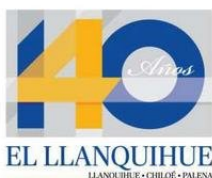


HISTORIAS QUE INSPIRAN

EL “SOBREVIVIENTE” QUE SE TITULÓ DE MÉDICO Y ESCALÓ EL ACONCAGUA

Julio Soto, quien logró la hazaña de llegar a la cumbre más alta de América con bastones, sufrió la amputación de una pierna a los 9 años y hoy motiva a las personas para que desarrollen una actividad física como parte de su rutina.



Vicente Pereira

vicente.pereira@diariollanquihue.cl

“**M**i mensaje es que soy un sobreviviente del cáncer y tengo que aprovechar bien mi vida y motivar a más personas para que también lo hagan”. Reflexiona Julio Soto (35), quien pese a que a los nueve años sufrió la amputación de su extremidad inferior izquierda, en ningún caso le fue impedimento para desarrollar su pasión por la actividad deportiva. Es más, en enero llegó a la cumbre del cerro Aconcagua, la montaña más alta de América (6.971 metros de altura).

Y es que, como él dice, se trata de un área fundamental en la vida de las personas y, por lo mismo, afirma que debe ser incorporada a la rutina diaria y de no de manera opcional, sino que como un elemento que “no podemos sacar de nuestras vidas”.

En su caso, Soto ha practicado el básquetbol -hasta los nueve años- y luego el esquí profesional (tras rehabilitarse en la Teletón) y el montañismo de manera amateur o como principiante. Fue así como tras un año y medio de preparación alcanzó la cumbre de la montaña ubicada en Mendoza, Argentina (6.971 metros de altura). Una hazaña que logró portando sólo bastones y no prótesis.

En otros de sus logros, en 2018 fue seleccionado nacional de esquí para participar de los Juegos Paralímpicos disputados en Corea del Sur.

“La idea es mostrarle a la gente y no sólo decirlo, que la actividad física y el deporte



EN ENERO PASADO, SOTO LLEGÓ A LA CIMA DEL CERRO ACONCAGUA, UBICADO EN MENDOZA, ARGENTINA.

constituyen un buen camino hacia la salud y también mostrarles a las personas que tienen discapacidad que se pueden superar día a día y pueden practicar deportes adaptados e incluso llegar a competir”, remarca.

“SALVARME LA VIDA”

En 1999 a Julio Soto le diagnosticaron osteosarcoma de fémur izquierdo. “En el fondo tuve cáncer y a la corta edad de nueve años me tuvieron que amputar la extremidad izquierda para salvarme la vida, puesto que esta enfermedad en niños tiene una alta tasa de mortalidad y de recaídas”.

Pero hoy, sentencia, que “estoy libre de cáncer y tengo una vida lo más normal posible”.

Julio Andrés Soto Ugalde

Edad: 35 años

Fecha de nacimiento: 9 de enero de 1990

Profesión: Médico traumatólogo, subespecialista en rodilla

Estado civil: Casado, sin hijos

Música predilecta: Música variada (“todo lo de la radio”)

Comida favorita: Pollo arvejado con puré

¿El deporte ha marcado su vida?

-El deporte, el ejercicio y la actividad física son fundamentales en la vida para avanzar y para tener un mejor estilo de vida y salud.

CONTRA EL SEDENTARISMO

¿Se requiere potenciar estas actividades para hacer frente a

problemas, como los de salud mental?

-Realizar actividad física en el sur del país, aunque no es imposible, sí es difícil por el clima, pero siempre se puede motivar a las personas y potenciar el deporte local, por ejemplo, a través de políticas generadas por el Gobierno Regional (Gore) o por el municipio -como el

“Siempre se puede motivar a las personas y potenciar el deporte local a través de políticas generadas por el Gobierno Regional o por el municipio”

“La actividad física, el deporte y el ejercicio, son fundamentales y no podemos no tenerlos en nuestras vidas. No es opcional. Tenemos que incorporarlos a la rutina”

de Puerto Montt- para hacer que más gente salga del sedentarismo, que es un factor de riesgo cardiovascular muy importante y muy negativo.

¿Se puede relacionar el sedentarismo con los problemas de salud mental?

-El sedentarismo es un factor de riesgo muy relevante para todas las enfermedades. La idea es mostrarle al mundo que la actividad física, el deporte y el ejercicio, son fundamentales y no podemos no tenerlos en nuestras vidas. No es opcional. Tenemos que incorporarlos a la rutina.

¿A sus pacientes los motiva para que desarrollen esta área?

-Lo que más me gusta es tratar pacientes para que se reintegren al deporte, ya sea a través de un tratamiento médico con kinesiólogos o uno quirúrgico. Es mi meta.

En todo este camino, la familia ha jugado un rol fundamental...

-Lo más importante es que logro motivar a mi familia y transmitirles que algunos límites sólo son impuestos por no

sotros mismos.

TRAYECTORIA

Julio Soto es oriundo de Carelmapu (Mauñin) y estudió la enseñanza básica en las escuelas Francisco Cortés y Pensylvania de esta localidad. Luego se trasladó a Puerto Montt para cursar la enseñanza media en el Liceo de Hombres Manuel Montt. Una vez egresado estudió Medicina en la Universidad Católica de la Santísima Concepción y Traumatología en el Instituto Traumatológico de Santiago.

Sobre sus próximos desafíos, Julio Soto comenta que le gustaría potenciar el deporte regional, ya sea convencional o adaptado e intentar abrir la montaña a más personas para que la gente de esta zona disfrute de ella, así como de los parques nacionales.

Para ello le ofreció su ayuda al alcalde de Puerto Montt, Rodrigo Wainrigh, quien, por lo demás, le entregó un reconocimiento como deportista destacado en el inicio de la Semana Puertomontina en febrero pasado.

CS