

Estuvo nueve días hospitalizada y ahora no puede hacer ejercicio por 45 días

Yanina Halabi usó tacos tras una operación de hernia lumbar y terminó internada

ENRIQUE NIÑO

Le pasó por porfiada. Ese podría ser el resumen de lo que le sucedió a Yanina Halabi en las últimas semanas. Después de chutear, una y otra vez, la solución a una complicada dolencia terminó siendo operada, pero por no cuidarse bien en el post operatorio, tuvo que ser internada por nueve días y ahora debe abstenerse de hacer ejercicio, algo que le duele muchísimo, por un mes y medio. Como decíamos, todo por porfiada.

La animadora, modelo y conductora del podcast "No me encasilles" (<https://acortar.link/whTZFb>), junto a Fernanda Braz, comenzó a sentir dolores derivados de una hernia lumbar hace dos años. Pero, en buen chileno, no pescó. "Me molestaba pero yo me aguantaba y me aguantaba los dolores. Al principio era intermitente, el dolor iba y venía. Después fue más constante y con episodios donde quedaba inmóvil, en cama, durante una semana, y

Médico explica que el problema de la modelo es muy común, pero que no siempre requiere intervención quirúrgica.

no me podía mover. Pero no le tomaba el peso, igual pensaba: *se me va a pasar*", relata la misma Yanina.

Pero el dolor fue aumentando. "Me empezó a doler la espalda y después toda la pierna izquierda. No sé cómo explicar el dolor. Llegué al extremo de no poder sentarme y no poder dormir. Era heavy. Justo me puse a trabajar en eventos con los ex "Mekano", así que me pinchaba y tomaba un montón de medicamentos para poder bailar bien. Hice kinesioterapia para no tener que operarme, pero no, así que hablé con dos médicos y me dijeron que había que operar sí o sí, porque la hernia tocaba el nervio ciático y eso causaba el dolor".

La operaron la primera semana de febrero. En la intervención le sacaron la parte de la hernia que oprimía el nervio y todo salió bien, pero después de eso Yanina se cuidó poquito, muy poquito. "A la semana animé un evento. Después fui a Viña y en una salida con mi pareja me puse tacos. Al otro día sentí una inflama-



Yanina hoy tiene un parche en la herida y debe usar una faja. Aparte, no puede hacer ejercicio fuerte por 45 días.

ción en la espalda. Fui al médico, me hicieron una resonancia y vieron que la operación estaba bien, pero al día siguiente tenía más inflamado. Me hicieron una punción y era una bacteria. Estuve nueve días internada, me dieron antibióticos, analgésicos y me drenaron la herida. Primera vez que estoy tanto tiempo internada", confiesa Yanina.

Ya la dieron de alta, pero ahora le dijeron que sí debe cuidarse. "No puedo hacer deporte de impacto, ni bailar, ni estar mucho rato sentada ni mucho rato parada. La recuperación es dolorosa, tengo que estar con faja y yo soy súper activa. Hago eventos, deportes, pero esta recuperación tengo que tomármela en serio", reconoce.

¿Pero los tacos fueron un factor?

"Creo que por los tacos se inflamó la herida y eso es malo. Yo creo que la inflamación sí. Llevaba tres semanas (de operada) cuando me puse tacos, eso estuvo

de más".

Luis Vergara, (@drluisvergara) médico internista en la clínica San Carlos de Apoquindo UC Christus, vio a Yanina cuando estuvo internada y agrega que los tacos sí pudieron ser un factor en la complicación en los cuidados post operatorios. "Ella es bien activa y, probablemente, por esa actividad se liberó líquido (en la herida) y ese líquido se infectó por una bacteria que estaba en la piel. Por el uso de los tacos hubo un grado de movimiento en la zona operatoria. El uso de tacos, caminar mucho o subir y bajar escaleras, genera movimiento de los músculos y se puede haber generado eso, aunque probablemente fue una suma de factores", detalló, y recalzó que la infección fue "a nivel superficial. Es un riesgo que puede ocurrir, no es tan raro, pero lo bueno es que no comprometió planos profundos ni llegó a la columna", afirmó.

Sobre las hernias lumbares, Vergara explicó que "son bastante frecuentes en la población", al igual que las hernias cervicales. "Son los lugares donde más se mueve la columna, los lugares más móviles. Es bastante común que ocurran, pero no todas se operan, sólo las que dan demasiados síntomas o no responden al tratamiento no quirúrgico (de kinesioterapia y medicamentos)". Si bien las causas para su aparición son múltiples, el ser sedentario es una de ellas, destacó el profesional.

En relación a los dolores, Vergara explicó que "la mayoría de las personas puede tener pequeñas hernias que no generan dolor. El dolor ocurre cuando la hernia toca un nervio que sale de la columna. Cuando a alguien le molesta (una hernia) toma antiinflamatorios y si eso le sirve, no va a un profesional. Ese manejo del dolor es desordenado y no es el óptimo. Hay que consultar con un especialista para que planifique y controle el tratamiento a seguir", recalzó.