

[John Vila Acosta](#)



FOTOS: DEL AUTOR

Hace aproximadamente dos años el kapap, sistema de combate cuerpo a cuerpo y de defensa personal, llegó a Camila Ramos Pérez para definir una filosofía de vida, retomar prácticas del pasado y abrir horizontes totalmente distintos a los que se vislumbran desde los salones de un hospital.

La doctora con cinco años de graduada, que actualmente cursa la especialidad de cirugía general, cuenta que vio en la convocatoria del profesor Rogelio Díaz Álvarez la oportunidad para vincularse otra vez a las artes marciales, aunque suele aclarar que el kapap, traducido como combate cara a cara, simplemente es un sistema de defensa.



Disciplina, estabilidad mental, regulación del estrés, para la joven de 28 años, el kapap ofrece beneficios que jamás encontraría en otro tipo de actividades, sin desdorar el objetivo lógico: aprender a defenderse, aunque las circunstancias, por suerte, no le hayan llevado a tener que emplear este tipo de conocimientos.

No todos los días te atacan, hasta el día de hoy no he tenido que repeler a nadie; sin embargo, la disciplina la aplicas al estudio, el autocontrol te ayuda a manejar situaciones de la vida cotidiana, como por ejemplo cuando te ofenden verbalmente y no reaccionas de forma agresiva, en fin, practicar la defensa es gratificante, comenta.

Ramos Pérez, única mujer en Cuba en certificarse como Instructora de Kapap, narra que en los entrenamientos era la representante del llamado sexo débil, sin que ello constituyera un freno para emular con sus compañeros en cada jornada de trabajo y en la exigente evaluación que encaró el 27 de agosto anterior.

Ese día lo recuerdo como uno de los más difíciles porque para alcanzar

Entre bata y kimono, Camila (+Fotos)

Última actualización: Martes, 04 Octubre 2022 14:08

Visto: 369

el aprobado debimos cumplir con una serie de ejercicios desde distintas posiciones y sin posibilidad de descansos intermedios. La verdad fue bastante duro pero se consiguió el resultado, revela ahora con una sonrisa en el rostro.

Entre bata y kimono, Camila (+Fotos)

Última actualización: Martes, 04 Octubre 2022 14:08

Visto: 369



Entre bata y kimono, Camila (+Fotos)

Última actualización: Martes, 04 Octubre 2022 14:08

Visto: 369

Camila, quien también forma parte de un grupo de rescatistas de la Cruz Roja, reconoce que los esfuerzos en los entrenamientos no representan gran cosa comparado con las circunstancias que vive habitualmente dentro de un salón de operaciones.

En la sala de emergencias del Hospital provincial Comandante Faustino Pérez, de Matanzas, suelo integrar el equipo que recibe los casos de traumatismo, por lo que me toca lidiar muchas veces con el dolor de la gente, con sangre y desmayo, con la falta de aliento...dice.

No obstante, siempre queda espacio para volver a entrenar, para regresar al lugar en el que suelo sentirme bien y los problemas de la jornada parecen quedar solapados entre jabs, ganchos y rectos, un escenario en el que aspiro en un futuro a verme rodeada de mujeres que como yo, quieran aprender defensa y asumir un nuevo estilo de vida, sentencia.

Entre bata y kimono, Camila (+Fotos)

Última actualización: Martes, 04 Octubre 2022 14:08

Visto: 369



Entre bata y kimono, Camila (+Fotos)

Última actualización: Martes, 04 Octubre 2022 14:08

Visto: 369

[Cuba](#) [Deporte](#) [Matanzas](#) [Periódico](#) [Girón](#) [salud](#)