



Enfermera de la UCR recibe reconocimiento internacional por su investigación en conciencia corporal

La investigación de la Dra. Solano sobre la conciencia del cuerpo es la primera que se realiza en campo de la enfermería.
Laura Rodríguez Rodríguez

Analizar la relación de lo que sentimos en nuestro cuerpo y de lo que creemos que sentimos llevó a la Dra. Solano a ganar un reconocimiento internacional

13 SEPT 2019 Salud

¿Alguna vez ha sido consciente los latidos de su corazón? Haga el siguiente ejercicio:

Siéntese y con calma cierre los ojos. Luego, respire y, sin sentir el pulso en sus muñecas o cuello, trate de contar los latidos de su corazón ¿Cuántos logró contar?

Que una persona aprenda a sentir exactamente cuáles son los procesos comunes, o no tan comunes que están pasando en su cuerpo, puede ayudarlo a la hora de tratar los síntomas de una enfermedad.

Esta percepción se conoce científicamente como conciencia del cuerpo y es un área de estudio que le permitió a Ana Laura Solano López, enfermera graduada de la Universidad de Costa Rica (UCR), **ganar un reconocido premio internacional.**

“Mis investigaciones se enfocan en la interocepción de cambios físicos en el cuerpo. El sentir, por ejemplo, hambre, dolor, la respiración, los latidos del corazón; está relacionado con las emociones y con los proceso cognitivos. Ahí es cuando uno toma conciencia de lo que pasa en el cuerpo y puede ayudar a tomar mejores decisiones en cuanto a salud”, señaló Solano, quien es docente e investigadora de la Escuela de Enfermería de la UCR.

El galardón “Enfermera investigadora emergente 2019” fue otorgado por Sigma: Excelencia Global en Enfermería. Esta es una institución de alto prestigio que se comporta como una sociedad de honor de enfermería a nivel internacional. Sus 135 000 miembros alrededor del mundo son electos según ciertos requisitos académicos y logros profesionales.

Ana Laura Solano fue una de los cinco ganadoras en la categoría “Investigadora enfermera emergente 2019”. Además, es la primera vez que se le otorga este reconocimiento a alguien de la región latinoamericana.

Los ganadores se escogen bajo rigurosos criterios como: **impacto nacional e internacional de las investigaciones en el país, publicaciones académicas, tener un doctorado en los últimos cinco años y demostrar cualidades de liderazgo.**



Creado en 2015, el premio "Enfermera investigadora emergente 2019" reconoce a profesionales alrededor del mundo que se hayan destacado por el impacto de sus investigaciones. Laura Rodríguez Rodríguez

Conciencia por la salud

El propósito de la investigación de Solano López es fomentar el autocuidado de las personas cuando tienen enfermedades crónicas, especialmente, cardiovasculares como la hipertensión y la diabetes.

Asimismo, **estudia la adherencia de los pacientes a los tratamientos, ya sean medicamentos, dietas, o ejercicios.** A partir de estos comportamientos de la salud, se puede alcanzar una mayor conexión con el cuerpo. De esta manera, el paciente puede distinguir entre los que son más beneficiosos y los que no.

“Si logramos detectar que hay conexiones entre la interocepción, la toma de decisiones y los comportamientos en salud, entonces vamos a poder hacer intervenciones más específicas para mejorar esas conductas con terapias *mindfulness*; es decir, que buscan la conexión entre el cuerpo y sus sensaciones” indicó la investigadora.

Una serie de ejercicios como contar los latidos del corazón y comparar ese número con lo que indique en un electrograma, es una de las formas objetivas de medir la conciencia del cuerpo. Por otro lado, señalar qué tan asertada cree la persona que está con los latidos que contó, es una dimensión más subjetiva.

“En mi tesis se incluyeron varias dimensiones de la interocepción en las cuales salieron personas con tendencias hacia la depresión y la ansiedad, aún cuando las personas no están conscientes de ello. Esto, porque puede no haber relación entre lo que siento realmente y lo que yo pienso que siento. Por medio de cuestionarios, un profesional puede detectar los síntomas de estas enfermedades”, explicó Solano.

Con este estudio, la investigadora pretende avanzar en el desarrollo de intervenciones para mejorar esas relaciones entre los procesos cognitivos y emocionales, así como las acciones tangibles sobre cómo tomar un medicamento, dormir mejor, regular la presión o reducir el colesterol. Inclusive, ve posible moverse en el campo de la tecnología, en el que actualmente surgen aplicaciones para dispositivos móviles que buscan poner en práctica actividades *mindfulness*.

“Este tipo de estudios realzan la calidad de investigación que se hace desde la enfermería. Pero también, sirven para fortalecer la imagen de nuestra profesión como personas científicas que tenemos mucho que aportar a la comunidad, porque hay teorías involucradas y hacemos investigación de calidad y de fondo”, comentó Solano.

Solano, de 34 años, es parte de la primera generación de enfermeras y enfermeros con doctorados académicos en Costa Rica. Ella se graduó en el 2016 de la Escuela de Enfermería de la Universidad Case Western Reserve, apoyada por una beca de la UCR y del Ministerio de Ciencia y Tecnología de Costa Rica.

[Valeria García Bravo](#)

Asistente de Prensa, Oficina de Divulgación e Información

valeria.garcia@ucr.ac.cr

Etiquetas: [enfermería](#), [conciencia del cuerpo](#), [interocepcion](#).