

UMBRÍGNEA

MOVIMIENTO
PLACENTERO

TIPS PARA HACER
EJERCICIO EN
UN DÍA FRÍO

**5 CONSEJOS
QUE JAMÁS
NECESITARÁS
EN TU VIDA**

*PASEAR AL PERRO
TAMBIÉN CUENTA*



Rocío Contreras

LAROCIOKINESIOLOGA.COM

Bienvenidas a UMBRÍGNEA

Esto no es solo una revista.

Es un lugar para decir lo que no se espera que digamos.

Para prenderle fuego a lo que nos enseñaron a esconder.

Para sacar a la luz lo que se consideró "demasiado": demasiado íntimo, demasiado político, demasiado molesto.

Umbrígneas nace desde la sombra y la incomodidad.

Desde ese rincón donde dejamos lo que dolía, lo que no tenía nombre, lo que no cabía en las categorías ni en los protocolos.

Hablamos del cuerpo, sí.

Pero no desde el molde, ni la corrección, ni el mandato de cuidarse como castigo.

Hablamos de lo que nos atraviesa: dolor, placer, cansancio, culpa, goce, fuerza, movimiento, pausa. De todo lo que no entra en un reel de 30 segundos, ni en una frase inspiradora, ni en una rutina replicable.

Acá no hay soluciones mágicas.

Tampoco frases motivacionales vacías ni consejos para eternamente mejorar.

Hay historias, preguntas, rabias y verdades incómodas. Porque lo personal es político, pero también es cotidiano, lento y a veces contradictorio.

Esta es una invitación a escribir, a moverse, pero también...

A bajar el ritmo cuando hace falta. Porque el cuerpo también habla en pausa.

A decir lo que molesta. A no dar la talla.

A encontrar belleza en lo que no fue pensado para brillar.

Empezamos con algo considerado simple:
pasear también es moverse.

Y si no lo disfruto, no me sirve.

Bienvenidas a **UMBRÍGNEA**

Índice



02 BIENVENIDA

UMBRÍGNEA nace como una forma distinta de comunicar ideas.

04 MOVIMIENTO PLACENTERO

No basta con saber que “es bueno para ti”. Si no hay disfrute, no hay adherencia. Si no hay placer, no hay ganas de volver así de simple.

06 ¿Y ESO A QUIÉN LE SIRVE?

Y eso que llamamos “humanidad” quizás sea lo único que haga la diferencia.

09 “PASEAR AL PERRO TAMBIÉN CUENTA”

A veces no me da el tiempo para entrenar “como se debe” y prefiero usar ese rato para estar con ella y salir a pasear. Pero, aparentemente, eso no es suficiente.

11 5 CONSEJOS QUE JAMÁS NECESITARÁS EN TU VIDA

Porque no necesitamos agotarnos, ni compararnos, ni castigarnos. Estos consejos no nos sirven, no nos cuidan y solo nos han provocado mucho daño.

12 TIPS PARA HACER EJERCICIO EN UN DÍA FRÍO

Moverse es mucho más que ir al gimnasio o contar pasos

13 ÉRASE UNA VEZ EN EL MUNDO REAL:

historias reales que quisiera que fuesen ficción

15 RECOMENDACIÓN LITERARIA DEL MES

Desde que tengo memoria me han dicho que moverse es cuestión de fuerza de voluntad, de disciplina, de metas, de aguantar (en mi formación académica también me lo dijeron). Que, si duele, sirve. Que, si sudo más, es mejor. Que al cuerpo hay que forzarlo, corregirlo, superarlo y ser nuestra mejor versión. Espero de corazón que más personas estén cansadas de escuchar estas palabras vacías sin contextos sociales.

"Si no lo disfruto, no me sirve."

MOVIMIENTO PLACENTERO

Sin embargo, la mayoría de las personas no logra sostener una rutina de movimiento en el tiempo. ¿Será por falta de compromiso? ¿Por no entender lo "bueno" que es para la salud? ¿O será que el problema no somos nosotras, sino cómo nos han enseñado a movernos?

Estudios confirman que las decisiones que tomamos sobre el ejercicio no son solo racionales, sino también son emocionales. No basta con saber que "es bueno para ti". Si no hay disfrute, no hay adherencia. Si no hay placer, no hay ganas de volver así de simple.



Si la experiencia no me es grata lo más probable es que no vuelva. Y no olvidar las barreras que existen a la hora de hacer ejercicio que no abordare aquí, y que la mayoría de mis colegas y médicos desconocen cuando se enfrascan diciéndome que es “deber del paciente” hacer ejercicio, que es por su salud, yo aquí simplemente digo, escuche más e imponga menos.

Porque el movimiento que se sostiene en el tiempo no es el más intenso, ni el más perfecto, ni el que “arde más”. Es el que se siente bien. El que no se vive como castigo. El que no arrastra culpa, miedos ni exigencia.



Promover el placer en el ejercicio no es un “lujito” de autoayuda, ni una moda. Es una estrategia basada en evidencia para que el movimiento vuelva a ser parte de nuestras vidas, sin violencia, sin juicios, sin la eterna sensación de que no es suficiente.

Porque si el cuerpo es mi casa, el movimiento debería sentirse como estar en casa también.

Moverse desde el placer no es ceder, ni señal de mediocridad, es resistir. Es reclamar el derecho a disfrutar del cuerpo en lugar de usarlo como un proyecto eterno que nunca, pero nunca está terminado.

Referencias

Ekkekakis P, Dafermos M. Exercise is a many-splendored thing, but for some it does not feel so splendid: Staging a resurgence of hedonistic ideas in the quest to understand exercise behavior. Oxford University Press; 2012.

Ekkekakis P, Parfitt G, Petruzzello SJ. The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: Decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. Sports Med. 2011;41(8):641–71. <http://dx.doi.org/10.2165/11590680-000000000-00000>

Hutchinson JC, Zenko Z, Santich S, Dalton PC. Increasing the pleasure and enjoyment of exercise: A novel resistance-training protocol. J Sport Exerc Psychol. 2020;42(2):143–52. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2019-0089>



¿Y ESO A QUIÉN LE SIRVE?

Recuerdo haber escuchado esto de una persona que en ese tiempo era muy querida por mí, después de contarle mis “locas” ideas con las que quería cambiar el rumbo de mi profesión. De esto hace más de dos años.

Sí, dos años me ha tomado darle forma a muchas de las cosas que quiero hacer. Gracias a esas palabras de poco apoyo, me costó aún más creer que este proyecto tenía algún futuro. Pero decidí seguir. Después de ya 20 años de profesión, en los cuales viví experiencias muy gratificantes y otras no tanto, como la vida misma.

La experiencia me enseñó que las personas somos mucho más complejas que lo que las guías clínicas y los manuales nos dicen, y que el enfoque de género, la bioética y los determinantes sociales en salud no están de adorno: debemos tenerlos presentes. Uno de mis puntos de inflexión fueron los sesgos. Al no hacerlos conscientes, muchas veces hacemos daño. Ese fue uno de los puntos más dolorosos que debí enfrentar, y que aún enfrento. No cambias una programación tan rápido. Las actualizaciones del software no son tan rápidas como en el computador. Y aparte, siempre quedan bugs.

¿Cómo fue todo esto? No fue una epifanía, ni tampoco ningún evento canónico como en las películas o algunos reels en redes sociales que se las dan de inspiradores. Fue un gota a gota de sinsentidos que no me calzaban, que me hacían ruido, que me hacían dudar de lo que estaba haciendo.

Sé que en los tratamientos hay margen de efectos secundarios, pero esto era demasiado. El miedo y la culpa, esos aliados que siempre usamos para intentar que las personas adquieran hábitos saludables o hagan lo que les decimos (no digan que no, son la primera línea que usamos, la segunda puede ser el paternalismo, o también todo incluido).

Honestamente, la culpa y el miedo nunca me han gustado. Pero los usé. Te los enseñan y se refuerzan en los entornos de salud como algo positivo, tanto que no nos damos ni cuenta.

La culpa: esa desagradable sensación utilizada para decirte que hiciste algo mal en algún momento de tu vida.

El miedo: a que algo te pase si no sigues al pie de la letra las instrucciones.

Como si los profesionales de la salud fuésemos adivinos y viéramos lo que hiciste o visualizáramos el futuro. Ojalá pudiésemos hacer eso, tener el palantir que tenía Saruman y realmente prever cosas. Pero no. No lo tenemos. Sé que la gente no es tonta. Muchas personas me lo dijeron bien molestas ante indicaciones médicas sin derecho a réplica.

¿No será mejor bajarse del pedestal donde nadie nos ha puesto y escuchar? Nadie más que las personas son expertas en su propio cuerpo, y no he conocido a nadie que le guste estar enfermo. Aunque los hay, pero pocos, porque enfermarse sale caro.

Sé que tenemos poco tiempo para las consultas, que estamos sobrepasadas, y que pagan poco, que la salud se ha vuelto un bien de consumo en una sociedad capitalista. Pero con la llegada de las IA me recordó una paciente muy enojada por la atención que recibió en un turno de noche. Lo que más pedía era el día en que las máquinas la atendieran, porque a ellas las iban a programar para ser amables, no como a nosotras, llenas de prejuicios.

Me pregunto si algún día nos reemplazarán. De verdad. De seguro tendrán más empatía que nosotras, no se cansarán, y las programarán sin prejuicios ni sesgos. Y eso es una enorme diferencia.

Y aquí lo importante: tenemos el deber de revisar nuestras prácticas, nuestros sesgos y prejuicios, y trabajar en ellos. Es una tarea dura y nunca acaba. Pero es necesaria, si no queremos ser reemplazadas. Porque en esta carrera nadie se queda fuera.

Y eso que llamamos “humanidad” quizás sea lo único que haga la diferencia. Aunque me lo sigo preguntando cuando veo jornadas de “Humanizar las unidades de...”. ¿Acaso no trabajamos humanas ahí?

En fin. Cuando dije esto hace dos años no estaban las IA masificadas como hoy, pero sí mencioné que quería abogar por una salud distinta. Sin prejuicios ni moralina. Una donde nos escucháramos las unas a las otras. Donde nos acompañemos. Donde imaginemos y practiquemos otra salud, más empática, compasiva, donde nuestras experiencias sean válidas e importantes.



Recuerdo haber terminado mi emocionado discurso para recibir un:

—¿Y eso a quién le sirve?
como respuesta.

Espero que a alguien le sirva. Porque sí no, creo que estamos fregadas.

Por una salud colectiva y menos individualista.

Como vi recientemente en la serie de Netflix El Eternauta: “Nadie se salva solo.”

Gracias por leer.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SEGUIR UNA RUTINA DE EJERCICIO?

CAMBIANDO LA NARRATIVA SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO.

Porque no son excusas, son razones... basadas en evidencia.

Desde pequeñas, nos dijeron que las niñas buenas no corren, no trepan, no levantan la voz. Que nuestro valor estaba en la delicadeza,

en ocupar poco espacio. Nos educaron para contenernos, para moderarnos, para ser menos.

Este curso no es solo sobre ejercicio. Es sobre recuperar nuestra fuerza, nuestra voz, nuestro espacio. Es sobre liberarnos de la narrativa que nos hizo creer que no podíamos. Aquí, no hay moldes que encajar. No queremos niñas ni mujeres frágiles, queremos mujeres que se muevan con libertad.

Encontrarás un espacio para reconectar con el movimiento desde el respeto a tu cuerpo y tus tiempos. Aquí, el ejercicio no es una imposición, es una forma de decirle al mundo que somos más fuertes de lo que nos dijeron.

¿A quién está dirigido este curso?

- Mujeres que desean comprender profundamente su relación con el ejercicio físico y explorar las barreras sociales y personales que influyen en su capacidad para mantener una rutina sostenible.

- Profesionales de la salud y del bienestar que trabajan con mujeres y desean aprender a abordar la falta de motivación desde una perspectiva integral, empática y basada en evidencia científica.

Lo que recibirás al inscribirte:

- Acceso completo a 5 módulos que abordan desde las barreras sociales y personales, hasta estrategias prácticas para redefinir tu relación con el ejercicio físico.

- Un e-book de acción práctica que te guiará para crear un plan personalizado de movimiento adaptado a tus necesidades y tu estilo de vida.

- Soporte durante 1 año: Tendrás acceso al curso y a los materiales durante un año, para que lo completes a tu propio ritmo y sin presiones.

larociokinesiologa.com/curso

Usando el Código:

UMBRIGNEA



[Enlace directo aquí](#)



“PASEAR AL PERRO TAMBIEN CUENTA”



Entonces, ¿caminar no sirve?

Las caminatas, la eterna subestimada. Que no ayudan, que son muy poco, que no son intensas...

Y ¿Qué tal si es justo lo que necesito?

Yo no solo camino por la salud de mi perrita, que le hace bien a sus músculos, a sus articulaciones, que la distrae, que le permite tomar solcito, olerlo todo, calmar su ansiedad y dormir mejor. También lo hago por mí. Me ayuda a estirar las piernas, me despeja, me distrae. Disfruto los momentos que me quedan con ella.

A veces no me da el tiempo para entrenar “como se debe” y prefiero usar ese rato para estar con ella y salir a pasear. Pero, aparentemente, eso no es suficiente.

Recuerdo uno de mis días de turno, cuando uno de mis pacientes me contó lo que le dijo el médico cardiólogo en su evaluación. Le preguntó por su nivel de actividad física, y él le respondió que salía a pasear a su perro todos los días, cerca de una hora diaria. Su perrito ya estaba viejo, igual que él, y las caminatas les hacían bien. Eran lentas, porque su perro no podía caminar más rápido, y además a él también le dolía una rodilla. Ante esto, el médico le dijo que eso no servía. Que era insuficiente. Que mejor hiciera ejercicio de verdad.

Yo me pregunto: ¿Cuál es el ejercicio de mentira?

Pongo este tema en la mesa porque me toca de cerca. Yo también tengo una perrita viejita con la que camino todos los días como parte de su actividad física. No es una hora, son unos 30 minutos, porque a ella no le da para más. Dosificamos la energía. Cuando era más joven corría y su energía era inagotable, pero ahora, a su edad, esto es lo que puede hacer. Y eso la ha mantenido bastante bien, dentro de todo.



Mi paciente me relató algo similar. Adoraba a su perro, lo tenía desde cachorro y disfrutaba lo que le quedaba de vida. Pero para los dueños de la verdad en salud, eso no era importante.

Lo menciono porque fueron muchos los pacientes en los que su nivel de actividad física se consideró insuficiente.

Y me incluyo: yo también los juzgué de esa forma.

Claro que no tenía presentes los determinantes sociales en salud, ni tampoco las múltiples barreras que enfrentan muchas personas para hacer ejercicio. Tener eso en cuenta hace la diferencia. Es otra cosa.

Nos permite acompañar, en vez de hacer sentir culpables a las personas por no hacer lo "suficiente".

El caballero también me contó que era viudo, que vivía solo con su perro, y que a su edad no le motivaba hacer ejercicio. No lo sentía para él. No le gustaban los gimnasios, no pertenecía a ningún club deportivo, ni le interesaba. Nunca lo hizo de joven tampoco.

Pero lo que sí disfrutaba era caminar.

El hecho de tener a su perrito le animaba a salir. A conversar con los vecinos. A comprar cualquier cosita solo para hablar con el dueño del almacén sobre las últimas novedades. Eso lo relajaba, y le hacía olvidar por un rato que estaba solo. Pero no. Según el médico, eso tampoco servía.

Y yo me pregunto: **¿Y la calidad de vida? ¿Dónde queda la salud mental? ¿Dónde queda la salud social? ¿No que la salud era biopsicosocial?**

En fin, si disfrutas caminar y puedes hacerlo: dale.

Si no son los famosos 10.000 pasos, no importa. Todo sirve.

Y recuerda: **la salud no es un valor moral, ni tampoco le debemos salud a nadie.**

Aguanten las caminatas.

Dedicado a mi querida Pandora.



Referencias

Hanson S, Jones A. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med [Internet]. 2015;49(11):710–5.

<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-094157>

Hanson S, Jones A. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med [Internet]. 2015;49(11):710–5.

<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-094157>

Xu Z, Zheng X, Ding H, Zhang D, Cheung PM-H, Yang Z, et al. The effect of walking on depressive and anxiety symptoms: Systematic review and meta-analysis. JMIR Public Health Surveill. 2024;10:e48355. <http://dx.doi.org/10.2196/48355>

Ungvari Z, Fazekas-Pongor V, Csiszar A, Kunutsor SK. The multifaceted benefits of walking for healthy aging: from Blue Zones to molecular mechanisms. GeroScience. 2023;45(6):3211–39.

<http://dx.doi.org/10.1007/s11357-023-00873-8>



5 CONSEJOS QUE JAMÁS NECESITARÁS EN TU VIDA

Estos son 5 consejos que jamás escucharas de mí. Porque no necesitamos agotarnos, ni compararnos, ni castigarnos. Estos consejos no nos sirven, no nos cuidan y solo nos han provocado mucho daño.

1. Hacer ejercicio solo si bajas de peso.

Uno de los más repetidos, aceptados y celebrados. Es reduccionista, tóxico y le quita todo el valor al movimiento. Promueve una mala relación con el cuerpo, el ejercicio y la comida.

Además, si vamos a lo concreto: el ejercicio para perder peso es bastante poco efectivo a menos que se haga junto a una restricción alimentaria. Y yo no promuevo restringir comida. Porque hacerle pasar hambre al cuerpo no es salud, es violencia.

2. Exigirte, aunque estés agotada.

Porque claro, descansar es de débiles en el club de las cinco de la mañana. La realidad, si estás cansada, descansa. Como me dijo una jefa una vez: nadie te va a poner un monumento al final del día. Ni el algoritmo, ni tu cuerpo.

3. Castigarte con ejercicio por lo que comiste.

¿Hay algo más cruel que castigar al cuerpo por haber comido?

Esto solo construye una relación dañina con todo: el cuerpo, la comida y el ejercicio.

Moverse no es penitencia. Comer no es crimen. Y odiar al cuerpo nunca es el camino para cuidarlo.

4. Compararte con cuerpos de otras.

Competencia perdida desde el minuto cero. Siempre va a haber alguien (o algo, como una IA) que te haga sentir que no das la talla.

Y lo que vemos en redes es una puesta en escena, luces, filtros y un montón de inseguridades maquilladas. Cuerpos vemos, pero lo que hay detrás de cámara no lo sabemos.

5. Creer que solo cuenta si terminas destruida.

Si no terminas hecha sopa, ¿no cuenta? ¿Quién decidió eso?

Esta idea borra una gran variedad de formas de moverse y excluye a muchísimas personas. Es otra forma de reducir el ejercicio a una tortura. Y así, ¿quién va a querer moverse?



Sé que no es fácil dejar ir estas ideas. Nos las repitieron tanto, que hasta parecen propias.

Y sí, siempre van a estar ahí, listas para hacernos sentir insuficientes. Esa es la trampa. Pero mientras más seamos las que las cuestionamos y nos rebelamos, más fácil será construir espacios habitables. Más amable será la vida entre nosotras. Y para las que vienen.

Tu forma de moverte también es válida. Aunque no se parezca a la de nadie más.

TIPS PARA HACER EJERCICIO EN UN DÍA FRÍO

Llegaron los días fríos, y confieso: soy team días nublados. Pero sé que moverse cuando el termómetro baja puede ser un desafío. A veces, el sillón con una manta, un cafecito y una serie en Netflix suena como el plan perfecto, y estoy 100% a favor de eso.

Por lo que no te vengo a decir que tienes que moverte. Moverse es mucho más que ir al gimnasio o contar pasos, puede ser estirarse, bailar, caminar o simplemente levantarse para enfrentar el día. Estos cinco tips son una invitación a probarlo si sientes ganas, con cuidado y sin culpas. Porque cuidarnos no es debilidad, aunque el mundo insista en hacérselo creer.

1.- Abrígate y evita los cambios de temperatura

Si sales o vas al gym, ponte capas fáciles de quitar: polera cómoda, polar ligero, bufanda. Al terminar, cámbiate la ropa sudada para no congelarte. Es cuidar tu cuerpo sin complicaciones, sobre todo si el invierno es más duro donde vives.

2.- Toma agua, aunque no tengas sed

En invierno, el cuerpo no pide agua a gritos, pero la necesita. El aire seco, la calefacción o el viento frío deshidratan, más si te mueves. Bebe sorbos de agua a temperatura ambiente antes, durante y después.

3.- Protege tus pulmones si el aire no ayuda

El invierno a veces trae contaminación o aire seco que irrita. Si sales, revisa la calidad del aire, en especial si tienes alguna condición respiratoria. Busca parques o zonas menos contaminadas si puedes, o quédate en casa si el ambiente está muy contaminado. Tu salud respiratoria no es un detalle menor.

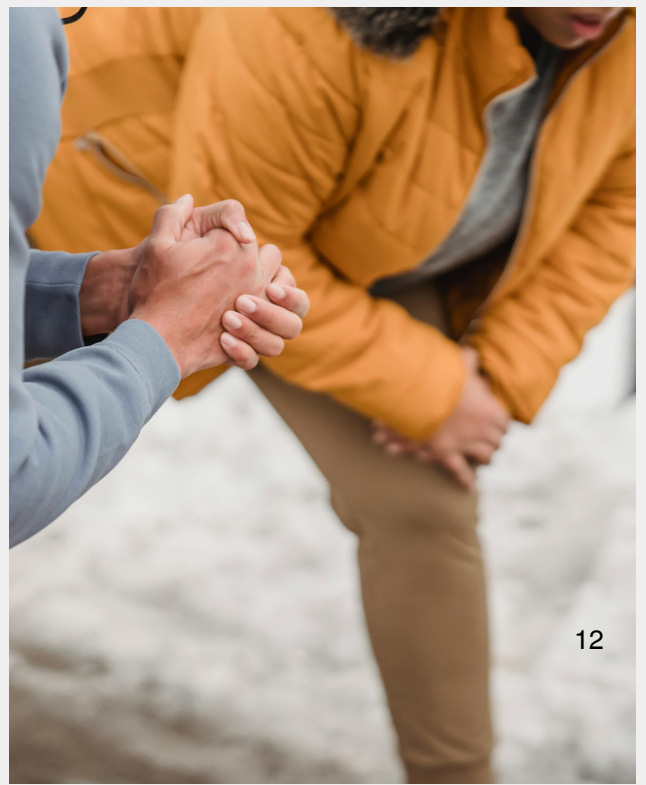
4.- Dale tiempo al calentamiento y muévete a tu manera

El frío puede hacer que tus músculos y articulaciones se sientan más rígidos. Calentar bien es clave para disminuir la probabilidad de molestias, lesiones, y para que moverse se sienta agradable. Luego, elige algo que te guste: caminar, bailar, estirarte con música. Si no hay espacio, subir escaleras o caminar por casa vale. Lo importante es que te sientas bien, sin metas ajenas.

5.- Y si no quieres, no te muevas

Hay días que el frío, el cansancio o la vida pesan más. Y está bien. No le debes pasos, salud ni "cuerpo ideal" a nadie. Si prefieres leer, meditar o acurrucarte bajo una manta, eso también cuenta. Si te mueves, que sea por gusto, no por deber.

Moverse en días fríos puede ser difícil, y si no quieres hacerlo está bien, no le debes nada a nadie. Recuerda que hay muchas formas de moverse. Si tienes tiempo, energía o un lugar donde te sientas a gusto, prueba estos tips a tu ritmo. Hacernos caso no es rendirnos, es una forma de resistir contra un mundo que no valora el descanso.



ÉRASE UNA VEZ EN EL MUNDO REAL:

HISTORIAS REALES QUE QUISIERA QUE FUESEN FICCIÓN

Esta sección está dedicada a las historias.

A las que les han pasado a mis pacientes, a mis amigas, a mi familia... y a mí también. Historias que ocurrieron en el sistema de salud y que muchas veces se han normalizado, aunque en el fondo no sean otra cosa que discriminación y/o maltrato.

Y también, por qué no, alguna que otra buena historia, porque existen y también merecen contarse. Esta es una sección abierta. Si te dan ganas, si sientes la confianza, puedes escribirme y hacemos juntas visible lo que tantas veces se quiso esconder.

¿SERÁ QUE LLEGÓ LA HORA DE LAS MÁQUINAS?

El avance de la inteligencia artificial es innegable. Está en todos lados, incluso en salud. Y más de una vez mis pacientes, medio en broma y medio en serio, me dijeron debido a malas experiencias con el sistema de salud: “¿Y si nos atiende mejor una máquina?”. ¿Será que nos volvimos tan inhumanos que las máquinas ya suenan como una buena idea?



Te cuento un caso que le paso a uno de mis pacientes hace un tiempo.

Mi paciente —hombre, cuerpo completamente normal pero etiquetado como “gordo” por los estándares médicos eurocéntricos que tenemos aquí en Latinoamérica, solía correr 6 km diarios, entrenaba fuerza, cuidaba su comida, esto con el fin de cuidar su peso— fue a una consulta para exámenes preventivos. Apenas entró, el médico lo miró y lo etiquetó: “obeso”. Asumió que comía mal, tomaba alcohol y no se movía. Sin preguntarle nada. Cuando el paciente intentó contarle su rutina, lo trato de mentiroso. Lo examino con desgano, sin rectificar el diagnóstico, y le recetaron una dieta restrictiva. “Vuelve en seis meses”.

Salió furioso, humillado, pensando que todo lo que hacía no servía para nada. Y con ganas de no volver nunca más. Lo único que quería era que algún día lo atendiera robots, que de seguro harían mejor su trabajo porque estarían programados para eso.

¿Exagerado? Ojalá. Pero no.

La gordofobia médica no es una anécdota: es una estructura. Es un sistema entero que castiga los cuerpos que no encajan en el molde, aunque funcionen, se cuiden, se muevan. Es el desprecio disfrazado de salud, donde se asume que todo depende de la voluntad, como si no existieran determinantes sociales, biológicos o contextuales.

Y entonces, claro, aparece la IA.

¿Por qué tanta gente le pregunta a ChatGPT sobre su salud? Porque, aunque no tenga todos los datos ni reemplace una consulta, no te humilla. No te mira de arriba. Está ahí, sin juzgarte. Y eso, en un sistema lleno de soberbia médica, ya es bastante.

No quiero romantizar las máquinas, también tienen sus sesgos, pero entiendo por qué tantas personas prefieren exponerse a un algoritmo antes que a otro maltrato.

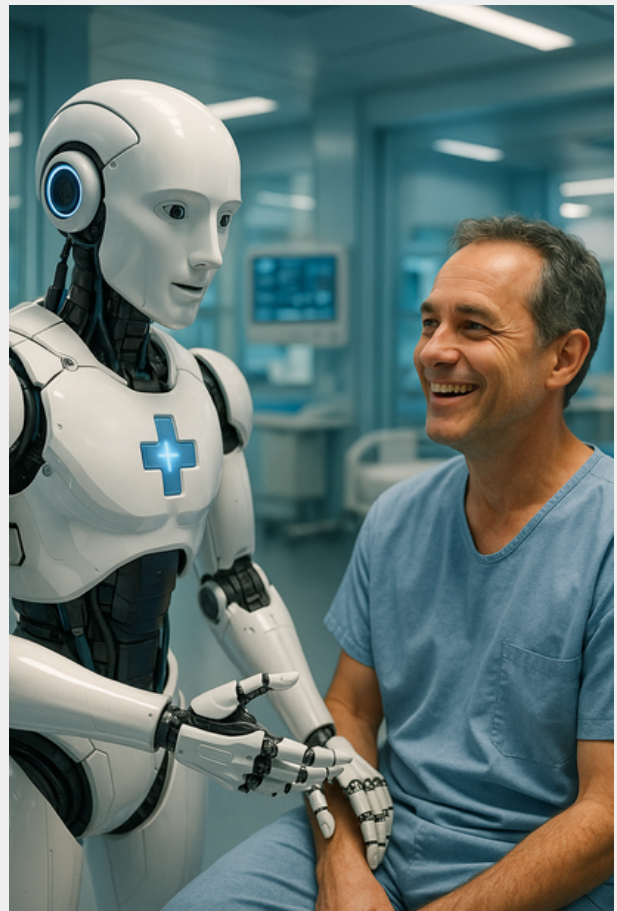
Como profesional de la salud, también entiendo que nuestras condiciones laborales son precarias, que los tiempos no alcanzan y que muchas veces el sistema nos exprime. Pero eso no justifica la violencia y el maltrato. Jamás.

Porque en esta carrera tecnológica nadie es imprescindible.

Y si el mercado ve que una IA es más rentable, más rápida y, encima, más empática, quizás no estemos tan lejos de que nos reemplacen. Y lo más irónico es que, cuando eso pase, muchas personas van a estar aliviadas. Porque al menos no van a tener que enfrentar el juicio, la moralina ni los prejuicios de un completo desconocido.

Si también saliste de una consulta con ganas de que te atienda un robot antes que volver a ver una bata blanca, cuéntamelo.

Porque estas historias no son la excepción. Y ya es hora de dejar de normalizarlas.



Mini guía para compartir tu historia

¿Te pasó algo parecido y quieres contarlo?
¿Tienes una historia con el sistema de salud que aún te da rabia, tristeza o risa de lo absurda que fue?

Puedes escribirme a:
larociokinesiologa@gmail.com

Puedes compartir tu historia con tu nombre, con seudónimo o completamente anónima.

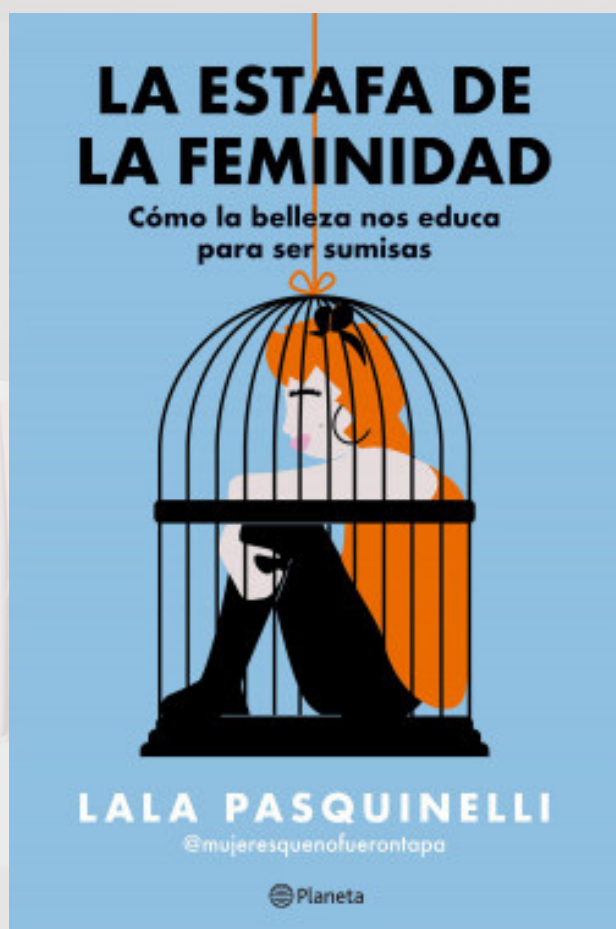
No hace falta que sea perfecta ni larga.

Todas las historias serán leídas con respeto y cuidado porque todas importan.

Si tú quieres será publicada.

Importante: Esta sección no es un espacio de consulta médica, ni reemplaza la atención profesional. Solo quiero visibilizar lo que muchas veces se calla o se normaliza, y que también nos afecta. Porque lo personal sigue siendo político. Y lo que nos pasa, importa.

RECOMENDACIÓN LITERARIA DEL MES



La Estafa de la Feminidad

Autora: Lala Pasquinelli

Editorial: Planeta (2024)

Temas: feminismo, belleza, opresión, cuerpo, mandatos

La recomendación del mes es un libro muy interesante y necesario. Sí así como yo, tú también estás harta del “deber ser” a la hora de ser mujer, de los inalcanzables estándares de belleza que nos oprimen, de los rituales que prometen felicidad, pero en realidad solo quieren nuestro dinero, tiempo y energía, entonces te recomiendo La Estafa de la Feminidad (Planeta, 2024), de Lala Pasquinelli, activista feminista y fundadora de Mujeres Que No Fueron Tapa.

Tremendo libro que, de todos los lenguajes posibles, eligió el de la verdad. En poco más de 180 páginas relata de forma magistral cómo los mandatos de belleza nos oprimen desde nuestra niñez.

No te doy más spoilers. Velo por ti misma, eso sí bajo tu propio riesgo, vas a confrontar verdades que quizás creías inamovibles. El lado amable es que, después de eso, podemos buscar otras opciones si nos es posible y hacer algo al respecto.

ESTE MES EN

LAS RARAS DE LA CLASE

**EN JUNIO, NOS METEMOS
CON UNO DE LOS MUCHOS
TEMAS QUE SON SENSIBLES
PARA NOSOTRAS: LA BELLEZA**

Si no nos conoces, te invito a conocernos y seguirnos en:

[LASRARASDELA CLASE.COM](https://lasrarasdelaclase.com)

 **[@LASRARAS_DELA CLASE](https://www.instagram.com/LASRARAS_DELA CLASE)**

 **[@LASRARASDELA CLASE](https://open.spotify.com/artist/LASRARASDELA CLASE)**

 **[@LASRARASDELA CLASE](https://www.youtube.com/channel/UC-12345678901234567890)**



[Las Raras de la Clase](https://open.spotify.com/artist/LASRARASDELA CLASE)



Y si ya nos conoces te invitamos a seguir cuestionándote y desafiando los mandatos que nos oprimen, para construir un mundo más amable para todas.