

La abogada y creadora de contenidos Isidora Cardemil estaba sola cuando sintió un intenso dolor

# Quedó inmóvil tras pararse de un sillón y pidió ayuda por Instagram

**Una kinesióloga de Talca le dijo que hiciera un ejercicio y eso la ayudó un poco. Es probable que haya tenido una crisis de lumbago.**

ENRIQUE NIÑO

Este miércoles, a las 10:30 de la noche, la abogada y creadora de contenidos sobre turismo, patrimonio y cultura Isidora Cardemil (@mariaisidoracardemil) estaba en un sillón mirando memes cuando le dieron ganas de acostarse, así que se paró. El problema fue que en ese mismo instante sintió un dolor "fuertísimo" -según ella misma cuenta- en la parte derecha de la espalda baja y quedó inmobilizada. Intentó sentarse nuevamente, pero al moverse el dolor crecía así que se quedó parada unos minutos pensando qué hacer. Le esperaban 12 horas muy complejas.

Isidora vive con su hermano, quien estudia en la universidad, pero como él estaba de vacaciones se fue al sur, a Los Ángeles, de donde son ambos. Eso hizo que la joven enfrentara sola la dolorosa crisis. "Caminé como pude, a pasitos cortitos y con llanto, con mucho drama a la pieza y me acosté de espalda, porque asumí que estar así me aliviaría algo. Estando ahí, muy millennial, agarré el teléfono y googlé qué podía ser, jajajaja", detalla ella sin perder el humor.

**¿Y le salieron puras fatalidades?**

"Apareció mucha información y me estresé. Llamé a mi mamá y se preocupó, quería viajar altiro a Santiago, pero le dije que no".

**¿Era mucho el dolor?**

"Era un dolor inmovilizante. Si me hubiese pasado eso en la calle no sé qué hubiera hecho".

**¿Qué hizo cuando ya estaba en la cama?**

"Conté lo que me pasó en Instagram, pensando en que me siguen médicos y kinesiólogos, pero más como un reclamo, porque yo nunca publico cosas personales. Me sorprendió que me respondieron como 100 personas dando consejos. Mis dos abuelitas también tienen Instagram y cuando vieron lo que puse me llamaron las dos preguntándome qué me había pasado".

**¿Le sirvió alguna de las respuestas?**

"Una kinesióloga, que yo no conocía, me mandó una respuesta que



Este jueves le bajó el dolor gracias a un analgésico y al reposo.

dolía, pero me hizo algo".

**¿Ahí pudo pararse?**

"No pude, así que dije *filo, me voy a dormir y mañana veré*, pero cada vez que me quedaba dormida tiesa, como una momia mirando al techo, y hacía un mini movimiento dormida me despertaba del dolor. No dormí nada. Hoy (jueves) tengo el dolor un poco menos intenso, pero igual constante. Me levanté, me tomé un analgésico y me calmó hartito el dolor. Sigue y no puedo hacer ciertos movimientos, pero puedo moverme algo".

La kinesióloga que ayudó a Isidora fue Valentina Villacura (@kine.valentinavillacura), quien está especializada en el área musculoesquelética y trabaja en un gimnasio de Talca. "Yo estaba terminando de trabajar cuando vi su Instagram", cuenta ella, sobre cómo se enteró de la dolencia de Isidora y agrega: "Yo creo que fue una crisis de lumbago, pero tiene que verla un traumatólogo. He visto muchas personas a las que les ha pasado eso. Es muy común. Es dolor en la zona de la musculatura lumbar, que es la espalda, bajo las costillas, pero sobre el coxis", explica.

**Ella dice que le pasó sólo con pararse de un sillón.**

"Las causas del lumbago pueden ser diferentes, una hernia o debilidad o fatiga por usar recurrentemente la musculatura lumbar, hay un sinnúmero de posibilidades. El dolor puede ser agudo o crónico, de personas que han aguantado mucho un dolor recurrente, pero que lo han dejado pasar y se vuelve crónico. Por lo que ella contaba era un dolor agudo".

**Antes los lumbagos eran de la gente de la tercera edad.**

"Antes, porque la gente de menos de 60 años se movía mucho. Ahora la vida es cada vez más sedentaria. Ese es el punto que aumenta la recurrencia de los lumbagos".

**Para qué sirve el ejercicio que le dio a Isidora.**

"Para activar la musculatura que estabiliza la parte pélvica y poder moverse, porque en una crisis es muy difícil moverse. Es para apaciguar un poco, si no es imposible. También hay un masaje recorriendo la espalda, desde abajo de las costillas hasta el coxis".

En la tarde de este jueves, Isidora contó que "el dolor estuvo mucho más controlado, gracias al analgésico y al reposo". Este viernes, en la mañana, tiene hora con el traumatólogo.

me sirvió. Yo no me podía parar para ir a buscar algún analgésico y como estaba sola era desesperante. Sabía que eso me podía calmar en algo el dolor pero no podía pararme".

**¿Qué pasaba si intentaba pararse?**

"El dolor se súper intensificaba. Era constante, pero si me intentaba parar era mucho más, y eso con cualquier movimiento, no podía ni cam-

biarme de lado".

**¿Cuál fue el consejo de la kinesióloga?**

"Era un ejercicio que me sirvió para calmar un poco el dolor y poder moverme un poco porque es desesperante estar paralizada. Era ponerse las manos en la parte baja de la espalda y mover ambas manos hacia adelante, apretando la guata, como en un abdominal. Eso me alivió, me

CEDIDA