

EL FUTURO DOCTOR

El deporte en mi vida

Walter Alomar Jiménez, MS II
Escuela de Medicina, Recinto de Ciencias Médicas, U.P.R

El deporte ha sido fundamental en mi vida, no solo por el placer de practicarlo, sino por haberme permitido gozar experiencias especiales. Tuve el privilegio de pertenecer al equipo campeón mundial de voleibol escolar en el año 2002, en la *Bayamon Military Academy*. En tenis de mesa, formé parte de la selección nacional de Puerto Rico, obteniendo medallas a nivel Latinoamericano y del Caribe. Otra gran experiencia en este deporte, fue el haber sido miembro de la selección juvenil de los Estados Unidos.

El deporte me ha permitido conocer otras culturas, obtener una beca deportiva en la Universidad de Puerto Rico, recinto de Río Piedras, pero, sobre todo, desarrollarme como ser humano.

Este humanismo es vital en la práctica de la medicina. En el deporte, se aprenden muchas cosas importantes aplicables a la medicina. Para citar un ejemplo: el trabajo en equipo. Dados los avances de la medicina muchos pacientes requieren un diagnóstico y manejo multidisciplinario que involucra la colaboración y el trabajo en equipo de distintos médicos y también de otros profesionales de la salud.

En el deporte también se aprende a dar el máximo de uno y a nunca rendirse. Además, enseña a concentrarse y a pensar rápido y en forma efectiva para tomar la mejor decisión, ya que cada jugada es decisiva o, como suele decirse: "de vida o muerte". Algo parecido ocurre cuando estamos frente a un caso clínico y vemos lo vital que es cada dato de la información del paciente.

Una ventaja indispensable del deporte es la promoción de la actividad física e, inclusive la reacción en cadena que puede generar. El ejercicio nos mantiene saludables y disminuye el riesgo de un sinnúmero de enfermedades. Experimentar esto en el cuerpo propio es muy ventajoso y nos permite transmitírselo así a nuestros pacientes. Es nuestro deber, como futuros médicos, promover la actividad física, a la par que la buena alimentación, para mejorar la salud de Puerto Rico.

Le invitamos
a visitar
nuestra página web:

www.galenusrevista.com

Para escribirnos o anunciarse:

info@revistagalenus.com

(787) 565 - 8171



GALENUS

REVISTA PARA LOS MÉDICOS DE PUERTO RICO