

# El compromiso de una especialista por el autocuidado y el bienestar comunitario

La historia de la nutricionista Lorena Abarzúa resalta como un testimonio de perseverancia y vocación. Es una profesional que ha expandido su campo de acción con terapias alternativas y cuidados estéticos, promoviendo un bienestar integral con un fuerte enfoque en la comunidad y la salud mental.

Lorena Abarzúa (55) llegó desde Chillán a vivir a la zona hace más de 15 años por trabajo en el área de la salud pública. Con una trayectoria en consultorios y centros de atención primaria, su contacto con la realidad de los pacientes le permitió detectar una necesidad urgente. "Me he dado cuenta de que hay muchas dolencias que están relacionadas con la salud mental, lo que agudiza los dolores. Son poli consultantes", explica la profesional dueña del perfil en Instagram @Rinconzenbienestarintegral.

**LA AURICULOTERAPIA**  
 Frente a esta realidad, decidió complementar su formación en nutrición con auriculoterapia, una técnica de la medicina tradicional china que, según ella, ha demost-

trado ser altamente efectiva para tratar diversas afecciones. "Lamentablemente, a la gente no le gusta seguir una dieta, hacer ejercicio y controlarse. Les gusta la inmediatez del mundo en el que estamos viviendo. Por eso me llamó la atención la auriculoterapia, porque ofrece resultados casi instantáneos", comenta la profesional.

La auriculoterapia, basada en el equilibrio energético del cuerpo a través de puntos reflejos en el pabellón auricular, ha sido una herramienta clave en su práctica, sobre todo en el tratamiento de la ansiedad y la obesidad. "Me capacité para aplicarla como complemento en el tratamiento del sobrepeso, ya que ayuda a disminuir la ansiedad, generar gasto metabólico,



Lorena Abarzúa

aumentar la sed y, por ende, facilitar la baja de peso", señala.

Sin embargo, lo que más la sorprendió fue su eficacia en el alivio del dolor osteoarticular. "Es fantástico, ideal para personas con enfermedades crónicas que ya tienen un tratamiento médico e ingesta diaria de medicamentos por estas patologías", agrega.

## BIENESTAR INTEGRAL

Además de su trabajo en auriculoterapia, Abarzúa ha incursionado en el cuidado de la piel, ofreciendo limpiezas faciales y asesoría en nutrición dermatológica. "Empecé vendiendo productos de cosmética y con el tiempo me especialicé en la

nutrición de la piel. Hace más de una década que trabajo en esto", cuenta.

Muy comprometida con la educación en salud, también estudió orientación familiar, buscando herramientas para abordar a los pacientes desde una perspectiva integral. "Mis consultas nutricionales se transformaban en consultas de salud mental. La educación es clave para generar cambios duraderos en las personas y en sus familias", enfatiza la profesional.

## EN CARTAGENA

Actualmente, Lorena forma parte de la agrupación Hecho en Cartagena, con la que ofrece sesiones de bienestar integral todos los fines de semana en Playa Chica en Cartagena. "Aquí la gente ha mostrado mucho interés por la auriculoterapia y las terapias alternativas. Además, el grupo humano de la agrupación es como una red de apoyo en todo sentido", destaca.

Con su trabajo, Lorena Abarzúa busca llegar a más personas a través de redes sociales. En Facebook, su página Nutricionista Cerca es un punto de encuentro para quienes buscan consejos prácticos de nutrición, bienestar y terapias complementarias. En Instagram, bajo el nombre Rincón Zen Bienestar Integral, comparte información sobre sus servicios y experiencias con pacientes. "Las redes sociales son una herramienta poderosa para la educación

“ Me he dado cuenta de que hay muchas dolencias que están relacionadas con la salud mental, lo que agudiza los dolores”.

en salud. No todos tienen acceso a una consulta nutricional o a terapias alternativas, pero sí pueden informarse y comenzar a hacer pequeños cambios en su estilo de vida", comenta.

## IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Para muchas mujeres, especialmente aquellas que enfrentan jornadas laborales extensas y responsabilidades familiares, encontrar tiempo para el autocuidado es un desafío. Lorena Abarzúa enfatiza la importancia de priorizar el bienestar personal. "Ofrezco mis conocimientos para las empresas y para las mujeres. El autocuidado es fundamental, hacerse un carniito, una limpieza facial, una sesión de auriculoterapia. La salud es más que la ausencia de enfermedad, es un equilibrio entre el cuerpo y la mente", concluye.

A pesar de los desafíos que ha enfrentado a lo largo de su trayectoria, Lorena Abarzúa se mantiene firme en su propósito de llevar bienestar a la comunidad. Su historia es un recordatorio de que la salud no se limita al tratamiento de enfermedades, sino que debe abordarse desde una mirada integral, que considere la mente, el cuerpo y el entorno.

En este Día Internacional de la Mujer, su labor destaca como una inspiración para muchas otras mujeres que buscan bienestar, equilibrio y un cambio positivo en sus vidas.



QUEREMOS SALUDAR A  
 TODAS LAS MUJERES DE  
 NUESTRA CIUDAD Y A  
 NUESTRAS COLABORADORAS  
 AL CONMEMORARSE ESTE  
 DÍA TAN SIGNIFICATIVO.

de marzo

ST  
 SERVICIOS TASU S.A