

# La danza terapia como herramienta para mejorarla calidad de vida

06/02/2025



La danza terapia se ha convertido en una alternativa innovadora para mejorar el bienestar físico y emocional de personas con diversas patologías. La doctora Ana Noguera, médica endocrinóloga y maestra nacional de danzas clásicas, lidera un proyecto en San Rafael que busca mejorar la calidad de vida de sus pacientes a través del movimiento y la música. “La danza terapia es una forma de psicoterapia no verbal. A través del cuerpo y el movimiento, ayudamos a personas con enfermedades como diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad,

hipotiroidismo, artritis reumatoidea y osteoporosis, entre otras”, explicó Noguera a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. La actividad permite mejorar la postura, la flexibilidad y la fuerza muscular, además de aportar beneficios emocionales y fomentar la socialización.

El programa está dirigido principalmente a personas mayores de 50 años, aunque no excluye a otros grupos etarios. “Tengo pacientes de 70 años que han logrado avances sorprendentes. Hemos trabajado con coreografías utilizando bastones, sombreros, velos y otros elementos que estimulan y motivan”, agregó la médica. Según sus propias pacientes, la práctica les permite desconectarse de sus dolencias y disfrutar de un momento de bienestar y recreación.

El proyecto, que comenzó en 2013 y tuvo una pausa durante la pandemia, cuenta con el apoyo de la profesora de educación física Valeria Gijón, quien ha sido clave en la implementación y mantenimiento del espacio. “Valeria se ha encargado de la logística y la ambientación de las clases. No es solo una cuestión corporal, sino que se cuida cada detalle: iluminación, aromas, música. Gracias a su compromiso, el proyecto sigue en pie”, destacó Noguera.

La danza terapia ha demostrado ser una herramienta eficaz en el tratamiento de pacientes con enfermedades crónicas. A pesar de ser un enfoque poco convencional, ha sido aceptado por las autoridades de OSEP, donde actualmente se desarrolla la actividad. “Al principio, tuvimos que demostrar su efectividad, pero cuando vieron los resultados y escucharon a las pacientes, comprendieron el valor de esta terapia”, sostuvo la endocrinóloga.

Si bien la mayoría de los participantes son mujeres, la actividad también está abierta a varones, aunque su presencia es minoritaria. “Los hombres suelen ser más reticentes a este tipo de prácticas, pero hemos tenido algunos que se animaron y disfrutaron mucho de la experiencia”, comentó Noguera.

Las clases se llevan a cabo en el segundo piso de OSEP San Rafael, los viernes de 15:00 a 16:30, y en algunos casos se extienden hasta las 17:00. “Finalizamos con estiramientos,

relajación y ejercicios de yoga para cerrar la jornada de manera integral”, explicó la médica. Para inscribirse, es necesario contar con una derivación médica que acredite la aptitud para la actividad. “Cada paciente es evaluado de manera personalizada para adaptar los movimientos según sus capacidades y limitaciones”, agregó.

El espacio en el que se desarrolla la danza terapia está diseñado para generar una experiencia inmersiva. “Cuando comienza la clase, todo cambia: la iluminación, la disposición del salón, las proyecciones de imágenes inspiradoras. Es un momento de conexión y bienestar”, concluyó Noguera.