

POR NATALIA QUIERO SANZ  
natalia.quiero@diarioelsur.cl

PAULA UBILLA, DIRECTORA CLÍNICA DE LA FELICIDAD

## “Es una responsabilidad personal hacernos cargo de nuestra felicidad”

Un profundo y largo viaje para encontrar sentido a su vida la llevó a entender que ser feliz es un proceso que requiere instruirse y aprender, pero principalmente que se trata de una decisión. Su experiencia la comparte como rehabilitadora emocional y como naciente escritora.

Hace cerca de cinco años Paula Ubilla Cortés decidió crear la “Clínica de la Felicidad” en Santiago, motivada por el anhelo de construir un espacio donde pudiera ayudar a otros que estuvieran sintiendo la misma inquietud y viviendo el proceso que experimentó antes y la llevaron a encontrar ese preciado tesoro que tantas personas buscan, muchas veces sin éxito: ser feliz.

Con ese mismo espíritu es que hace poco más de dos años plantó una semilla que hoy dio como fruto un libro llamado “Ser feliz se aprende”, que lanzó recientemente en San Pedro de la Paz, pues pese a ser viñamarina de nacimiento y residir en Santiago por largo tiempo, hoy se divide entre la capital de Chile y el Gran Concepción, donde mantiene un fuerte vínculo y, cada vez que viene trae con ella su clínica.

Su deseo es compartir con la mayor cantidad de personas todas las enseñanzas que obtuvo a través de un largo viaje que hizo, tanto en el sentido literal de la palabra al recorrer distintos países; pero sobre todo interno, ahorrando encontrar el propósito o sentido de su existencia, sentirse diferente. “No sabía que buscaba felicidad, porque no es un elemento concreto que uno pueda salir a buscar, sino más bien era una búsqueda de saber, de crecimiento personal”, confiesa, pero sí sabía que su inquietud se debía a que no se sentía feliz. “Y vivir una vida infeliz no tiene atractivo muy grande. Para mí no lo tenía, pero hoy lo tiene por todos lados”, afirma.

El proceso fue largo, muchos fueron los lugares que visitó, los libros que devoró, las instancias en las que participó o las disciplinas en las que se instruyó e investigó para descubrir un mundo de aprendizajes, y también una nueva vocación, ya que esta diseñadora de productos de profesión dio un vuelco y se transformó en lo que define como rehabilitadora emocional. “Este camino que descubrí, donde uno puede sentirse mejor, me hace creer que nos podemos rehabilitar emocionalmente”, sostiene.

Conocer las enseñanzas del budismo, que actualmente practica, fue uno de los vehículos que la movilizaron y transformaron. “Comencé a incluir en mi vida las responsabilidades del budismo, como intentar convertirse en una versión hermosa de uno mismo o ser cada día mejor, y las prácticas meditativas, que son la herramienta principal para aprender a autogestionar los pensamientos”, cuenta. El *mindfulness*, conocida también como atención plena, es una de dichas prácticas.

Investigar sobre neurociencias



Paula Ubilla espera masificar lo que sabe sobre la felicidad y su búsqueda, sus años de trabajo, en su libro “Ser feliz se aprende”.

ha sido otro pilar. “Descubrí que existía una modalidad de autobservarse, donde uno puede mirar el contenido de su mente como un testigo, observar el comportamiento del propio cuerpo como un testigo y aprender a gestionar lo que uno piensa para luego gestionar cómo se comporta para poder gestionar los resultados que uno espera y finalmente gestionar cómo te quieres sentir”, explica.

### HACERSE CARGO

Lo relatado por Ubilla deja de manifiesto que la clave está en autoinvestigarse, lo que lleva a aprender a autogestionarse. Para ello, plantea que uno de los primeros puntos importantes es comprender qué es la felicidad desde la emoción y que, puntualmente, “es ausencia de infelicidad. Y a medida que uno va logrando gestionar su propia infelicidad y

El recién pasado fin de semana Paula Ubilla lanzó su libro en San Pedro de la Paz. Al texto le dedicó dos años para plasmar sus conocimientos.

se va haciendo cargo de las razones por las cuales es infeliz, eliminándolas poco a poco, así también empieza a surgir esta apreciación distinta de las emociones y una sensación nueva que se podría llamar felicidad”.

Esto también revela que hacerse cargo de las propias emociones es una tarea fundamental a la hora de ir buscando la felicidad.

Es por lo mismo que el título de su libro, con el que espera hacer aún más masivo este valioso conocimiento que enriquece la vida, sintetiza lo que le han entregado sus vivencias, la investigación constante y el trabajo concreto. “Es el resultado de una primera ‘guía de la felicidad’ que desarrollé en el inicio de mi clínica, que constaba de tres páginas, capítulos sin mayor desarrollo en ese tiempo”, y que de ser una base para comenzar a llevar a cabo su

trabajo, hoy son parte importante del libro.

Tanto en relato como en juegos y actividades lúdicas que el lector puede realizar cristaliza su mensaje con el que espera aportar y generar en más de alguien un cambio positivo. “Estoy transfiriendo todo lo que tengo para dar, ojalá a alguien le haga sentido y primero lo practique, y luego de la experimentación puedan sacar sus propias conclusiones”, cuenta.

### ¿Qué espera transmitir?

“Tal como afirma el título, ser feliz se aprende. La felicidad conlleva una búsqueda y creo que es un camino que todos estamos capacitados para tomar, porque es una decisión personal y, definitivamente, una responsabilidad personal hacernos cargo de nuestra propia felicidad. Estoy segura que no está afuera, no depende de otros, sino

La felicidad es un camino que todos estamos capacitados para tomar, porque es una decisión personal. Estoy segura que no está afuera, que no depende de otros, sino 100% de uno y que no llega por casualidad”.

Ser feliz es un recorrido en el que uno va estudiando, aprendiendo y conectándose con uno mismo, para aprender de sí mismo. Creo que la felicidad es una búsqueda imparables de información personal y de cosas nuevas”.

100% de uno, y no llega por casualidad.

### ¿En qué momento alguien se puede definir como feliz?

“Al menos yo, desde el primer momento en que empecé a percibir que la infelicidad disminuía en mi vida, comencé a sentir inmediatamente que éste es un camino hacia la felicidad. Lo entretenido es que esto no tiene vuelta, es sin retorno. En el momento que nos empezamos a observar empezamos a hacernos responsables de nuestras conductas de una manera súper distinta a antes.

### ¿Y cuándo cree que se termina viaje?, ¿usted lo finalizó?

“Hoy me siento una persona mucho más feliz que antes, pero no podría decir que soy totalmente feliz porque creo que es un camino en el que se avanza, es un recorrido en el que uno va estudiando, aprendiendo y conectándose con uno mismo, para aprender de sí mismo. Creo que la felicidad es una búsqueda imparables de información personal y de cosas nuevas que hayan para poder aplicar en la vida.

### DETERIORO NATURAL DEL ORGANISMO EXACERBA ESTE RIESGO

## Patologías infecciosas, el gran problema oral de adultos mayores

Caries y enfermedad periodontal son las más prevalentes, así como también las principales causas de pérdida de piezas dentales.



Cifras entregadas por el Ministerio de Salud dan cuenta que la salud oral de la población geriátrica en Chile no goza del mejor estado. Una de las cifras que lo refleja es que 30% de los mayores de 65 años no posee dentadura. “Una de las condiciones de más prevalencia en la tercera edad es la ausencia de todos los dientes o edentulismo total”, precisa el doctor Héctor González, presidente de la Federación de Sociedades de Especialidades Odontológicas de Chile.

El experto agrega que datos de

un estudio que realizó la empresa de cuidados farmacéuticos GSK, revelan que 19% de la población utiliza prótesis removibles, tanto parciales como totales, un uso que se expande en la medida que la población envejece y tiene mayor incidencia en mujeres a partir de los 50 años de edad. Las prótesis dentales, afirma, son una solución efectiva.

#### PRINCIPALES CAUSAS

Para entender la alta prevalencia de la pérdida de piezas dentales, hay que saber que las caries dentales y la enfermedad dental están íntimamente ligadas con esta consecuencia y también tienen gran incidencia en la boca de los adultos mayores, lo que se explica por la condición de deterioro natural del organismo, plantea el especialista.

Sobre las caries, la principal causa de pérdida de piezas dentales, advierte que "es una enfermedad in-



Según cifras del Ministerio de Salud, 30% de los chilenos mayores de 65 años no tiene dentadura.

fecciosa. Se produce cuando existe placa bacteriana, la cual es una película de bacterias que se adhiere al diente, provocando una sucesiva pérdida de minerales y posterior formación de una cavidad a la que denominamos caries".

El cepillado dental dos o tres veces al día y usar un buen dentífrico, que contenga flúor, sería fundamental para prevenirlas. "El flúor actúa frenando el proceso de desmineralización dentaria, produciendo incluso la remineralización

de lesiones incipientes que podrían convertirse en una caries", comenta González.

La segunda causa de pérdida dental es la enfermedad periodontal y según dice el odontólogo es toda patología que afecte los tejidos de soporte y protección del diente. Aunque se asocian a bacterias, también se considera una dolencia infecciosa, aclara.

Al igual que para evitar la aparición de caries, el doctor González cuenta que "las medidas para su

prevención y tratamiento apuntan a eliminar la mayor cantidad de microorganismos a través de una adecuada higiene y remoción de placa bacteriana".

Desde lo expuesto, enfatiza en lo importante que es la salud oral en el estado general de una persona, pues su relación es directa. "Una encía mal cuidada, incluso podría desencadenar una patología cardíaca, por lo que es primordial tomarle la importancia que merece", concluye.

Fogatas cerca de carpas y mal apagadas son el principal riesgo.

#### COANIQUEM LLAMA A PREVENIR EN VERANO

## Sol y fogatas: principales causas de quemaduras

Los panoramas al aire libre son comunes durante la época primavera-verano. Pero así también lo es la exposición al sol, a sus dañinos rayos y a actividades que reviertan más de un peligro como las quemaduras solares o provocadas por fogatas, que son de las lesiones más comunes en esta temporada, cuentan desde Coaniquem.

Explican que la prolongada exposición a la luz solar sin previo cuidado puede provocar quemaduras en primer y segundo grado, y en menor frecuencia hay casos que se complican y son de mayor gravedad. Además, estas quemaduras conllevan un proceso en las células de la piel que exacerban el riesgo de desarrollar cáncer cutáneo.

Las fogatas son otro factor con alto riesgo de provocar quemaduras, que también podrían tener nefastas consecuencias y necesi-

tar tratamientos tan complejos como extensos. El peligro se hace aún más latente cuando se prenden cerca de carpas, que se elaboran con materiales altamente inflamables, y/o son mal apagadas. Un error es apagarlas con tierra dejando brasas por debajo, que luego pueden ser pisadas por niños o personas, quienes pueden sufrir quemaduras.

Es por lo mismo que desde el organismo llaman a la precaución. Primero, recordando que el uso de protector solar debe ser diario, se debe aplicar 20 a 30 minutos antes de la exposición, reapplicando mínimo cada 2 horas, no exponerse al sol entre las 11 y 16 horas, y usar artículos como gorros y gafas de solar con protección UVA o UVB. Sobre las fogatas recalcan que se deben apagar con agua y corroborar que se apagó completamente, además deben estar alejadas de las carpas.

**Se estima que 19% de la población utiliza placas dentales removibles. El mayor uso es en mujeres desde los 50 años de edad.**