber que quería a los 20 años. Me ayudó para poner el foco en los demás y no en mí. Para no quejarme de cosas banales y materiales (aunque igual seguro lo hacía). Me ayudó a entender que detrás de cada persona, sin importar sus capacidades, hay una historia y un talento.

Y de eso quiero hablar en este capítulo.

El talento, para mí, es un don, un regalo, y considero que todos tenemos algo para buscar, encontrar y dar a los demás. Por dinero o gratis.

Empecé hablando del hogar porque descubrí en las personas con discapacidad la simpleza en su comunicación. Pueden no saber cómo decirte las cosas, pero no dan vueltas. Te dicen lo que les pasa en el momento que les pasa, de la forma que encuentran. Te dicen “te quiero” o “estoy triste” sin tener que generar un entorno especial para hacerlo. Te dan un abrazo como si fuera normal dar abrazos a diario.

En definitiva, muestran su corazón sin barreras, porque no tienen la necesidad de mostrar lo que no son; algo que desde mi punto de vista, pasa con mucha frecuencia en la vida cotidiana.

En esa pequeña comunidad había quienes podían hacer una cosa pero no la otra, y durante todo el año las terapeutas hacían lo necesario para sacar a la luz ese talento, sólo para que en un acto de treinta minutos puedan mostrarle a toda la mi-

cro comunidad lo que son capaces de hacer. Con orgullo, emoción y adrenalina. Es por eso que creo que la educación debe poner el foco en el individuo y no en la sociedad. La sociedad bastante problemas tiene como para no darnos cuenta de que el secreto está en las personas, en conocerlas, en que se conozcan a sí mismas, que descubran sus capacidades, que pierdan el temor de ser quien quieran ser; que saquen el foco de las etiquetas que fueron puestas o impuestas por sus padres o sus educadores consciente o inconscientemente.

El talento debe buscarse y encontrarse, pero sobre todo, trabajarse hasta el último día. ¿Cuántas veces vemos grandes deportistas que no llegan a disfrutar su carrera por pasar gran parte de ella lesionados o enfocados en problemas extradeportivos? El trabajo de mantener vivo el talento debe ser extremadamente constante.

Según Doris Lessing, novelista británica, Nobel de literatura en 2007, “el talento es algo bastante corriente. No escasea la inteligencia sino la constancia”.

Y es esa falta de constancia en el aprendizaje o práctica del deporte, de una técnica o del arte, la que lleva al fracaso. Hay que perseverar con entusiasmo, la cima no es inalcanzable, sólo difícil a veces.

A mi entender, el secreto de la búsqueda del talento está en poner el foco en la individualización. No podemos seguir intentando sistematizarlo todo. Las personas necesitan el tiempo necesario, ayudadas por un contexto noble, para encontrar su propio talento. Pienso que la sistematización de la educación y los procesos sirven para medir sociedades, pero no personas. Sirven para la estadística, pero no para el individuo.

Cada persona es un mundo que merece ser explorado en detalle.

En el hogar, realmente entendí que todos tienen un talento para aportar al bien común. Entendí la importancia de las relaciones y los vínculos. Entendí que siempre es enriquecedor poner el foco en el otro, sin perder cuidado de nosotros mismos.

En la vida y en los deportes, considero que el talento es común, pero la persistencia y el trabajo no lo son. Lamentablemente estamos inmersos en una cultura donde el que obtiene más y hace menos, es un ganador, el que toma ventaja sobre un tema determinado parece más vivo. Yo soy de los que piensan que todas las vivezas tienen un límite, y que todos los atajos tienen una consecuencia.

En esto, creo que debemos tener la habilidad de separarlo de la vida laboral. No siempre el talento está ligado al trabajo. Hay personas extremadamente talentosas escuchando a otras personas y trabajan vendiendo entradas en un cine. El talento trasciende el trabajo, la economía y el deporte. Debemos esforzarnos en pensar en qué somos buenos. Si además, podemos monetizarlo, ¡de lujo!

Consejos prácticos:

---

01. Buscá tu talento hasta el cansancio.

02. Aportá algo a tu micro comunidad.

03. Colaborá en la búsqueda del talento de otros.

04.

La tecnología como atajo y pérdida de consciencia.

Eliud Kipchoge es un maratonista que recientemente bajó las 2 horas en una maratón rompiendo todos los récords. Eso te lo puede decir el señor Nike y el otro millonario que financió la carrera; porque hasta donde yo sé, el reglamento dice que la zapatilla es para proteger el pie y no para generar mayor impulso en el metatarso. Aclaremos que el contexto fue armado como para una película de Hollywood: Se controló la perfección del camino, la rotación de las llamadas liebres (corredores que van rotando y marcando el ritmo ideal), el auto marcando el ritmo, se buscaron perfectas condiciones de humedad y temperatura, etcétera.

Acá no juzgamos la capacidad atlética de este muchacho, sin duda es el mejor del mundo, pero lamentablemente por inyectar unos cuantos millones en su cuenta, está siendo cómplice de una marca que su único objetivo es vender zapatillas, y lejos está de ser una empresa saludable, sustentable y promotora del deporte genuino.

Realmente la tecnología nos quitó nuestro mayor estado de presencia. Nos dijeron que nuestra comunicación no tiene límites, pero yo no veo mucha comunicación entre las personas.

Siempre me gusta mencionar el ejemplo del cumpleaños. Cuando mis padres eran chicos y alguien cumplía años, todos iban a visitarlo a la casa. Cuando yo era chico, los saludos se dividían entre llamados telefónicos y visitas presenciales.

A medida que pasaban los cumpleaños, los llamados eran más, y las visitas eran únicamente de los íntimos amigos. Luego el mensaje de texto reemplazó la lla-

mada, y en la actualidad el mensaje se deshumanizó aún más. Facebook, Instagram, Chats de grupo.

Podríamos relacionar todo, no solo la responsabilidad tecnológica, sino también la pereza natural del ser humano. Luego, la revolución comunicacional logró que en las reuniones presenciales no percibamos al otro y sigamos "conectados" con nuestro celular. El celular es como el bostezo, contagioso; y como mencionamos antes, el hombre está condicionado por su estado de consciencia y el entorno. Si te juntás en una reunión y uno toma el teléfono, inmediatamente lo agarrás para ver qué pasa en la vida virtual. Lo primero que le indican a un adicto cuando comienza su rehabilitación, es alejarse de su entorno. Ya sea bueno o malo, pocas veces podemos cambiar nuestra realidad si estamos inmersos en un entorno donde perdimos el estado de consciencia.

Ojalá no pase, pero en veinte años, los bebés que hoy dejan de llorar por tener una pantalla enfrente, posiblemente tengan abstinencia cuando suben una montaña sin teléfonos.

La tecnología cumple un papel fundamental en nuestra vida cotidiana; depende de cada uno abusar o no de sus avances. Sabemos que es espectacular que un Bypass pueda alargar tu vida diez años y salvarte de un infarto. Pero no tomamos conciencia de por qué llegamos a ese infarto. Una prótesis de rodilla puede sacarte el dolor y darle a tu sistema mayor vida útil; pero la tecnología jamás va a darle valores significativos a tus músculos para poder caminar independientemente.

Hay algunos aspectos que la tecnología no va a cambiar en el cuerpo humano, y son los que están directamente relacionados al movimiento y a los cambios de hábitos.

Podés tomar una pastilla para la presión alta, pero el ejercicio es más efectivo y no produce efectos adversos. Podés usar antiinflamatorios para el dolor de espalda, pero el ejercicio es más efectivo y resuelve el problema a largo plazo. Podés tomar medicación neurológica para el Parkinson o Alzheimer, pero solo modulará tus síntomas. El ejercicio físico es la manera más efectiva de prevenir enfermedades

crónicas. La tecnología, los fármacos, las cirugías, los agentes físicos en fisioterapia, son opciones de tratamiento con evidencias limitadas, que van a resolver un problema que siempre se podría haber evitado.



Hay numerosas corrientes de movimiento en contra de los avances tecnológicos, movimientos a favor de la tierra y de la conexión del hombre con la tierra como el "grounding". Se ha demostrado con los años que el sistema puede llevarte a niveles muy altos de inconsciencia, a una calidad de vida muy baja y, sobre todo, a moverte cada día menos. Mi forma de ver esta problemática es intentar cambiar en detalles. Hay personas que necesitan irse a vivir a la montaña, hay otras que necesitan ir a correr alrededor de una plaza luego del trabajo, y hay otras que con sacarse los zapatos al entrar a su casa ya pueden sentirse conectados con su cuerpo. El foco debe estar puesto en buscar esa conexión. Que no pasen los días sin sentir cada parte de nuestro cuerpo. Que ningún dolor le gane a tu paz y a tu tranquilidad. Entender que hay una fórmula concreta para vivir sin dolor; que el dolor es común pero no es normal; y que todos somos distintos, y por lo tanto, no todos necesitamos lo mismo.

El control del uso de la tecnología es clave para el manejo de estrés. El estrés no es malo, siempre y cuando esté regulado por el descanso (stress + rest = growth).

La calidad del sueño está relacionada al modo en que percibimos el dolor. Si no logramos dormir profundo, podemos entrar en un círculo vicioso donde todo puede empeorar.

De nuevo: La tecnología no es mala, en la medida en que tengamos plena conciencia de uso y control de ello.

Hay algunos trabajos que no van a extinguirse nunca, como el mío, por ejemplo. La tecnología produjo avances espectaculares y desafió al hombre a trabajar en diferentes campos que antes no existían.

Hace 500 años se necesitaban cuatrocientas personas para realizar la tarea que hoy hacen cuatro personas y una máquina. La tecnología aceleró los procesos, creó un mundo virtual.

Todos estos avances hicieron retroceder al ser humano en algún aspecto. Potenciaron sin duda su capital, le permitieron producir más en menor tiempo; pero generalmente, por algún lado, el ser humano, su entorno o el medio ambiente, estaban retrocediendo.

¿Realmente la revolución científico-tecnológica nos hizo evolucionar como sociedad?

El hombre hizo avances que jamás nadie podría haber imaginado. Pero, ¿realmente todo es evolución? ¿Somos conscientes de que cada atajo que tomamos en nuestra rutina gracias a la tecnología, tiene un efecto adverso en nuestra biología?

Estos retrocesos del hombre los vemos en la epidemia de dolor musculoesquelético que hay en la población. Cuando mis padres eran chicos, la gente seguía la carrera de medicina, abogacía o ingeniería, o bien tenía un oficio. Hace 60 años, recién arrancaba la primera escuela de kinesiología en Argentina. Hoy hay más de diez universidades en el país dictando la carrera, y veinte mil kinesiólogos sólo en Buenos Aires. Claramente la demanda aumenta y nada indica que esto vaya a cambiar en los próximos años. Ojalá todos esos estudiantes tengan programas académicos más renovados.

Como todos, yo también intento usar la tecnología para ayudar a mis pacientes. Muchos viven lejos. Y cuando digo lejos, es lejos: Francia, Estados Unidos, Chile, Neuquén, Santa Fe, Barcelona. Con ellos es inviable el seguimiento presencial y debemos conectarnos con cierta frecuencia para guiar sus procesos de rehabilitación o entrenamiento. En eso la tecnología ha favorecido a cientos de profesiones. Pero sin embargo, otras veces perjudica el proceso. Muchos pacientes me dicen no tener tiempo ni plata para asistir a la consulta, entonces armamos un plan para que hagan ejercicios terapéuticos a distancia, aunque viven a pocos kilómetros del consultorio. Con ellos, salvando pocos casos, no tenemos tanto éxito como los que asisten presencialmente.

Podés tener los videos o las fotos del ejercicio perfectamente explicado, pero generalmente al estar lesionado se pierde cierto grado de conciencia corporal, y lo que parece simple, ya no lo es tanto.

Consejos prácticos:

---

01. Controlá el abuso de la tecnología.

02. Practica el “Grounding”.

03. Vendé el monopatín eléctrico.

05.

Economía de esfuerzo.

Todavía el hombre sigue desvelándose por crear productos y servicios que ahorren esfuerzo. Del otro lado nos encontramos algunos locos intentando solventar toda esa falta de movimiento. Nuevas generaciones que piensan cómo hacer tal o cual cosa más rápido o más fácil. Si te ponés a pensar, ya no vas ni a la esquina a tomarte un taxi porque UBER te busca por la puerta de tu casa. Podés buscar cientos de ejemplos de inventos de los que jamás imaginaríamos cuánto transformarían nuestra calidad de vida.

Hubiera sido de gran interés que en el manual del auto, allá por 1900, dijera: "Intente utilizarlo únicamente para distancias largas; camine todo lo que pueda". Porque el problema no es la revolución industrial y tecnológica, ni las nuevas startups que hacen la vida más fácil y sedentaria de las personas. El problema somos las personas que no tomamos consciencia de lo perezosos que somos. Y probablemente cuando nos demos cuenta ya estemos sentados en una silla de ruedas.

Hay algunos procesos facilitados por dichas revoluciones que son espectaculares, ¿quién puede dudarlo? Pero hay algunos atajos que está tomando el ser humano, de los que no estamos siendo del todo conscientes en cuánto nos perjudican. Para entender el concepto de Economía de Esfuerzo, es oportuno hablar de la dopamina y del entorno. No quiero hablar de tecnicismos, pero a veces es importante entender qué pasa en el cerebro, cómo funciona y cómo podemos tomar conciencia de ello para ser dueños de nuestros actos.

Además de la función motora, la dopamina se ha vinculado con procesos motivacionales como el de reforzamiento y de recompensa. Las vías dopaminérgicas, en particular las proyecciones ascendentes del área ventro-tegmental hacia el

núcleo accumbens, son importantes en el mecanismo cerebral de autoestimulación.

Se ha demostrado que la cocaína, la anfetamina, la morfina y la nicotina incrementan la transmisión dopaminérgica en áreas cerebrales límbicas involucradas con la emotividad.

Para que se entienda mejor el concepto, vamos a poner el ejemplo con niños. Todas las acciones que realizan los niños y que liberan este tipo de neurotransmisores, intentarán repetirlas las veces que puedan, ya que les genera satisfacción y plenitud. El niño no juega a la play porque no quiere estudiar o trepar un árbol; lo hace porque simplemente le genera un sistema de recompensa y plenitud más veloz, más sencillo, y extremadamente atractivo. Los desarrolladores de videojuegos lo saben, y créanme, es una industria multimillonaria.



Desde luego que también podemos usar este mecanismo a favor del niño poniéndolo en acción, ya que al moverse, jugar o correr, recibe el mismo mecanismo de plenitud y recompensa.

Es el entorno el que juega aquí un papel fundamental. Si vive en 35 metros cuadrados y sus opciones son únicamente la play o los autitos, es probable que al no tener una alternativa que favorezca el movimiento, termine eligiendo la tecnología. Ahora bien, si tiene una plaza con juegos o una pelota, solo tiene que elegir entre dos tipos de movimientos distintos que favorecen su estado de salud.

Como se ve, el entorno es fundamental para crear sedentarios. Es muy difícil salir de la comodidad con un monopatín eléctrico en la puerta de tu casa todos los días. Es una lucha diaria contra la voluntad.

Muchos de los avances tecnológicos e industriales fueron creados para acortar tiempo, esfuerzo y procesos. Como todo, eso puede ser muy bueno o puede ser muy malo. Tu cerebro puede quedar seteado para ahorrar energía en cada acción cotidiana. En algunas es mejor y en otras no tanto.

Tomar riesgos para salir de la trillada y famosa zona de confort requiere de una energía que tu cerebro no te va a regalar. Pero hay un momento donde tu mente puede anticiparse a eso y ayudarte a tomar el control de tus actos. En esos pequeños riesgos que te animes a tomar estarán todos tus progresos y también tus fracasos. La forma en que transitemos esos progresos y fracasos determinará si fueron en vano o nos dieron enseñanza y crecimiento. Nadie crece sin fracasar o sin tener el sabor de la victoria. La victoria de haberse superado a sí mismo, a un competidor o a un obstáculo. Pero en ambos casos, tanto el ganador como el perdedor, salieron de lo estático para ir a lo dinámico. Tomaron un riesgo. En un mundo humanamente estático pero cibernéticamente dinámico, podemos observar detenidamente cómo las personas que progresan son las que llevan una vida dinámica, o al menos lo intentan.

He leído que muchos establecimientos educativos sacaron las competencias y los premios con los que distinguían a los mejores. Sacaron los “ganadores” para que no haya perdedores. Hoy solamente se juega por jugar y no hay un ganador. Eso también es un atajo. Para los educadores es más fácil quitar la competencia que acercarse al perdedor y acompañarlo, hacerlo más fuerte, plantearle nuevos

desafíos y buscar en qué otra cosa puede ser bueno. Todos tenemos algo en lo que somos buenos, pero también somos un poco cómodos a la hora de buscar ese talento.

Si le quitamos la competencia a los niños, en diez o veinte años tendremos personas débiles físicamente y también mentalmente; gente que no podrá superar los obstáculos que la vida les plantee, ni podrán ganarse un puesto de trabajo, porque no les hemos enseñado a competir. La competencia es excelente si está orientada a sacar las virtudes del niño. Si fomentan su desarrollo y autoconocimiento. Si lo desafían a ser mejor persona. Si lo desafían a desafiarse a el mismo. Es un tanto irrelevante la competencia con otros si no se tomaron el trabajo de entender que el niño es la prioridad y él debe ser el que elija estar compitiendo. Con el objetivo concreto de superarse a sí mismo. La competencia a la que me refiero es la de competir contra nuestro cerebro perezoso desde niños con el fin de encontrarle sentido a nuestra vida.

Esto es inducido por los padres que controlan el sistema educativo. Como ellos no pueden buscar la virtud de su hijo, adjudican tal falencia al sistema. El sistema es el responsable siempre; pero lo cierto es que cuando el niño exige tiempo y momentos de atención, los padres lo descartan con una tablet para poder seguir con lo suyo. No los culpo, ellos también son víctimas de un sistema que no les deja ver con claridad esta problemática.

Una cosa son las puntuaciones y otras son las victorias y derrotas. Sobre los sistemas de puntuación podemos discutir si suman o no para el desarrollo educativo de los niños. Ahora bien, que un niño sea competitivo lealmente y añore con todos sus esfuerzos físicos y mentales ser mejor en lo que se le ocurra me parece positivo y revelador.

Los niños tienen un nivel de frustración muy alto. Cuando piden algo y la respuesta es no, cuando quieren aprender a andar en bicicleta o un deporte nuevo y no les sale, o bien en un simple juego de chicos cuando el que pierde llora, ¿no los hacemos jugar rápidamente a otra cosa? Para nosotros también es un problema la frustración del niño. O mejor dicho, nosotros también nos frustramos. ¿Por qué? ¿Nos molesta? ¿Nos incomoda?

La economía de esfuerzo está directamente relacionada con los cortos plazos, con los atajos, con la displicencia, con la inconsciencia y el estado de presencia. Siempre que tomamos un atajo hay una consecuencia; hoy o el día de mañana. Con nosotros o con los demás. En tu casa o en el medio ambiente. Le tenemos terror al movimiento; incluso no lo tomamos como necesario. ¡Y es tan necesario como respirar o ir al baño!

Debemos tomar el control de nuestras acciones. Nuestra mente puede tomar el control de nuestros pensamientos. Si no, terminaremos siendo sedentarios inconscientes, tendremos dolor, e incluso depresión.

Cuando me convertí en emprendedor, intentando solucionar el problema del sedentarismo en el que vivimos (porque entendí que todas las lesiones de mis pacientes venían de ahí, sea que fueran deportistas o no), me busqué un mentor. Un mentor que no estaba relacionado con el ámbito de la salud pero sí con el mundo de los negocios y los emprendimientos. Fueron 6 años de puro crecimiento. Desde entender que el emprendimiento es un dolor de cabeza y que un sueldo fijo puede ser más tentador y cómodo, hasta creer que por solo ser emprendedor y tener una buena idea las cosas tienen que pasar.

Durante todo el proceso, no me daba cuenta de que mi carrera como kinesiólogo crecía en paralelo. Sin embargo, estaba enfocado en solucionar el problema a una escala mayor. En ese mundo, lo primero que te preguntan es: "¿Cómo crees que podés escalar tu negocio?". En mi caso, para llevarlo a cabo, durante muchos años intenté convencer a varios gerentes de distintas compañías en diseñar programas de movimiento y entrenamiento para prevenir lesiones del trabajo, que claramente no se ven ni se sienten tanto, pero están ahí. Las respuestas que fui recibiendo fueron todas parecidas:

– Ya pagamos la mejor cadena de gimnasios del país para todos nuestros empleados.

– ¿Cuántos van?

– El 14% de la compañía.

Creer que solucionaban el problema o que al menos estaban cubiertos, no los ayudaba. Ni a ellos, ni a sus empleados. Algún día el empresario debería entender que cuanto más fuerte y vital sean sus colaboradores, mayores serán sus ganancias. En Estados Unidos, por cada dólar invertido en programas de bienestar corporativo, se recuperan tres. Rarísimo cómo sacan el número. Desconfío. Pero son unos genios para vender todo.

También me encontré con este planteo:

– Tenemos un gimnasio en el subsuelo.

– Genial. ¿Cuántos metros?

– 50 m2.

– ¿Cuántos empleados tenés?

– Trescientos cincuenta.

– ¿Cuántos van al gimnasio?

– Diez.

Indudablemente son parches. Siempre nos cubrimos con parches. Solo nos importa el número final. No lo juzgo, pero no están pudiendo ver otras formas de llegar al número, ayudando a sus colaboradores a ser más felices. Lo que seguramente los lleve a ser personas más productivas.

También me dijeron:

– Tenemos una masajista que viene dos veces por semana.

El masaje no resuelve el problema del sedentarismo. No tiene evidencia en generar mejoras en la salud física a largo plazo. Y lejos está de generar personas más proactivas.

Hoy ya no gasto más mi tiempo en convencer empresarios argentinos. El problema no son ellos, soy yo. No estoy dispuesto a crear un negocio de parches. Si voy a tener un negocio, tiene que ser lo más parecido a un gimnasio de alto rendimiento.

Mientras me enfocaba en el emprendimiento, mi carrera profesional crecía sin que fuera consciente; mi agenda estaba cada vez más llena de pacientes. Con todo esto, lo que quiero decir es que estaba buscando en la calle lo que estaba pasando en mi puerta. Y estaba pensando en los objetivos propuestos por la sociedad antes de pensar en mis más profundos deseos.

Consejos prácticos:

1. Intentá identificar los procesos automáticos de tu rutina.
2. Generá un entorno a favor con el movimiento tuyo y de tus hijos.
3. Vendé el monopatín eléctrico.

06.

Sedentarios Inconscientes.

Lo que más me preocupa del sedentarismo es la inconsciencia. Muchas personas creen no ser sedentarias por hacer actividad física dos o tres veces por semana. Pero nuestra biología necesita más actividad que eso. Todos los sistemas de nuestro cuerpo son beneficiados por el movimiento y perjudicados por la falta del mismo. Por esa razón, dedicarle sólo tres horas de ciento sesenta y ocho semanales, es muy poco. Y eso sin contar que probablemente has usado todos los atajos posibles en lo cotidiano para no esforzarte tanto. Se trata del instinto natural de economía de esfuerzo que mencionamos anteriormente, el cual debemos reconocer y huir con urgencia.

Aunque no lo creamos, somos inconscientes a un nivel que supera el sentido común. La edad promedio en las universidades es de 20 a 25 años. Hace poco fui a dos universidades muy reconocidas en argentina, donde los estudiantes hacían cola para tomar el ascensor. Es el mismo nivel de inconsciencia que tiene la gente que hace cola para tomar un colectivo por diez o veinte cuadras. Créanme, no siempre el tiempo es un limitante. Seguro es tiempo que no quieren sacarle a Netflix, Instagram o Whatsapp.

No es solamente pereza; es el entorno que nos vive condicionando. Comer mejor requiere de conseguir alimentos genuinamente sustentables y dedicar tiempo para cocinar. Ocuparte de tu nutrición requiere tiempo y esfuerzo. Pero el delivery tarda 20 minutos. Y los alimentos ultraprocesados del supermercado son más prácticos y fáciles de conseguir. Seguimos creyendo que es una cuestión de tiempo, yo estoy convencido que son prioridades.

“Comer sano es caro” dicen algunos. Pero no saben que los tratamientos oncológicos se pagan en dólares. Y que lo barato que pagan el “alimento” hoy tiene

un costo en su salud y en el medio ambiente. Somos un todo y todos los sistemas están relacionados. Vamos a un ejemplo bien sencillo, pero que también es la gran causa de las patologías musculoesqueléticas y fisiológicas: LA SILLA. ¿Quién había pensado que la silla iba a ser tan agresiva para nosotros? Una agresión grave y fulminante como una tortura china. Cualquier persona que tenga la opción de sentarse, lo hará la mayor cantidad de veces y el mayor tiempo posible. Aunque a veces los pacientes digan "el único momento que no me duele es cuando me muevo", o "me duele los primeros pasos, después se me va", o "tengo que mover la rodilla primero para luego caminar sin dolor". La solución está a la vista de todos, ya que todos entienden que con movimiento el dolor se va. Pero no quieren asumir la responsabilidad, o literalmente el entorno y la rutina los desacondicionó tanto, que el esfuerzo por salir de ahí es, para ellos, impensado.

El 85% de las personas van a tener al menos un episodio de dolor lumbar (espalda baja) en su vida. El 55% van a tener más de diez episodios. El dolor lumbar es el síntoma musculoesquelético más frecuente. Lo padecen más personas en países desarrollados que en países subdesarrollados.



Tener una 4x4, un Iphone y una casa en la playa, no te exceptúan de padecer dolor lumbar. Y juntar papas agachado seis o nueve horas por día, no sería un factor desencadenante.

Hace años que vivimos asociando el dolor a los trabajos físicos, a los esfuerzos con peso, a los malos movimientos, a la sobrecarga de entrenamiento. La premisa era: me dolió haciendo eso, no hago eso nunca más.

Lo primero a pensar es: ¿Hay una forma correcta de moverse? ¿Lo que es correcto para Juan, es correcto para Tomás?

Los que trabajamos en entrenamiento y rehabilitación nos hemos convertido en una máquina de hacer robots. Al principio nos puede dar seguridad para guiar un patrón de movimiento, pero no siempre es necesario.

Cuando los pacientes me dicen “me agacho y me duele y siento que no me voy a poder levantar”, yo les respondo: “Bien, en esta sesión nos vamos a agachar y levantar un par de veces para que pierdas el miedo y comiences a hacerte fuerte en esa postura”.

Luego de un par de repeticiones, el paciente no siente más dolor. Y lo más importante en ese momento es:

- Resolvió el dolor con su propio movimiento.
- Perdió el miedo.
- Aprendió a moverse.

Demás está decir que esto no es matemática, y que los casos que iré relatando en este ensayo son meramente casos, donde no debe sacarse ninguna conclusión sin antes consultar a un especialista.

La idea en este punto, es intentar demostrar cómo por falta de conciencia dejamos de hacer cosas que nos perjudican mucho en el corto, mediano y largo plazo. Aun así cuando descubrimos la solución, a veces, preferimos vivir con dolor que tomar riendas del asunto y actuar en consecuencia.

Consejos prácticos:

1. Intentá trasladarte con tu cuerpo.

2. Forzá reuniones en otro lado para salir de tu oficina.

3. Vendé el monopatín eléctrico.

Segunda Parte

/ EJEMPLOS

01.

De dónde venimos.

Convencido de que el hombre puede correr hasta el último día de su vida, intentaré demostrar de qué estamos hechos y cómo la revolución tecnológica puede afectar nuestro cuerpo y sus funciones.

Tiempo atrás, un amigo me dijo que todo lo que yo proponía, el ser humano lo hacía 400 años antes, cuando la expectativa de vida no superaba los 50 años. Sin subestimar su mirada cronológica de la vida (en realidad lo que acortaba el promedio de vida no eran los adultos sino los niños, que no superaban los 6 años de vida), pensé: "que importante que es vivir viviendo".

Porque, ¿para qué quiere uno vivir hasta los 80 años si no puede comer o moverse por sus propios medios?

Otra persona me dijo que no se jubilaba porque no quería el certificado de no servir más. Y así lo entendí.

¿Cuánto queremos vivir realmente si no vamos a vivir viviendo conscientemente? Consciente de lo que hacemos, que lo hacemos con un propósito y con toda nuestra intensidad y foco puesto en ello.

Quienes sienten "tranquilidad" porque la esperanza de vida se alargó hasta los 80 años, deberían considerar que hoy tenemos muchos parches para llegar hasta allí. No quiero parecer un ermitaño que reniega o desconoce los avances de la ciencia; pero sí quiero juzgar todos aquellos avances que no desafían al ser humano para que corrija sus desórdenes clínicos, físicos y mentales con ejercicio y cambio de hábitos.

De nuevo, ¿para qué vivir hasta los 80 años si desde los 60 mi sistema es dominado por un complejo poli farmacéutico?

Volvamos al comienzo: venimos de comunidades nómades, activas, autosuficientes, fuertes, donde la comida no venía en Rappi, ni al trabajo se iba en auto o monopatín eléctrico. Y no creo que tengamos que abandonar todo y mudarnos a una comunidad sin luz ni tecnología para vivir bien, pero sí deberíamos ser conscientes de que el cuerpo necesita moverse, y moverse mucho más.

Cuando tenía 15 años, un amigo tenía un goldfish, un pez naranja como los que hay en las peceras del dentista; chiquito, de no más de 3 centímetros. Un día decidió tirarlo a la pileta de su casa con el agua podrida, donde ambos creímos que el pececito no sobreviviría. Seis meses después, cuando vaciaron la pileta para limpiarla al comienzo del verano, encontraron un pez naranja de aproximadamente 10 centímetros. Claramente el pez pasó de moverse en un medio de 50 centímetros de largo por 30 de ancho a otro de 10 metros de largo por 4 de ancho. Sin entrar en detalles nutricionales que no manejo, entiendo que pasó de comer la comida procesada para peces que venden en una tienda de mascotas, a comer renacuajos o insectos de ese ecosistema.

Extrapolando el ejemplo a las comunidades que nos precedieron, es muy fácil entender por qué nos duele frecuentemente la rodilla y la espalda, o por qué nos recomiendan comer alimentos naturales y no multiprocesados.

Si tuviéramos que caminar treinta o cuarenta kilómetros diarios sólo para conseguir comida, o recorrer diez kilómetros para visitar un amigo, sin zapatillas con bolsas de aire, ni rodilleras, ni taping neuromuscular, la cosa sería distinta.

Nuestra capacidad de desarrollo físico y mental tiene relación directa con el entorno donde nos movemos.

Cuando veo a los bebés moverse en “andador”, a los más chicos yendo en monopatín al jardín, a los primarios en bici y a los secundarios con sus zapatillas llenas de goma espuma, pienso; ¿en qué momento sentirán el piso? ¿Podrán identificar al menos sus pies, o su abdomen, o simplemente el esfuerzo?

Venimos de comunidades donde grandes y chicos caminaban para sobrevivir, y hoy en día un chico se sienta en el colegio durante 5 u 8 horas para aprender lo que pasó en la Revolución de Mayo; después llega a su casa, y si uno es un buen padre moderno, le permite jugar solamente una hora a la play o ver dibujitos.

Probablemente terminó el día y el chico no acumuló más de 3 kilómetros de marcha; en una marcha que no usó los pies ni los músculos profundos de su pelvis. Y no usó los pies, porque seguramente algún medico con la mejor de sus intenciones les recomendó a los padres que le pongan zapatillas con amortiguación para protegerlo; y lo hicieron, y nunca pensaron que el remedio iba a ser más grave que la enfermedad. Y eso sin tener en cuenta que los músculos profundos de su pelvis estuvieron inhibidos durante cada minuto que pasó sentado.

En 1886 cuando se patentó el primer auto, el mundo se conmovió tanto con los avances, que jamás creyó que, 130 años después, de allí vendrían las principales causas de muerte.

Confío en que hay cientos de científicos en el mundo buscando la cura del cáncer, la diabetes, y otras enfermedades fatales. Pero ¿realmente estamos educando a la población acerca de la manera de no llegar ahí? Porque cuando la enfermedad llega, tenga cura o no, ya es tarde.

El cáncer es la segunda causa de muerte en el mundo; en 2015 ocasionó 8,8 millones de defunciones. Casi una de cada seis defunciones en el mundo se debe a esta enfermedad. Alrededor de un tercio de las muertes por cáncer se debe a los cinco principales factores de riesgo conductuales y dietéticos: índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol.

Entre las posibles causas de enfermedades comunes y extremadamente populares como diabetes, cardiopatía o accidentes cerebro vasculares (ACV), se encuentra la inactividad física y el sedentarismo. Cada vez son más los profesionales de la salud que bajo ningún aspecto indican el reposo como opción de tratamiento, porque se ha demostrado fervientemente que no se consigue ningún tipo de beneficio reposando, a la espera de que las patologías se resuelvan.

Sería de gran ayuda que al mismo tiempo que un profesional indica un fármaco para modular el colesterol, lo acompañara con un protocolo concreto de actividad física; incluso, sería de mayor ayuda ofrecerlo como única opción de tratamiento. Porque los parches son parches y sólo sirven para tapar la realidad, no para modificarla.

No hace mucho llegó al consultorio una mujer de aproximadamente 30 años. Padecía de dolor cervical y migrañas desde hacía 4 años. En su discurso, ella me habló de un accidente automovilístico leve. Contó que uno de los tantos médicos que visitó en su momento le dijo que a raíz de ese accidente, había sufrido una rectificación cervical, y como tratamiento, le sugirió suspender cualquier ejercicio de impacto y esfuerzos con pesas, a la vez que le propuso hacer natación más un abordaje farmacológico: Dioxaflex cada 12 horas durante un mes.

Como veía que los dolores no se iban y sus únicos momentos sin dolor eran bajo los efectos del fármaco, decidió seguir consultando. Pasó por otros seis médicos, quienes le indicaron plantillas ortopédicas para mejorar su pisada, RPG, masajes descontracturantes, etcétera. Pero, aun así, seguía con dolor cervical y migrañas. En nuestra charla, pude percibir un deseo muy grande de salir adelante, porque ya estaba cansada de vivir con dolor. Recuerdo que llegó a la consulta con resonancias de columna y radiografías. Pero no tenía dos resonancias; tenía ocho. ¡Una cada 6 meses! Cada médico que visitaba le indicaba una resonancia magnética. Con un costo aproximado de 100 dólares cada una, podríamos decir que se trataba de una costosa colección de resonancias.

Por mi parte, decidí tomar el riesgo de no mirar ninguna imagen. Consideré que si tantos médicos observaron sus cervicales y luego ordenaron esos tratamientos, nada grave estaba pasando. Le hice algunas otras preguntas de rutina que me parecieron imprescindibles para conocer mejor su realidad.

Preguntas en apariencia demasiado sencillas, como por ejemplo ¿Dónde te duele? ¿Cuándo te duele? ¿Cuánto te duele? ¿Qué movimientos aumentan el dolor? ¿Qué movimientos lo disminuyen? ¿Cómo es tu día a día? ¿Dónde trabajás? ¿Cuántas horas al día pasás sentada? ¿Qué deporte practicás? ¿Con qué frecuencia?

A veces creo que conversar con el paciente y conocer su realidad nos ayuda a empatizar con él para poder, cuanto menos, intentar identificar su dolor. Creo y considero seguro que antes de que aparezcan las prepagas y las mutuales, todos los médicos se involucraban de esta manera. Hoy en día, como esa prepaga le abona al profesional apenas unos pocos pesos por la consulta, la atención primaria se simplificó demasiado y los pacientes comienzan un laberinto complejo sin solución. Demasiados estudios complementarios y centenares de fármacos.

Luego de la entrevista oral en la que comencé a barajar mi hipótesis, pasamos a la evaluación física. Cuando un paciente dio muchas vueltas y no encontró solución a su problema, está demasiado vulnerable, desconfiado y frustrado. Por momentos, empiezan a creer que deben convivir con el dolor y que eso pasará a ser parte de su vida. Por esa razón intento simplificar al máximo los síntomas, intentando demostrarle que nada de lo que tiene es tan grave como cree. En el caso de esta paciente, le expliqué puntualmente que aquella rectificación de la que le hablaron era demasiado común, y que desde mi punto de vista, no era la causante de su dolor diario.

Durante la evaluación, observé una marcada limitación de movimiento en sus hombros, tobillos, caderas y columna dorsal; inestabilidad estática en posturas sencillas y debilidad en su tronco, entre otras cosas.

Mientras la revisaba, me contó que unos años atrás había intentado hacer crossfit y entrenamiento funcional, pero que esas actividades le aumentaban el dolor de cabeza, por lo que decidió hacerle caso al médico y anotarse en una pileta del barrio para practicar natación. Misteriosamente, aquella sobrevalorada actividad tampoco resolvió su dolor, y sí en cambio, aumentó su frustración. Lo cierto es que estaba realmente desorientada y estancada. Ya no había actividad ni tratamiento que resolviera su problema y mejorara su calidad de vida.

En el tratamiento que le planteé, le sugerí moverse más, pero de forma sencilla; que empezara por no usar el colectivo ni el auto para ir a trabajar, y que en lugar de ello lo hiciera en bicicleta o caminando. Luego le indiqué unos ejercicios básicos de movilidad para realizar en el trabajo o en su casa cada 2 horas. Le propuse cambiarlos por los antiinflamatorios, porque también entiendo que los medica-

mentos pocas veces resuelven las patologías de raíz. Una semana después volvió a la segunda consulta. Estaba con un poco menos de dolor (6 sobre 10, según dijo), pero muy esperanzada. Se había propuesto no volver a tomar los medicamentos, moverse más en lo cotidiano, y había realizado los ejercicios propuestos todos los días. Ese punto me resultó clave, ya que ese detalle me indica si el paciente va a comprometerse con el tratamiento o si va a continuar buscando otras opciones, lo cual es absolutamente respetable.

Mi objetivo era llevarla de menos a más, y que pudiera volver a intentar con esas actividades que ella había elegido de motu propio, pero que en su momento le habían aumentado el dolor. Muchas veces no es la actividad la culpable de nuestro dolor, sino nuestro estado de base para encararla. La paciente venía de un sedentarismo extenso; no había hecho actividad física controlada desde hacía al menos 10 años; sus hábitos de movimiento eran casi nulos. Pasar de esa inactividad a entrenamientos de alta intensidad de un día a otro, tres veces por semana, sin dudas no era la mejor opción. Pero como no creo en los tratamientos de rehabilitación eternos, quería demostrarle que, si lo llevaba con buena adaptación, elegía un centro de entrenamiento serio y buscaba mejorar los patrones y ejercicios propuestos en las terapias, en el corto plazo podría mejorar su condición en general, y lo que era más importante, independizarse de mí y de la rehabilitación. Le di las herramientas para que manejara las crisis de dolor y para que lentamente se involucrara en el entrenamiento, que, para mí, es el tratamiento con mayor calidad de evidencia científica.

Luego de seis sesiones espaciadas a lo largo de seis semanas, había bajado lo síntomas casi a cero. También había aprendido a manejar sus crisis de dolor, había cambiado sus hábitos, iba y venía del trabajo caminando, había mejorado algunos patrones de movimiento y, lo que es más importante, volvió a sentirse sana.

El estado de ánimo para combatir el dolor cumple un papel fundamental.

Razonar, pensar y actuar sobre esta premisa me ayudó a simplificar el abordaje de mis pacientes. Siento que fui pasando de ser extremadamente cauteloso,

cuidándolos entre algodones, a hacerlos correr descalzos entre piedras y levantar todo ese peso que antes les decía que los podía lastimar, pensando siempre que hace 400 años no existían las zapatillas, y que los alimentos no estaban en el chino de la esquina, por lo que las personas probablemente debían caminar unas cuantas horas para poder saciarse. Digamos que empecé a darme cuenta de que todos los problemas de mis pacientes tenían relación directa con la falta de movimiento, y que paradójicamente, cuando venían a kinesiología lo primero que hacíamos era... ¡acostarlos en camillas!



Recuerdo con mucha alegría cuando en mi infancia, el club al que aún pertenezco realizaba sus particulares *olimpiadas.* Por lo general, dieciséis equipos de veinte jugadores de entre 6 y 14 años cada uno. Todos contra todos, donde únicamente los deportes individuales se separaban por edades.

Deportes y juegos como fútbol, velocidad en 100 metros, natación, tenis, softbol, etcétera. ¡Hasta el día de hoy son un éxito! Más allá de promover el deporte y los valores que se forjan en la práctica, lo que más me gustó desde siempre, fue que nadie usara ningún tipo de calzado. Por lo general, durante el verano no nos poníamos absolutamente nada en los pies. Recuerdo la sensación de po-

der correr más rápido sin zapatillas. Jamás un dolor; las espinas no me hacían ni cosquillas.

Hasta que un día llegaron las famosas Havaianas, esas ojotas de goma que se pusieron de moda. Si antes, al menos durante la temporada de verano, conectábamos los pies con la tierra, eso ya no volvería a suceder.

Las ojotas sin agarre posterior modifican la marcha adquirida naturalmente cuando comenzamos nuestros primeros pasos. Es tan simple como ver caminar a un bebe de 2 años y luego intentar imitarlo.

El pie de balanceo no se puede relajar en ningún momento porque se nos saldría la ojota. Los dedos, en vez de descargar peso en el piso y ayudar a afirmarnos, están sujetando la ojota para que no se salga, haciendo una excesiva flexión. Por último, y lo que resulta más grave de la cuestión, es que nos divorciamos de por vida de nuestros isquiotibiales (los músculos posteriores del muslo). A mi modo de ver, uno de los tres músculos más importantes del cuerpo.

Cuando miramos a un bebé caminar o correr, podemos observar cómo sus isquiotibiales son los que inician el movimiento, levantando el pie del piso. Cuando nos ponemos una ojota, esto es imposible que suceda y por eso avanzamos flexionando las caderas con el recto anterior y el psoas. Si algún profesional lee esto dirá: “pero claro, para eso están esos músculos, para flexionar la cadera y dar un paso hacia adelante”. Acá algunas palabras técnicas pero sencillas; pensemos al isquiotibial como el músculo que más colabora con la marcha o la carrera, ¿es posible activarlo con una ojota puesta?

Para el cuerpo, es importante conocer la capacidad que tiene de soportar la carga que le estamos proponiendo en determinada acción. Por eso, cuando me dicen que correr descalzo es nocivo para los pies, que jugar al paddle lastima las rodillas, o que jugar al fútbol después de los 40 años es una locura, creo que no son más que mitos urbanos basados únicamente en la experiencia de la gente.

Ahora bien, correr descalzo es nocivo para los pies, si uno no tiene un pie estable y fuerte, si se usó un calzado invasivo durante treinta años, o bien, si uno decide

correr diez kilómetros descalzo, de un día para el otro y sin ningún tipo de preparación previa.

Jugar al paddle puede lastimar las rodillas, si es lo único que se hace después de trabajar 8 horas sentado frente a una computadora en una oficina.

Y el fútbol después de los 40, solo se ve afectado si no se inicia un entrenamiento de fuerza para combatir el proceso natural de sarcopenia (pérdida de masa muscular), que en los hombres comienza justamente a esa edad. Menos músculo, menos fuerza, más probabilidad de lesionarse.

Entonces, es más fácil prepararnos de manera seria y consistente para realizar los deportes que tengamos ganas, a dejarlos simplemente porque nos ocasionaron alguna molestia.

Este modelo de pensamiento, basado en evidencia científica, me ayudó a que muchos pacientes mayores de 50 años se animen a volver a correr. Correr parece ser una actividad nociva para las rodillas, la columna o las caderas; pero si se hace de manera responsable, progresivamente y acompañado de un entrenamiento de fuerza, parecería ser una de las actividades de mayor lucha contra la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardíacas, la obesidad y otras patologías relacionadas con la falta de movimiento.

Consejos prácticos:

---

1. Si son distancias considerables, intentá caminar en vez de usar colectivo, taxi o monopatín.

2. Contabilizá tus pasos intentando llegar a los 10.000 por día.

3. Hacé el deporte que quieras, pero preparate para hacerlo sin dolor.

02.

El invalorable mensaje del dolor.

Todavía sigo escuchando que en el deporte hay que convivir con el dolor. Les aseguro que eso es una falacia. Cuando uno interroga profundamente a los deportistas, encuentra un bache en el proceso que podría sacar esos dolores. Y no siempre está relacionado al entrenamiento. Hay un entrenamiento invisible que está relacionado con cómo cuidamos nuestro sistema en general, cómo dormimos, cuánto dormimos, cómo y qué comemos, qué dicen nuestros pensamientos, etcétera.

Hay veces que como profesionales estamos demasiado enfocados al problema en sí mismo, no podemos abstraernos de una lesión determinada y mirar todo el panorama con objetividad. Particularmente, soy de los que pasó diez sesiones masajeando un isquiotibial creyéndose un manosanta, cuando ni siquiera había interrogado al paciente sobre su entrenamiento, o evaluado su fuerza, o sin haber analizado su carrera. Mirar siempre la globalidad, fue lo que me ayudó a resolver a largo plazo las lesiones de mis pacientes; porque mi objetivo no está en acompañar la curación de una lesión puntual, sino en entender por qué se llegó ahí.

Antes de tener especialistas en hombro y rodilla, teníamos médicos que se conectaban con la realidad del paciente y podían dar un enfoque global al tratamiento. Todavía quedan médicos que preguntan, hacen semiología, palpan, evalúan y sobre todo, se involucran con el paciente en profundidad.

Hay un sistema de evaluación orientado a relacionar las diferentes partes del cuerpo entre sí. La capacidad de relacionar un segmento del cuerpo con el otro no es tan compleja. No soy un erudito para sostener esa afirmación; simplemente está descrito en muchos libros de biomecánica y entrenamiento. Si bien las lesiones

son multifactoriales y dependen de variables que a veces no manejamos, evaluar el cuerpo, los segmentos y su relación entre si nos puede ayudar a construir una hipótesis y un camino a seguir.

Sin caer en el ejemplo sencillo de "si tenés inestabilidad en el pie, sos propenso a los esguinces de tobillo", este modelo describe el concepto de **MOVILIDAD - ESTABILIDAD** de lo que vemos; por ejemplo, rodilla, codo, hombro, etcétera. Pero, ¿qué pasa con lo que no vemos? ¿No genera estabilidad?

No quiero alarmarlos, no tener movilidad en un segmento o estabilidad en el otro, no son la causa del dolor. Hay cientos de personas por no decir millones, que este sistema de evaluación no les sienta nada bien y no tienen ningún tipo de dolor. Es un simple y sencillo escaneo del cuerpo para ayudarnos a nosotros los profesionales a buscar un camino por donde comenzar el trabajo. A lo que voy con esto es a no desanimarlos, a que no piensen que son inestables, duros o que tienen mala postura. Tan solo conozcan la realidad de su cuerpo y anímense a hacer cosas, juegos, deportes o lo que sea, siendo progresivos y conscientes de la realidad de su cuerpo.

Para explicarlo mejor, voy a contar un caso que lo describe muy bien.

Se presentó a una consulta Juan, un joven de 19 años, de un metro ochenta de altura y noventa kilos de peso; jugador de Rugby, con un promedio de dieciocho tackles por partido. Tenía un dolor residual en el hombro por una lesión previa (8 meses). No había sido una lesión sencilla; había interrumpido la inervación de algunos músculos del hombro y había perdido trofismo (tamaño) y función motora. Se podía ver con facilidad el déficit que tenía en el hombro; tanto, que había generado una diskinesia importante comparada con el otro hombro.

Juan takleaba con una vehemencia importante, y era fácil pensar que su lesión venía de ahí.

Pero seguimos investigando e interrogando a Juan. Si pensamos a la escápula como una región que debe dar estabilidad al hombro, podríamos pensar que ese hombro estaba impactando con mucha agresividad, pero sin un punto fijo que

le diera soporte. Tan solo una hipótesis. De nuevo, hay cientos de jugadores de rugby con escápulas "volando" que no tienen dolor. Simplemente es un abordaje para encarar el tratamiento que nos puede ayudar a iniciar los ejercicios sin dolor.

Conversando durante la consulta, también noté que Juan respiraba únicamente por la boca.

– ¿Por qué respirás así?

– Me rompí el tabique.

– ¿Cuánto hace?

–Cinco meses antes de romperme el hombro.

– ¿Qué hiciste para arreglarlo?

– Nada.

– ¿Hace cuánto que no respiras por la nariz?

– Desde que me rompí el tabique. Poco más de un año.

Eso me llevó a ver al paciente de frente y dejar de observar su hombro para poder ver sus costillas. Su patrón respiratorio. Sus caderas.

Hubiera sido más fácil para mí darle seis ejercicios de fortalecimiento y ver qué pasaba. Pero él ya había intentado eso, sin muy buenos resultados.

¿Se podría haber lesionado el hombro sin haberse lastimado antes el tabique? Sí.

Pero para recuperar la función por completo, creíamos útil mejorar su estabilidad central. Porque los ejercicios de hombro son favorecidos por ese anclaje. Por esa misma razón seguía con dolor. Porque no podía realizar ningún ejercicio de fuerza sin que le doliera.

Entonces nos encontramos con la siguiente secuencia:

Lesión del tabique ▸ Interrumpe patrón respiratorio ▸ Diafragma ascendente ▸ Patrón respiratorio alto ▸ Inestabilidad central ▸ Se pierde sistema de presión intraabdominal ▸ Hombros y caderas comienzan a compensar inestabilidad central y pierden movilidad para buscar un equilibrio.

En consecuencia, planteamos el tratamiento desde esa premisa; pero había un problema: El aire no pasaba por la nariz y eso tenía relación directa con la respiración diafragmática. Por eso creímos que la desobstrucción nasal mediante cirugía podría ayudarnos.

Intentamos con algunos ejercicios que recuperen la función y la fuerza de todo el cuerpo, pero quedaba pendiente la cirugía de la nariz para el final de la temporada. Cuando realizaba los ejercicios forzando el patrón respiratorio propuesto, podía hacerlos con mayor facilidad y con cero dolor. Si bien el tratamiento nos llevaría más tiempo, Juan decidió seguir jugando aunque el objetivo no se había alcanzado.

A los tres meses, Juan volvió con un dolor de espalda que no le permitía estar sentado; le dolía en las rotaciones, cuando dormía, cuando corría... Pero la resonancia y los estudios complementarios no mostraban ninguna lesión.

Mi recomendación seguía siendo la misma, ya que el diagnóstico no sólo no se modificó, sino que se reforzó con esta nueva situación: la función central seguía fallando y ahora sus vértebras lumbares estaban haciendo solas el trabajo de estabilidad. Espinales, oblicuos, transversos, rectos, diafragma, piso pélvico; todos ellos deben dar contención y estabilidad. Si uno falla, el resto se verá afectado. No todas las personas necesitan el sistema perfectamente funcionando, pero a veces, para exigir al cuerpo a alta intensidad, organizar estos patrones puede ayudarte.

En este nuevo escenario, mi propuesta fue enseñarle a hacer ejercicios con mayor carga y esfuerzo, pero solo si estabilizaba centralmente su abdomen. Lo que trajo dos beneficios inmediatos:

- Mejoraba la función.
- Sacaba el dolor instantáneamente.

Pero para poder sostener esto a largo plazo y naturalizar la función, Juan necesitaba desobstruir la nariz y entrenar mucho. De cualquier manera, decidió seguir jugando hasta terminar la temporada, pese a que mi recomendación fue que no siguiera jugando con dolor. El cuerpo es sabio; hay veces en las que podemos tirar de la soga, pero hay otras que no. Juan terminó haciendo una Espondilólisis en la vértebra L3. Tuvo que dejar de jugar. Se operó la nariz. Y se tomó el tiempo necesario para reestablecer su función central, su estabilidad escapular y la fuerza en todo el cuerpo. Perfeccionó sus técnicas de levantamiento de pesas, aumento cargas y volúmenes de entrenamiento.

Hoy en día sigue jugando al rugby. Esta fuerte y feliz de poder hacer su deporte preferido sin dolor.

Cada caso es cada caso; lo único que pienso internamente en cada evaluación y con cualquier paciente es: "¿Qué puede hacer él por sí mismo?".

Buscar la independencia, el autoconocimiento del cuerpo, el aprendizaje del tratamiento y sobre todo, dejar de fragilizarlos con prohibiciones, es lo que intento repetir y repetir con cada caso.

En esta búsqueda de solucionar los problemas de raíz, no sólo profundicé la escucha y la observación detenida y completa del cuerpo de mis pacientes, sino que también comencé a explorar en mi propio cuerpo para obtener mejores respuestas. Así, me puse a correr distancias más largas que las habituales para entender cómo les duele lo que les duele a mis pacientes. Estoy convencido de que experimentando el deporte, teniendo una sensación viva del entrenamiento y el dolor, la experiencia se vuelve más fuerte que el libro.

A los pocos meses tuve mi primera lesión común del corredor. Tendinopatía del músculo tibial posterior. Hasta donde sabía, ante las patologías de pie debíamos

prescribir el uso de una plantilla para “corregir” la pisada y “disminuir” el impacto. En mi nuevo paradigma de resolver los problemas de raíz, algo en mi interior me decía que eso era un parche. Luego de leer algunos artículos y conversar con otros profesionales referentes para mí, entendí que si el tendón estaba enfermo, era porque no tenía el alimento necesario para cumplir la función que mi sistema le estaba pidiendo.

Cuando el auto anda mal, uno puede hacerse el desentendido por un par de semanas; pero si en algún momento no se toma real conciencia de la falla, probablemente termine fundiendo. No me hice las plantillas, corregí la pisada con ejercicios, fortalecí mis pies y empecé a correr algunas veces por semana sin zapatillas, porque entendí que algunos calzados sobreprotegen tanto el pie, que ya ni siquiera había una demanda de fuerza y activación neuromuscular.

Y volví a recordar la anécdota del pez dorado en mi juventud y a reflexionar sobre el entrenador norteamericano que nunca usaba calzado deportivo: si el pie se mueve en un medio cerrado, es probable que sus músculos se atrofien y el pie nunca tenga la fuerza que el sistema le demanda. Por eso las empresas de zapatillas facturan millones de dólares al año; porque nadie te demuestra la capacidad que tiene tu pie, y entonces este millonario negocio está reemplazando las funciones naturales de manera total y espectacularmente nociva.

Por más lindas y tecnológicas que parezcan, el cuerpo es una materia dinámica que requiere de una base fuerte y estable. Si esa estabilidad no existe, el sistema va a detonar en algún otro elemento, llamado rodilla, cadera o columna.



Entender de dónde viene el ser humano me ayudó a tomar consciencia de mi debilidad generalizada. Yo creía que era sano porque, sinceramente, me entrenaba y me movía casi a diario. Pero cuando me exigía un poco más, aparecían las molestias, los dolores, las lesiones. Cualquier persona con sentido común diría "te pasaste de rosca", "eso es muy intenso", "no hagas impacto", "probá con natación y bici", "comprate las nuevas Nike Vaporfly 4%", o como también me dijeron, "estás sobre entrenado, aflojá un poco".

Estamos rodeados de mitos, sobre todo en Argentina. El que vende diarios, tu compañero de trabajo, cualquier persona opina de salud y cualquiera recomienda cualquier cosa. La globalización nos llenó de información en la que nos ahogamos y ya no sabemos en qué creer. Comemos lo que nos recomienda un Gurú, entrenamos instruidos por Instagram, y pensamos a través de los influencers de turno.

Luego de leer y perseguir algunos autores que promueven el ejercicio como bandera de tratamiento, y de vivenciar cada ejercicio antes de ofrecérselo a un paciente, encontré un paradigma que me ayudó a resolver problemas de una manera natural y desafiante.

Porque, en definitiva, si sos un oficinista de 9 a 18 y al terminar la jornada querés ser un IronMan, es muy probable que en esas dos o tres horas de entrenamiento termines pagando la factura por las ocho horas que estuviste sentado. De nuevo, venimos de comunidades doscientas veces más activas que nosotros.

Reconozco que al principio fui comprando cada respuesta que me fue quedando cómoda. Cada mito que había en el aire, yo lo metía en mi bolsa de comentarios, indicaciones y tratamientos. Así es como se va formando uno cuando es cómodo, cuando toca de oído, cuando no se sienta a leer un artículo científico entero y sólo se enfoca en el resumen.

De a poco fui descubriendo el cerebro perezoso del que hablé al comienzo; fui comprendiendo que había sido poco exigente en mi vida, sobre todo con la educación. Ahora sé que todo requiere esfuerzo, y que la mente y el entorno pueden condicionarnos si uno no es el dueño absoluto de sus actos.

Hablando de ser dueño de los actos, hace un tiempo vino a verme un corredor de montaña muy agradable. Rápidamente forjamos un lazo más allá de la relación kinesiólogo–paciente. Se acercó a la consulta porque un vendedor de zapatillas que había sido paciente mío, le recomendó atenderse conmigo.

Hay veces que cuando uno es realmente sincero y puede fundamentar sus locuras, suceden cosas extrañas; como por ejemplo lograr que un vendedor de zapatillas me recomiende, cuando nunca jamás recomendé sus productos.

Volviendo al corredor, digamos que sólo en sus rutinas de entrenamiento sumaba entre cien y ciento treinta kilómetros semanales. Había corrido casi todas las ultra maratones de Argentina, con tiempos interesantes para sus bien vividos 50 años.

Durante el cuestionario de rutina, le pregunté por qué había venido.

– Vine porque me mandó Gonza. Me dijo que te viera por mis pies.

– ¿Estás con un dolor o algo que te genere dudas sobre tu rendimiento deportivo?

– Ah, sí, tengo dolor; pero desde hace cinco años. Convivo con él.

Como vemos, la locura de la inconsciencia te puede llevar a ir a una consulta por recomendación y no por dolor.

Luego de algunas preguntas más, pasamos a la evaluación física, donde siempre empiezo por algo muy simple y básico: que se pare en un pie.

Pararse en un pie es una evaluación sencilla donde podemos observar el pie, la rodilla, la cadera, la estabilidad del arco, la apertura de los dedos, la descarga de peso, la movilidad del tobillo, la fuerza del glúteo e incluso, el patrón respiratorio.

Además, cuando corremos, siempre caemos en un pie. Cuando corremos, pasamos del equilibrio al desequilibrio en cada paso que damos. Y en este juego,

cuando fallan las regiones que aportan estabilidad, el sistema buscará estabilidad en otros segmentos para lograr la función que nuestro deporte demanda.

Gonzalo, que vendía zapatillas, luego de atenderse conmigo y aprender sobre fuerza, movilidad y estabilidad, había acertado: Pablo, el maratonista, necesitaba venir a la consulta. ¿Por qué aclaro eso? Porque la educación de los pacientes durante la consulta es fundamental; ellos necesitan saber por qué colapsó su sistema. Y más aún: deben tener herramientas concretas para mejorar su rendimiento. Gonzalo, que veía más de ochenta pies por día, entendía muchísimo sobre pies.

Luego del examen físico comenzamos a hacer algunos ejercicios, en donde el paciente empezó a conectarse con partes de su cuerpo que no tenía en su memoria motora. Jamás había sido consciente de su pie, de su pisada, de su pelvis, ni de su respiración. Hay algunas regiones que requieren mucho entrenamiento para ser tomadas en cuenta. Pero hay otras que con detalles muy básicos pueden cambiar nuestro cuerpo en muy poco tiempo.

Traje el caso de Pablo, porque durante la consulta pasó algo que me resulta importante compartirlo.

Mientras realizábamos los ejercicios en el gimnasio, él estaba descalzo. En un momento me dijo: “pensar que cuando empecé a correr, lo hacía descalzo; entrenaba algunos días por semana sin zapatillas. No me había lesionado nunca, pero una vez corriendo una carrera con zapatillas tuve una molestia en un gemelo. Fui a un médico y me dijo que si iba a correr mucho tenía que cuidar los pies y hacerme plantillas”.

A partir de ahí se hizo las plantillas; al principio no tuvo grandes problemas. Al poco tiempo, empezó con molestias diferentes en la rodilla, luego la cadera, después la espalda. Pero el pie aguantaba. Entonces siguió usando las plantillas. Cuando llegó a la consulta tenía una tendinitis del tibial posterior.

Después de su relato quedé algo perplejo e impresionado. ¿Por qué usaba plantillas si tenía dolor desde hacía años? ¿Qué pensaba que le habían resuelto? La

verdad es que no era la primera vez que venía a verme un paciente con dolor y plantillas.

Sinceramente, lo que considero más grave de la cuestión, es el estado de inconsciencia.

No somos realmente conscientes del dolor; del cuerpo en general. El dolor es una señal del cuerpo que debemos afrontar con responsabilidad.

No podemos seguir tapando el sol con la mano.

El daño que había generado el arco rígido de sus plantillas era mucho más profundo de lo que el paciente creía. No podía ir a la playa sin ellas. Se tenía que calzar desde el momento que se despertaba hasta que se iba a dormir. Lo que ocurre principalmente con una plantilla, es que le otorga al pie una estabilidad ficticia; de esa manera, la fascia del pie, el tibial posterior, los músculos interóseos e incluso los ligamentos y la articulación del tobillo, dejan de cumplir su función... **¡PARA SIEMPRE!**

Cuando evaluamos la pisada sólo con clínica, sin cámaras de alta velocidad, plataformas de miles de pesos ni sensores ultrasensibles, pudimos observar la atrofia de todos los músculos que mencioné recién. Y digo pudimos, porque cuando observo, le explico al paciente lo que observo e intento explicárselo las veces que sea necesario para que tome conciencia de qué pasa en su cuerpo. En este caso su arco, que no era plano, estaba completamente descendido. Lo grave es que cuando buscábamos la activación del arco, ya había perdido uno de los puntos de descarga de peso del pie.

La propiocepción es el sentido que encuentra nuestro cerebro de identificar nuestras distintas partes del cuerpo y su relación con el medio donde nos movemos. No es pararse arriba de una plataforma inestable y que la rodilla tiemble. Cuando usás una plantilla, es probable que esa propiocepción se vea afectada. Y no es lo único que afecta; también inhibe la activación de los músculos encargados de la estabilidad del arco. De este modo, si tu arco es débil, entonces será más débil.

Volvamos a Pablo: cinco años de plantillas, incapacidad de formar el arco del pie, mucho menos para pararse en un pie de manera estable por más de diez segundos y, obviamente, dolor y lesiones crónicas que arrastraba desde meses y años. Pero una energía invaluable y un fanatismo por el entrenamiento admirables. Además, y lo que me resultaba más valioso, creía en los procesos largos: Entendió que iba a tener que trabajar duro para conseguir cambios ínfimos, pero que seguramente encontraría soluciones reales a todos los problemas que estaba viviendo.

Aún hoy, Pablo sigue trabajando día a día para mejorar su rendimiento deportivo, ajustando ejercicios de fortalecimiento. Entendió que sus lesiones no venían por entrenar mucho, sino por no tener una base sólida para poder hacer todo lo que quería. Por momentos hay frustración y recaídas, pero consiguió cambios tremendos en su cuerpo y en su forma de moverse que ya no pueden volver atrás. Juntos seguimos trabajando para que pueda correr hasta el último día de su vida sin dolor.

He visto cosas impensadas para el manejo del dolor; medicación, tratamientos costosos, tratamientos dolorosos, pero pocas veces basados en lo que la ciencia noble ha demostrado. Fui víctima, fui cómplice, fui responsable. Pero un día fui consciente.

Descubrí que el dolor dependía de tantos factores que pude encararlo con mayor confianza y menos certezas.

En esta realidad, lamentablemente, me cuesta encontrar puntos medios. Me pasa entonces que algunos pacientes quedan en el camino. A veces mi propuesta puede sonar muy radical y, llamativamente, la gente nunca tiene tiempo para curarse en serio. Netflix e Instagram me ganan por lejos. Para ellos siempre hay tiempo. Pero para ir y volver de casa al trabajo caminando, no. Para no tomar el ascensor y subir por las escaleras, tampoco. El gimnasio es caro, pero Internet y la televisión por cable pareciera que no.

Julieta, una mujer de 32 años, se acercó a la consulta porque hacía dos años que

estaba con dolor de cabeza, contracturas en la espalda y mareos. La consulta podría haber durado 5 minutos.

– ¿Qué cambió en esos dos años desde que apareció el dolor?

– Tuve un hijo.

– ¿A qué te dedicas? ¿Cómo es tu rutina?

– Me levanto temprano, llevo a mi hijo al jardín, después me voy al trabajo, de 9 a 18 y después voy a casa a estar con mi hijo y su papá.

– ¿Qué cambió en tu rutina desde que tuviste un hijo?

– Antes hacía de todo; iba al gimnasio tres veces por semana, jugaba al tenis y hacía danza.

– Desde que tuviste un hijo empezaron los síntomas, o sea, ¿hace dos años aproximadamente?

– Sí.

– ¿No crees que si volvés de a poco a intentar meter en tu rutina alguna de todas esas actividades que hacías te vas a sentir mejor? Tu cuerpo necesita moverse frecuentemente.

Este es el caso de una paciente que perdí en el camino: Ella venía en busca de una solución práctica, rápida y concreta. Lamentablemente se encontró conmigo que no se la supe dar. Lo triste es que ya había probado varias de esas soluciones; había visitado cuatro o cinco terapeutas y dos médicos.

Hay veces que el paciente necesita su proceso para entender qué necesita y tomar consciencia real de ello. No pasa solo con los pacientes comunes y mundanos. Pasa con los deportistas. Con aquel que su cuerpo le está avisando, pero sigue haciendo lo mismo y tapando con parches la realidad. Incluso, excede

a los profesionales. Porque el paciente va a encontrar diferentes versiones y tratamientos; porque somos diferentes, tenemos formaciones distintas y trabajamos bajo paradigmas que a veces se contradicen.

Con Julieta intentamos un plan sencillo de ejercicios, y en la consulta hasta parecía convencida. Pero nunca más supe de ella. Estoy acostumbrado a que los pacientes me escriban con sus buenas y malas noticias, pero cuando no dan señales, estoy convencido de que fueron en busca de una solución más rápida.

El dolor es multifactorial y depende de variables que no siempre están relacionadas con un daño tisular. Intervienen factores fundamentales como el sueño, la alimentación, el estrés, el estado de ánimo. El desorden de alguno de estos factores modulará y tendrá directa relación con nuestra percepción del dolor. Es muy probable que nos duela más y nos veamos condicionados ante esa patología.

Luego tenemos múltiples maneras de abordarlo. Pero generalmente, si un movimiento nos aumentó el dolor, vamos a evitarlo como mecanismo de defensa. Este ejemplo puede trasladarse a ejercicios y deportes. Además, hay que tener en cuenta que, bajo un mismo daño, una persona puede percibir el dolor de una manera totalmente diferente a otra.

Sobre todo, la actitud que tomemos frente a este problema. Podemos entender la lesión como un proceso para mejorar, o podemos victimizarnos y frenar todo el sistema esperando que la lesión se resuelva.

El reposo es algo que no solo perjudica ese proceso lesivo sino también todo el sistema. Siempre hay algo que podemos hacer cuando estamos lesionados. Y ahí es donde interviene la parte actitudinal: está el paciente que quiere frenarlo todo y el paciente que va a moverse con lo que tenga y pueda.

Nuestra función como profesionales es acompañar ese proceso, entendiendo que va a haber altibajos e incluso ganas de renunciar. Debemos entender de

procesos fisiopatológicos, además de entrenamiento y control de cargas. Hay patologías que pueden llevar meses para ser resueltas en su totalidad; el problema no es el tiempo que pasemos rehabilitando un paciente, sino que ese tiempo se cumpla con tratamientos serios, bien planificados y sobre todo, que el paciente esté contenido para entender el proceso que su lesión está atravesando.

Para esto, es fundamental explicarle que su cuerpo es fuerte y adaptable, que sus articulaciones no son las de un señor de 70 años, y que su columna, por más fea que se vea en un resonador, tiene grandes chances de no ser dolorosa.

Consejos prácticos:

---

1. Hacete cargo del dolor. Es tuyo. Depende de vos salir de ahí.

2. No resuelvas tus dolores con tratamientos farmacológicos.

3. Consultá a un profesional que te ayude a resolver tu dolor con acciones concretas realizadas por vos mismo. O bien, que te escuche más de 10 minutos.

03.

Una hora no alcanza.

Hace un tiempo, tuve una conversación con un paciente que no venía bien con su rehabilitación. Trabajaba en el campo y manejaba entre mil y dos mil kilómetros semanales; había tenido tres cirugías de rodilla en los últimos tres años y tenía tan solo 32 años. Le dedicaba una hora al gimnasio y a los ejercicios que planteamos en la consulta, durante tres o cuatro veces a la semana; pero no estábamos obteniendo los resultados que nos habíamos planteado en los objetivos y estaba comenzando a frustrarse.

En las primeras semanas había mejorado su padecimiento de 8 a 6 puntos en una escala de dolor 1-10. Pero luego no bajó de 6 ó 5, y allí se sostuvo.

Había mejorado el rango articular, el trofismo (tamaño) de los músculos periarticulares y, lo más valioso para mí, se había adherido a un plan de ejercicios.

Pero las mesetas existen, no solo en las dietas y en las relaciones, sino también en la rehabilitación. Y estábamos transcurriendo un tiempo de meseta.

Intenté reforzar algunos ejercicios, pero había una parte mental que estaba trabada y no conseguía sacar adelante en mi paciente. Lo que hice entonces fue volver a cero. Preguntarle todo, absolutamente todo acerca de su vida y su realidad. Muchas veces me había encontrado hablando solo, con el paciente callado; ahora intentaba que hablara él y yo escuchar; si no, es imposible entender su historia y su dolor.

Así descubrí que no superaba los dos mil quinientos pasos por día; todos sus traslados por la ciudad eran en moto o en auto. No subía escaleras y tomaba alcohol a diario.

Si bien habíamos logrado que adhiriera a su rutina un plan de ejercicios, hay veces que el cuerpo necesita un cambio radical, pero en los detalles. Es muy complejo para los tejidos pasar de la nada al todo; de estar sentado ocho horas a correr diez kilómetros. Son cambios muy rotundos. No digo que no se pueda, pero creo que llevando una forma de vida más activa, el cuerpo sufre menos ese cambio; o bien, está mejor preparado para esa función.

Cuando terminé la universidad y transité mis primeros años como kinesiólogo, creía que todos los que se lastimaban estaban sobrecargados. Siento que en ese proceso me mencionaron más la palabra *sobrecarga* que la palabra debilidad o falta de adaptación. Aflojar, soltar, contractura, desequilibrio, tensión. Para todos iba lo mismo: técnicas manuales, estiramientos y elongación, y al final, algún ejercicio de fortalecimiento.

Los pacientes salían adelante, ¿pero gracias a qué? ¿A los masajes?, ¿a la elongación?, ¿al movimiento del tejido?, ¿a los ejercicios?; y lo más importante, ¿hasta cuándo salían adelante? ¿Salían adelante realmente o escondíamos los síntomas por algunas semanas?

Luego, con más cursos de formación y experimentando en mí cada ejercicio, empecé a entender que esas tensiones y contracturas tenían más que ver con músculos atrofiados y débiles, y no con músculos sobrecargados.

Esos pacientes que estaban sobrecargados, generalmente no tenían buenas estructuras de base. ¡Cómo esperaban terminar después de jugar 90 minutos al fútbol, corriendo entre ocho y doce kilómetros, cambiando de dirección violentamente unas sesenta veces, saltando y tirándose al piso, si las otras ciento sesenta y siete horas de la semana estuvieron alimentándose mal, durmiendo mal, estáticos y sedentarios!

Reconocer esto fue para mí una revelación, un cambio de paradigma. Mis sesiones de rehabilitación pasaron a ser totalmente activas, fomentando el movimiento y la conciencia sobre el cuerpo. No usé más camillas, ni equipos de fisioterapia. Exceptuando períodos agudos de procesos postquirúrgicos, si tengo una hora con un paciente, intentaré que se mueva todo lo que pueda; no solo

para sacarle el dolor, sino también para que se amigue con su cuerpo y el movimiento.

No es la sobrecarga entonces, sino la capacidad que tenemos para sostener un esfuerzo una o muchas veces.

Digo esto, porque luego de ajustar los ejercicios, el paciente del ejemplo comenzó a llevar una vida más activa; aún hoy sigue en proceso de rehabilitación y sigue con dolor. No todos son triunfos. Hay veces que lleva más tiempo convencer a una persona de todo lo que uno haría para salir del dolor. Pero hay una historia detrás de cada uno de ellos, hay prioridades, y hay costumbres. La sociedad tiene dolor en lo cotidiano y está acostumbrada a vivir así.

Estamos sistematizados hasta para movernos. Hacemos una hora de crossfit, yoga, entrenamiento funcional, running, gym, danza o spinning, dos o tres veces por semana. Pero la semana tiene ciento sesenta y ocho horas; por consiguiente, no nos movemos con intensidad ni el 10% de ese tiempo. Los hábitos o los vicios son discutibles; lo que no es discutible es que pasamos muchas horas sentados, acostados y comiendo de más, creyendo que todo es compensado con dos o tres horas de ejercicio semanal.

En mi caso personal, hubo un momento donde hice el clic. No fue casualidad, fue buscado. Me empecé a cuestionar cada atajo que tomaba, y descubrí que eran infinitos. Acortar camino cruzando por mitad de calle, tomar el ascensor, el colectivo, usar el auto, la moto, etcétera. Durante mis primeros cinco años como trabajador, o sea, desde los 17 a los 23 años, ahorré para comprarme un auto. Busqué todas las excusas para creerlo necesario, y hasta que no lo tuve, sentí que no podía seguir creciendo. Era como que necesitaba egresar del transporte público, acortar distancias, ser independiente. Desde luego que es muy cómodo tener un auto; pero esa comodidad repercute en algún otro aspecto de tu vida.

Finalmente cuando mi primer auto llegó, fue explícitamente eso: **COMODIDAD.**

Para lo laboral y para lo social. Nunca más volví a usar una bicicleta, y si tenía que ir al kiosco de la vuelta de mi casa, me subía al auto. Claramente no tomaba con-

ciencia de la cantidad de movimiento que estaba perdiendo. Haciendo memoria, fue el mismo año donde comenzaron mis lesiones deportivas, algunos desgarros musculares. Podemos analizar miles de causas por las que me lesioné en su momento, pero sin dudas el estilo de vida tiene relación directa.

Graciosamente puedo decir que la vida me dio algunos mensajes al respecto, y que yo no supe escuchar ni interpretar. A los tres meses de tener ese auto, mi hermano lo chocó y fue destrucción total. Fueron cuatro meses de trámites hasta que el seguro decidió pagarme. Durante esos cuatro meses, hice malabares para ir a trabajar. Sumaba entre treinta y cuarenta kilómetros en bicicleta, pero no lo hacía viendo la oportunidad de sumar movimiento; lo hacía siendo un poco víctima, siempre buscando una opción más fácil, el auto de mis padres, el auto de un amigo, un remís. No podía ver el mensaje detrás del mensaje. Me dieron el nuevo auto y volví a la comodidad en ese mismo instante. Chau bici, chau oportunidad de cambio, chau mensaje detrás del mensaje.

En esos años entrenaba con el clásico *dos o tres veces por semana*, como cualquier persona común de hoy en día, y como tal, me consideraba una persona activa. Entrenaba por mi cuenta, lo que yo creía que necesitaba. Hoy no hago absolutamente nada de lo que hacía en ese momento. Tengo que decirles que generalmente, somos cómodos también para entrenar. Buscamos esos ejercicios que no generen mucha demanda energética ni biomecánica. No se preocupen, de eso tampoco nos damos cuenta. Pero es real.

El cambio de paradigma vino cuando me lastimé el tobillo corriendo con las zapatillas Nike que adoraba. Para ese momento ya barajaba la hipótesis de dolor por debilidad y falta de adaptación. Así que me puse a observar mis pies, y eso eran: huesos, tendones y ligamentos extremadamente débiles, encerrados en zapatos durante 28 años.

Experimentar el deporte siendo kinesiólogo o entrenador me parece aún más constructivo que leer ciento cincuenta artículos científicos. Hacer deporte de forma exigida, en el nivel más alto que se pueda, entrenar como si fuéramos deportistas de elite; esa es la única forma de entender lo que le pasa a nuestros pacientes. Sentir fatiga, sentir fortaleza, sentir las lesiones, los dolores musculares,

los dolores del tendón, la inestabilidad. Todo eso puede construir la empatía que necesitamos al momento de recibir un paciente con dolor.

Para resolver el problema de mis pies tuve que hacer un cambio radical, comenzar entrenamientos específicos para los pies, su estabilidad, su movilidad y su tolerancia al esfuerzo. Si bien yo fui un sedentario inconsciente, también era muy exigente conmigo mismo; no tolero tener dolor, no me lo permito. Entendí que ser kinesiólogo era vivir de esta manera; nadie quiere atenderse o consultar a una persona que no demuestra fortaleza, seguridad y soluciones.



Con mis pies me di cuenta de que con una hora de trabajo no alcanzaba. Tenía que abordar mis pies desde los detalles, por lo que abandoné todos mis zapatos y zapatillas que asistieran, encerraran, limitaran, amortiguaran o estabilizaran mi pie. A partir de ese momento comencé a darle estímulos durante todo el día, y mis pies comenzaron a funcionar como pies. Hubo momentos de frustración, de molestias, pero entendí el proceso. Entendí que era para algo mejor; no depender nunca más de ningún tipo de calzado.

Por eso digo y sostengo: una hora no alcanza. Los entrenamientos duran una hora porque son un negocio también.

Los cambios de hábito radicales son los que van a ayudarte a salir del dolor.

Hoy alterno mi medio de transporte; a veces voy al trabajo en bici, otras caminando y algunas corriendo. No tomo ascensores ni uso medios de transporte, y el auto lo utilizo sólo para distancias largas o cuando no hay caminos seguros para la bici. Lo importante no es qué medio de transporte usás, sino ver cada opción de traslado como oportunidad de movimiento; es salir de la comodidad en la que estamos inmersos como sociedad.

Consejos prácticos:

---

1. Entrená con alguien que te muestre tus puntos débiles.
2. Movete todo lo que puedas, sin contar tus entrenamientos semanales.
3. Vendé el monopatín.

04.

Stress + Rest: SUCCESS.

Antes hablamos del movimiento, su necesidad y la falta de conciencia de los seres humanos por salir de la comodidad. Pero nadie puede salir de la comodidad si no está descansado. El descanso es el mejor amigo del trabajo. Nadie puede mejorar su rendimiento sin un descanso prolijo.

El descanso y la hidratación son los dos factores que realmente uno puede decir que ayudan a prevenir lesiones. Todo el resto es tema de discusión y sigue en vías de investigación.

En muchos casos damos por sentado que descansamos bien; pero hay preguntas que debemos hacernos todos:

¿Realmente duermo entre siete y nueve horas por día?

¿Me acuesto y me levanto en el mismo rango horario?

¿Ingiero alimentos muy cerca del horario de dormir?

¿Tomo alcohol para conciliar el sueño profundo?

¿Tomo medicamentos para dormir?

Un paciente de 60 años, remero y activo, me visitó después de ver unos cuantos especialistas de columna y probar con distintas terapias. Tenía dolor crónico en los hombros, en la espalda baja y en el cuello. Había realizado sesiones de yoga, masajes y reeducación postural global (RPG). Iba al gimnasio entre tres y cuatro veces por semana; un día jugaba al tenis y al otro remaba. Algo así era su rutina.

Entre los comentarios de sus visitas al médico recolectamos las siguientes respuestas obtenidas:

“Dejá el gimnasio, estás sobreentrenando”.

“Tenés la columna de un señor de 70 años”.

“Vas a terminar en una silla de ruedas si seguís con tu estilo de vida”.

“Probá con la bici y natación”.

Nada de lo que le decían coincidía con su intención de salir del dolor. Le habían contagiado el “síndrome de la fragilidad”.

Si cada profesional que visitás te alerta, te sugiere, te prohíbe o inhibe tus capacidades de movimiento, es probable que le tengas miedo al movimiento y comiences un proceso de fragilidad.

Frágil es todo aquello a lo que debemos prestar atención para no romperlo o estropearlo. Es por eso que pasé la primer sesión convenciendo al paciente de que era fuerte, que su columna no era frágil sino que simplemente estaba pasando por un proceso normal de degeneración, que todo lo que hacía lo podía seguir haciendo, y que solo faltaba ajustar unos detalles en los ejercicios de su rutina, tanto en la técnica como en la carga.

Puntualmente necesitaba más carga; necesitaba estresar mejor su cuerpo. Muchas veces pensamos que el peso es malo o peligroso, y que muchas repeticiones con poco peso son mejores. Lo podemos discutir.

Pero la solución, más allá de los ejercicios de refuerzo que para mí son muy importantes, no venía por ahí. El paciente era activo, con ganas de salir adelante en cuanto a su dolor crónico; pero observe un detalle durante la sesión que me llamó la atención: bostezaba seguido y tenía un rostro cansado, como si hubiera terminado de correr una maratón. No era cara de viejo, era cara de cansado.

Físicamente estaba impecable; de hecho, con el objetivo de animarlo y darle seguridad le dije: "¿cuántos amigos de tu edad tienen tu físico?". Las palabras en la consulta son todo. Podemos deprimir, fragilizar y condicionar a un paciente, como también podemos alentarlo, darle seguridad y sacarle los miedos.

Esos bostezos y esa cara de cansado tenían un porqué. Cuando le pregunté sobre el descanso, me confesó que desde hacía años no dormía bien. Se levantaba por las noches, o bien, se levantaba cansado.

Él hacía bien la parte de llevar una vida activa y moverse hasta el cansancio. El problema es que cuando no descansamos, el cuerpo no se regenera y no está listo para otra batalla. Y todo ese estrés que sería bueno, pasa a ser malo. Se empieza a acumular.

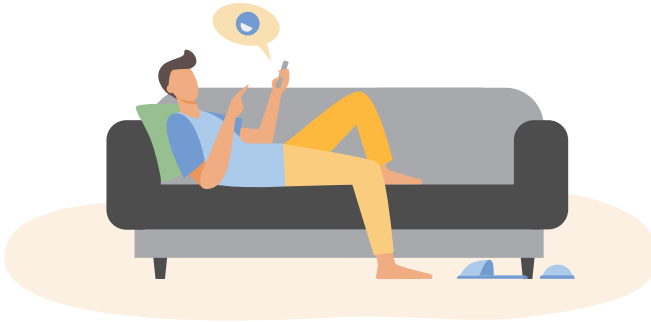
El descanso y la recuperación son tan importantes como el entrenamiento y un estilo de vida activo.

Hace diez mil años, cuando las poblaciones nómadas caminaban y recorrían cientos de kilómetros al mes para buscar comida o seguridad y no tenían teléfonos celulares, televisores, computadoras ni un bar en la esquina, necesitaban descansar bien, porque probablemente al día siguiente necesitaban hacer otros cientos de kilómetros para subsistir.

Hoy en día vemos equipos profesionales de todos los deportes sumergidos en hielo, realizando sesiones de masajes, haciendo sesiones de botas compresivas, siempre con su celular en la mano en vez de dormir una siesta o leer un libro. Podemos poner un GPS para medir cuánto corren, pero ¿medimos la hiperconectividad de nuestros atletas? ¿Medimos el sueño? ¿Están realmente descansados para realizar otra sesión de entrenamiento de alta intensidad, o es más fácil y cómodo decir que el alto rendimiento no es salud y por eso se lesionan?

Con la población no atlética pasa lo mismo. Hacer ejercicio te vitaliza porque puede ayudarte a dormir mejor, pero si al momento de dormir elegís tomar una cerveza con amigos o trasnochar viendo Netflix, es probable que adjudiques tu dolor al ejercicio y no a la falta de descanso.

Es una ecuación perfecta: estresar tu cuerpo de menos a más, cuidando el descanso y evitando los “descansos” viciosos que hoy nos ofrece el mercado.



Hoy la palabra estrés es común y la mencionamos cada día. ¿Es realmente malo el estrés? Preferimos tener un trabajo tranquilo, donde llevemos el control de absolutamente todo, sin riesgos, sin desafíos, esperando el bendito sueldo a fin de mes. La comodidad está en cada uno de los aspectos de nuestra vida y salir de ahí depende de uno.

Es más grave y lesivo tener un trabajo sin cambios, ni riesgos, ni desafíos, que vivir en un mundo dinámico lleno de oportunidades y esfuerzos cotidianos. El secreto está en cuan bien descansamos para llevar esa vida vertiginosa.

Los especialistas del sueño recomiendan dormirse y levantarse siempre a la misma hora. No tomar alcohol y aislar lo más posible (2 a 3 horas) la última comida antes de dormir.

Dormir en un lugar fresco con una temperatura menor o igual a los 20°, completamente bloqueado de luces. No tomar agua antes de dormir para no interrumpir el sueño yendo al baño. No tomar café, mate, gaseosa cola, estimulantes ni alimentos que necesiten una digestión prolongada.

No irse a dormir mirando el teléfono, ni películas. En el caso de hacerlo, debería ser con anteojos bloqueadores de luz azul. La luz azul está en todas las pantallas

y luces led. Nuestro cerebro la registra como luz lumínica similar al sol, lo que puede inhibir la secreción de melatonina fundamental para dormir.

Además, los especialistas en el sueño, recomiendan meditar a diario, y ser agradecidos.

Para terminar, quiero volver al paciente del ejemplo: A los pocos días de verlo por última vez en la consulta, lo vi corriendo descalzo en una cancha de rugby. No solo había mejorado su sintomatología general, sino que se sentía más fuerte y con menos miedo.

Cuando adoptemos un buen sistema de descanso, podremos seguir estresando nuestro cuerpo. En resumen: Entrenar intensamente, dormir profundamente.

Consejos prácticos:

---

1. Medí en tu teléfono las horas que pasás conectado. La hiperconectividad es un factor de alto riesgo que altera nuestro descanso.

2. Entrená intensamente, medido por un profesional y buscá estrategias de recuperación reales. DORMÍ.

3. Vendé el monopatín eléctrico.

05.

Fuerza, fuerza y más fuerza.

¿Cómo podemos explicar que un triatleta que corre 120 kilómetros, nada 5000 metros y pedalea 300 kilómetros a la semana tenga dolor? ¿Cómo podemos explicar que un chico de 12 años tenga dolor lumbar inespecífico si hace deportes casi todos los días en su club o en el colegio? ¿Cómo podemos explicar que un jugador de rugby de un metro ochenta de altura y 110 kg de peso tenga dolor en el medio de la temporada?

Hasta ahora, la premisa que venimos barajando es la falta de movimiento y los hábitos que nos llevan a una vida sedentaria y de dolor crónico.

Todos estos son casos comunes del día a día que se nos presentan en la consulta. Muchas veces, por ser deportistas de mediano o alto rendimiento, asumimos que esos dolores son simplemente por la carga o sobrecarga de los entrenamientos. Pero cuando iniciás un cuestionario minucioso sobre su plan de entrenamiento, encontrás que el triatleta no dedica más de 30 minutos por semana a su entrenamiento de fuerza, que el niño de 12 años no hace fuerza porque sus padres temen que deje de crecer, y que el jugador de rugby dejó de hacer fuerza cuando terminó la pretemporada.

Antes de seguir con los ejemplos vamos a hablar de la gravedad. La gravedad es, posiblemente, el factor más importante a tener en cuenta a la hora de evaluar un paciente. Es tan simple como plantear en las evaluaciones qué tan resistente sos a la gravedad. Primero de forma estática y luego de forma dinámica.

Podés evaluar la función de uno o más músculos aislados, pero siempre considero importante la relación del individuo y sus segmentos con la *gravedad*.

¿Cuánto puede manejar su cuerpo una persona en el medio que se mueve? A veces es la vida misma, otras es la cancha de rugby. Es incompleto evaluar sólo la anatomía patológica, es decir, la zona del dolor y las estructuras. Mejor aún es evaluar la función de ese segmento y su relación con las otras partes del cuerpo. Las prestaciones médicas que pagan las obras sociales, las especialidades médicas donde muchos cirujanos mejoran sus habilidades quirúrgicas, terminan limitando las evaluaciones de rutina, aislando a una rodilla de su pierna o a un hombro de su tronco. Todo tiene relación con todo, y muchas veces evaluar al paciente en su conjunto puede mejorar su condición previa a la cirugía o bien evitarla por completo.

Las indicaciones que reciben los pacientes son cada vez más fragilizantes y temerosas. Empiezan a tener miedo de moverse, cargar peso, saltar, correr, alzar a un hijo, subir una escalera o barrenar una ola. Lo más frustrante en todo esto, es que cualquier profesional puede entrar en una revista científica y leer sobre terapéuticas en dolor lumbar. Pero es más fácil repetir aquello que dijo un profesor, o recetar lo que el visitador médico de turno ofrece.

Lamentablemente, los pacientes con dolor de espalda que tuvieron episodios desagradables como quedarse “duros”, tienen mucho miedo. Miedo al punto de no querer moverse, agacharse, o levantar una caja. El miedo les produce estrés; y luego obtienen imágenes de un resonador para nada alentadoras. Lo cual los deja casi inhabilitados. ¿Cuántos familiares y amigos dejaron de hacer una cosa o la otra por saber que tienen las tan famosas y temerosas “hernias de disco”?

No siempre las imágenes del resonador están relacionadas al dolor. Numerosos estudios han demostrado esta premisa. Si pudiéramos hacerle una resonancia a diez personas mayores de cuarenta años sin nada de dolor, seguramente encontraríamos cosas que los pacientes no quisieran saber.

La columna sufre procesos degenerativos normales. Hoy obtenemos tanta información, que hay veces que es mejor no tenerla. El paciente tiene acceso a sus estudios de manera online sin ningún tipo de conocimiento. Lee palabras, las pone en Google y ahí comienza la rueda. Una rueda que puede ser un círculo vicioso. La diferencia acá es el miedo. Los pacientes con dolor lumbar y episodios

desagradables tienen miedo. Y la mayoría de las terapéuticas del mercado los fragiliza aún más.

Se daría casi siempre en una secuencia así:

Episodio desagradable o dolor inespecífico; obtención de información poco científica; miedo, miedo a moverse, miedo a cargar peso; más dolor por falta de movimiento.

Para estos casos, los kinesiólogos deberíamos estar entrenados en psicología, coaching o estrategias de acompañamiento del paciente con dolor. Las posibilidades que tienen de abandonar el tratamiento son muy altas. Nadie puede decirte "son tres semanas de esto o aquello". No son matemáticas. Hay factores que pueden alterar el proceso de recuperación: El estilo de vida, la capacidad de resiliencia, el estrés, el entorno.

Para dar un ejemplo del cual no deben sacar ningún tipo de conclusión, voy a contar el caso de Miguel.

Miguel al momento de la consulta tenía 17 años. Había dejado el rugby desde hacía 6 meses y ya no hacía ningún tipo de actividad física. Tenía un dolor lumbar diario que no le permitía correr y mucho menos le daba la confianza de golpearse en una cancha de rugby.

Me gusta el ejemplo de Miguel porque apenas uno dice Lumbalgia o dolor de espalda baja piensa en un señor de 40 años o más. Muchas generaciones de personas toman el dolor como algo normal y viven a diario con esas molestias. Algunos conscientes de su sedentarismo y no haciéndose cargo, otros por ignorancia, creen que tienen una columna frágil y que esa será su condición para siempre.

Pero Miguel, con 17 años, tenía dolor crónico de espalda. Y como Miguel, hay cientos de niños y adolescentes con dolor a diario. Incluso quiero redactar este caso porque yo a su edad tuve un dolor similar, di vueltas y vueltas y vueltas buscando soluciones hasta que un día se pasó. Perdí partidos de rugby, distintos juegos, e incluso recuerdo que afectó mi autoestima. Las soluciones que estuvieron a mi

alcance en aquel momento fueron algunas terapias de masajes, otros antiinflamatorios y algo de elongación. Pero el dolor tardó en irse más de un año y tuvo recidivas.

Luego de analizar sus estudios complementarios y hacer un detallado cuestionario comenzamos un sencillo trabajo de fortalecimiento general, trabajando distintos patrones de movimiento. Luego de 3 semanas, el dolor se había ido por completo. Tres meses después, luego de las vacaciones de verano, comenzó a jugar al rugby con total normalidad.

Pero pensemos juntos; Miguel tenía dos veces por semana entrenamiento en su club, dos veces por semana educación física en el colegio, más otro día de Rugby los fines de semana. Con todo ese movimiento, ¿cómo es posible que un adolescente tenga un dolor incapacitante?

Me gusta pensar que no hay una forma correcta para moverse, pero considero que sí hay un proceso para no tener dolor cuando nos movemos con el objetivo de volver a esa libertad de movimiento. Además, me parece fundamental orientar los hábitos fuera de la sesión. Como por ejemplo luego del colegio, donde ya de por sí el movimiento es limitado, orientar al paciente a no seguir esa postura estática jugando al playstation, algo que en este caso pasaba a diario.

Miguel ya sabe que debe moverse a diario, que puede mover y levantar pesos, que puede correr a máxima velocidad, y que si pasan muchas semanas sin exigir su cuerpo el dolor puede volver.

No solo mejoró su dolor, sino también su autoestima.

Antes dimos ejemplos de deportistas que se presentan a la consulta con dolor crónico. De espalda, tendones, hombros, tobillos, rodillas. En algún momento de este ensayo mencionamos el término “lesiones específicas del deporte”, y que todavía se cree que el deporte y el alto rendimiento están directamente relacionados al dolor constante. Puede ser. Es posible. Habría que evaluar caso por caso. El problema es creer que un deportista por ser deportista y tener un cuerpo definido con buena masa muscular, es fuerte.

La fuerza no se ve. Incluso, ese cuerpo definido nos puede desorientar en la evaluación y el tratamiento. Podemos caer de nuevo en la trampa de la sobrecarga física. No terminamos de entender si es sobrecarga o falta de adaptación a la carga que le propone el deporte en sí mismo.

El entrenamiento de la fuerza es el tratamiento con mayor evidencia científica.

Tuve la suerte de trabajar en rugby y ver personas realmente fuertes. Pero también, pude ver cómo el tamaño no tiene nada que ver con la fuerza y la estabilidad. De hecho, puede ser un arma de doble filo. Si pesás 120 kilos necesitás mucha fuerza, estabilidad y potencia para poder realizar los movimientos que demanda ese deporte.



En todos los deportes pasa lo mismo; cuando queremos hacer un gesto técnico con mucha fuerza, entorpecemos el movimiento y no somos efectivos.

Ejemplos hay muchos. Desde un saque de tenis, un scrum en rugby, una salida en golf o correr. Emplear la fuerza sin tener en cuenta la estabilidad de los segmentos, la gravedad y la técnica; nos traerá compensaciones y seguramente eso se vera afectado en nuestro rendimiento.

En el saque de tenis, antes de la fuerza del hombro viene la estabilidad de la cápsula y de la escápula, y antes, la zona media (diafragma, rectos abdomina-

les, espinales, oblicuos, transversos y piso pélvico). Pero si luego de sacar ciento cincuenta veces en un entrenamiento un paciente viene con dolor de hombro, difícilmente evaluemos todo ese patrón. Sin todos los segmentos trabajando en conjunto, el brazo, la muñeca y el hombro deben hacer un esfuerzo extra para generar la potencia que el saque necesita. Sin mencionar que pocas veces se tiene en cuenta la progresión. Sacar más veces no te hace mejor. Si venís de vacaciones y querés sacar 150 saques el primer día, es probable que no le des a tu cuerpo el tiempo necesario para adaptarse a esa carga.

En rugby, tenemos atletas que levantan tres veces 200 kilos de sentadilla. Eso nos hace pensar que son hombres fuertes y que luego, en un scrum, irán para adelante como una topadora. Y no. No se da. No siempre el paciente que mueve más kilos es el más fuerte. De los papeles a la realidad hay un abismo.

Como no entendía qué pasaba, fui a ver qué pasa en el laboratorio donde todo se construye: El gimnasio.

El paciente que movía 200 kilos tenía una base de sustentación muy amplia y no descendía completamente su sentadilla. Había priorizado la carga antes que la técnica. Su competidor de puesto había movido solo 150 kilos, pero con una técnica envidiablemente profunda.

Luego, en el scrum, uno estaba más estable que el otro. ¿Quién era?, el que había completado todo el rango de movimiento en su sentadilla.
Además, mover 200 kilos de sentadilla no lo eximía de tener dolor crónico. A menudo consultaba a los médicos por su dolor lumbar. ¿Sobrecarga o inestabilidad? De nuevo se plantea la premisa.

Como podemos ver, la cantidad de kilos no es más importante que la forma, y como veremos ahora, la fuerza no es más importante que la función.

Pero, ¿qué es funcional?

Hoy vemos “Entrenamiento Funcional” por todos lados. Incluso una cadena de gimnasios muy grande con ese nombre. No entrenar con kilos no es más fun-

cional. Pararse arriba de plataformas inestables y el trabajo con bandas elásticas o el propio peso corporal no es funcional. O sí. Depende.

La cuestión es que lo que es funcional para Martina puede no serlo para Julieta. Una cosa es el entrenamiento empaquetado que se vende para consumo masivo. Otra muy diferente es conocer el estado de base, los objetivos, el tiempo y el espacio para planificar un entrenamiento o rehabilitación en función a las necesidades de cada individuo.

Para esto, traigo un ejemplo.

Se acercó Veronica a la consulta con la idea de ordenar su entrenamiento para rendir mejor en el tenis. Pero en la entrevista me confesó un problema de incontinencia que arrastraba desde su último parto. No era un detalle. Tenía directa relación con su estado de ánimo, con su falta de fluidez en la cancha y por supuesto, con su autoestima, lo cual fue un disparador para planificar una serie de ejercicios orientados a construir cada segmento del cuerpo, dejando a un lado el tenis.

Primero la salud. No siempre los déficits de nuestro cuerpo se expresan con dolor. Pero si vamos siendo incapaces de hacer cosas como lanzar, saltar o correr, es porque algo en el sistema está fallando. Y en las personas que tienen la voluntad de hacerlo merece la pena ayudarlos a lograr su objetivo. ¿Y cuál era el objetivo? Solucionar la incontinencia. ¿Saben cuántas veces había tratado esta patología? cero. Así es. Nunca. Pero mi compromiso con un paciente dispuesto y con voluntad es elevado.

Le pregunté qué había hecho hasta el momento, a lo que me respondió que había visitado varios médicos especialistas. Pero todos le dijeron lo mismo: “buscá la sensación de cortar el pis”; o bien, la instruyeron sobre los ejercicios de Kegel. Se trata de ejercicios orientados a tensionar esa musculatura luego de penetrar un dedo y buscar la activación de los músculos inhibidos que se encuentran debajo del útero, la vejiga y del intestino.

Según mi punto de vista, son poco prácticos, un tanto incómodos e intransferibles a la vida diaria. Probablemente puedas controlarlo de esa forma y en ese

contexto. Pero ¿cómo lo transferimos a una cancha de tenis? ¿Cómo logras no tener pérdidas al correr? Es un tema extremadamente sensible para tomarlo con ligereza.

La incontinencia tiene efectos severos en la autoestima, la sexualidad y el estado de ánimo; además de limitar la vida deportiva por la incomodidad que genera, lo que llevará a todas las consecuencias del sedentarismo ya mencionadas en este ensayo.

Si bien no había ayudado a ningún paciente con esta patología, considero que tengo una buena capacidad de relación. ¿Saben qué músculos son fundamentales para ejercer una fuerza horizontal cuando corremos y así disminuir la oscilación vertical? (es decir, los desplazamientos verticales que aumentan el riesgo de lesión): Los músculos del suelo pélvico llamados "periné", comprendido por tres planos (superficial, medio y profundo) de diez músculos en la mujer, y tres planos de nueve músculos en el hombre. Toda esa musculatura es la encargada de favorecer la contención de la orina, las flatulencias y el excremento. Además, facilita la erección en el hombre y la constricción de la vulva en la mujer estrechando el orificio inferior de la vagina.

Entonces, si queríamos llegar a resolver el problema en una cancha de tenis o corriendo, debíamos ir superando obstáculos progresivamente. Entrenando. Siempre en movimiento. Buscar activar un músculo inhibido hace tantos años, con estrategias verbales, posturas, movimientos.

¿Hay una forma correcta? ¿Todos necesitamos lo mismo? Algunos pacientes lo reconocen con algunas cosas y otros con otras. Además, Es tan sensible que no podemos exigir de más. Son pasos constructivos y extremadamente progresivos.

Ya hablamos del colegio, de la silla, del auto y del sedentarismo. Bien, Todo eso atenta contra la activación inconsciente de esta musculatura que tiene directa relación con el dolor lumbar, la inestabilidad de cadera, la pubalgia, *períodos* de la mujer con mucho dolor, cáncer de próstata y de útero. Numerosos estudios demuestran la efectividad del ejercicio físico para el tratamiento del cáncer. Pero sería grandioso orientar ese ejercicio.

Volviendo a Vero, tan solo hicimos cosas sencillas buscando la activación de esa musculatura. En medio del tratamiento entramos en pandemia, por lo que seguimos por tele consultas. Hay algunos ejercicios que necesitan cierto feedback externo muy sensible, como por ejemplo en una posición de cuatro patas empujar suavemente la cadera para que ejerza una resistencia. Para eso nos ayudó su hija, Delfi, incorporando un poco de *Gamification.* La rehabilitación tiene que ser desafiante y divertida. Podemos decir con certeza que Delfi, con 4 años, ayudó a Vero a reconocer esta musculatura sensible.

Luego de activar el periné en posturas sencillas como estar acostada, en cuatro patas, parada, parada en un pie, comenzamos con el movimiento un poco más intenso, con carga externa, luego los saltos, después correr, finalmente correr cambiando de dirección, que según había referido la paciente, era el momento de mayor incontinencia en el tenis.

Como dije en algún momento, lo que nos refiere el paciente es más importante que cualquier libro. Un día Vero me dijo: *"con zapatillas no me sale nada de lo que hacemos descalzos".* El calzado nos inhibe la propiocepción y la descarga de peso en el piso. Los pies y el periné tienen una espectacular relación. Si no entendemos esto, vamos a seguir diciendo que el impacto es malo. El impacto es malo si no sabemos impactar.

Con Vero seguimos trabajando juntos. La sintomatología en sus períodos bajó, antes eran 3 ó 4 días de antiinflamatorios, mal humor, e incapacidad de hacer muchas cosas. La incontinencia está controlada, seguimos progresando las cargas para seguir pensando en el largo plazo. Vero está muy contenta con sus progresos. Yo también.

Muchos profesionales y colegas me dirán que cualquier actividad correctamente dosificada podría haber traído el mismo resultado; que la "estabilidad" de la pelvis no tiene mucho sustento científico. Personalmente, elijo creer en algunas cosas y herramientas que me ayudan a guiar los tratamientos de mis pacientes, que la ciencia, todavía en crecimiento, no ha presentado estudios serios que hablen de este tema, pero que yo viví cada ejercicio que indiqué y logré cambios espectaculares en mi día a día. Estar sentado en un escritorio con delantal y muchos

títulos en la pared, no te hace especialista o mejor profesional. El foco debe estar puesto en ayudar a los pacientes a mejorar su calidad de vida con la mayor evidencia posible. Empoderándolos y ayudándolos a encontrar la forma de disfrutar de su cuerpo y no de padecerlo.

¿Cuántos masajes hicimos? Ninguno.

¿Cuántos equipos de fisioterapia usamos? Ninguno.

¿Cuántos fármacos tomó? Ninguno.

Simplemente nos hicimos cargo con entrenamiento. Entrenamiento bien dosificado, extremadamente orientado y mucha voluntad.

La fuerza no solo modifica el músculo. Por convención social, se cree que los ejercicios aeróbicos como correr o andar en bici son fundamentales y prioritarios para bajar de peso. Pero lamentablemente debo decirles que la ciencia no dice lo mismo.

Un entrenamiento de fuerza bien planificado es muy efectivo para bajar de peso. La gente transpira más haciendo ejercicios aeróbicos y por eso piensa lo contrario, pero esa transpiración es tan solo una regulación de temperatura corporal y no están quemando las calorías que creen.
Los ejercicios con intervalos de alta intensidad y los entrenamientos de fuerza son un plan perfecto para mejorar tu composición corporal. Además de mejorar todos tus niveles clínicos.

Tomás, un paciente de 48 años, vino a verme por un dolor lumbar inespecífico. Corría tres veces por semana 10 km en cinta escuchando música. Su objetivo era correr 21km, pero yo lo orienté en iniciar un plan de fuerza para abordar su dolor lumbar y que sea más paciente con los kilómetros.

Así comenzó un plan de fuerza de tres días por semana que bajó su dolor lumbar a 0 sobre 10; además, luego de 3 meses se realizó un análisis de sangre, que en relación a un estudio previo, arrojó por resultado que entre otras cosas, redujo su

colesterol un 25% sin ningún tipo de medicación y sin ejercicios aeróbicos.

Hoy Tomás no se propone más distancias largas, sino poder correr sin dolor lo que su cuerpo va adaptando progresivamente.

La fuerza puede modular mucho más que un músculo. Valores clínicos, físicos y psíquicos. Además tiene directa relación con la autoestima de las personas.

Por último, y lo más importante en este capítulo: **LOS MÁS CHICOS.**

La *asociación argentina de pediatría* ha publicado la urgencia del entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes, periódicamente, desde los 6 años. Pero en el colegio juegan a la mancha saltada, al fútbol, al vóley, al rugby o hacen atletismo.

"*Las investigaciones han indicado que varias formas de entrenamiento de la fuerza pueden provocar importantes mejoras de rendimiento de la fuerza muscular, la producción de potencia, la velocidad de la carrera, la velocidad del cambio de dirección y la performance motora general. Desde una perspectiva de la salud, la evidencia indica que el entrenamiento de la fuerza puede generar cambios positivos en la composición corporal general, reducir la grasa corporal, mejorar la sensibilidad a la insulina en adolescentes que están con sobrepeso y mejorar la función cardíaca en los niños que presentan obesidad. Es importante destacar, que también se ha demostrado que la participación regular en un programa de ejercicios diseñado apropiadamente incluido el entrenamiento de la fuerza, puede aumentar la densidad mineral ósea y mejorar la salud del esqueleto y probablemente reduciría el riesgo de lesiones relacionadas al deporte en los jóvenes atletas*".

Este párrafo fue extraído de **"Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus",** consenso en el que participaron las más prestigiosas organizaciones médicas del mundo, incluidos pediatras, entrenadores de fuerza, especialistas del deporte y médicos clínicos.

Si leen el consenso entero, se darán cuenta de que no es fácil desarrollar programas serios, con instructores de fuerza calificados. Requiere de tiempo, logística, materiales, educación. Pero además, va en contra de nuestro sistema educativo. Porque es muy difícil enseñarle a cuarenta niños a la vez. Enseñar un patrón de movimiento o un trabajo con resistencia, requiere de conocimiento y una atención plena 1 a 1.

Es necesario aclarar que el entrenamiento de la fuerza **NADA** tiene que ver con jugar al fútbol, ir a danza, hacer natación o andar en bicicleta. Es momento de prestar atención a cuáles son las actividades extraprogramáticas que eliges para tus hijos. De eso dependerán múltiples cosas: Su autoestima, su calidad de vida, su desarrollo deportivo, su estado de salud.

Fuerza, fuerza y más fuerza. Hay una pandemia de chicos débiles. Cada vez más niños consultan por dolor de espalda baja y cervicales. Podemos ponerlos derechos para que miren el celular de ese modo creyendo que ahí está el problema.

El problema es todo lo otro que pasa cuando no están con el celular.

Hacer deporte no te exime de ser sedentario y no tener dolor. De hecho, a veces es peor. Creemos que somos activos y fuertes, y exponemos nuestro cuerpo a actividades vigorosas sin estar previamente preparados para eso.

Los chicos que hacen doble escolaridad pasan el 80% del tiempo sentados. Luego tienen actividad física dos veces por semana, que poco y nada corrige sus déficits de fuerza, para finalmente salir y realizar más deporte extraprogramático. He recibido en la consulta a chicos de los mejores colegios del país. Adolescentes de 15 años con lesiones de ligamentos de la rodilla. Otro de 16 años con tres cirugías en un mismo hombro. ¿Es normal que un chico de 16 años haya pasado por tres intervenciones quirúrgicas en la misma articulación?

Una madre me trajo a su hijo porque había reprobado Educación Física. ¿La razón?: No hizo las dominadas que el profesor exige como límite para aprobar.

Le pregunté: ¿Qué hizo en las clases para mejorar sus dominadas?, a lo que me

respondió: “fútbol el primer trimestre, rugby el segundo, atletismo el tercero”.

¿Para qué evalúa un profesor de educación física? La frustración de un chico al no poder superarse puede ser más nociva que el déficit de fuerza en sí mismo. Además, si no le da las herramientas para mejorar, ¿con qué objetivo los evalúa?, ¿bajo qué parámetros?

¿Evalúa porque quiere cumplir con lo planificado en el programa curricular o realmente le importa que los chicos sean más fuertes y progresen sus habilidades físicas?

También es difícil enseñar lo que no se predica con el ejemplo, o cuando no sabés estrategias de progresión en los ejercicios. Si no podés hacer una dominada con tu peso corporal, por ahí puedas hacerlo con ayuda.

Fui adolescente y vi las caras de frustración en algunos compañeros que luchaban por subir el mentón pataleando para llegar. Sin mencionar el bullying que se genera alrededor de esa acción.

De una evaluación pueden sacar todo lo mejor de un equipo: un jugador ayudando al otro a cumplir su objetivo y el resto alentando a ambos; o pueden tener una planilla y reprobar a un chico de 15 años por no hacer las dominadas que ellos pretenden.

¿Cuántas veces hemos escuchado el concepto de **Especialización deportiva temprana?**

¿Cuántas veces trasladamos nuestra frustración a nuestros hijos?

¿Cuántas veces los presionamos para que hagan aquello que nosotros no fuimos capaces de hacer?

La idea de hacer el mismo deporte desde los 6 años para crear un monstruo del deporte, es un mito. Lograran frustrar al niño, estresarlo, y por el contrario, detestará la actividad.

La especialización deportiva temprana se ha identificado como perjudicial para la futura salud física y mental del atleta. Las recomendaciones futuras deben incluir los siguientes puntos:

▸ La participación en múltiples deportes no disminuirá las capacidades atléticas de los atletas; necesitamos mensajes mejores y más efectivos con datos mejorados.

▸ Un esfuerzo enfocado hacia la importancia de la educación física como una oportunidad para el juego no competitivo y ponerla de nuevo en los currículos escolares.

▸ Mayor énfasis en el impacto económico de la falta de aptitud física para los costos de atención médica, tal como se presenta en la obesidad y diversas comorbilidades médicas.

▸ Reconocimiento de que cada deporte tiene su propio patrón de carga y una lesión por uso excesivo que lo acompaña. Identificación del nivel óptimo de exposición para maximizar el efecto de la tensión con las necesidades mínimas de daño por lesiones a identificar.

▸ No se ha demostrado que la especialización deportiva temprana sea beneficiosa para el rendimiento deportivo de alto calibre a nivel nacional / olímpico / profesional, y el hecho puede ser perjudicial.

Texto extraído de Early Sport Specialization Consensus Statement. 2016

La ciencia ha demostrado que no es necesario pegarle al frontón con la raqueta desde los 6 años para ser Rafa Nadal. Es probable que deba saber pegarle a la pelota, pero también es importante que tenga sus patrones de movimiento conservados y los valores de fuerza óptimos, para lograr competir a largo plazo, además de motivación para seguir en esa actividad.

Se ha confundido en los últimos años el concepto de especialización deportiva y entrenamiento específico para cada deporte. Esto incluye a niños, pero también

a competidores de elite, que no destinan el tiempo necesario al entrenamiento de la fuerza, o que realizan protocolos de prevención que nada tienen de prevención.

Lo único que se ha demostrado como preventivo es:

1. El entrenamiento de la fuerza.
2. La calidad del descanso.
3. La hidratación y la nutrición.

No así,

1. El masaje preventivo.
2. El trabajo "propioceptivo" en superficies inestables.
3. Las terapias pasivas, con o sin elementos; las ventosas, taping, botas de compresión, etc.

Concluyendo; hablamos de fuerza y de gravedad, por eso considero, según la literatura actual, que el entrenamiento de fuerza con el propio peso corporal, los pesos libres, bandas elásticas y poleas, es de mayor beneficio que las máquinas asistidas. Además, los pesos libres requieren cierta habilidad de ejecución que está directamente relacionado con preservar los patrones de movimiento que adquirimos con el neurodesarrollo normal. Consultar DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization)

Fuerza para todos: Niños, adolescentes, hombres, mujeres, adultos, gerontes, embarazadas. La gravedad nos acompañará siempre, depende de nosotros combatirla y usarla a nuestro a favor.

Con criterio. Con progresión. Con un profesional idóneo.

Consejos prácticos:

1. Realizá sesiones de fuerza entre dos y tres veces por semana, consultando a un entrenador para hacerlo adecuadamente.

2. Mover kilos. Siempre. Primero técnica, después volumen.

3. Prestá atención a los tuyos, niños y abuelos. ¡Todos al Gym!

06.

Propósito.

Ningún capítulo de este ensayo tiene sentido si no tenemos la capacidad de abstraernos del problema y mirar con sinceridad nuestro accionar cotidiano.

Pocas cosas podremos mover y cambiar sin plantearnos propósitos concretos alcanzables y desafiantes.

El propósito que nos mueve está directamente relacionado con el proceso que hayamos hecho en nuestra vida. Nadie puede conocer sus propósitos si no sabe lo que le gusta, o si no se conoce.

Es por eso que nuestro proceso de formación tiene que tener más relación con la búsqueda que con el aprendizaje monótono, sistemático e impuesto.

Los propósitos, por más banales y capitalistas que puedan llegar a ser, son los que nos mueven a hacer cosas por nosotros mismos. Sin un propósito, sólo somos un cuerpo en modo automático que hace siempre lo mismo o parecido.

Es PERSONAL:

Muchas veces planteamos propósitos mirando a los demás y no a nosotros mismos.

Eso es lo que produce el mundo de la influencia y la comunicación. Creemos que las personas que nos atraen de las redes sociales tienen vidas atractivas, exitosas, sin problemas, y olvidamos que también sufren, tienen miedos y muy posiblemente hayan construido la imagen que vos, sin saberlo, en ese momento

necesitás ver. La tecnología se ocupa de eso también. Te muestra lo que crees necesario para ese momento. Y eso sin contar que siempre van a mostrar la parte más linda de sus vidas.

Es ALCANZABLE:

El planteo de propósitos inalcanzables nos puede dar mucho trabajo mental. Mucho sufrimiento. Mucha frustración. Generalmente los procesos llevan tiempo, pero nuestros niveles de ansiedad y satisfacción inmediata son muy elevados.

Queremos saber correr sin saber caminar. Queremos hacer un negocio rentable sin ser rentables en nuestra microeconomía. Encarar nuestros propósitos desde nuestra cruda realidad lleva mucho trabajo, pero es un ejercicio que nos permitirá crecer a pasos firmes y con libertad.

Además, los propósitos pueden ser infinitos, es decir, cumplir uno y seguir con otro es lo que nos mantiene vivos. De este modo, pasa a ser un modo de vivir. Para eso debemos ser inteligentes en vivir el proceso de modo escalonado, ir cumpliendo paso a paso cada uno de los propósitos.

Es UNIVERSAL:

Todos pueden y deben tener un propósito. No aplica únicamente a jóvenes emprendedores de 20 a 30 años que quieren llevarse el mundo por delante. Un niño de 10 años puede tener un propósito, como un abuelo de 70. En este último caso, la jubilación se vuelve un arma de doble filo: Resulta fácil tentarse a dejar de plantearse desafíos en la vida, puede llevar a perder la ambición, perder el deseo de mejorar, y lo más grave, podría llevar a perder definitivamente la capacidad de aprendizaje.

El planteo de un propósito nuevo en tu vida puede sacarte de la rutina estática que estás llevando inconscientemente. Puede ayudarte a salir de la comodidad. Puede hacerte crecer personal y económicamente. Solo tenés que escribir cuáles son tus mayores deseos; luego intentar hacerlos concretos, paso a paso, de menos a más, con criterio y realismo.

Las personas tienen un poder de cambio inmensurable. Solo tienen que hacer frente a su realidad para poder identificar qué factores los limitan y qué factores los potencian. Pocas cosas podremos emprender o cambiar en nuestra vida si no actuamos con determinación. Si no le ponemos pasión al lunes más lluvioso del otoño. Los clientes lo perciben. Los pacientes lo perciben.

Contagiará más tu modo que tu contenido.

Por eso es tan importante el autoconocimiento. Nadie le pone pasión a lo que no es fanático. Ser fanático o ultra fanático de algo puede contagiar a otros a iniciar cambios muy poderosos en su vida, y eso tiene un valor sentimental y económico que puede trascender cualquier cosa.

Lo que hizo un diferencial en mi vida, fue la vocación de servicio con los demás. Cuando te recibís en la universidad no tenés mucha idea de lo que hacés y decís. Pero hay una parte del servicio que es innata. Uno puede ser un genio de laboratorio, pero si no sabe preguntarles a los pacientes cómo llevan el dolor, debería dedicarse a otra cosa.

Lo he experimentado en distintos ambientes. He trabajado con paralíticos cerebrales, donde no hay progresos clínicos ni físicos, pero hay identidad y pertenencia; donde el dolor se acompaña más con presencia que con terapias. He trabajado de forma gratuita y fueron enseñanzas para toda la vida. Si nunca has hecho nada por nadie, es momento que empieces a buscar quién te necesita; no por ellos, sino por vos mismo. Créeme que te hará crecer inmensurablemente.

Hoy me detengo a escuchar a las personas, y les aseguro que es un diferencial. Vivimos niveles de incomunicación extrema. Los pacientes valoran que uno se tome veinte minutos para escuchar su historia. Y lo cierto es que sin su historia no somos nada. Trabajar con pasión día a día, puede potenciar tu negocio y puede cambiar tu calidad de vida. He visto personas extremadamente doloridas, obesas, fuera de estado físico, con lesiones crónicas de muchos años, salir de su estado de malestar. Ninguno lo hizo de la noche a la mañana. Todos dieron todo de sí para mejorar. Siempre cumpliendo sus objetivos a corto y mediano plazo por un propósito mayor:

VIVIR INTENSAMENTE HASTA EL ULTIMO DÍA QUE NOS TOQUE VIVIR.

Cómodo en la incomodidad

"Entrénate en estar incómodo. Si lo haces a propósito cuando es innecesario, estarás mejor preparado para sobrellevarlo cuando sea inevitable. El objetivo no es castigarte, sino entrenarte para la resistencia y el auto-control. Este entrenamiento reduce tu apetito por posesiones materiales, aumenta tu aprecio por lo que tienes y te prepara para lidiar efectivamente con las situaciones incómodas que debas enfrentar.

Sal a correr en la lluvia, escala montañas, duerme sin aire acondicionado ni calefacción, dúchate con agua fría, levanta pesos, contén la respiración hasta tener contracciones, escoge la fila más larga en la caja de supermercado, y practica estar cómodo con la incomodidad. Haz lo que otros no hacen, para llegar a ser quien ellos no son".

Fred Kofman.

Consejos prácticos:

1. Buscate un mentor que te ayude a conocer y hacer realidad tus más profundos deseos.
2. Date la oportunidad de volver a empezar sin importar tu edad.
3. Mantente en movimiento constante. Físico y mental. El agua estancada se pudre.

Testimonios.

“

Tengo 50 años recién cumplidos, con doce entradas al quirófano por operaciones en la pierna derecha, debido a lesiones de mi época de rugby.

Hace un año y medio empecé a renguear, pero por estar en un momento muy activo de trabajo, no le presté atención a una debilidad que empezó a aparecer en mis pantorrillas.

Esa renguera y las compensaciones que fui haciendo, me empezaron a generar dolores de ciático, glúteos y caderas, e hicieron que hace seis meses haya iniciado estudios completos.

Con los estudios neurológicos descubrieron un daño neuronal axonal en los nervios de las dos piernas, de la rodilla para abajo, con la atrofia de los gemelos internos de las dos piernas y la pérdida de sensibilidad y la fuerza de los pies, de la mitad del arco hacia adelante.

Los neurólogos, cuarentena mediante, no me propusieron nada más que unas pastillas para compensar un pequeño déficit de ácido fólico y calmantes para los dolores.

Varias noches tuve que tomar calmantes, porque a pesar de que me movía poco para evitar las consecuencias, el dolor no paraba. Probé acupuntura, osteopatía, kinesiología y masajes con cremas de árnica.

Un poco desalentado y asustado, hace 3 meses tuve mi primer encuentro con el Sapito.

Nos conocemos del club, pero es diecinueve camadas más joven, y nunca

había pensado en esta opción para mi recuperación, hasta que un amigo me recomendó probarlo.

Para mi sorpresa, el Sapito me sacó de todos los esquemas tradicionales.

El joven me invitó a fortalecerme para superar cada uno de los dolores y comenzar un camino de recuperación activa.

Me aclaró que tenía que trabajar mucho y ocuparme si quería mejorar.

También me ayudó a descubrir muchos secretos de nuestro cuerpo, como la función del periné, la mecánica para caminar sin dolor y los infinitos músculos que colaboran en la estabilidad.

Me lo tomé muy en serio, y al cabo de un mes de un plan que me llevaba dos horas diarias, seis días por semana, desaparecieron todos los dolores. Todos.
De a poco estoy volviendo a mover los dedos de los pies, recuperando sensibilidad y muy lentamente la fuerza.

Tengo claro que no todos los daños son reversibles, pero creo mucho en la premisa del Sapito de que si queremos vivir hasta los 80, debe ser en un estado lógico, y mi objetivo es dar la mejor versión de mi mismo, trabajando lo que haya que trabajar para lograrlo.

Soy de los que creen que si escuchamos a las nuevas generaciones en lugar de esperar que repliquen nuestras ideas, vamos a mejorar realmente como sociedad.

¡La mirada del Sapito de la recuperación es tan novedosa como obvia y natural, pero lo mejor de todo, es que funciona!

Está claro también que entendió que hay un ser humano atrás de cada paciente que llega, y eso hace una gran diferencia con la media de la medicina “moderna”.

Javier Grondona

“

No exagero al afirmar que mi tratamiento con Francisco mejoró en un 100% mi calidad de vida. Desde hacía 4 años, padecía de fuertísimas contracturas y migrañas. Consulté una innumerable cantidad de profesionales que se limitaron a prescribirme los tradicionales tratamientos de kinesiología que jamás hicieron efecto. Llegué al punto de resignarme a que, con 30 años, debería aprender a vivir con el dolor. Hasta que un día, el Dr. Eduardo Bochatey me recomendó a Francisco y al tipo de rehabilitación que él ofrece. Con constancia y trabajo, todos los días llevé a cabo los ejercicios que sesión a sesión me propuso. Al mes, las contracturas y los dolores de cabeza desaparecieron. Insisto, le estaré por siempre agradecida.

Paloma Gómez

“

Llegué a la consulta con Francisco con un fuertísimo dolor lumbar que me había dejado casi duro, y con las ganas de tener una rápida recuperación para volver a correr. A pesar de que desde hacía varios años corría aproximadamente treinta kilómetros por semana, hacía casi 30 años que no realizaba un entrenamiento serio y a conciencia. Desde el primer momento, Francisco me habló con la verdad y bien claro: “No hay soluciones mágicas ni atajos”. Para mejorar, iba a ser necesario que yo me involucrara seriamente; cosa muy distinta a los masajes que me imaginaba o al ultrasonido en mis lumbares mientras revisaba algún contrato. Nada de eso ocurrió, pero hoy tengo una conciencia corporal que no he tenido jamás en mi vida y un estado físico como no tenía desde los 15 años. Cada minuto de esfuerzo valió la pena; los beneficios del plan de trabajo exceden lo físico y se manifiestan en la energía que tengo durante el día y la concentración en mi trabajo.

Tomás Fiorito

“

Entré al consultorio en silla de ruedas, en diciembre de 2019. Hacía dos meses que me habían operado de una fractura de pelvis y sacro por un accidente jugando al polo. Estuve a milímetros de no poder caminar nunca más o de partir para arriba. Desde el minuto cero, Fran me ayudó a trasladar mis ganas a resultados. Un mes después estaba caminando. Ahí adentro aprendí a hacer cosas que nunca pensé poder hacer; mucho menos habiendo estado un mes postrado en una cama sin siquiera poder levantarme para ir al baño. Es el día de hoy que no solo absorbí un montón de conceptos fundamentales, sino que también entendí que la clave está en ser constante, paciente y perseverante para cumplir mis objetivos. Fran me transmitió eso. Al día de hoy estoy mejor que antes del accidente, y eso es lo que me sigue motivando a no quedarme quieto. Hay que salir del confort, porque como él dice, la comodidad nos mata.

Fer Balmaceda

“

A diferencia de los demás lugares donde me ha tocado hacer kinesiología, a los que uno llega con una orden médica y en base a eso se le asignan ciertos ejercicios que se repiten desde el primer día hasta el último, con el Sapo la recuperación fue mucho más a conciencia, trabajando desde el origen del problema, y a partir de ahí, avanzando progresivamente, complejizando los ejercicios y elevando las cargas hasta alcanzar la recuperación completa.

Además de esto, el Sapo se preocupó siempre por explicarme el motivo de cada ejercicio, y por qué debía efectuarlos de manera correcta, prestando atención a cada detalle, lo que me permitió una recuperación mucho más consciente y efectiva.

Juanchi Bengolea

“

Toda mi vida hice gimnasia. Un día encontré que me encantaba jugar al tenis; pero empezó a complicarse ya que tenía un alto impacto en mi incontinencia, con dolores en la zona pélvica casi con cualquier movimiento.

Comencé primero un entrenamiento con Sapo focalizado en el tenis, pero luego notó que era primordial atacar los problemas que estaba teniendo con la incontinencia y los dolores. Esos problemas ya estaban teniendo un impacto en mi vida diaria. Es ahí cuando me dijo: “confiá en vos, esto lo vamos a resolver”. Y así fue, pero no confié en mí, confié en ÉL, porque sabía dónde estaba el problema, porque no era un profesional más que me decía es lógico que te pase eso, hacé los ejercicios de Kegel...

Ahí fue cuando empecé esta nueva etapa de rehabilitación. La rehabilitación de Sapo me gustó desde el inicio, pero dando lugar a las prioridades, conectando eslabones. Él toma al ser humano como un ser total y complejo; es decir, buscando el motivo de lo que está pasando y dándole prioridad a las situaciones. Él supo que se tenía que arrancar por ahí y que difícilmente yo podría lograr el objetivo de mejorar mi rendimiento en tenis si no resolvía los problemas previos. Y enseguida pasó de una etapa a otra, desde ya con un objetivo más, pero teniendo la capacidad de enlazar todo lo logrado y mejorar la calidad del movimiento. Allí notó que el control pélvico era el problema...

Y en esta etapa de entrenamiento y rehabilitación, me fui dando cuenta de que hacer ejercicio no es hacer el ejercicio como sea y de la manera que sea, sino que todo influye: el calzado, las posturas, la movilidad previa, la alimentación sana. Aprendés a hacer los ejercicios con calidad; a que cuando tenés dolor, la inactividad no es la solución, que la rehabilitación activa es muy importante, que elegir un adecuado calzado es clave y porqué estar descalzo es parte de una evolución en el ejercicio futuro.

Y por último, aprendí a tener paciencia y poder esperar y perseverar en las metas que uno quiere y se propone. Ser el ejemplo de nuestros hijos y la enseñanza diaria de lo que nos hace bien al cuerpo y a la mente.

Si bien tengo un largo camino por recorrer, puedo asegurar que hoy veo claramente los pequeños logros que tuve; sé que camino tengo que seguir y por sobre todo, veo una solución y motivación ante un problema.

Sapo hizo que el ejercicio sea un estilo de vida, y por eso hoy para mí, el ejercicio es una necesidad y no una obligación.

Vero Pastori

Bibliografía y referencias.

Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis Zeljko Pedisic. / 2019

Nipun Shrestha, Stephanie Kovalchik, Emmanuel Stamatakis, Nucharapon Liangruenrom, Jozo Grgic, Sylvia Titze, Stuart JH Biddle, Adrian E Bauman, Pekka Oja.

Effect of Strength Training on Biomechanical and Neuromuscular Variables in Distance Runners: A Systematic Review and Meta-Analysis. / 2019

Danielle Trowell, Bill Vicenzino, Natalie Saunders, Aaron Fox, Jason Bonacci.

Promoting physical activity to patients. / 2019

Christine Haseler, Ranulf Crooke, Tobias Haseler.

Sedentary lifestyle and mortality. / 2015

M. Segui Diaz, C. Escobar, J.A Divison.

Television viewing and time spent sedentary in relation to cancer risk: A meta-analysis. / 2014

D. Schmid, M.F. Leitzmann.

Obesity, Risk of Diabetes and Role of Physical Activity, Exercise Training and Cardiorespiratory Fitness. / 2019

Salvatore Carbone, Marco Giuseppe Del Buono, Cemal Ozemek, Carl J Lavie.

Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus.

Rhodri S Lloyd, Avery D Faigenbaum, Michael H Stone, Jon L Oliver, Ian Jeffreys, Jeremy A Moody, Clive

Brewer, Kyle C Pierce, Teri M McCambridge, Rick Howard, Lee Herrington, Brian Hainline, Lyle J Micheli, Rod Jaques, William J Kraemer, Michael G McBride, Thomas M Best,17 Donald A Chu, Brent A Alvar,8 Gregory D Myer.

Early Sport Specialization Consensus Statement. / 2016

Robert F. LaPrade, Et Al.

Stabilizing Exercise in the Treatment of Chronic Low Back Pain With Radiologic Diagnosis of Spondylolysis or Spondylolisthesis. / 1997

O´Sullivan Peter B, Et al.

Physiotherapists may stigmatise or feel unprepared to treat people with low back pain and psychosocial factors that influence recovery. / 2015

Synnott A, O'Keeffe M, Bunzli S, Dankaerts W, O'Sullivan P, O'Sullivan K.

Managing low back pain in active adolescents. / 2019

O'Sullivan K, O'Keeffe M, Forster B, Qamar SR, van der Westhuizen A, O'Sullivan PB.

The effects of short foot exercises and arch support insoles on improvement in the medial longitudinal arch and dynamic balance of flexible flatfoot patients. / 2016

Eun-Kyung Kim, Jin SEop Kim.

Intrinsic foot muscles contribute to elastic energy storage and return in the human foot. / 2018

Luke A. Kelly, Dominic J. Farris, Andrew G. Cresswell and Glen A. Lichtwark.

Proprioceptive Training for the Prevention of Ankle Sprains: An Evidence-Based Review. / 2017

Matthew J. Rivera, Zachary K. Winkelmann, Cameron J. Powden, Kenneth E. Games.

Intrinsic foot muscles have the capacity to control deformation of the longitudinal arch. / 2014

Luke A. Kelly, Andrew G. Cresswell, Sebastien Racinais, Rodney Whiteley and Glen Lichtwark.

The functional importance of human foot muscles for bipedal locomotion. / 2018

Dominic James Farrisa,, Luke A. Kelly, Andrew G. Cresswell and Glen Lichtwark.

Patellofemoral Joint Loads during Running Immediately Changed by Shoes with Different Minimalist Indices: A Cross-sectional Study. / 2019

Chenhao Yang, Songlin Xiao, Yang Yang, Xini Zhang, Junqing Wang and Weijie Fu.

Dynamic Neuromuscular Stabilization & Sports Rehabilitation. / 2014

Clare Frank, Alena Kobesova, Pavel Kolar.

Effects of dynamic neuromuscular stabilization (DNS) training on functional movements. / 2019

Mahdieh L, Zolaktaf V, Karimi MT.

Plantar Fasciitis and the Windlass Mechanism: A Biomechanical Link to Clinical Practice. / 2004

Lori A. Bolgla; Terry R. Malone.

Resistance training for children and adolescents. / 2017

Allison M. Myers, Nicholas W. Beam, Joseph D. Fakhoury.

Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. / 2019

Maren S. Fragala, Eduardo L. Cadore, Sandor Dorgo, Mikel Izquierdo, William J. Kraemer, Mark D. Peterson, and Eric D. Ryan.

"Soy alcohólico, soy fumador, soy sedentario, soy cómodo, soy un ciudadano perfecto de mi cultura. Soy fanático de las milanesas con papas fritas y del asado, soy hipertenso, soy dueño de la verdad y sé perfectamente lo que hago.

Soy todo eso y tuve que dejar de serlo, porque me estaba matando.

Sapo me contó otra historia, y en lugar de acostarme en una camilla me hizo caminar, me preguntó dónde me dolía; me obligó a moverme y me convenció de que la comodidad nos estaba matando. Desde ese día empecé un viaje diferente. Empecé a mirar mi vida y la de los demás con otra mirada, empecé a observar las cosas desde otro ángulo".



Tito Ávalos

69 años ¿Abuelo?