

El chico reality duró tres semanas en el programa de Canal 13

# Arturo Longton habla de su salida de "¡Hay que decirlo!"

RENÉ VALENZUELA

Tres semanas alcanzó a estar Arturo Longton en "¡Hay que decirlo!" (Canal 13) hasta que a fines de agosto en ese espacio contó que debía operarse los codos y aludió también a una lesión en sus manos. No volvió a verse en ese programa de farándula y esta semana desde dicha estación se comunicó la salida del clásico participante de reality shows. "Se me juntó todo", explica él sobre sus motivos para salir de este proyecto.

"Cuando partió el programa yo recién estaba operado del túnel carpiano en ambas manos, lo cual me tenía sin hacer deportes, y después me dijeron que tenía que operarme un codo y ahí se me vino el mundo abajo. Yo me había instalado en Santiago, rentaba algo en un apart hotel. Estaba súper desmotivado, no podía abrir bien las manos ni abrir una botella. Me afectaba en la vida diaria y yo soy hipersensible. Esto me tenía muy afectada la cabeza, mi salud mental estaba muy deteriorada, así que decidí dar un paso al costado. No podía entrenar, no podía ir al gimnasio. Me sentía físicamente hecho pedazos. Pasé cuatro meses sin entrenar, tirado en la cama y se me juntó con lo que viví en el reality (*Tierra brava*, 2023). Yo creo que me pasó por las pesas, entreno desde los 18 años, y también por mi caída en el reality

**Se retiró para recuperarse de una operación a sus manos por túnel carpiano: "Estaba desmotivado".**



RICHARD SALGADO

que me dejó secuelas: tengo una pubalgia que va y viene, si igual ya no tengo 20 años, tengo 45.

No era ningún aporte en el programa porque andaba muy bajo de energía. No me sentía a mi 100 por ciento, no era lo más óptimo para mí. Por lo mismo me devolví a Viña del Mar, para recuperarme bien y para eso necesito no estresarme mucho, descanso", argumenta Arturo.

## ¿Cómo está ahora?

"Acá ya estoy mucho mejor, ya llevo dos semanas desde que retomé el deporte, he mejorado hartito. Necesitaba estar tranquilo y la vida que se lleva en Santiago tiene otro ritmo. Valió la pena la decisión que tomé, primero está la salud. Lo conversé en el

Arturo salió de pantalla a finales de agosto.

programa y lo entendieron. Por ahora no necesito interverirme el codo".

Paula Pino, traumatóloga de UC CHRISTUS, explica: "El túnel carpiano es un atrapamiento del nervio mediano que da sensibilidad a la parte palmar de la mano y dedos pulgar, índice y del medio. Y puede pasar en cualquier persona que tenga más estrecho el túnel o también porque el techo del túnel, que es un ligamento en la muñeca que se llama retináculo, se engruesa. Todo lo que haga que los tendones hagan fuerza, como pesas, podría ser que, en teoría, este ligamento se engruese, pero eso es una teoría. Los síntomas son el adormecimiento u hormigueo en la palma o los dedos, también mucho dolor o puntadas cuando el nervio lleva mucho tiempo dormido. En estado avanzado se siente que se pierde fuerza y sensibilidad de la mano en el día. Generalmente los síntomas son peor en la noche: los pacientes se despiertan, con una sensación de corriente eléctrica y tienen que mover las manos para sentirlas".