

Revista Dominical

La tenista que fue número 1 en Costa Rica quedó parapléjica de un día para otro

Paula Umaña, de 47 años, fue atacada por una enfermedad que la dejó con paraplejía. Contradiciendo todos los pronósticos volvió a caminar y, tras una intensa lucha, lanzó un libro de testimonios con el que busca reconfortar a personas que pasan por enfermedad y sufrimiento

[▶ Escuchar este artículo](#)

Por Fernanda Matarrita Chaves

27 de noviembre 2021, 1:45 PM

El optimismo de Paula Umaña Hidalgo no suena racional. Hace siete años la vida le cambió de una forma cruel y dolorosa, pues se vio postrada en una cama sin explicación. Sus brazos y piernas perdían fuerza y, de un momento a otro, estaba inmóvil, aterrada.

Paula recién daba a luz a Charles, el quinto hijo de su matrimonio con Serge Sautre. Mientras los médicos buscaban explicación a su cuadriplejía, en casa la esperaban su recién nacido, además de sus hijas Marie, Clara, Félicité y Ana Cecilia. Décadas atrás había sido una de las mejores tenistas de Costa Rica, pero en el 2014 y en años siguientes la ágil mujer perdía cada día sus capacidades físicas.

Fue mucho dolor, sobre todo emocional, por el que pasó esta costarricense radicada en Atlanta, Estados Unidos.

Actualmente, gracias a unos aparatos y después de creer que no había nada más por hacer, Paula puede caminar, aún con sus manos atrofiadas consigue conducir un vehículo adaptado. Su mente, voluntad y ganas de ayudar a otras no le permiten quejarse: se siente capaz de lograr todo lo que se propone.



De un día para otro, Paula Umaña vio como sus extremidades se debilitaban y perdían movimiento. En sus peores días estuvo rodeada del amor de su familia. Foto: Cortesía

Hoy quiere compartir esperanza y ánimo con personas enfermas y sus familias. Lo hace hablando de su testimonio y del de otras 26 personas de todo el mundo en su libro *40 regalos de esperanza*, ejemplar que describe cómo se pasa por el dolor y que, especialmente, está dirigido para quienes actualmente lo sufren.

¿Por qué esto? Porque Paula sabe lo que es estar sin movimiento en una cama y recibir palabras de aliento, pero luego ver a las mismas personas que se las decían irse cuando ella no podía levantarse. Allí nació todo. Paula no se queja en ningún momento. Su voz comparte entusiasmo y amor por la vida.

En resumen, Paula Umaña encontró en una prueba extrema las fuerzas y el ánimo para motivar a los demás. Esta es la historia de cómo derrotó lo que parecía invencible.

[La historia de Alexander Reyes: el hombre que se le escapó a la muerte para vivir mejor que antes](#)

Nada puede vencer a una ganadora

Hace más de dos décadas Paula Umaña Hidalgo acumulaba, año tras año, el título de la mejor tenista de Costa Rica y Centroamérica. En repetidas ocasiones fue la número uno y cuando no era así, su nombre figuraba dentro del top 5 de las más destacadas.

A través de un proyecto relacionado con su profesión fue que conoció a Serge, un francés con quien se casó y formó una familia en Atlanta, Georgia, Estados Unidos. Mudarse a otro país no fue cosa difícil sabiendo que en el mismo estado vivía su hermana Glenda Umaña, la internacionalmente conocida periodista costarricense.

En Estados Unidos nacieron los cinco hijos de Paula y Charles: Marie (18 años), Clara (17), Felicité (12), Ana Cecilia (11) y Charles Sautre (6).

Fue durante su último embarazo que todo empezó a cambiar para Paula, mujer quien ora antes de esta conversación para que sus palabras, más bien su testimonio, impacten la vida de quien lo necesite. Desde hace siete años, con la prueba, también llegó la misión.

[Greiby, el mecánico que sobrevivió a la covid-19 pero perdió el control de su cuerpo](#)





Gracias a su testimonio y libro '40 regalos de esperanza', Paula Umaña se siente feliz y plena al aportar en la vida de otras personas. Foto: Cortesía

“Todo empezó en el año 2014 estando embarazada de Charles. Empecé a sentir adormecimiento en las manos, pensaba que era parte del embarazo, por todo el tema de la circulación. Los primeros síntomas aparecieron durante un picnic: fui por una botella de vino al carro y se me cayó, no la pude sostener”, recuerda.

Antes de continuar hablando de la extraña enfermedad que la aquejó, Paula viaja al pasado para que sea posible entender el presente.

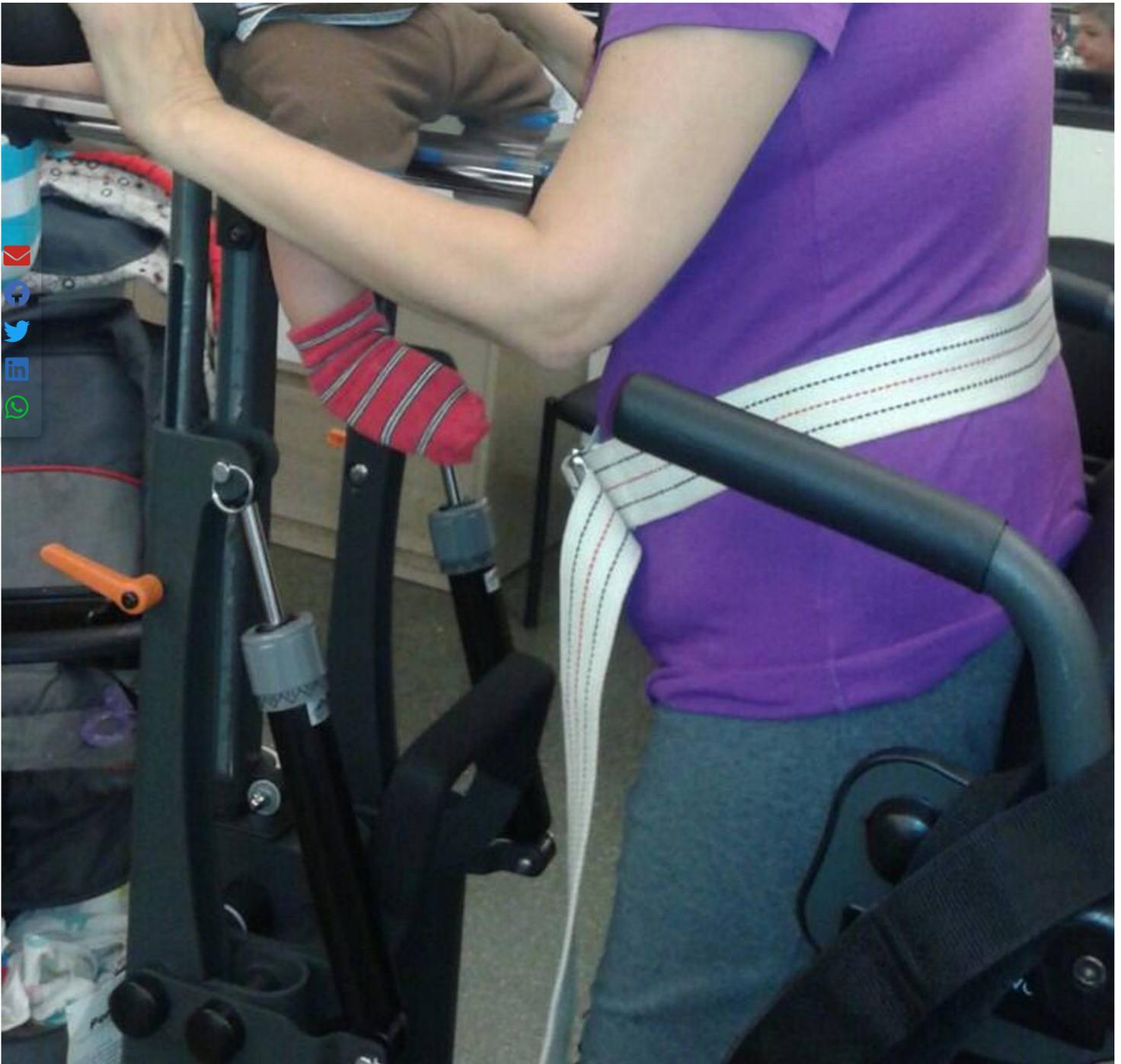
“Desde antes de casarme jugaba tenis profesional. Fui la número 1 de Costa Rica y Centroamérica durante más de nueve años. Siempre fui súpercompetitiva, súperactiva. Nunca estaba quieta, ni paraba de hacer deporte. Corría muchísimo. Fui la mejor jugadora de Costa Rica hasta la fecha. Alcancé el mejor ranking internacional con la posición 281 del mundo en dobles. Me encantaba bailar. Vivía de mis piernas”, rememora.

Luego de casarse, Paula puso su propia compañía de tenis en Atlanta. Tenía mucho trabajo y siempre se mantenía realizando actividades junto a sus hijos. Cuando se embarazó de su último hijo tenía un programa de tenis con más de 80 niños y niñas, todo seguía con normalidad. Los síntomas que parecían ajenos a sus gestaciones anteriores no la ocupaban demasiado.

Llegó el momento del parto, Paula quería que de ser posible todo fuera natural, pues cuando le realizaron cesáreas la recuperación había sido complicada. La incansable mujer quería recuperarse pronto para volver a su vida feliz y ajetreada de siempre.

“Al final terminé en cesárea. Pienso que mi enfermedad venía activada desde el embarazo. Cuando nació el bebé me empecé a sentir súperdébil, me preguntaba por qué me costaba tanto caminar, empecé con adormecimiento en piernas, no las sentía.





Durante sus terapias, que no daban mucho fruto, Paula Umaña se mantuvo optimista. Sus hijos y ganas de salir adelante eran su motivación. Foto: Cortesía

“El doctor me mandó al neurólogo y dijo que probablemente tenía el Síndrome de Guillain-Barré (un trastorno en el que el propio sistema inmunitario de una persona daña sus neuronas y causa debilidad muscular y puede llegar a provocar parálisis) que seguro iba a quedar con discapacidad. No lo creía. Me puse peor”, recuerda.

Entonces, Paula empezó un tratamiento para su supuesta condición y tras cuatro días no hubo mejora. Ella estaba más débil. Su bebé nació en diciembre del 2014 y para febrero del 2015 la mujer ni siquiera lograba subir gradas. Sentía que tenía un monstruo en el cuerpo.

“Tenía al lado un excusado movible. Un día caí al piso y no sentí las piernas. Eran como espaguetis. No me pude levantar. Me volvieron a llevar al hospital. Me hicieron plasmaféresis, me limpiaron la sangre y me la volvieron a poner a ver si mi sistema inmunológico dejaba de atacarme”.

Algunas alternativas, ninguna solución



El terror que vivía Paula era proporcional al que experimentaba la familia. Su hermana Glenda le empezó a hablar de Shepherd Center, un hospital especializado en atender a personas que, tras diferentes eventos -principalmente accidentes- quedan paralizadas. Allí cada paciente recibe preparación para regresar a la vida con una discapacidad.

Paula logró ingresar al lugar y allí sus compañeros de habitación eran una joven que cayó desde un cuarto piso, un adolescente que se estrelló en moto y un abogado que quedó con sus piernas paralizadas luego de caerse de un caballo.

Ella no tenía explicación para su parálisis.



Paula Umaña y su amada e incondicional familia. Foto: Cortesía

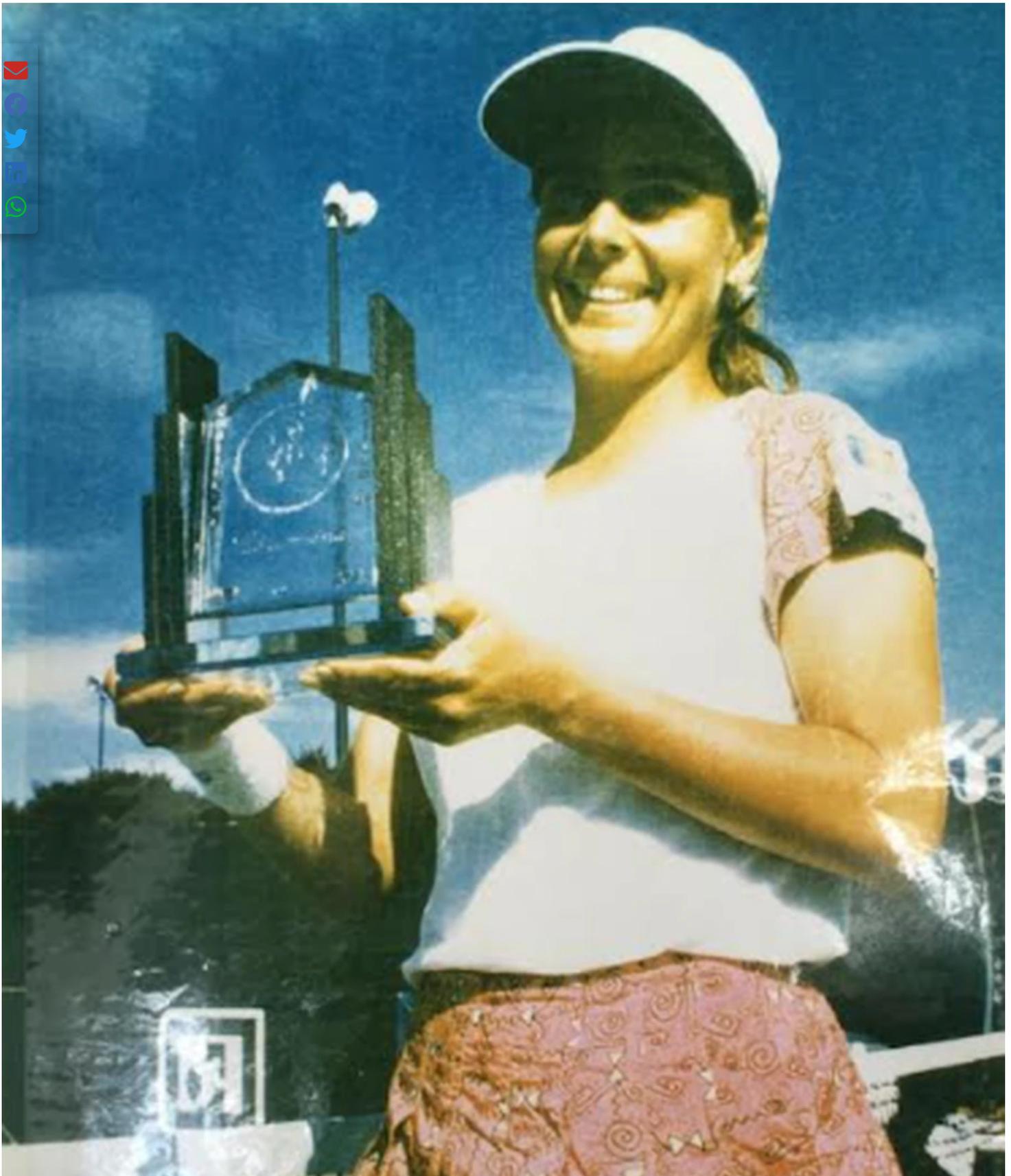
“Mi diagnóstico era confuso. En la casa mis hijos estaban sin mamá. En ese momento fue cuando Glenda salió de CNN. Ella adoptó a mis hijos ese tiempo, los cuidó. También ayudó mucho en la parte de recaudación de fondos. Nunca pudo cuidarme a mí. No sabía qué más hacer para ayudarme. Era muy buena con el cuidado de mis hijos. Se llevaba al bebé a su casa”, dice.

Estando internada Paula Umaña empeoró. Su cuerpo no respondía, pero su mente de campeona luchaba con todas sus fuerzas.

“Nunca dije no puedo más. Eso causaba confusión en los doctores. Pasaba horas intentando moverme”. Sus hijos la visitaban y en medio de su devastación, ella organizaba todo para que ellos sintieran que ese encuentro era como un paseo, como una fiesta. Ella recuerda con pesar aquellos años, sin embargo, sus niños no lo ven así, cuenta.

Paula salió del centro médico sin mejorías. Estaba emocionalmente agotada. Al llegar a su hogar enfrentó el *shock* de ver rampas en todas partes y el piso principal de su hogar convertido en una habitación adaptada.

“Yo vi un rótulo de ‘bienvenida mamá’ y lo único que quería era que mi amiga botara todo a la basura. Ellos estaban felices, pero para mí era traumatizante”. Paula no podía ser la madre que quería. Ni siquiera lograba sentirse ella misma.





Paula Umaña fue una destacada tenista costarricense. Hoy toda su experiencia la comparte con niños a quienes les da clases. Foto: Cortesía

Aun en medio de tanto desconcierto y desesperación, destaca todas las bendiciones que llegaron a su vida y la de su familia. Todas sus hijas entraron en ese momento en una prestigiosa escuela con la que siempre habían soñado. Recientemente, su hija mayor, entró a la universidad y en la carta en la que solicitaba el ingreso hablaba de su niñez junto a su mamá enferma, de las fiestas en el hospital y de cómo su madre la enseñó a lograr lo que sea en la vida.

Esas son algunas de las mil situaciones preciosas que destaca Paula por encima de las “100 desgracias”.

De regreso en su casa, Paula decidió que seguiría luchando. Volvió donde el neurólogo y él le dijo que estaba peor. Sumaba seis meses de lucha. Ella se despidió y le dijo que haría terapia e iba a rezar. Poco después quedó cuadrapléjica.

“El médico creyó que tenía cáncer terminal en nervios. No era normal lo que me pasaba. Al inicio me dijo que había otra cosa que se llamaba Polineuropatía inflamatoria desmielinizante crónica. Tuve un mes entero de exámenes y finalmente ese era el diagnóstico. El tratamiento eran inmunoglobulinas, cada tres semanas, y yo tenía ocho meses de no hacerlo. Lo intentamos.

“Fue bonito porque esto empezó antitos del 2 de agosto del 2015 (día de la Virgen de los Ángeles). Hubo una peregrinación enorme en Costa Rica por mí. Todo mundo rezando desesperados. Empezamos con las inmunoglobulinas. Cada botella costaba \$10.000 y me ponía nueve cada tres semanas. Por mi seguro me costaba mucho menos. Si eran \$100.000 me cobraban \$1.000”, rememora.



Paula Umaña tuvo que usar por mucho tiempo silla de ruedas. Aún cuando todo empeoraba, ella tenía fe. Foto: Cortesía

La historia de Paula alcanzó a sus vecinos y a muchos costarricenses. Llegaban donaciones incluso de las personas que a ella “le caían mal”. Prometió no volver a hablar de nadie, cuenta entre risas discretas.

En medio de su proceso recibió a la Madrea Andrea, una monja costarricense a quien describe como una persona “muy cool”. Ese día le entregó todo a Dios.

Mientras todo pasaba, recuerda, la mirada paciente de su esposo le daba tranquilidad. Él siempre le hizo creer que todo iba a estar bien. Intentaba todo junto a ella. El tratamiento empezó a hacer efecto y al día siguiente se pudo sentar. Cada mes veía mejoras. Lo sentía milagroso.

Pero tras dos años de tratamiento el cuerpo dejó de reaccionar.

“Hasta la fecha quedé con las manos un poco atrofiadas pero funcionales. De la rodilla para abajo tengo paralizado completamente. No puedo mover los dedos ni los tobillos. No podía caminar sin andadera. Cada paso era demasiado difícil, entonces era estar en silla de ruedas. No podía tener independencia de llevar platos a la pila ni de caminar de la mano de mi hijo.

“Todo eso quedó así. Me fui a un centro de excelencia muscular en Tennessee y dijeron que no tenían nada para mí. Quedé ahí y empezaron a pasar meses, años. Estuve tres años sin caminar (al 2018). Usaba un tipo de plástico en las piernas y la andadera. No podía estar de pie ni sostener nada”.

“Estaba segura de que no iba a mejorar”



Paula Umaña estaba convencida de que ya nada iba a cambiar. Agradecía las oraciones y el amor de las personas, mas su conciencia le decía que no había mucho por hacer. Un día, acostumbrada a su nuevo vivir, le pidió a su esposo que se

detuviera en un supermercado. En ese momento su hija mayor estaba en España y rezaba por su mamá ante la Virgen de Fátima.

En el supermercado Paula encontró esperanza. Ella estaba de pie gracias a una andadera y a unos rígidos plásticos que afianzaban sus piernas inertes. Mientras la mujer trataba de obviar un comentario de un joven con una discapacidad cognitiva, que preguntaba qué le había pasado, al otro extremo estaba una chica que con cada palabra le hacía sentir fe en lo "imposible".

 "Ella me dijo: 'vieras que yo era como usted. Ahora uso estos aparatos'. Ella no caminó por 12 años. No tiene pies. Ella se sentó y se quitó todo y me enseñó los dispositivos que usa. Ella se perdió en invierno por tres días y le tuvieron que cortar los pies", recuerda.

La chica del supermercado había encontrado por Instagram a un joven que ideó dispositivos especiales, los cuales cumplen la función de las piernas. Ella le recomendó a Paula contactar a esa persona.

"Es un aparato que se pone y se quita. Llegué a la casa a investigar, empezamos a ver qué era. Había que aplicar y enviar videos para ver si el caso calificaba. Un día vi el correo de la clínica y decía que era candidata para estos dispositivos. Meses antes me habían dicho que nunca iba a poder caminar. Entonces imagínate la ilusión en ese momento. Pude llorar por primera vez. Antes no lloraba porque para qué iba a llorar si no iba a poder caminar. Cuando abrí ese correo eran gemidos los que salían de mi corazón. Venía de lo más profundo ese sentir de que había algo que me iba a ayudar", recuerda.

En setiembre del 2018 viajó a Seattle. Tenía tres años de no poder caminar. Ella describe a Ryan, el joven creador, como un genio. Él adaptó los dispositivos para que Paula pudiera caminar de nuevo. Y pudo.

Desde hace tres años camina gracias a esos dispositivos. Y no solo consiguió esto.



Gracias a unos dispositivos Paula Umaña logró volver a caminar. Foto: Cortesía

Su vida ahora



En medio de los momentos más complicados de su enfermedad, Paula se convirtió en una motivadora y conferencista. No hablaba precisamente del dolor, sino de “las cosas lindas” que le pasaron en tiempos de sufrimiento. Ha estado en grandes escenarios y quiere continuar haciéndolo.

“Es un privilegio usar cosas feas y malas que me pasaron para cosas buenas. Me gusta llevar esperanza, contar mi historia e inspirar a otros. (...). Esto es precioso. Estoy súpercontenta”, asegura.

Paula vive una vida plena, diferente a la de antes. Ahora pasa sus días con la paraplejia pero camina gracias a los dispositivos. Lo hace con libertad.

“Tengo una vida bastante normal dentro de la discapacidad. Tengo las manos un poco atrofiadas, también los ojos y las piernas. Pero he aprendido a vivir una vida bastante normal con la discapacidad. Durante seis años no manejé automóvil. Ahora manejo después de dos años de entrenamiento. Manejo solo con las manos, el carro tiene un control. Utilizo anteojos con telescopio. Mi carro también tiene una grúa donde pongo un scooter, el cual llevo cuando voy a dar clases de tenis y con él puedo manejar por los campus. Puedo caminar pero no distancias muy largas ni cuestas”.

Paula recuperó su andar y también su trabajo. Tiene una escuela de tenis e imparte diferentes programas en cinco centros educativos. Se siente realizada.

Con su libro *40 regalos de esperanza* -disponible en español e inglés-, Paula quiere dar a sus semejantes un apoyo, uno que ella no tuvo al alcance en sus peores días.

“Cuando estaba en el hospital, completamente paralizada, empezaron a llegar a mi habitación visitas, consejeros, psiquiatras, psicólogos, pero cuando se iban salían caminando y yo quedaba paralizada en una cama. Ahí recuerdo el día en el que me inspiré y dije que quería que me hablara el parapléjico, el que sufre, el que está mal. Necesitaba que me hablaran ellos a mi corazón y que me digan que hacer con todo este dolor, frustración, sufrimiento, cómo se comunica uno con los familiares del que sufre, como se hace en una dificultad...”.





Paula Umaña logró ponerse en pie gracias a unos aparatos, sin embargo, no podía caminar si no era con andadera. De la mano tiene a su pequeño hijo Charles. Foto: Cortesía

40 regalos de esperanza presenta relatos que pueden leerse en tres minutos: 14 son de ella y los 26 restantes de personas a quienes entrevistó.

“Cada relato tiene un ejercicio, una oración que la persona que sufre o sus familiares lo puede utilizar día a día para llevar su sufrimiento, la frustración y el dolor. Está lleno de frases preciosas. De versículos. Lleno de inspiración. Cada palabra

que lees es para inspirarte. Para motivarte. Pero sobre todo para ayudar al enfermo y a quien sufre para manejar lo que siente”, dice Paula, una mujer que quiere seguir ganando en la vida.





Paula Umaña ha hecho adaptaciones en su vida para continuar viviendo como tanto ama. Foto: Cortesía

El libro 40 regalos de esperanza puede comprarse en la Librería Internacional y a través de Amazon. Si quiere conocer más de Paula o consumir sus mensajes, puede seguirla en redes sociales como Paula Umaña Speaker. Asimismo, las organizaciones interesadas en tenerla como conferencista pueden escribir al WhatsApp 8877-2749.

