

Luz María Morán Ibáñez (61):

## "El deporte al aire libre es mi medicina"

**L**a 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 amigas. 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".