

Fecha: 03-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Outdoor
Tipo: Noticia general
Título: "El deporte al aire libre es mi medicina"

Pág. : 4
Cm2: 344,3

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

Luz María Morán Ibáñez (61):

"El deporte al aire libre es mi medicina"

La anestesióloga Luz María Morán hizo historia al convertirse en la primera mujer en dirigir el Hospital Herminda Martín de Chillán y, a los 61 años, también inspira con su estilo de vida alegre y activo. Entrena varias veces a la semana, sube cerros, bucea y, por sobre todo, se atreve. Desde el quirófano hasta el fondo del océano, su vida es una invitación a mantenerse en movimiento y a disfrutar intensamente cada etapa. Esto siempre en compañía de sus hijos y amigos. Con ella no hay "muy tarde", "muy difícil" ni "muy ocupada". Solo ganas.

—¿Cómo empezó tu amor por la vida al aire libre?

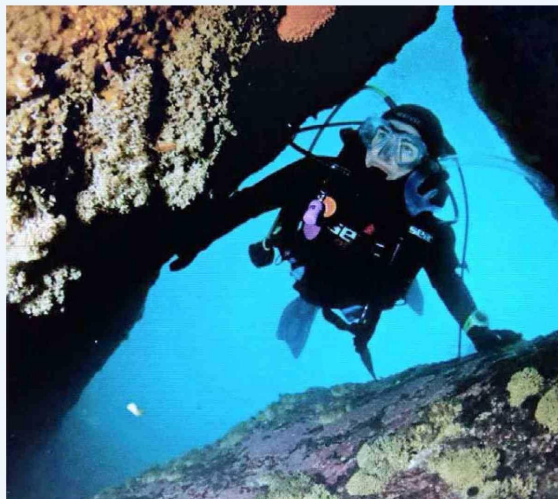
"Siempre me gustó moverme. Desde que tuve oportunidad, me lancé".

—¿Qué actividad recomiendas para empezar?

"Trekking suave. Ir de a poco probándose y superándose en cada oportunidad".

—¿Alguna vez dudaste de ti?

"En lo personal, sí. Pero el deporte me recordó todo lo que soy capaz de lograr".



—¿Qué deporte te cambió la vida?

"El buceo. Me daba mucho miedo nadar y me di cuenta de que mi capacidad física era para eso y mucho más. El resto era miedo".

—¿Cómo fue llegar a la cima del Kilimanjaro?

"Fue una experiencia increíble que hice con 'Mujeres a la Cumbre'. Si alguna vez me he sentido dueña del mundo, fue cuando llegué arriba. Tenía 59 años y me preparé físicamente por varios meses para lograrlo. En mi caso, la disciplina es muy importante para cumplir las metas que me propongo".

—¿Qué es lo más valiente que has hecho?

"Además de subirme a una montaña rusa con mi hijo (ríe), tirarme en parapente con mi mejor amiga justo después de que terminó su quimioterapia. Al volver a tierra, me dijo que su vuelta habría sido más corta, porque tiene vértigo, pero que me vio tan entusiasmada que no quiso perderse

ese momento conmigo".

—¿Qué papel juegan tus amigas en tu aventura de vivir?

"Gigante. En el deporte he hecho muchas amigas, incluso más jóvenes que yo, pero compartimos la misma energía y ganas".

—¿Cuál fue la última actividad outdoor que hiciste?

"Un trekking con amigas del colegio en el Parque Las Nalkas, una reserva de bosque nativo con casas sobre los árboles y senderos sobre los valles de Buchupureo".

—¿Qué sueñas hacer que aún no has hecho?

"Subir el Aconcagua con el grupo 'Mujeres a la Cumbre'. Ya lo estoy visualizando".

—¿Qué mensaje le darías a una mujer que quiere cambiar su historia?

"Que el deporte permite encontrarte contigo misma, confiar en ti y saber que puedes con todo. No hay límites, solo decisiones".