

Alas

REVISTA / VOL. 24

Diez en Diez

HÁBITOS



PARA MEJORAR

TU SALUD

AL NACER SUFRIÓ
PARÁLISIS CEREBRAL
INFANTIL
Y HOY BORRA
PRONÓSTICOS

Entrevista a Yuliana Salazar

al Chirripó

CON ALAS

POR: NURIA MARÍN

“EL FÚTBOL SE HA
CONVERTIDO EN MI VIDA”

Entrevista a Gaby Guillén

Deportistas

con Alas

NUEVO PROGRAMA PARA MUJERES
DEPORTISTAS. BENEFICIOS COMO
CAPACITACIONES, VISIBILIZACIÓN Y
NETWORKING.



POR: CRISTINA IZQUIERDO FLORES
Directora Ejecutiva de ALAS

"Ámate lo suficiente para vivir un estilo de vida saludable", es una frase con la me gustaría abrir esta revista. Un estilo de vida saludable incluye una buena alimentación, realizar ejercicio físico, dormir bien, cuidar la salud mental, entre otros hábitos, ¿cuál de estos hábitos cumplís vos?

En esta revista vamos a tratar varios puntos, porque la salud tiene muchas dimensiones, la salud física, mental, emocional.

En esta ocasión tenemos una entrevista a Yuliana Salazar a quien al nacer sufrió parálisis cerebral infantil, enfrentando pronósticos en los que se decía no podría caminar, hablar o escuchar. Hoy es reconocida en Tik Tok por sensibilizar a las personas en esta red sobre esta discapacidad pero además demostrando de todo lo que es capaz.

Otra entrevista que traemos es a Gaby Guillén talentosa futbolista que nos cuenta un poco de su vida y sus experiencias.

Les compartimos en el tema deportivo nuestro nuevo programa Deportistas con ALAS, donde vamos a capacitar, visibilizar y conectar a mujeres en el deporte.

Además del ejercicio físico, también es importante la salud mental y emocional y les compartimos varios artículos relacionados a este punto. Paola Rogue, psicóloga, doctora y residente en Neurología y conocida por su participación como cantante y guitarrista en la banda The Great Wilderness, nos cuenta su caso: ser diagnosticada en edad adulta como mujer autista.

Además, Nuria Marín nos comparte su experiencia de subir al Chirripó donde unió tanto su fuerza física como su fuerza mental para alcanzar su meta.

Esperamos que disfruten esta nueva entrega que preparamos para ustedes.

Cristina Izquierdo

JUNTA DIRECTIVA ALAS

NURIA MARÍN RAVENTÓS
Presidenta

RAQUEL ROCHWERGER ROSENTHAL
Primera Vicepresidenta

LILLIANA CARRANZA RODRÍGUEZ
Segunda Vicepresidenta

LAURA BONILLA COTO
Secretaria

MARIAMALIA GUILLÉN SOLANO
Pro Secretaria

SANDRA GARCÍA BARRANTES
Tesorera

HELENA BARUCH GOLDBERG
Vocal 1

FLORA CALVO ABARCA
Vocal 2

CRISTINA SANSONETTI HAUTALA
Fiscal



06 **AL NACER SUFRIÓ PARÁLISIS CEREBRAL INFANTIL Y HOY BORRA PRONÓSTICOS**

Entrevista a Yuliana Salazar.



10 **“EL FÚTBOL SE HA CONVERTIDO EN MI VIDA”**

Entrevista a Gaby Guillén, futbolista.

14 **DEPORTISTAS CON ALAS**

ALAS desea empoderarlas a través de talleres de habilidades blandas, comunicación, marca personal y creación de planes personales y profesionales.



18 **ENTREVISTA CECILIA MONGE**

Desde el 2017 se ha dedicado a la investigación y tratamiento de pacientes con cáncer

24 **NO DEJEN QUE NADIE LES DIGA QUE NO PUEDEN LOGRAR ALGUNA META POR SER AUTISTAS**

Muchas mujeres están siendo diagnosticadas en edades adultas.



28

ENCONTRANDO NUESTRO BIENESTAR AL EMPRENDER

Por: Georgiana Carpio.

32

AL CHIRRIPO CON ALAS

Nuria Marín: comparte sus lecciones de su subida al Cerro Chirripó.

34

CRECER SIN PAPÁ

Fernanda Agüero escribe sobre su experiencia.

38

NIÑAS Y MUJERES AL FRENTE NO EN LOS BANQUILLOS

Por: Samantha Brenes

40

DIEZ EN DIEZ

10 hábitos para mejorar tu salud



AL NACER SUFRIÓ PARÁLISIS CEREBRAL INFANTIL Y HOY BORRA PRONÓSTICOS

Entrevista a Yuliana Salazar

POR LEONARDO MARÍN



Yuliana Salazar Arias, desde hace más de 6 años incursionó dentro del mundo de la creación de contenido. Actualmente, cuenta con un perfil de Tik Tok con una comunidad de más de 150.000 seguidores, con temáticas de conciencia respecto a las limitaciones físicas, maquillaje, outfits y estilo de vida. Al nacer sufrió parálisis cerebral infantil, enfrentando pronósticos en los que se decía no podría caminar, hablar o escuchar.

Yuli por medio de su contenido se ha convertido en toda una sensación de redes, logrando ser un gran ejemplo de superación y constancia para las generaciones venideras, rompiendo estigmas y prejuicios, fomentando la inclusión y la igualdad de oportunidades, demostrando que nada la ha podido frenar.

Una breve descripción de vos misma, ¿cómo es Yuli? ¿Qué te gusta hacer?

Me gusta el maquillaje, ir a la playa, los cines, soy muy relajada. No me gusta la fiesta, cuando hay mucha gente es un poco incómodo, pero puede ser porque ya estoy un poco vieja (risas).

"...rompiendo estigmas y prejuicios, fomentando la inclusión y la igualdad de oportunidades, demostrando que nada la ha podido frenar."

Dentro de tu contenido se observa que te gusta manejar ¿Cómo ha sido esta experiencia?

Saqué la licencia hace 4 años, pero desde chiquitita me interesó mucho manejar, creo que es importante para mi independencia, para ir al gimnasio, ir a pintarme las uñas o para salir con amigas, porque yo soy la chofer designada de ellas, ninguna maneja, solo yo.

¿Cuál es la motivación que la impulsó a ser una creadora de contenido (Youtuber / Influencer / Tik Toker)?

Al principio me daba mucha pena hablar en cámara, yo sentía que la gente no me iba a entender, o no sé, ese tabú que hay con la gente con discapacidad, y mandarme así al agua fue difícil al principio, pero ya me sentí más cómoda y empecé a hacer más videos.

Ahora que salió el Tik Tok, al principio yo sentía que no era para mí, pero mis amigas me incitaban a probarlo hasta que lo hice y boom, empecé apenas hace como tres meses, todavía no me lo creo, es demasiada la gente.

¿Hay algún tabú o pensamiento acerca de las Limitaciones Físicas, que le gustaría desapareciera?

Yo pienso que el Tabú siempre va a estar, por ejemplo, a mi mamá le decían: -Yuli siempre va a estar ahí, la va a acompañar -, pero ella les decía que no, que ella me veía casada, con hijos, en pareja.



¿Qué consejo le daría a un niño o niña que cuente con una limitación física?

Que a pesar de que tenga una limitación física, no es una limitación mental, o sea, la mentalidad puede llegar hasta donde uno quiera, que siempre tengan una mentalidad de aquí a la luna y que todo se puede.

·La gente tiene este tabú más que todo con mujeres con discapacidad física, que no pueden tener hijos, o que no pueden tener una vida independiente. Yo intento un poco que la gente se informe, se eduque y que se abra un poco la mente acerca de eso.

También logramos observar que tienes un emprendimiento ¿De qué forma surgió este proyecto?

Empezó con la pandemia, porque a como soy yo, no me puedo quedar quedita, o sentarme a ver tele, no no, yo tenía que hacer algo, empecé a hacer llaveros, luego aretes y collares. Comencé a vender donde una amiga que tenía una tienda y ahí se fue haciendo la bola y ahora vendo en La Fortuna, en San Ramón y en Puerto Viejo.

¿Cómo fue tu experiencia en la universidad?

Saqué un técnico en Animación Digital. Yo tenía que ir a la U, aunque sea para tener esa experiencia, mi papá me llevaba a pesar de que era muy lejos, pero él me hizo ese favor y saqué ese técnico, que ahorita no lo uso mucho, pero aprendí muchas cosas, hice compitas y tuve la experiencia como estudiante de la U.

¿Cómo se ve en 5 años, que proyectos o metas tiene?

Me gustaría seguir haciendo esto, continuar con maquillajes, outfits, no sé cómo me veo el otro año, menos en cinco años, pero ojalá seguir haciendo esto, que la gente me conozca más.



SÉ PARTE DE UNA RED
DE MÁS DE 95.000
MUJERES

CRECIENDO
juntas.

✉ info@alascr.com

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr



A full-page photograph of Gaby Guillén, a female soccer player, standing on a balcony overlooking a soccer field. She is wearing a black and red Costa Rica national team jersey with 'KELME', 'monge', and 'Costa Rica' logos. She is smiling and giving two thumbs up. The background shows a green field, a goal, and a large net under a blue sky with clouds.

**“EL FÚTBOL SE HA
CONVERTIDO EN MI VIDA”**

Entrevista a Gaby Guillén

POR CRISTINA IZQUIERDO Y ADRIANA ALVAREZ

Actualmente Gaby Guillén es futbolista en Liga Deportiva Alajuelense, además juega con la Selección Nacional de Costa Rica. Anteriormente, estuvo brillando como jugadora para Thór/KA en Islandia.

·¿Qué aprendizajes destacas de cuando jugaste para el equipo Thór/KA en Islandia?

Inicialmente todo empezó por un sueño, era una ilusión que siempre había tenido de jugar profesionalmente en el extranjero pero fue durante un año muy difícil: el 2020. Vino la pandemia, algo atípico para todo el mundo, surgieron muchos cambios en la Liga de Islandia, tuve que dejar de entrenar en el equipo porque cada una tenía que entrenar en nuestras casas; en mi apartamento, sola durante casi 6 semanas, **me enseñó mucha resiliencia, si quería alcanzar mi sueño tenía que aguantar, para luego retomar entrenamientos y poder jugar.** Además, ya en temporada si en algún equipo habían contagios, se detenía el torneo. Fue un año atípico, pero lo disfruté, aprendí y crecí mucho como persona.

"En el 2014 cuando en una tanda de penales logramos clasificar al primer mundial mayor de la historia de Costa Rica. Es uno de los momentos que voy a llevar conmigo siempre."

·Al regresar al país, elegiste ser parte del Alajuelense, ¿qué influyó para tomar esta decisión?

Influyó el interés que don Fernando Ocampo tuvo cuando yo estaba en Islandia por todo lo que estaba pasando; esa parte humana me hizo identificarme con Alajuelense y la propuesta, que él me expuso, que venían con todo al fútbol femenino que es un proyecto muy serio y desde que yo llegué solo he visto mejorías y poco a poco el proyecto va creciendo y eso me motiva mucho.

·¿Cuál ha sido tu mejor experiencia en la Selección Nacional?

En el 2014 cuando en una tanda de penales logramos clasificar al primer mundial mayor de la historia de Costa Rica. Es uno de los momentos que voy a llevar conmigo siempre.

·Hace unas semanas se estrenó Leonas, documental en el cual se cuenta parte de la historia de Gaby, ¿Cómo fue la experiencia de verte en el cine?

Es una experiencia diferente. Desde que me hicieron la propuesta siempre estuve anuente; sin embargo, tener una cámara en tu casa siguiéndote a todo lado, haciéndote preguntas es algo atípico para nosotras como futbolistas, fue diferente pero lo disfruté muchísimo y me gustó mucho mostrarle a la gente un poco de mi día a día, aquí en casa, y que mis papás, Andre, fueran parte de, también fue muy importante para mí.



·¿A qué edad iniciaste jugando futbol?

Inicié con seis años, en primer grado de la escuela. Mis papás me daban plata para la soda de la escuela y con eso compré el uniforme de futbol de primero y segundo grado del equipo de hombres y me quedaba grandísimo. Y a los 11 años inicié en una escuelita de fútbol de mujeres.

"El fútbol se ha convertido en mi vida, mi día a día. Gracias al futbol he tenido la oportunidad de estudiar fuera de Costa Rica, de aprender idiomas."

·¿Qué es lo que más disfrutas de este deporte?

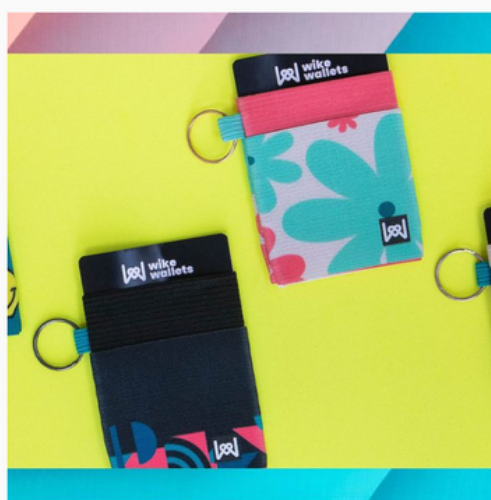
El fútbol se ha convertido en mi vida, mi día a día. Gracias al futbol he tenido la oportunidad de estudiar fuera de Costa Rica, de aprender idiomas. El fútbol le da a una, lo que una le da al fútbol y el fútbol para mí lo ha sido todo, he estado muy comprometida desde muy pequeña con este deporte entonces le debo mucho. Sí, requiere poner en pausa muchos proyectos pero es una decisión que una como atleta toma y que se tiene que disfrutar. En el momento en que yo lo deje de disfrutar, ya no va a tener sentido.

¿Qué le aconsejarías a una niña que quisiera ser futbolista?

Las niñas de ahora tienen más oportunidades; pueden soñar con ser jugadoras profesionales. Yo pequeña jamás imaginaba que a mis treinta años podía estar jugando fútbol y que la gente me fuera a ver a los estadios. Ellas pueden soñar con que coreen sus nombres en un fin de semana en un estadio. Les diría que aprovechen que ya muchísimas jugadoras desde hace muchos años vienen abriendo camino para que ellas puedan disfrutar de un fútbol 100% profesional en un futuro, que se esfuercen, porque una puede ser muy buena, pero la disciplina es lo que hace que una llegue lejos. Que se preocupen por estudiar, porque el fútbol femenino no le resuelve la vida, que hagan esa combinación con estudiar también.

Aparte del fútbol estás desarrollando un emprendimiento Wike Wallets

Son unos tarjeteros elásticos, prácticos, para personas que hacen deporte, cargar lo más valioso, de una manera ligera y lanzaremos otros accesorios. Está dedicado a mi abuela. Wike significa abuela en Bri Brí. Ella me enseñó a guardar lo más valioso y de ahí nació la idea.





Deportistas

con Alas



PATROCINADOR
DEL EVENTO

Scotiabank.

Nuevo Programa

Futbolistas, nadadoras, corredoras, crossfiteras, surfistas, basquetbolistas y de otras disciplina así como mujeres líderes en la administración deportiva: todas ellas y más serán bienvenidas a participar en un programa especial diseñado por la Asociación para el Liderazgo y Ascenso Social (ALAS).

ALAS desea empoderarlas a través de talleres de habilidades blandas, comunicación, marca personal y creación de planes personales y profesionales.

Igualmente hay especial énfasis en redes sociales y finanzas personales, al tiempo que **se generarán actividades de networking con el fin de apoyarlas en su área personal y profesional.**

Pero, además, para que entre todas se puedan gestar y promover políticas con objetivos a corto y mediano plazos para mejorar la situación de las mujeres en el deporte.

Además, se realizarán acercamientos a diferentes organizaciones deportivas y empresas para buscar alianzas para generar oportunidades para las deportistas.

“Con el programa Deportistas con ALAS vamos a empoderar a las atletas actuales y a las mujeres que están trabajando en las instituciones deportivas para crear una red de mujeres deportistas.”

“Asimismo queremos fomentar que hayan más mujeres en puestos de liderazgo en organizaciones deportivas y que las propias deportistas creen un plan profesional y personal para cuando finalizan sus carreras deportivas”, indicó Adriana Álvarez, directora del programa Deportistas con ALAS.

Lanzamiento del programa

El programa fue lanzado el sábado 23 de abril en Nova Cinemas de Escazú durante la proyección del documental “LEONAS”. Esta es una propuesta audiovisual que destaca y celebra las historias humanas detrás del fútbol femenino en Costa Rica.

En la actividad participaron alrededor de 260 personas, de los cuales **100 espacios fueron donados a la Fundación Golees, que promueve el derecho al deporte, la recreación, el juego y tiempo libre como herramienta para el empoderamiento femenino en niñas y mujeres en zonas en riesgo social.**

Participaron también Gabriela Guillén, Noelia Bermúdez y Fabiola Villalobos de la Liga Deportiva Alajuelense; Stephannie Blanco la primera indígena en jugar en el extranjero, jugó con Deportivo la Coruña y actualmente está con el Sporting Huelva, España.

Contamos además con la presencia especial de algunas de las primeras futbolistas del país.



MOTIVACION

Alas

Siempre regresamos a los sitios

DONDE AMAMOS LA VIDA.

ENTREVISTA

CECILIA MONGE BONILLA

"La oncología me cautivó por los avances a pasos agigantados que se han dado en los últimos diez años"

POR: CRISTINA IZQUIERDO

La doctora Cecilia Monge Bonilla es especialista en medicina interna y subespecialista en oncología médica; tiene una maestría en salud pública y en investigación médica. La Dra. Monge realizó su subespecialidad en Oncología Médica en el National Cancer Institute (NCI) del National Institutes of Health (NIH). Desde el 2017 se ha dedicado a la investigación y tratamiento de pacientes con cáncer; específicamente en cánceres gastrointestinales. En la actualidad, la Dra. Cecilia Monge es investigadora en un protocolo clínico de cáncer de hígado que promete dar esperanzas a personas con este tipo de tumor en etapas avanzadas y en quienes otros tratamientos previos han fallado.

¿Qué te inspiró a elegir tu especialidad?

Muchísimos pacientes oncológicos tienen más posibilidades de tratamiento y mejor pronóstico del que hubieran tenido hace una década. **Como especialista en medicina interna quise realizar mi subespecialidad en oncología para ser parte de este gran avance científico y médico.** Tipos de cáncer que antes eran considerados terminales a corto plazo, hoy, de forma optimista, se puede decir que son casi enfermedades crónicas o cánceres en los cuales la esperanza de vida va más allá de los cinco años.

La relación con mis pacientes oncológicos es única y muy cercana. **Al estar la mortalidad sobre la mesa, con el diagnóstico de cáncer, hay una importante carga emocional y hay que ver a cada paciente como un todo tomando en cuenta su entorno, preferencias y actitud hacia el diagnóstico.**

¿Cuál ha sido tu mayor reto?

El Instituto Nacional de Cáncer (NCI) de Estados Unidos es un hospital de investigación oncológica, nuestros pacientes ya han recibido el tratamiento estándar para su cáncer y este ha fallado. Vienen a nuestro instituto a participar en protocolos clínicos con medicamentos o combinaciones de medicamentos que están en etapas muy tempranas de investigación, aún no están aprobados por los entes regulatorios. En muchos casos el medicamento se está administrando por primera vez a seres humanos. Esto, además de conllevar un alto riesgo médico y científico, **muchas veces significa que el tratamiento que reciben nuestros pacientes es una de las últimas opciones que tienen.**

Los pacientes llaman al hospital House of Hope (Casa de la Esperanza): **los pacientes vienen con su esperanza en la mano.**

La mayoría de nuestros pacientes son adultos jóvenes, muchos menores que yo. Cuando los tratamientos de nuestros protocolos clínicos funcionan, la gratificación profesional y la alegría que compartimos con el paciente es inigualable e indescriptible. Dar buenas noticias a un paciente con cáncer que ha sobrellevado tanto tratamiento sin éxito, y llega a nuestro hospital buscando una opción más es la mejor parte de mi trabajo.

Lo más difícil y el mayor reto es tener que dar malas noticias cuando el cáncer del paciente sigue avanzando incluso administrando tratamientos sofisticados y muchas veces personalizados. Las conversaciones que tenemos con algunos de los pacientes y sus familiares son difíciles, tristes y dolorosas. Son vidas que terminan antes de lo usualmente esperado, dejando planes, sueños y vida por vivir. **Me imagino la vida como un viaje en barco: es un honor acompañar a algunos de mis pacientes al último puerto con dignidad, respeto y valentía, aunque este aparezca mucho antes de lo esperado.**

¿Cómo es la rutina de un día en tu vida?

En general no tengo una rutina- cada día y cada semana es diferente. En cuanto a mi vida profesional, hay un porcentaje importante dedicado al tratamiento y cuidado clínico de mis

pacientes, tanto cuando están internados en el hospital como en consulta externa. Nos refieren pacientes de todo Estados Unidos y a nivel mundial.

Dedico otro porcentaje importante de mis días a labores académicas. Disfruto dar charlas y presentaciones de nuestra investigación en reuniones oncológicas y congresos. Entrenar y enseñarle a mis fellows, que son especialistas en medicina interna y están realizando su subespecialidad en oncología médica, es una de las mejores partes de mi semana. También dedico tiempo a diferentes comités; colaboro con la junta de investigación en poblaciones especiales donde se dan iniciativas importantes para aumentar la diversidad y representación racial y étnica en los protocolos clínicos oncológicos que se llevan a cabo en el NCI. Colaboro también con múltiples comités editoriales.

En mi tiempo libre disfruto de mi familia con mis dos hijos, quienes tienen 11 y 13 años, y con mi esposo. Los fines de semana salimos en bicicleta juntos o hacemos caminatas en los parques estatales. También me gusta leer, leo de todo, pero me interesa especialmente la historia y la filosofía, actualmente estoy leyendo una colección sobre estoicismo en la antigua Grecia que incluye a Marco Aurelio, Epíteto y Séneca.

Sobre la investigación para tratar el cáncer de hígado avanzado, ¿cómo funciona el tratamiento?

El cáncer de hígado primario y específicamente el carcinoma hepatocelular es la cuarta causa más frecuente de cáncer a nivel mundial. Para el año 2030 se espera 23 millones de casos. El aumento en incidencia se debe al aumento en hígado graso o hepatoesteatosis no alcohólica que está asociado con la epidemia de obesidad en el mundo occidental. La endemicidad de algunas hepatitis virales específicamente en África y Asia, que pueden causar cirrosis y cáncer de hígado, también contribuyen a este aumento en la frecuencia de esta enfermedad. El pronóstico para el cáncer de hígado avanzado continúa siendo reservado con los tratamientos disponibles en la actualidad.

Este estudio clínico para cáncer de hígado avanzado se trata de un planteamiento de inmunoterapia personalizada que se conoce como terapia celular adoptiva; es un tratamiento emergente especialmente en tumores sólidos como el cáncer de hígado. Los pacientes que son parte del protocolo se les da tratamiento con sus propias células T. Las células T son una parte importante del sistema inmune: se extrae la sangre del paciente y se aíslan las células T,

estas se modifican genéticamente en el laboratorio por medio de los virus para que al ser reintroducidas en la sangre del paciente por medio de una infusión se dirijan y ataquen directamente el tumor en el hígado causando la muerte de las células malignas.

El paciente es internado en nuestro hospital y recibe una preparación previa con quimioterapia que causa supresión de su sistema inmune para luego realizar una infusión de sus propias células T- ahora genéticamente modificadas para dirigirse específicamente al tumor de hígado. Los pacientes que participan en este protocolo tienen características particulares en sus tumores que los hacen candidatos ideales. Como todo tratamiento en investigación este protocolo tiene potenciales riesgos importantes.

¿En qué etapa está el ensayo?

El ensayo está en fase I clínica, la cual es la primera etapa clínica. Es la primera vez que seres humanos están recibiendo estas células T específicas genéticamente modificadas para causar la muerte de las malignas en el tumor de hígado. Dos pacientes han recibido el tratamiento y en NCI estamos muy emocionados de terminar esta primera fase del estudio que va a incluir aproximadamente 12 pacientes.

¿Cuándo podría estar disponible para el público en general?

Generalmente cuando el tratamiento es seguro, eficiente y exitoso en fase I de investigación clínica, se pasa a fase II donde se le brinda tratamiento a un número mayor de pacientes y se asegura la efectividad contra el cáncer, antes de pasar a la fase III de investigación clínica, que generalmente incluye pacientes de diferentes centros médicos.

Cuando esta última etapa de investigación clínica es exitosa, se busca la aprobación del tratamiento oncológico por los entes reguladores, en nuestro caso el United States Food and Drug Administration (FDA). Todo el proceso de investigación clínica en humanos desde fase I hasta una posible aprobación regulatoria puede durar aproximadamente entre 3 y 5 años.



**CANCER
RESEARCH**

MOTIVACION

Da lo mejor de vos

Y LO MEJOR VENDRÁ.

A close-up portrait of a young woman with curly reddish-brown hair and blue eyes. She is wearing a yellow top and has her right hand raised to her face, with fingers spread. She has a small mole on her forehead and a star tattoo on her left wrist.

*No dejen que nadie les diga que no
pueden lograr alguna meta por*

SER AUTISTAS

ENTREVISTA A PAOLA ROGUE

POR: CRISTINA IZQUIERDO

Uno de cada 160 menores tiene alguna forma de autismo, según la Organización Mundial de la Salud. Los diagnósticos en los hombres son cinco veces más frecuentes que en mujeres, pero los profesionales están empezando a entender que las observaciones en casos femeninos no han sido bien llevadas.

Muchas mujeres están siendo diagnosticadas en edades adultas. Este es el caso de Paola Rogue, psicóloga, doctora y residente en Neurología y conocida por su participación como cantante y guitarrista en la banda The Great Wilderness.

·¿A los cuántos años te diagnosticaron autista?

Mi diagnóstico llegó a eso de los 19 pero no lo sentí mío hasta los 27. La mayor parte del tiempo vivía con esta sensación de que no tenía derecho de identificarme como autista porque “no parecía autista”, “había logrado cosas y alcanzado metas” o simplemente no podía ser autista por ser mujer.

·¿Por qué el diagnóstico llegó hasta la edad adulta?

La cosa con el autismo es que se ha definido clásicamente desde una perspectiva masculina. La inmensa mayoría de las descripciones están hechas por hombres para hombres y las mujeres hemos quedado rezagadas y usualmente diagnosticadas con trastornos del estado del ánimo o ansiosos.

Lo que hasta ahora están viendo es que esa ansiedad y depresión surge de la necesidad de enmascarar y amoldarse a un mundo neurotípico (no autista) que no está hecho para nosotras. También es importante tomar en cuenta que las mujeres somos socializadas para compensar cualquier dificultad social o conducta “clásicamente autista” y eso hace que muchas recibamos diagnósticos tardíos.

·¿Cómo es vivir con autismo?

Primero aclarar, que yo no tengo autismo, yo SOY autista. Para mí ser autista no es comparable a tener una enfermedad, es mi identidad. Mi cerebro simplemente está cableado distinto al tuyo y eso impacta quién soy.

Es cierto que hay muchísimas dificultades en algunos puntos (por ejemplo, para mí el procesamiento sensorial es difícilísimo porque la cantidad de estímulos que recibo en un día cualquiera me abruman fácilmente) pero también hay cosas que me son más fáciles que a otras personas. En mi caso tengo suerte de estar rodeada de gente que me da espacio para ser tan autista como necesite ser pero sé que soy una excepción por mis privilegios.

“...las mujeres somos socializadas para compensar cualquier dificultad social o conducta “clásicamente autista” y eso hace que muchas recibamos diagnósticos tardíos.”

·¿Qué mitos sobre el autismo quisieras derribar?

Son demasiados los que quisiera mencionar pero creo que el más importante es que todos los autistas somos diferentes. El patrón clásico de Rain Man, el Good Doctor y mucho menos Sheldon Cooper (todos hombres y además interpretados por actores neurotípicos) no existe. Cada uno de nosotros tiene sus particularidades, sus fortalezas y sus debilidades. Y bueno recalcar que no estamos enfermos y por ende no necesitamos una cura ni un tratamiento para el autismo. La mayoría de las veces nos tratamos para manejar las consecuencias de vivir en un mundo que no sabe (a veces tampoco quiere) lidiar con nuestra neurodiversidad.

·Actualmente, trabajas como residente en Neurología, ¿cuáles han sido los retos, relacionados al autismo, para llegar a este punto?

Para mí el principal reto es la fatiga que me implica procesar estímulos sensoriales persistentes y simultáneos, coordinar interacciones sociales y mantenerme enfocada en la resolución de problemas médicos complejos sin olvidar la parte humana del trato con los pacientes.

Suena muy lógico y natural pero es que estas son cosas que mi cerebro tiene que hacer consciente y voluntariamente tomando decisiones cada segundo. Es como manejar un carro de marchas mientras los demás andan en un automático full extras y eso agota.

Ahora bien, la contraparte de esto es que ver patrones y enfocarme en detalles minuciosos si se me da en automático, entonces hay cosas que me han sido mucho más sencillas por ser autista.

·¿Qué mensaje quisieras dar a las mujeres autistas?

Cada vez somos más y juntas somos más fuertes. No dejen que nadie les diga que 1. No pueden ser autistas porque son mujeres y 2. No pueden lograr alguna meta por ser autistas. No están solas.

“...todes les autistas somos diferentes. El patrón clásico de Rain Man, el Good Doctor y mucho menos Sheldon Cooper (todos hombres y además interpretados por actores neurotípicos) no existe.”

POR: GEORGIANELA CARPIO RODRÍGUEZ
CO-FUNDADORA DE LUMI CONSULTING



*Encontrando
nuestro bienestar*

AL EMPRENDER

Seamos sinceras, hablar de bienestar nos genera mucho ruido. A veces porque no sabemos realmente qué significa y hacemos cientos de historias a partir de lo que vemos y escuchamos afuera: “lo que debería ser”, o porque creemos que se necesita más tiempo y “no lo tenemos”, o porque sentimos una exigencia e incluso una obligación. Y no es que no va existir ese ruido externo, aquí el enfoque que debemos prestarle atención es que ese ruido no se convierta en un ruido interno.

Como personas emprendedoras (y como no emprendedoras) nos exigimos a “dar la milla extra”, a estar ahí 24/7 por si mi cliente/proveedor/etc. me necesita, a correr de un lado para otro sin parar, porque sólo así vamos a alcanzar el éxito. Además sumarle todas las otras áreas de nuestra vida que no están directamente involucradas con nuestro emprendimiento. Pero todo ese ruido, nos lleva a quemarnos, a sentirnos cansadas, agobiadas, en fin un sinnúmero de sentimientos que van surgiendo desde un lugar de desconexión.

Por mucho tiempo sentí que encontrar el bienestar era la meta al final del camino, trabajar y trabajar para alcanzarlo, pero la vida me ha llevado a entender que no es así, **el bienestar es el camino y por eso hay que disfrutarlo.**

En estos años en donde además de ser emprendedora he podido acompañar a otras personas emprendedoras, he notado que por todo este ruido, nos ponemos como última prioridad, porque siempre hay algo más. **El año pasado tuve una situación de salud que me sacó de mi centro, pero me di cuenta de eso como 4 meses después, porque en el momento ni saqué días para descansar, había mucho trabajo y sentí la obligación de estar presente para dar el 100%.** Hasta que un día exploté, estaba agotada, muy estresada y sobre todo con ese sentimiento de desconexión.

“...todo ese ruido, nos lleva a quemarnos, a sentirnos cansadas, agobiadas, en fin un sinnúmero de sentimientos que van surgiendo desde un lugar de desconexión.”

Al final esa explosión fue una llamada de atención de la vida, para que hiciera una pausa y comprendiera que **no iba a pasar nada si paraba para enfocarme en mí.** Que la culpa que sentía cada vez que no contestaba un mensaje o que tomaba un rato libre o ni tan libre (a veces para hacer mandados de la casa, ir a una cita médica, etc.) no era más que ruido en mi cabeza.

Con ese recordatorio (que estoy segura no fue el primero que la vida me presentó, pero capaz el primero al que le presté atención) me di cuenta que yo soy lo más importante en mi vida y que **si estoy bien, todo a mi alrededor lo estará.** Y justo en ese punto es donde realmente nos conectamos con nuestro bienestar.

“... Es un proceso que requiere incomodarnos, hacer cambios, pero que sin duda nos dará mayor bienestar.”

El emprender tiene sus retos y sus virtudes, pero teniendo nuestro bienestar como prioridad podemos tener un balance de vida, en donde incluso vemos al descanso como lo que es: algo crucial en nuestro día a día y no el premio por estar ahí 24/7 sin parar.

Son pequeñas acciones que nos permiten ir creando ese balance, es entender aquellas creencias que nos hemos puesto, de acuerdo a ese ruido externo-interno, y darle la vuelta. Es un proceso que requiere incomodarnos, hacer cambios, pero que sin duda nos dará mayor bienestar.

No es fácil, todos los días tenemos que recordar que es un proceso y que paso a paso vamos encontrando mayor bienestar.

Lo más importante en nuestra vida somos nosotras mismas y si lo queremos ver de otra manera, lo más importante dentro de nuestro emprendimiento, de nuestro negocio, de nuestro proyecto, de nuestro trabajo, somos nosotras mismas. **Somos el valor más importante de todo lo que hacemos.**

MOTIVACIÓN

Alas

El amor propio no es egoísta.

ES REVOLUCIONARIO.

al Chirripó

CON ALAS

POR: NURIA MARÍN



*Nota publicada previamente en La Nación.

Llegué a la cumbre del Chirripó el jueves 21, una promesa que me hice en el lecho de la quimioterapia hace poco más de cinco años. Hoy quiero compartirlas mis lecciones.

Hay que soñar en grande, aún en los momentos más difíciles. Cuando me dijeron que el oxígeno es el mayor enemigo del cáncer, inmediatamente pensé “debo hacer montañismo”, una suma de naturaleza, espiritualidad y ejercicio. **Mi meta sería el Chirripó, el punto más alto del país, y esa sería la mejor manera de declarar mi salud.**

El trabajo en equipo es importante, sin perder de vista que también hay una enorme cuota individual. El Chirripó no se sube sin entrenamiento y apoyo de un buen equipo, y precisa una gran dosis de coraje y poder mental.

Un reclamo al parque es que se denomine la Cuesta de los Arrepentidos la subida de 1,5 kilómetros de la pronunciada pendiente que culmina en el albergue.

El nombre atormenta durante el recorrido. Yo lo cambiaría por otro que aliente a las personas a triunfar. . Es una recomendación a la administración de los parques, a fin de alentar a sus caminantes y celebrar con ellos, como lo hace la Ruta de Santiago de Compostela, que reconoce cada una de las metas alcanzadas.

El espíritu de la montaña es que allá todos somos iguales, no existen diferencias de clase, religión, género, etnia. Prima el interés de ayudarnos unos a otros, y existe el maravilloso espíritu de celebrar el éxito del otro como propio.

Deberíamos adoptar estas lecciones, que además son parte del ADN costarricense. Lo demuestra nuestra historia: volver a soñar en grande, el que todos podamos ser parte de ese gran equipo que lucha por una Costa Rica mejor, que podamos recuperar los principios de unidad y solidaridad en un país donde todos nos apoyemos y celebremos los triunfos propios y ajenos con igual entusiasmo. **Una Costa Rica en la que nadie se quede atrás.**

Es difícil describir con palabras la belleza extraordinaria del Chirripó, territorio sagrado, al que los cabécares denominaron la tierra de las aguas eternas, un santuario más de nuestro maravilloso país.

Tenemos el gran desafío de invertir en infraestructura y logística para hacer posible que más gente tenga acceso a ese paradisíaco lugar.

“...existe el maravilloso espíritu de celebrar el éxito del otro como propio.”

Creceer sin papá

POR: FERNANDA AGÜERO



La verdad es que hay situaciones complejas a las que nos enfrentamos desde muy pequeños y que muchas veces se siguen sintiendo pesadas, sin importar cuánto tiempo haya pasado (y cuánta vergüenza nos dé admitirlo).

Cuando yo tenía 4 años, mi papá se fue de la casa. Por razones obvias, era lo más sano para mi mamá, para mi hermana y para mí (aunque no lo entendí así en el momento). Recuerdo que cuando se fue, duró una semana completa en recoger todas sus cosas y yo, llegaba del kinder todos los días, veía sus cajas y lloraba hasta dormirme. **La pasé tan mal que a la semana mi mamá le dijo que se llevara todo de una vez, por el daño que me hacía.**

A partir de ese momento, fueron incontables las situaciones en las que llorando me cuestionaba las razones por las que mi papá (ausente) no me quería; porque obviamente **una niña no piensa de forma tan objetiva para entender lo que una separación significa.** Me tomó muchísimos años entender, que no era mi culpa que mi papá no estuviera para mí; que no era mi culpa sentir un vacío tan grande por creer que una persona que se supone que debería amarme toda la vida, simplemente dejó de hacerlo (o tal vez nunca lo hizo).

Desde que mi papá se fue, tengo en la memoria muchos momentos de mi vida donde le escribí, lo llamé, le pedí

ayuda y llorando necesité de esa figura paterna que él fue absolutamente incapaz de llenar.

Hoy viendo en retrospectiva, entiendo que mi papá nunca estuvo listo para ser un padre y las únicas dos personas que salimos perdiendo con sus malas decisiones fuimos mi hermana y yo.

Le agradezco a mi papá por enseñarme lo que no quiero nunca más en mi vida. Le agradezco por irse y enseñarme que **a pesar de su abandono, hoy soy una mujer fuerte, capaz y resiliente.** Le agradezco por permitirme abrir los ojos y alejarme conscientemente de todos los hombres que son como él.

Por muchos años estuve proyectando ese abandono en mis relaciones interpersonales. Estuve con parejas que me decían "te amo", aunque sus acciones demostraban lo contrario; pero yo les creía porque mi papá me había enseñado que los hombres hacen cosas que nos hacen sentir mal pero sin importar cuanto me doliera eso, un "te amo mi amor" nunca faltaba. **No estoy diciendo que todos los hombres sean así, pero sí eran así todos los hombres que yo buscaba.**

Claro que escribo esto con lágrimas en los ojos, pero no porque me siga doliendo lo que me hizo mi papá sino porque sé que hay muchas otras personas que han pasado y siguen pasando por la misma situación.

Me duele saber que de niña nunca tuve a alguien que me dijera que todo estaba bien, que al final cuando creciera iba a entender que yo nunca hice nada malo, que **soy merecedora de amor sano, de amor presente y de amor consciente.**

A todas esas personas cuyos padres los abandonaron y se fueron sin volver a ver atrás, les cuento un secreto: ustedes son valiosos y no importa qué tan difícil se sienta, eso que por mucho tiempo dolió un día deja de importar. Porque ese papá que te juzga, que te hiere y que te da amor a medias, no merece ser llamado padre.

Acepté que sin darme cuenta, **viví varios años de mi vida esperando a que cambiara y no lo hizo.** Acepté que me dolió que se fuera, pero hoy entiendo que no necesito nada de esa persona, porque si no estuvo cuando lo necesité, hoy que puedo, ya no lo necesito.

Pero **hoy decido liberarme de eso.** Me perdono por las veces que me sentí insuficiente, por no entender que por culpa de mi papá, mi niña interior creyó que no merecía amor sano (de nadie).

Y agradezco poder abrir los ojos y entender que no tengo que buscar una figura paterna que me llene ese vacío porque ya no lo necesito.

Mi mamá no fue "mamá y papá" a la vez; mi mamá es una mujer maravillosa que me enseñó que no necesito de un hombre para cumplir mis sueños, metas y responsabilidades. Me enseñó que las personas que quieren estar, están y lo hacen al 100%.

Ayer escuché un podcast que habla de cómo nuestro cuerpo (tan sabio como siempre) nos ayuda a superar traumas suprimiendo las situaciones que nos causaron impacto, porque sabe que muchas veces en el momento, no somos capaces de enfrentarnos a eso que nos dolió. Generando que muchos años después, empecemos a sanar cosas que "están en el pasado" porque tal vez de adultos ya somos capaces de sanar esas heridas que de niños no pudimos.

"...soy merecedora de amor sano, de amor presente y de amor consciente. ...Hoy entiendo que eso que se sintió pesado por mucho tiempo, no me define como persona. "

El tema de los padres ausentes me ha enseñado que las realidades de todos son diferentes. Muchos tenemos que vivir con un papá que nunca estuvo, otros viven lejos de sus papás aunque estén en la misma casa. Otros tienen el privilegio de tener figuras paternas en tíos, abuelos, padrastros y bueno, millones de familias distintas.

Hoy entiendo que eso que se sintió pesado por mucho tiempo, no me define como persona.

Entiendo que a pesar del dolor que me causó, al final sí pude sola porque al final, siempre se puede sanar. Ojalá que todos los niños, adolescentes y adultos que sufren de papás ausentes, tengan presente el resto de su vida que nunca hicieron nada para merecer eso, porque nosotros no tenemos que ganar el amor de papá; papá debería de tener hijos por amor.



A photograph of a women's basketball game in progress. A player in a white jersey with 'SUN' and a Nike logo is being guarded by a player in a black jersey with the number '20'. The player in black is holding the basketball. The background shows other players and the wooden court floor.

*Niñas y mujeres al frente
no en los banquillos*

POR: SAMANTHA BRENES

Desde niñas hemos observado cómo en nuestras familias prevalecen ciertas tradiciones, así como a lo largo del tiempo han ido evolucionando. **En el caso de Costa Rica, se acostumbra a ver a los padres enseñándoles a sus hijos a sintonizar los partidos de la Selección Nacional, del Deportivo Saprissa, de la Liga Alajuelense Deportiva y de otros equipos. Pero, viéndolo en retrospectiva, nunca se ha generado una cultura fuerte de apoyo hacia este mismo deporte en su versión femenina.** Se ha normalizado la desvalorización del trabajo y del talento de las mujeres futbolistas del país. Que han roto techos de cristal y nunca se rinden, pero aún se continúa percibiendo una cancha de fútbol como un espacio exclusivo para hombres.

Y bueno, no podemos excluir deliberadamente a las demás deportistas. El fútbol ha sido nuestro enfoque primordial como país, pero han destacado tantas mujeres boxeadoras, surfistas, atletas, porristas, jugadoras de balón mano, voleibol, baloncesto, ajedrez y más. Lamentablemente, el machismo no ha facilitado la visibilización de las mismas. Claro, nos escandalizamos cuando no se financia a un hombre para ir a escalar una montaña en otro país, pero nos quedamos inertes cuando a un equipo de mujeres les cierran las puertas para ir a un Mundial a causa de insuficiencia de recursos económicos.

Realmente es triste ver cómo se ignoran los aportes de nuestro género en un área tan importante como es el deporte.

No obstante, **a pesar de que sí se deben deconstruir algunos patrones y prácticas nocivas en nuestra cultura precisamente patriarcal, persiste la esperanza.** Y ese mismo sentimiento de esperanza lo hemos mantenido vigente **cada una de nosotras que hemos impulsado a que las niñas sean lo que quieran ser y hagan lo que quieran hacer.** Podemos lograr que nuestras voces resuenen e inciten a que desde temprana edad puedan potenciar sus pasiones. Que nada ni nadie sean un obstáculo para esas niñas que desean desarrollarse en algún deporte; aprópiense de las canchas u otros espacios en donde se lleve a cabo esa actividad. **Nunca más serán solo espectadoras ni se quedarán en los banquillos.**

Apostemos por más financiamiento a los equipos femeninos y también a las mujeres que practican deportes de forma independiente. Nos urge como país invertir en los talentos equitativamente y considerando la preeminencia de una agenda donde el deporte sea abarcado desde la perspectiva de género. Los deportes deben ser para todas y además de esto, un espacio seguro. ¡Nuestra admiración para cada una de ustedes, deportistas!



Por: Cristina Izquierdo



1. HACER EJERCICIO DE MANERA HABITUAL

Caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta, ejercicios funcionales, ir al gimnasio, ejercicios en casa, correr, tantas opciones, elegí la que te guste más y mantené la disciplina.

2. CUIDAR NUESTRA SALUD EMOCIONAL

Mantener un balance adecuado en nuestra vida que nos permita cuidar también nuestra salud mental y emocional.

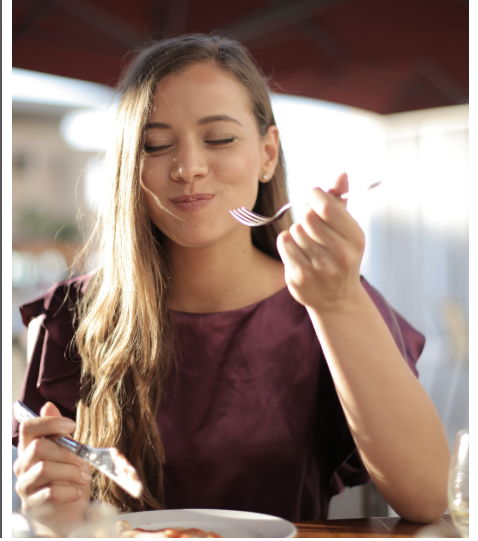


3. DORMIR BIEN

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño de buena calidad en un horario uniforme todas las noches.

4. ALIMENTARSE DE MANERA EQUILIBRADA

Debe contener todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo, de acuerdo a nuestra edad y circunstancia vital.



5. DESCONECTARSE DE LAS PANTALLAS

Tiempo sin ver redes sociales, el correo electrónico, lejos de las pantallas, buscar espacios de esparcimiento.

6. EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir lesiones y accidentes, enfermedades y otros problemas de salud.



7. NO FUMAR

El fumar daña casi cada órgano del cuerpo y sistema de órganos del cuerpo y disminuye la salud general de la persona.



8. TOMAR AGUA

Tomar agua a diario, nos ayuda a acelerar nuestra digestión, humecta la piel y le da elasticidad.

9. CONSULTAS MÉDICAS PREVENTIVAS.

Hacer los chequeos y consultas a tiempo nos ayuda a estar más saludables.



10. MEDITAR

Meditar ayuda a calmar la mente, permitiéndonos concentrarnos en el presente y desenredar nuestros pensamientos.

LIBRO:

TICAS PODEROSAS I

Colección Cuentos para Soñar



Editorial Nooleo

Este libro, que está en español e inglés, presenta las historias de 18 mujeres costarricenses a todo color.

Historias incluidas en el libro:

- Sandra Cauffman
- Sylvia Poll
- Claudia Poll
- Francisca 'Pancha' Carrasco
- Carmen Lyra
- Mónica Araya
- Hilda Lutz
- Laura Chinchilla
- Karina Salguero
- Sindy Chaves
- Liga Feminista
- Estela Quesada
- Felicitas Chaverri
- Ileana Rojas
- Henrietta Boggs
- Antonella Sudasassi
- Nakury
- Ángela Acuña Braun



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED
DE MÁS DE 95.000
MUJERES

CRECIENDO

juntas.

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

f /AsoALAS

📷 @alascr