

**Fecha:** 04-06-2025  
**Medio:** Las Últimas Noticias  
**Supl.:** Las Últimas Noticias  
**Tipo:** Noticia general  
**Título:** Los ejercicios de Ruth Gamarra para caminar bien e ir a visitar a sus nietos

**Pág.:** 26  
**Cm2:** 727,4  
**VPE:** \$ 3.999.918

**Tiraje:** 91.144  
**Lectoría:** 224.906  
**Favorabilidad:** ☐ No Definida

Kinesiólogo la ayuda tras dolorosa operación a la cadera que la dejó con muletas

# Los ejercicios de Ruth Gamarra para caminar bien e ir a visitar a sus nietos

FERNANDO MARAMBIO

**M**enos de dos semanas le quedan a Ruth Gamarra para que llegue el día que viene esperando hace tiempo: iniciar un viaje a California para ver a su hija y sus dos nietos, Luciano y Mía, de 5 y 3 años. "Estoy ansiosa por verlos. Cuando llegue allá, quiero estar caminando bien", sostiene.

Para estar en las mejores condiciones, la ex-bailarina de "Mekano" intenta dejar atrás el dolor en las piernas que aún le queda de una operación en que le instalaron una prótesis de titanio en la cadera realizada el 13 de marzo. Sufrió de una necrosis de cadera que le impidió caminar con normalidad por más de un año debido a un dolor muy intenso.

"Me operaron en el lado izquierdo, donde tenía necrosis en el hueso. En ese lado no me duele, pero debo trabajar para recuperar la musculatura que he perdido por no poder utilizarla. El sector que me duele es el derecho, lo tengo muy contracturado, pues para compensar lo cargué mucho tiempo todo el peso del cuerpo", cuenta la paraguaya que aún debe emplear una muleta, incluso cuando asiste a fotografiarse para sesiones de la plataforma Arsmate.

Para fortalecer la izquierda y evitar las molestias que causa la derecha, Ruth trabaja con un kinesiólogo que va a su casa desde hace casi 2 meses. "He tenido que desarrollar mi paciencia porque es un trabajo que toma tiempo. Un día puedo hacer ejercicio y hacer fuerza, pero al día siguiente me duele y descanso. Así estoy, pasito a pasito", comenta con optimismo.

**¿Le cuestan los ejercicios, Ruth?**

"No me ha costado. Siempre fui deportista, así que hacer ejercicio y recuperar la movilidad será más sencillo que para aquellos que no han hecho ejercicio antes".

**¿Qué hace?**

El kinesiólogo que atiende a Ruth es Kenny Duque Albornoz, quien ve en su paciente la mejor disposición. Acá explica cuáles son los tratamientos que aplica en ella.

**Estiramiento.** "De pie, trabajamos la flexibilidad del cuádriceps, el músculo grande que queda en los muslos. Tras las operaciones de caderas se genera una inestabilidad

**"He tenido que desarrollar mi paciencia porque es un trabajo que toma tiempo", dice la paraguaya. Especialista explica para qué sirven los movimientos.**



La paraguaya trabaja con la pelota para mejorar su estabilidad.

en la zona y el sistema nervioso interpreta que hay que trabajar con el cuádriceps. Pero como ella no ha caminado, ha perdido músculos y con ello el cuádriceps se tensa y duele. Ruth tampoco se ha portado tan bien: ha usado tacos. Por eso la flexibilidad es muy importante".

**Corriente.** "Buscamos que tenga un efecto analgésico, buscando manejar el dolor y el tono muscular. Como el músculo está tenso, apretado, la máquina busca relajarlo".

**Pelota azul (fitball).** "Permite la estabilización lumbo pélvica. Ella hace movimientos para atrás, adelante y los lados, casi dibujando una cruz. Le sirve para la movilidad de la zona y activa gran parte de los músculos que le dan estabilidad a la zona baja de la columna y las caderas".

**Elástico.** "Estamos generando masa muscular en la zona del glúteo medio porque es el principal músculo estabilizador de la cadera. De esa forma conseguimos que la zona operada recupere su fuerza y se termine el dolor".



Ruth Gamarra haciendo sus estiramientos.