

“Estoy tratándome con dos médicos profesionales que conocen mi historia”, cuenta

# Jimmy Lavín sufrió accidente en plena mudanza: se cayó de espalda y le surgieron dos hernias



El entrenador físico tiene 39 años.

LORETO ESPINOZA

**P**odría haber sido peor. Desde hace tres semanas, Jimmy Lavín (39), amigo de la humorista Pamela Leiva y entrenador físico, está alejado de lo que más le gusta hacer: sus clases. ¿El motivo? Sufrió un accidente mientras estaba en proceso de mudanza a su nuevo hogar, en Maitencillo.

“Estaba haciendo el cambio a nuestra nueva casa, donde vivo con Kira y mis tres hijos. Iba con dos pesas de 20 kilos y me caí por la lluvia”, dice. Iba hacia su camioneta, pero en un descuido, se cayó, golpeándose fuertemente la espalda. Una pesa le dio en la mano y otra en el pecho. “Lo pasé mal, con mucho dolor. Inmedia-

**Hace tres semanas, iba con dos mancuernas de 20 kilos cada una y, producto de la lluvia, se desestabilizó y se golpeó la columna.**

tamente, me di cuenta que algo malo había pasado”, cuenta Jimmy, quien fue socorrido por su hijo mayor.

Lo peor, señala Lavín, fue que se sintió como hace casi una década, cuando le detectaron también una hernia en la espalda. “Comencé este movimiento de flowback (según su descripción, es un sistema de entrenamiento que enriquece los estímulos sensoriales, articulares y musculares, a través de distintos movimientos), justamente porque no quise operarme de una hernia que tuve, que me salió por entrenar mal en ese minuto. Me pasó que el doctor que me vio, pues tenía mucho dolor, inmediatamente dijo tenía que operarme y que no había ninguna otra opción. Pero, afortunadamente, estaba recién saliendo con Kira, quien venía del mundo de la danza y de la gimnasia. Entonces me decía que jus-

tamente ahí era un lugar donde había muchas espaldas flexibles. Más enamorado que convencido, seguí el camino que ella me indicó y nos fuimos a estudiar yoga, pilates, capoeira y otras artes marciales en Brasil y en distintas formaciones que nos ayudó a aprender y a crear el método flowback fitness”.

Y así, recuerda, “nueve meses

después de mi primera hernia, volví al mismo doctor a decirle que ya estaba sano”.

En esta ocasión, decidió hacer lo mismo. “Estoy viendo a dos doctores amigos y estoy haciendo terapia con lo que enseñamos en Flowback, así que me estoy autoterapiando de mi propio sistema. Vamos a ver si este sistema que diseñamos hace ocho

años con Kira va a resolver este asunto”, comenta.

**¿Qué le dicen los médicos?**

“Estoy tratándome con dos médicos profesionales que conocen mi historia y que confían en que con este método, seguro vamos a seguir adelante. Estoy convencido de que la vida quiere que vuelva a reestablecer esto e inspirar a más gente a saber que puede reconectar con su cuerpo de buena manera, y que si bien es cierto la ciencia y farmacia pueden ayudar de manera paliativa, no son una solución final, que es una relación profunda con tu cuerpo, de movimiento, de consciencia, de aprender a reestablecer tu sistema nervioso. Y eso es lo que hacemos en Flowback”.

**¿Se está sintiendo mejor?**

“Tengo mucho menos dolor. Y aunque suene muy místico, el compartirlo con mi tribu y tener tantos mensajes de apoyo y rezos, me hizo sentir tan apoyado, que hoy siento realmente muy poco dolor. Así que sigo con mis ejercicios y meditaciones. Estoy seguro que en breve ya estaré de nuevo al 100%”.

**Hernias discales**

El médico del Deporte y Ejercicio Unidad de Medicina Deportiva en Pontificia Universidad Católica y Meds, César Kalazich, explica que, en general, las hernias se producen por una debilidad del anillo fibroso que tiene el disco intervertebral, que lo compone éste y un núcleo central que se llama núcleo pulposo. Por lo general, “para que se produzca una hernia, tiene que estar debilitado o roto el anillo fibroso. La mayoría de las veces es degenerativo y se forma con el tiempo. Algunas cosas lo gatillan. En este caso, si ya le detectaron una hernia, tenía una predisposición a generarse una. A veces un accidente gatilla que la hernia se desplace hacia atrás de manera más aguda”.

En ese sentido, añade que “la gran mayoría se maneja con tratamiento kinésico. Y el 10 a 15% que fracasa ese tratamiento, se trata con cirugía. Un pequeño porcentaje debuta con dolor y compromiso neurológico severo y se operan altiro”.