

SUSI REICH

Convivir con tus dolencias
... y envejecer con elegancia

EDITORIAL DUNKEN

Buenos Aires

2019

Reich, Susi

Convivir con tus dolencias ... y envejecer con elegancia.
1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Dunken, 2019.
112 p. 23x16 cm.

ISBN 978-987-85-0044-7

1. Psicología. 2. Salud del Adulto. 3. Medicina Integral. I. Título.
CDD 155.672

Contenido y corrección a cargo de la autora.

Impreso por Editorial Dunken
Ayacucho 357 (C1025AAG) - Capital Federal
Tel/fax: 4954-7700 / 4954-7300
E-mail: info@dunken.com.ar
Página web: www.dunken.com.ar

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723
Impreso en la Argentina
© 2019 Susi Reich
ISBN 978-987-85-0044-7

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

A mi madre, Berta Schmidt, quien expresaba su amor a través de deliciosas recetas vienesas. A mi padre, Federico Reich. Melómano, me inculcó el amor a la música, a la literatura germana y al humor vienés, todo esto entramado con la reconocida estrictez europea.

Aprender un idioma, un instrumento ambos, ballet yo, mi hermano gimnasia.

Esta estrictez y la enseñanza de ejercitar la voluntad me ha permitido la resiliencia luego de los diferentes episodios negativos sucedidos a lo largo de mi vida; y hoy puedo verlos como aprendizajes.

A mis hijos, Alejandro y Marcela, quienes, cada uno a su manera, han contribuido a mi crecimiento.

A Estela Macarra, quien con su paciencia infinita me acompaña hace más de veinte años como una hermana buena y comprensiva.

A mis familias y parejas pacientes, de quienes he aprendido de sus innumerables experiencias de vida.

A Gabriella Roncoroni, una maestra y madre intelectual.

A mis colegas de AAMI que siguen nutriendo mis conocimientos a través de sus diferentes disciplinas y me mantienen activa.

A mi querido hermano Reynaldo.

... y a todos los maestros que tuve la suerte de conocer

Por último y no menos importante agradezco a Dios ver a mis dos hijos, creciendo, trabajando, escribiendo y satisfechos en sus caminos elegidos.

A mis cuatro nietos los sigo de cerca sin que ellos se enteren, obviamente, sospechando o imaginando un futuro a mediano plazo para cada uno... es divertido.

ÍNDICE

Dedicatoria y agradecimientos.....	7
Sobre la autora	11
Introducción	13

PRIMERA PARTE **Vivir sin dolores**

CAPÍTULO I. Escuchar y observar nuestro organismo y comportamiento es el principio del cambio.....	17
El dolor ¡Es un tema mayor!.....	17
La importancia del movimiento	25
El cerebro también se moviliza	27
Ejercicios respiratorios para aquietar la mente:.....	29
CAPÍTULO II. La importancia de la alimentación	33
Tips para una buena digestión	34
Atención a las alergias e intolerancias alimenticias	35
CAPÍTULO III. Sexualidad. De esto no se habla.....	41
CAPÍTULO IV. El sistema inmunológico	43
Barreras Naturales.....	44
¿Qué es la inflamación?	44
CAPÍTULO V. ¿Cómo adquirimos la inmunidad?	47
La respuesta inmune, la barrera inmunológica	48
CAPÍTULO VI. Enfermedades autoinmunes.....	51

¿Qué siento al padecer una enfermedad de este tipo:.....	53
CAPÍTULO VII. Nuestra responsabilidad.....	63
CAPÍTULO VIII. Diferentes abordajes frente al dolor crónico y autoinmunes	69
CAPÍTULO IX. Algunas patologías conocidas que afectan a la población	73
El cáncer.....	73
Investigaciones actuales respecto al cáncer.....	74
Afecciones cardíacas	74
Diabetes.....	75
Parkinson y Alzheimer.....	76
Investigaciones actuales respecto a estas patologías	77
Citokinas, enfermedad tiroidea y cáncer tiroideo	78

SEGUNDA PARTE

Y envejecer con elegancia

CAPÍTULO X. El problema cultural de la vejez	83
CAPÍTULO XI. La toma de conciencia.....	89
La importancia de salir del encierro y del aislamiento.....	94
Dodecalogo del Vitaleño; longevidad con vitalidad.....	99
CAPÍTULO XII. Breve relato de mi proceso	101

SOBRE LA AUTORA

La licenciada Susi Reich, es Psicóloga clínica y terapeuta familiar. Fundadora de A.A.M.I., Asociación Argentina de Medicina Integrativa, pionera en Argentina y Latinoamérica de la Medicina Integrativa.

Desde el año 2002 AAMI ha brindado cursos en hospitales y universidades y jornadas dedicadas a profesionales de la salud y a la comunidad para una mayor comprensión de las medicinas complementarias y no convencionales, siempre construyendo puentes de integración con la medicina alopática.

Pertenece a uno de los primeros grupos de terapeutas familiares de la Argentina. Organizó en 1984, El Equipo de Parejas y Familia con orientación sistémica en el Centro de Salud Mental N° 1 de la Ciudad de Buenos Aires.

En 1992 fundó Proyecto 3er. Milenio, fundación dedicada a LOS NUEVOS PARADIGMAS EN SALUD Y EDUCACION Y CONSTRUCCION DE LA CULTURA DE LA PAZ. La Lic. Reich ha sido nombrada Mensajera de la Paz por Unesco en 1990.

Ha viajado extensamente y recogido conocimientos y sabidurías de oriente y occidente, de personas y comunidades luego volcadas a su experiencia como terapeuta familiar, como consultora y posteriormente en AAMI. Algunas se plasmaron en una obra de teatro en la oscuridad “Caramelos de Limón”, de la que fue productora, obra muy exitosa en Argentina y posteriormente estrenada en París. Los actuales grupos de “teatro ciego” asistieron en varias ocasiones, se inspiraron para la creación posterior de TEATRO CIEGO.

En dos oportunidades ha tenido el privilegio de organizar y moderar mesas redondas con SS Dalai Lama y diferentes referentes en ciencia, salud y espiritualidad.

Desde el año 2008 AAMI realiza jornadas de Felicidad hasta los Cien.

Es autora de varios libros, entre ellos: *Terapia para todos los días, Salud Integral para el siglo XXI, Aportes de la Ciencia y la Educación para la Cultura de la Paz, Basta de obesidad, basta de insomnio, He aprendido que*, un delicioso librito recopilación de aprendizajes de sus pacientes. Ha realizado la película testimonial: “*Lazos... violencia filio parental*” llevada a varios festivales de cine.

Ha escrito numerosos artículos de su especialidad y su video *Momento Presente, Ayudar a ayudar*, ha sido de gran utilidad para mucha gente a principio de los años ‘90.

Es madre de dos hijos y abuela de cuatro nietos. Reside en Buenos Aires.

INTRODUCCIÓN

Estimadas/os

Un libro, por pequeño que sea, si tiene al menos “una línea” que le sirva a quien lo lea para darse cuenta de algo de lo que antes no se había percatado, eso ya explica el motivo y el esfuerzo de escribirlo; ese es mi pensamiento, el propósito y objetivo de estas páginas.

No es un libro de autoayuda, porque en verdad creo que es muy difícil y hasta imposible el solo pensar en la respuesta para los males particulares de cada uno.

Sin embargo, considero que todos necesitamos ser ayudados en nuestra vida. *Siempre digo que uno no sale solo de la prisión, necesita de otro que lo ayude.*

Me costó decidirme a armar esta especie de guía de dolores crónicos dado que también me refiero a mí como paciente que lidia con dolores durante largos años y llega a aceptarlos como cotidianos.

Debo confesar que me dio vergüenza reconocer cuánto tiempo tardé, cuánto tiempo tardamos varios médicos y yo para llegar a entender los síntomas que señalaban una posible enfermedad autoinmune; poder comprender que cuando se padece una patología cuya sintomatología es florida y similar a la que se sufre en las enfermedades crónicas, más que diagnosticar es preciso accionar y quizá, entender que casi siempre subyace inflamación o quizá es posterior, pero la inflamación hay que tenerla en cuenta

Gran parte de la población comparte, desafortunadamente, un tema en común: el dolor. Dolores lumbares, cervicales, de rodillas y muchos más.

El dolor lumbar inhabilita a gran parte de la gente, más a las mujeres que a hombres.

Estados Unidos, tan afecto a las estadísticas, señalaba en 2015 que el 80 por ciento de la población adulta pierde horas de trabajo o no puede realizar tareas cotidianas debido a dolores lumbares y que este es el primero en la lista de afecciones que alteran la vida cotidiana.

Me referiré en extenso al tema en este librito.

Deseo que el aporte de distintas experiencias les permita tener la oportunidad para comprender la necesidad de una alimentación adecuada, con nutrientes y antioxidantes efectivos, del movimiento físico y mental, las prácticas relajadoras, el no aislarse, así como de las múltiples posibilidades de calmar dolencias...

Y, por supuesto, me referiré a envejecer con elegancia. Al entendimiento de que el envejecimiento es un proceso irreversible que nos toca a todos, que es parte de la vida.

Comparto muchas otras cosas que considero debemos tener en cuenta y cada uno sentirá que alguna cosa le toca de cerca, le interpela.

Considero que es posible vivir en plenitud cada hora de nuestra vida, solo hay que buscar que se convierta en parte de nuestra realidad y llevarlo a la práctica. Puede sonar cursi, pero existen herramientas para ello. Descubrir y aprender a utilizarlas es un maravilloso desafío.

PRIMERA PARTE

Convivir con tus dolencias

CAPÍTULO I

Escuchar y observar nuestro organismo y comportamiento es el principio del cambio

No dejemos de tener presente aún en medio de una crisis que el cuerpo es el instrumento que tendremos durante toda nuestra vida. Es fundamental escucharlo y observarlo para comprender cómo y cuánto cuidarlo. El resultado de esas acciones definirá la calidad de vida que alcancemos.

Conocer nuestro organismo, sus reacciones y sobre todo no dejar de sentir, y responder a las necesidades físicas hace que nuestros pensamientos estén en franca sintonía con él en un todo armónico, que aumentará la capacidad de reacción y defensa frente a las situaciones de alerta y de enfermedad.

Como administradores de ese “todo” cuerpo, psiquis, emoción y alma debemos estar informados... **Comencemos por...**

El dolor ¡Es un tema mayor!

Cafecito de barrio, en Belgrano

Charla de café, un domingo a la tarde. Mesa, vereda de conocido cafecito del barrio de Belgrano. Dos señoras que, estimo, están atravesando la década de los sesenta, conversan.

-Recorrí todos los traumatólogos de Buenos Aires y ninguno da en la tecla.

-Lo tuyo no es para traumatólogo, ¡te lo dije cien veces! Osteópata o quiropráctico, o kinesiólogo, y con tu dolor de pierna y cadera no querés usar bastón y caminás rengueando... ¡todo por coquetería!

-Sí, verdad, el chino que me hizo acupuntura es el único que me alivió.

—¿Y, entonces?

—¡Es muy caro!

—Nena, ¡andá menos a ZARA y pagale al chino!

Pasa una amiga en común.

—¿Cómo te va, Doris?

—No te hemos visto últimamente, ¿en qué andas?

—Me perdí un ticket de viaje a New York porque me luxé un hombro.

—Uy, ¡qué mal! Y... ¿cómo te pasó?

—Me caí en la calle, ¿viste que las veredas están desniveladas? Agarré una baldosa que estaba salida, tropecé y bue...

—¿Te operaste?

—No, por suerte zafé, estoy en rehabilitación, todavía tengo para un rato.

—Te dije que hay que caminar apoyando primero el taco, luego la suela, luego la punta.

A mí se me fueron los dolores de rodilla desde que camino así. Ahora solo me duelen las lumbares. Es menos embromado: me arreglo con la almohadita eléctrica.

—Chicas, ¡me voy! ¡No las aguanto! ¡Ustedes están peor que yo!

Las consecuencias del dolor crónico invaden la vida de quienes lo padecen, y generan, en principio, modificaciones altamente negativas en todas las áreas de la existencia. Supone y exige una enorme capacidad de adaptación; solo así se vuelve posible la convivencia con este compañero no deseado que se impuso, que no se eligió, y que empieza a condicionarlo todo.

Provoca un profundo deterioro del estado emocional, ya que obliga a cambiar hábitos de vida, a renunciar a espacios de placer, a limitaciones, muchas veces dejar el trabajo, y a convivir con una sensación de duelo.

Duelo con lo que se deja y por las modificaciones del cuerpo, que ya no es el que era y que no responde como respondía; un cuerpo que

ha cambiado su manera de andar en el mundo, incluso de vestirse. Un cuerpo que ha disminuido ligera o severamente sus capacidades.

También es, muchas veces, el comienzo de un círculo de dolor: el dolor crónico lleva o puede llevar a sedentarismo, éste a la obesidad y posiblemente a enfermedades crónicas como la diabetes, a lastimaduras posteriores a caídas por falta de equilibrio. Y sin duda alguna, al dolor emocional.

Los dolores pueden ser tramposos y confunden tanto al paciente como a los profesionales.

Cambian de frecuencia, de intensidad, de lugares y muchas veces no aparece dónde es su lugar de origen.

Nelson Higa, reconocido osteópata y docente de nuestro equipo de AAMI, nos dice que un dolor registrado en el tobillo puede ser originado en el cuello. Suena extraño, ¿no?

Cuántas veces el dolor de rodilla está relacionado con el nervio ciático o las lumbares. Otras veces el dolor lumbar obedece a problemas intestinales: podemos indagar y afrontarlos.

Llama la atención cuando él con naturalidad, al escuchar que el paciente tiende dolor al sentarse, le levanta un órgano, el hígado por ejemplo!

Pero cuidado: focalizar la atención sobre el dolor hace de éste algo peor. Las personas hipervigilantes de las sensaciones corporales las amplía hasta llegar a hacerlas dolorosas.

La ansiedad, el miedo y la sensación de pérdida de control contribuyen al sufrimiento y estrés.

En cambio gente que puede distraer su atención focalizando en trabajos y actividades que les resulten gratas son muy efectivos en reducir la sensación de dolor.

Es de suma importancia las creencias acerca del dolor que siente cada uno, las maneras de afrontarlo, la tendencia a la ansiedad y angustia o, contrariamente, cómo impacta la autoeficacia y control sobre cuánto dolor siente y cómo le afecta.

Ninguna duda de que en la lumbalgia, que afecta a gran parte de la población, el factor más importante –en la vuelta al trabajo– es la reducción del sentimiento subjetivo de discapacidad.

Pacientes con diagnóstico de fibromialgia tienden al catastrofismo y a la sensación de impotencia y deben ser persuadidos de que tienen la capacidad de ser funcionales y tomar mayor control para minimizar la interferencia del dolor en sus vidas.

El círculo vicioso del dolor crónico, aspectos emocionales y psicológicos del dolor, la creencia de discapacidad y alto estrés, aumenta la percepción del dolor.

Qué duda cabe que un estilo de vida no saludable, ausencia de soporte emocional o peor aún, el rechazo a la ayuda, la negación de su realidad, el abuso de sustancias, es parte del impedimento a salir adelante.

Muchos pacientes con, a veces mal diagnóstico de fibromialgias, o también con fibromialgias, presentan este círculo vicioso de conducta mal adaptativa al dolor. Lo antedicho: sobrepeso, disfunción social y empeoramiento del dolor, cantidad de horas acostados, mal función de las horas de sueño y vigilia, entre otras cosas.

EL DOLOR ES LA CAUSA PRINCIPAL DE LAS VISITAS AL MÉDICO

Las patologías músculo esqueléticas crónicas se asocian con consecuencias personales y sociales profundamente negativas –incluyen altos gastos en cuidados de la salud, factores psicológicos, emocionales, familiares y contextuales relacionados con el dolor articular y la discapacidad que comprenden aéreas cognitivas y variables del contexto social.

En mi consultorio pude detectar con alta frecuencia que pacientes con dolor crónico que usan bastón u otros apoyos ortopédicos, frotan y/o masajean, exponen sus muecas de dolor, caminan lento, están altamente influenciados por factores psicológicos y estos son expresados solo frente al profesional que los atiende y disminuyen cuando el paciente piensa que nadie los ve...

En estas situaciones de dolor neurótico, las drogas bloqueadoras del dolor son menos efectivas y se requiere la intervención de equipos multi o transdisciplinarios. Hacer el esfuerzo por admitirlo salva a las dos partes – paciente y profesional– de un momento incómodo en la calle.

El deterioro físico producto de la inactividad también lleva a generar discapacidad, tanto o más que el dolor y el sufrimiento en sí mismos.

Considero como sumamente necesario un cambio de actitud frente a las situaciones de dolor crónico, tener conocimiento de lo que les produce el estrés, pero afrontar ambos. Ya les daré algunas herramientas que les servirán.

Los dolores, por supuesto, pueden manifestarse en músculos o grupos musculares. Comienzan generalmente en articulaciones grandes –caderas, rodillas–, luego cervicales y hombros. Ante ello, mi recomendación es la siguiente: calor seco, reposo y luego volver al movimiento dejando la autocompasión de lado.

Deseo aclarar que los dolores no están continuamente instalados. En algunas personas es habitual que comiencen a la mañana al levantarse, al iniciar la marcha. En general, los dolores se localizan en la rodilla, cadera, en vértebras sacro lumbares.

Sugiero ciertos ejercicios que pueden realizar en la cama antes de levantarse:

- ✓ Acostados, rodillas contra el pecho, los brazos abrazando las piernas y quedar unos minutos en esa posición. Luego girar las piernas hacia un lado y hacia el otro con la cabeza y brazos del lado contrario quedando unos pocos minutos de cada lado.

- ✓ Estirarse y rotar cinco veces tobillos y manos hacia un lado y hacia el otro.

A medida que se levantan y comienzan a caminar, realizar algunos estiramientos. Por ejemplo:

- ✓ Si los dolores son lumbares, sugiero pararse a unos 10 centímetros de la pared, apoyar las manos y acercar la cintura a la pared unas 10 veces.
- ✓ Levantar una pierna y luego la otra con rodilla flexionada, también diez veces cada una, recordando comprimir la musculatura del abdomen y los glúteos.

Estos dolores van disminuyendo a los minutos. Lo fundamental: No ceder a la tentación de quedarse en la cama con la antiquísima excusa: “Me duele hasta el pelo”.

Los dolores se van haciendo nuestros amigos; nos recuerdan su existencia en varios momentos del día, al salir de la cama, cada vez que deseamos levantarnos de una silla, al bajar o subir escaleras, pero esto sucede siempre: HAY QUE VENCERLO y, si podemos, realizar una caminata medianamente larga. El dolor se prolonga hasta el próximo reposo, pero permanece la alegría de haber cumplido con nosotros mismos.

Hay períodos más dolorosos, otros menos, pero se debe reconocer que pueden ser una situación crónica que te acompañará y se aliviará en la medida en que tomes intervención. Por ejemplo, se debe saber que el frío del invierno y la humedad acentuarán los dolores, por lo que es conveniente aplicar calor y, de ser posible, calor seco –**inseparable almohadilla eléctrica**–. Si aparece inflamación y dolor en alguna parte *nueva* en el cuerpo, sugiero hielo las primeras horas, en el período agudo, durante 20 minutos –más o menos– dos veces al día.

Claro que durante épocas pueden variar. Tiempos en los que no aparecen manifestaciones, ni dolor ni hinchazones, agradezcámoslos, **pero hay que estar alerta**. No te dejes estar.

No puedo dejar de mencionar los dolores de columna, que generalmente se dan entre la segunda y tercera vértebra lumbar. También en la columna cervical. Recuerde que la almohadilla eléctrica es una aliada

para tener en cuenta, además de ciertos ejercicios sugeridos por un buen osteópata o fisioterapeuta o los indicados en estas páginas.

Los dolores se producen, seguramente, porque ya hay una artrosis instalada que disminuye la altura de los discos. (Como dice nuestro osteópata: “Se va el dulce de leche del alfajor”). El dolor es vivísimo y la persona bloquea el torso para evitar el sufrimiento que, por lo general, se da por un desgaste de las vértebras. ***Comienza a caminar de una manera que no le produzca dolor, pero esta postura en el tiempo atenta contra todo su cuerpo, se va deteriorando y entra en un círculo vicioso de mala postura, mal caminar, peor porte, actitud, posición y más dolor que resulta, acá, en la vida, en los días de cada uno, en más enojo.***

Mi experiencia para los que tienen dolores y que ha sido beneficiosa también es:

- ✓ Acostado en el piso, piernas dobladas apoyadas en el pecho, abrazándolas quedándonos unos minutos en esa posición. Luego tomada de las rodillas rotar 5 veces hacia cada lado.
- ✓ Descansar y repetir, por último estirar el cuerpo con los brazos hacia arriba y las piernas también estiradas. Insisto, pidiendo perdón por lo que parece una redundancia, que debemos repetir.

Podemos tener dolores sin que la densitometría¹ muestre osteoporosis, ya que en la ella el estudio histológico del hueso descubre una estructura ósea cualitativamente normal, específicamente menguada o disminuida: hay poco volumen óseo con una estructura normal.

La densitometría demostrará una osteopenia o una osteoporosis declarada; igualmente debo discriminar el caso de la osteoporosis, en la que el dolor cede ante el calor y el reposo. No hay que dejar de tomar vitamina D, que es absolutamente necesaria. Muchos suponen que to-

¹Densitometría ósea: es una prueba para determinar la densidad mineral ósea. Se puede realizar con rayos X, ultrasonidos o isótopos radioactivos. Sirve para el diagnóstico de osteoporosis. El test se hace con el aparato que mide las imágenes y da una cifra de la cantidad mineral ósea por superficie.

mando 15 minutos diarios de sol es suficiente, pero depende de la edad. Luego de los sesenta y cinco años es recomendable la toma diaria de una gota de vitamina D —o semanalmente o con las monodosis mensuales— de acuerdo indique la endocrinóloga o ginecóloga que la atienda.

Siempre verificar con previo análisis de sangre

En muchos casos las personas viven sin molestias hasta que se produce un desencadenante, por ejemplo, una caída y la subsiguiente fractura ósea; esto demuestra que el proceso ha empezado ya años atrás. Las fracturas de caderas en edad del adulto mayor se dan con mucha frecuencia.

Luego de la menopausia sugiero hacer densitometrías una vez al año para comprobar la pérdida de masa ósea si la hubiere

Para las que así lo deseen, recomiendo no dejar de lado —a las mujeres obviamente— ocasionalmente el usar zapatos con un poco de taco; el solo hecho de mirarnos en el espejo hace que nos veamos mejor. Claro, se sabe que los dolores serán más acentuados... Entonces tendremos que poner en la balanza: ¿dolor o comodidad?

A mí, que soy coqueta, usar zapatos con algo de taco me hace sentir bien, así que cuando me los calzo, tomo un analgésico que me libraré de poner la cara de dolor que, aun sin querer, tenderé a expresar. Por supuesto, al volver a casa, masajes en rodillas, piernas y pies con alguna crema, no importa cuál, es un mimo. En fin, te duele todo, pero por unas horas has estado rejuvenecida.

Reconozco que no a todas les interesa esto. Parece tan superficial, ¿verdad? Pero produce bienestar interno, así como el maquillaje.

Grupo en playa Esteña

Liliana: Quise comprarme un par de sandalias lindísimas y en liquidación, pero me marcaba el juanete, quedaba feo, ¡me lo voy a operar!

Anita: —Nena, mirale los pies a Frida, los dedos se tejen entre ellos y ella tan campante.

Liliana: – Es que a ella no le importa, se ama igual, ¡la muy jodida!

La importancia del movimiento

No debemos dejarnos abatir y quedarnos en cama, es un esfuerzo cotidiano, pero fuerza, y arriba! Somos una especie para quienes el movimiento es parte de la cotidianeidad. Es bueno recordar que hay funciones del cuerpo y de la salud física y mental que se activan solo con movimiento, como la circulación de la sangre, los músculos, el cerebro. No tener actividad física es la antesala de las enfermedades crónicas degenerativas. Así que... **a elegir la disciplina adecuada para cada uno de nosotros y en lo posible la que más feliz nos haga tratando de comprometernos con ella.** Si bien no es fácil, al menos una caminata o una rutina de movimientos que pueda indicarnos un osteópata, kinesiólogo o especialista en RPG (reeducción postural generalizada) nos será muy provechosa. Si tenemos posibilidad de ejercicios acuáticos o nadar, **inmejorable.**

¿Yoga? ¿De qué tipo? ¿Cuál es nuestra limitación? Conocernos y estar alerta nos ayudará a encontrar el camino adecuado.

Yoga ha sido aceptado ya en 2011 como terapia, ayuda al bienestar físico mental y cerebral,

*Algunos ejercicios para hacer al levantarnos
(No nos toma mucho tiempo)*

- ✓ En el piso, acostados, estirando el cuerpo, luego manteniendo las lumbares pegadas al piso, flexionar rodillas, posteriormente acercarlas al cuerpo y mantener esta posición durante un minuto. Estirar una pierna manteniendo la otra contra el cuerpo.



- ✓ Cambio de piernas, mismo ejercicio, todos mantener la posición no más de un minuto, o contando lentamente hasta 10
- ✓ Cruzar una pierna estirada hacia un lado y mantener; luego, repetir con la otra pierna.



- ✓ Por último, ponernos en posición lateral antes de sentarnos como muestra la figura 2

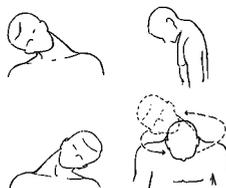


- ✓ Movimientos de cuello:

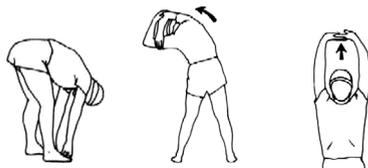
- ✓ Girar la cabeza lentamente hacia la derecha, luego hacia la izquierda dos veces, luego inclinar la cabeza hacia un lado como si la oreja quisiera tocar el hombro y repetir hacia el otro lado



- ✓ Rotación lenta del cuello: hacia un lado, luego hacia el otro LENTAMENTE



- ✓ Agacharnos intentando tocar el piso con las manos y pararnos lentamente desde abajo siendo la cabeza lo último a subir. Ir hacia un lado y hacia el otro. Por último, estirarnos.



Todos los ejercicios se realizan respirando lenta y acompasadamente, inhalando en dos puntos y exhalando en dos puntos.

El cerebro también se moviliza

Estamos acostumbrados a cuidar el físico... y ¿el cerebro?

En CEMIC el grupo de cerebro saludable enseña ciertas prácticas para mantener nuestro cerebro en forma.

Confitería... Belgrano

—Hola Ana, tanto tiempo, ¿cómo estás?

Mejor, este cafecito, no es tan caro, ¿no te parece?

Silvia: —Sí, tenés razón, el otro sale un...

—Ya no tengo ganas de nada, nada me interesa ni siquiera ir a Zara a devolver la ropa.

Silvia: —Eso es grave,

Ana: —Sí, tengo 4857 pesos a mi favor, me dijeron cuando llamé al de la tarjeta. Me los guardo., así siento que ahorré dinero, jajá.

Imaginate que pagué 500 pesos como reserva por una cartera azul y ni siquiera la voy a buscar.

—Uyy, ¡qué mal que estas!

—Nada me interesa, las de nuestra década ¿estarán todas igual?

–No sé, yo ya no veo a nadie, todo me aburre. Pasa una amiga.
–¿Cómo estás Anita?
Ana: –¿Qué hacés con esa carpeta en la mano?
–Feliz, ¡tomo clases de italiano!
–¿Para?
–Me gusta, nos reunimos allí en el cafecito todos los lunes y conversamos, somos como 20.
–¡Qué bueno!
–Y, sí algo hay que hacer para el bocho, ¿no? Parte la amiga.
Nos miramos, y... bue.

- ✓ Sentados en una silla con los pies apoyados en el piso, primero levantar una pierna y con brazo opuesto tocar la rodilla, alternando con una y otra. Luego, a este ejercicio, incorporarle el tocar los hombros opuestos levantando las piernas al mismo tiempo.
- ✓ Nadador: adelantar un brazo –al mismo tiempo la pierna opuesta va hacia atrás– y alternar varias veces. Hay otros ejercicios más, busquen por *google cemic cerebro saludable*.
- ✓ Yo acostumbro, con los ejercicios de la mañana, masajear vigorosamente el cuero cabelludo y seguir hacia sienes y mandíbulas.

Bruxan –atención al bruxismo, no es tema menorcomplica posiblemente al intestino y su funcionamiento. Muchas personas “bruxan” cuando duermen durante los períodos Rem, es decir, al soñar, y no lo saben, por lo que sus maxilares están doloridos y **seguramente una consulta con el odontólogo podría aliviar estos síntomas que, además, dañan la dentadura.**

La aplicación de celulares –aplicaciones de juegos de palabras e imágenes– es también un excelente aliado para el cerebro que quiere achatarse y... no se lo queremos permitir.

Leer una columna de un diario o libro que sea interesante e intentar memorizar, igual que una canción, colabora a mantener nuestro cerebro activo.

Sugiero para la gimnasia cerebral bañarse con ojos cerrados y detectar el lugar de los grifos, del jabón y de todo lo demás.

Escribir, comer, abrir frascos con la mano no dominante.

Cambiar las llaves y otras cosas de lugar para no tener la ruta marcada. En fin, hay muchas cosas más. Descúbralas.

Un cuadernillo de AAMI, nuestra *Asociación Argentina de Medicina Integrativa*, tiene varios artículos beneficiosos para los llamados *vitaleños*, un término acuñado por uno de nuestros docentes, el Dr. Emilio Franchi Roussel.

El vitaleño es una persona proactiva, solidario, entusiasta y vitalista, de costumbres productivas creativas.

Es importante conectarnos con nosotros mismos, sentir que estamos también alerta al cuerpo-mente, al ser interior.

Para esto, una simple práctica:

Ejercicios respiratorios para aquietar la mente:

Acomodar postura:



Ojos cerrados para evitar o minimizar los estímulos externos.

Cabeza alineada con la columna, mentón paralelo al piso, hombros bajos y relajados.

Conectarse con la respiración. No pensar en la respiración.

Focalizar la atención en la respiración. Sentir cómo el aire ingresa y egresa del cuerpo sin tratar de controlarlo.

Sentir la temperatura del aire, notar si las fosas nasales o narinas están igualmente destapadas. Respirar.

Notar cómo la respiración se va quietando y llega a ser fluida, regular y silenciosa. Si surgen pensamientos que distraen la atención de la respiración, notar la distracción y volver a centrar la atención en la respiración. **No enojarse con uno mismo ni juzgarse.**

Repetir la indicación durante unas 15 respiraciones. Abrir los ojos.

Notar si puedes sentir o escuchar los latidos del corazón. No hay problema si no los registrás aún, más adelante lo lograrás.

Permitir que la respiración acompañe rítmicamente los latidos del corazón.

Contar hasta cuatro puntos por cada inspiración y cuatro puntos para cada espiración. Hazlo a tu ritmo. Hacer esto unas 8 veces. Lentamente, abrir los ojos.

Esta práctica tan simple la podemos ejercitar unos pocos minutos cuando estamos tranquilos de manera de tener este recurso a mano en situaciones de estrés o enojo.

Mismo boliche:

–Ana, no sabés lo que me pasó.

Viste que el sábado pasado estaba con una gripe fuerte pero me tocaba dar un taller de prácticas de respiración y registro corporal, recorre desde los pies a la cabeza tensiones que no se han tenido en cuanta, tantos años en esto...

Así que comencé con el silencio. y cuando me largo a hablar comienzo a toser sin parar, saco pañuelo de papel, y aparece la tira de papel higiénico, larga, larga, no, no... ¡Un bochorno!

–Jajá, no es grave, igual te quieren,

...

Para las personas que no pueden levantarse, que están postradas o en silla de ruedas existen ciertos ejercicios que se realizan sentados, pero acompañados con respiración. Resultan altamente beneficiosos.

Incluso los que mostramos en las figuras de movimientos de parte alta del cuerpo.

En realidad todos nuestros ejercicios deben ser acompañados por una respiración adecuada, si es aeróbico la respiración será más alta y corta en una caminata –de caminar, no mirando vidrieras–, atentos al caminar y a nuestro ritmo respiratorio. Así, éste será más lento.

Si pueden, es magnífico el caminar descalzo en contacto con la tierra unos 15 ó 20 minutos. La energía de la tierra es necesaria y no es tenida en cuenta habitualmente.

Es bueno pensar y recordar que caminar en un parque es altamente beneficioso para reponer nuestras energías. Muchas personas viven en departamentos lejos de la planta baja. Y las personas mayores probablemente viven encerrados dentro, bien cuidados, quizá, pero, ¿sabían que la energía se va perdiendo a medida que nos alejamos de la tierra?

Los pacientes hospitalizados que siempre están acostados sin contacto con el piso van perdiendo fuerza vital a causa de esta condición, entre muchas otras, relacionadas a sus patologías.

Me duele ver cómo en ciertas instituciones mantienen a los ancianos postrados, encerrados y en sus sillas, sin poder salir a estar en contacto con la tierra, la luz y el sol.

En el Cafecito

–¿Cómo andás? ¿Leyendo el diario? ¡Te intoxica!

–Algo de veneno viene bien, por lo menos me entretengo. Hoy solo salí de casa para sacarme sangre a la mañana, después nada.

Tengo neurólogo y psiquiatra el lunes. Ayer me llamaron de la pre-paga para preguntar si me atendieron bien en mi casa.

–¿En tu casa? ¿Otra vez?

—¡Ah, sí! Yo los llamo cuando me siento mal, vienen dos veces por semana.

—¿Y, qué te paso ayer?

—No podía tragar saliva, el amoroso que vino me dijo que era reflujo, el también lo tiene.

—¡Vos sí que exprimís a tu prepaga!

CAPÍTULO II

La importancia de la alimentación

Así como el movimiento es importante, lo es la alimentación.

No se trata de incorporar alimentos solo porque tenemos hambre. Podemos elegir cómo, qué comemos y en qué pensamos cuando comemos.

La clave es tomar conciencia que lo que comemos pasa a integrar parte de nuestro cuerpo, formará nuestras células, la piel y cada uno de nuestros órganos.

Una mala digestión atenta contra dos de las necesidades básicas del ser humano: el buen humor y el buen dormir².

Mucha gente cree que comer es simplemente saciar el apetito, e ignoran los beneficios de una alimentación sana. Cuando comen, entonces, no se fijan demasiado en el tipo de alimento que ingieren, ya sea comida chatarra, una sopa de cubitos o sándwiches de embutidos. Este tipo de personas, ya sea por falta de tiempo o por el hábito, generalmente “devoran”, no mastican la comida, porque lo que les interesa es saciar su necesidad y seguir con su actividad.

Grave error. La masticación es fundamental ya que esta directamente ligada al cerebro, estén mas atentos a ésta, piensen que están ayudando a vuestro cerebro.

Otras personas adoran comer cuanto les apetece sin tener en cuenta las consecuencias en el organismo, “total, para eso están los medicamentos digestivos”. Nuestro sistema digestivo es sumamente delicado y algunas teorías dicen, no sin razón, que “somos lo que comemos”.

No muchos saben que el intestino es nuestro segundo cerebro.

²Libro “Basta de obesidad basta de insomnio”, Ed Dunken.

Por lo que necesitamos una alimentación adecuada para que el cerebro, consecuentemente la mente y el estado anímico, no esté excitado o apático, sin equilibrio.

Todos queremos sentirnos bien, ¿no? Dormir bien y estar de buen humor, pero si bien lo deseamos, debemos saber que está íntimamente ligado al buen estado y funcionamiento de nuestro sistema digestivo. Siguiendo algunos tips, nos aseguraremos de no darle más trabajo del que ya tiene, y esto redundará en un mejor humor, en un buen dormir y en una mejor actividad diurna.

A las diarreas y a las constipaciones hay que darles importancia!

En nuestro intestino habitan comunidades de bacterias buenas y malas además de parásitos, hongos, virus y NEURONAS (es el llamado Sistema Nervioso Entérico de 100 millones de neuronas).

En el cerebro también habitan bacterias. Bacterias y neuronas dialogan y al haber inflamación intestinal, que como ven están íntimamente ligados, alteran el humor, sueño y otros estado anímicos.

Si es de vuestro interés lean las investigaciones de un joven investigador uruguayo Gianfranco Gianpone quien estudia las microbiotas (micro organismos).

Tips para una buena digestión³

1. Para empezar el día, luego de que nuestro sistema digestivo haya realizado el importante trabajo de selección y descomposición de nutrientes y toxinas durante las horas de sueño, recomiendo romper el ayuno bebiendo dos o tres vasos de agua a temperatura natural. Ayuda a eliminar las toxinas que aún quedan en el organismo.
2. Ciertas personas toman agua con jugo de limón, también recomendable.

Es conveniente tomar el jugo de limón con una pajita para no dañar el esmalte dental.

³ Libro Basta de obesidad, basta de insomnio, Susi Reich.

3. Ayuno intermitente: Es fundamental dejar pasar doce horas entre la última comida del día y la primera de la mañana. Si no están acostumbrados, empezar por el ayuno de 8 horas permite liberar a nuestro organismo del trabajo diario y posibilita que nuestros órganos descansen. Y nosotros también. Dejémoslo descansar. Pobres órganos, cómo trabajan. Pensemos en ellos.
4. Si comemos con guarniciones de verduras crudas, especialmente de hojas, les recomiendo dejar pasar dos horas antes de ingerir frutas, también contribuye a una mejor digestión.
5. Si comemos carnes rojas, lo mejor es comenzar con un plato de ensaladas, preferentemente verdes, los que padecen de molestias o inflamación abdominal comenzar por ensalada liviana sin hojas.
6. No es recomendable acompañar las carnes rojas con almidones, como papas y pastas, porque le resulta más trabajoso al sistema digestivo.
7. Para quienes suelen tener inflamaciones intestinales, sugiero dejar de lado las papas que fermenta y produce molestias posteriormente. También dejar de lado o minimizar la ingesta de verduras crudas de hoja.
8. Las verduras de hojas así como las semillas de lino, sésamo o cualquier otra pueden ser mejor toleradas cuando se licúan y se ingieren en forma de jugos.

Atención a las alergias e intolerancias alimenticias

Debemos conocer cuáles son los alimentos que nos producen alguna alergia, como picazón en ojos u orejas, pruritos, ronchas, rinitis y otras.

Intolerancia al gluten: hoy detectamos más fácilmente a la patología celiaca que sufren muchas personas y que por falta de información tienen síntomas difíciles de pesquisar. Actualmente existe una gran variedad de

alimentos libres de gluten. Además, hay que tener en cuenta que, sin ser celíaco, el no consumir tantas harinas blancas colabora con nuestra buena salud. Hay harinas integrales, de maíz, mandioca, trigo sarraceno que suplen perfectamente las harinas de trigo que contienen gluten.

Equilibrar los excesos: a veces, por las fiestas familiares o por haber castigado a nuestro sistema digestivo, sugiero comer uno o dos días **con alimentación macrobiótica**, que consiste en un plato balanceado de arroz integral, proteínas de pescado, verduras hervidas y crudas que no contengan hojas verdes. Le permite al sistema digestivo volver a un estado de balance.

Muchos sugieren dieta líquida, o licuados de verduras desintoxicantes que contengan jengibre, zanahorias, remolachas. Tomen en cuenta que estas últimas son altamente antioxidantes.

Ocasionalmente, el fernet, que es un reconocido digestivo.

Al término de una comida copiosa yo acostumbro beber una taza de agua caliente. Mucha gente prefiere té de hierbas, como el boldo, la manzanilla u otros de los conocidos. Les recomiendo tomar estos té **ANTES DE LA COMIDA** para favorecer a la buena digestión, sugiere el doctor Hugo Golberg especialista en fitomedicina y docente nuestro.

Como me he referido anteriormente a la inflamación, debemos pensar en alimentarnos con dietas antiinflamatorias.

Las más conocidas son la mediterránea y la japonesa, porque consumen mucho pescado. Ponen el énfasis en las verduras y excluyen los alimentos procesados y refinados, además de una ingesta menor de carnes rojas. Debemos saber que Europa no utiliza alimentos transgénicos.

Gran parte de la población occidental, como sabemos, si bien incluyen en su alimentación el aceite de oliva, que contiene omega 6, es excelente pero deficitario de omega 3. Ese desbalance puede traer consecuencias negativas, como por ejemplo favorecer a la inflamación de las articulaciones. ¡Cuidado! La dieta mediterránea y la japonesa incluyen omega 3, 6 y 9, pescados como el salmón, trucha, atún, sardinas y otros pescados grasos.

Actualmente se reconocen las bondades del aceite de lino y chía para cocinar, así como el de canola o coco para condimentar. Podemos incluirlos.

Nuestra dieta es básicamente carnívora y además hay que tener en cuenta que consumimos muchos alimentos pro-inflamatorios que se deben evitar. Tienen que ensayar por prueba y error cuales son los que más les afecta a cada uno. No consuman margarinas, shortening vegetal, aceites de vegetales hidrogenados, ácidos grasos ni grasas trans.

Es importante leer –no solo mirar– las etiquetas de todos los productos que compraremos y consumiremos.

Comentario 1

En lo que a mí respecta, he probado diferentes variables en alimentación. No comer carnes rojas fue una de ellas. Gracias a la alimentación macrobiótica, hubo una sustancial mejora. Hay que medir la relación costo-beneficio.

No tardé demasiado en retomar mi rutina de alimentación completa, conviviendo con los dolores que me acompañan desde hace más de cuarenta años.

Sin embargo, algo que puedo compartir y que ha logrado grandes mejoras es el hecho de **no ingerir papas, harinas blancas y leudantes, y menos o nulos azúcares refinados**. Tampoco me costó suprimir y cambiar el pan blanco por un buen pan integral y por galletas de arroz que son ricas y hay diversas. Hoy en día están muy de moda y los fabricantes se han dedicado a inventar estas galletas con diferentes sabores: dulces, saladas, sin sal agregada.

Las bayas de goji y un suplemento llamado satial contribuyen al cuidado del peso, este último absorbe el 75 % de los hidratos de carbono.

De a poco pueden hacer los cambios: reemplazar las harinas blancas de trigo por otras de cereales, arroz integral, hay hoy en mercado pastas hechas a base de quinoa, de amaranto, etc.

En mi caso como frutas frescas, solo de mañana, eliminé de mi lista las verduras de hojas verdes y cambié la papa por el zapallo calabaza. Como carne roja, pollo, que sea alimentado a maíz el resto verduras cocidas, fritas o como sea con pescado.

Siempre tengo frutos secos.

Ingiero la cuota diaria de calcio necesaria para mis huesos, que varío entre quesos buenos y a veces yogur.

Trato de beber 6 a 8 vasos diarios de agua.

Buen vino tinto. No al azúcar refinado luego de las 6 pm.

Poca sal. Desde luego, las excepciones las guardo para las salidas.

Sugiero que prueben hacer las tartas con harina de arroz, nuestro paladar no está acostumbrado, pero les aseguro que son deliciosas.

Si se deciden por una dieta tipo cetogénica, que contiene buenas grasas, proteínas y nulos o mínimos carbohidratos no dejen de incorporar fibras cotidianamente debido a que este tipo de dieta puede llegar a producir constipación.

Podemos no ser tan drásticos y también un poco de lo prohibido cada tanto, ¿por qué no? Pasta, pizzas, pero teniendo en mente que las harinas son alimentos que inflaman, y debemos tender a desinflamar el organismo y *a fuer* de ser insistente el cuidado en la alimentación es fundamental.

Además de las harinas blancas, sugiero eliminar también los azúcares y cambiar las pastas por los riquísimos fideos chinos de arroz, combinados con salsa de tomate y ajo –que es tan sano–, aceite de lino –ocasionalmente– que contiene omega 3, satisfacen a la perfección nuestro deseo de comer pastas. Menciono lino, pero puede ser suplantado por los que tengan omega 3 chia, etc. El ajo, como mi querida amiga Ana María Soerensen, docente de AAMI, dice en sus clases, es un alimento antiinflamatorio y anticancerígeno, y el tomate calentado contiene licopeno cuyas propiedades, entre otras, es la de ser antihipertensivo, protege de enfermedades cardíacas y arterioesclerosis.

Las investigaciones confirman que la absorción intestinal del licopeno es mejor cuando éste se calienta, debido a que se absorbe con más facilidad a través de las grasas y aceites por su liposolubilidad.

Todas las pizzas italianas tienen como base la salsa de tomate fresco. Como bien sabemos, la famosa napolitana es ideal.

Sé de algunos nutricionistas que sugieren eliminar el ajo, las cebollas y los champiñones de la dieta, pero solo se da en ciertos pacientes.

Mi familia, pobres conejillos de Indias, habían aceptado, hace muchos años, con resignación primero, y convencidos luego, que los alimentos pro inflamatorios podían perfectamente ser reemplazados y que su sabor es delicioso. En ese entonces incorporamos la dieta macrobiótica.

También se sugiere comer menos carnes rojas. En Argentina y Uruguay, con nuestras pasturas y sabor, es un gran esfuerzo, pero contienen hormonas y ciertas grasas nocivas. **Las personas que padecen de cáncer, decididamente no deben ingerir carnes rojas, ¡sí o sí, tiene que ser dejada de lado!**

Otra cosa no menor es intentar mantener el peso o, si se está por encima de lo deseado, bajarlo.

Fácil decirlo, ¿pero hacerlo? Si siguen mis sugerencias verán cómo descienden de peso lentamente y sin mucho esfuerzo.

Los alimentos altamente proteicos, como las carnes y el pollo, satisfacen más que los pescados, pastas y arroces y, elegir siempre que podamos, integrales que se digieren más rápidamente.

Somos los conductores de nuestros propios caminos, para ello, estimados lectores, debemos estar informados.

Y yo intento, a través de mi experiencia profesional y personal, colaborar para que ustedes puedan ser sus propias conductoras.

Otro alimento... *La leche de vaca*. Puede provocar en los niños una de las enfermedades más devastadoras. Por razones que todos sabemos, éste es uno de los temas más polémicos en la alimentación de hoy. Manifestarse en contra de la leche de vaca es una herejía, o algo similar.

Aún hoy, cuando estamos en la sesión con madres y con niños cuyos pediatras recomiendan no abandonar la leche. Es una lucha perdida de antemano aun siendo reconocido que niños con enfermedades respiratorias crónicas, al dejar de ingerir leche de vaca durante un mes, mejoran sustancialmente su cuadro. A pesar de eso, los pediatras y muchos médicos insisten en la necesidad de la ingesta de leche de vaca, sin tener en cuenta que depende de la permeabilidad intestinal de cada organismo.

Actualmente en el mercado se encuentran excelentes reemplazos de leche de vaca, como las leches de cabra, de almendras o de soja, de coco y otras que son mejor toleradas.

Hemos visto que las empresas lácteas hegemónicas están enriqueciendo las leches con vitaminas y otros elementos para aumentar su consumo. También aconsejo las leches reducidas en lactosa, de más fácil digestión.

En fin, lentamente se están realizando cambios que colaboran en una mejor calidad de alimentación para la población.

Mismo boliche

—Hola cómo les va, ¿en qué andan?

—Yo me acabo agarrar con la moza porque, ¿viste que te dan la masita acompañando el cafecito?, me dio una de queso del año pasado, ¡horrible!

—Aida, sabés que siempre dan lo que sobra del día de ayer.

—Sí, pero no hay derecho, en la mesa de al lado sirvieron de chocolate.

—Pero ¿no dijiste que estás a dieta?

—Me revienta la injusticia. Además, empiezo mañana.

“Si llevas una dieta balanceada, consigues todas las vitaminas y minerales que necesitas y no necesitas suplementos, de hecho la sobredosis puede ser peor”.

Subodh Gupta.

CAPÍTULO III

SEXUALIDAD

De esto no se habla

Para los adultos en las mujeres más allá de la menopausia, en los hombres cerca de la andropausia tanto la sexualidad como la afectividad, el deseo, el enamoramiento tienen la misma importancia que en otras etapas de la vida.

En las mujeres los cambios fisiológicos, la baja estrogénica, acompañada muchas veces por los aumentos hormonales de los hijos adolescentes, y aún sin ellos, estos cambios se acompañan a menudo por dificultad por conciliar el sueño, nerviosismo, mal humor y en menor medida, depresión.

En el hombre, los cambios fisiológicos, disminución de hormonas masculinas, disminución del tamaño de los testículos y por lo tanto, menor producción de espermatozoides, cambios corporales, y ... el miedo a no dar la respuesta de antaño, como dirían no dar la talla!

El problema puede ser que al referirse al tema no resulte agradable o de vergüenza, pero esta suposición de que los adultos mayores no viven su sexualidad, no la ejercen o no la disfrutan es totalmente errónea.

Como nos vemos a nosotros mismos, más o menos atractivos, es un factor muy social muy importante.

Las mujeres son las que sienten que pierden más pronto su atractivo sexual debido que a partir de la menopausia se produce la pérdida de la capacidad de procreación. En el hombre no sucede esto hasta más adelante cuando pierden la rápida erección sus orgasmos son más breves y comienza a perder prestigio en su entorno laboral, familiar, etc.

El hombre tiene hoy en día la facilidad del Viagra.

Es un mito considerar que se pierde el apetito sexual. Lo único que se ha probado es que la duración de la fase orgásmica en la mujer de 50 años y más sufre una disminución paulatina que no tiene mayor impor-

tancia, pero el deseo, las caricias y la penetración vaginal persisten hasta 10 minutos antes de la muerte!

El tener o no pareja sexual disponible influye en la actividad sexual de las personas, especialmente las mujeres mayores, ya que las priva de su actividad sexual. Una abstinencia prolongada disminuye las capacidades fisiológicas en cuanto al deseo y el interés sexual. Un factor que podría contribuir un estado favorable sería mantener buena salud general especialmente a nivel físico. Por último una pareja de muchos años puede influir en el aburrimiento, falta de motivación, habituación a los estímulos sexuales y disminución en el deseo, la atracción y el enamoramiento que disminuye a medida del paso del tiempo.

Todos debieran entender los procesos y actuar en consecuencia: las mujeres debieran, así como se ponen crema diariamente en la cara, lubricar la vagina todas las noches con geles lubricantes o geles con vitaminas, cremas, etc.

Algunos endocrinólogos recomiendan el uso de testosterona en gel, intradérmico o inyectable.

Sugiero consultar con vuestro especialista.

El no tener pareja no es óbice, la masturbación no debe dejarse de lado.

Visitar sexshops y preguntar por los artículos como vibradores, juguetes sexuales, etc. Si siente pudor sugiero ir con una amiga de confianza. ATREVANSE ... y se despertará la sonrisa.

Si tienen NETFLIX le recomiendo mirar algunos capítulos de Frankie y Grace (Jane Fonda y Lili Tomlin).

Recuerden, sexualidad hasta 10 minutos antes de morir!!!

CAPÍTULO IV

El sistema inmunológico

(Deseo que conozcan, a vuelo de pájaro
la importancia de este sistema)

Vivimos en un mundo potencialmente hostil, repleto de una impresionante cantidad de agentes infecciosos a los que les encantaría propagarse en sus genes egoístas, pero, en general, también desarrollamos mecanismos de defensa por lo menos iguales en cuanto a su eficacia. **Son estos mecanismos de defensa los que pueden establecer un estado de inmunidad.** Tenemos factores constitucionales que hacen a la raza humana una especie resistente a ciertas infecciones y susceptible a otras.

Genéticamente las personas no son todas igual de resistentes o susceptibles a los factores externos: en una epidemia, puede enfermar un miembro de la familia y otro no. Esta condición tiene que ver con la vulnerabilidad de cada persona.

El sistema inmunológico es quien mantiene el delicado equilibrio en nuestro cuerpo. Su función es vital dado que es el primer y principal detector.

Está en constante comunicación con el sistema nervioso y lo que ocurre en un sistema repercute inevitablemente en el otro.

Para realizar con eficacia esta labor utiliza su estructura compleja conformada por: células, tejidos y órganos que colaboran entre sí para proteger al cuerpo. Unas de las células importantes implicadas en la respuesta inmunitaria son los glóbulos blancos, también conocidos como “leucocitos”. Los hay de tipos básicos, que se combinan entre sí para localizar y destruir a los organismos o sustancias que provocan enfermedades.

Dichas “unidades” se encargan de la detección temprana y eficaz de agentes patógenos (virus, bacterias, hongos), pero también si una per-

sona está estresada o angustiada el hipotálamo activa a la hipófisis, que a su vez activa las suprarrenales y se aumenta el cortisol y adrenalina, que pasan a la sangre: **EL SISTEMA INMUNE SE PONE EN ALERTA PORQUE DETECTA EL PELIGRO.**

... Y, el cerebro articula una defensa del organismo

Barreras Naturales

Hay una amplia gama de mecanismos inmunitarios innatos que a veces no reaccionan ante una exposición repetida a la infección. Las barreras que tenemos contra la infección son: la piel, la secreción, el moco, las lágrimas, el ácido gástrico, entre otras, pero en muchos casos estas barreras aumentan su permeabilidad y entonces hay una respuesta aguda inflamatoria.

¿Qué es la inflamación?

En una buena metáfora podemos decir que es fuego interno. Es lo que sucede cuando aparece **dolor, rubor, calor e hinchazón**, que son los cuatro signos clásicos de la inflamación.

Piensen en una articulación caliente. El calor anuncia que esta parte del cuerpo está inflamada. Tanto el calor como la coloración indican el aumento del flujo sanguíneo a esta área y la hinchazón se produce por el cambio en las paredes de los capilares que permiten a la sangre difundirse dentro de los tejidos. El dolor resulta de la liberación de mensajeros químicos que utiliza nuestro sistema inmunológico para activar los mecanismos de defensa en el área en cuestión.

Lo que muestro es una vaga imagen de lo que sucede, espero que resulte entendible.

Los médicos convencionales inmediatamente alivian estos síntomas —que realmente son incómodos— con antiinflamatorios sin permitir que sea el propio organismo el que reaccione y pueda defenderse. Recomendación: aplicar hielo las primeras 24 horas y, eventualmente, tomar una aspirina o similar.

Es un hecho que la medicina convencional moderna se ha focalizado en eliminar síntomas, y el progreso de esta medicina, si bien alivia síntomas, llega a enmascarar y a detener las posibilidades de sanación que el propio organismo puede generar.

Cuando comenzaron a utilizarse los antibióticos, hace ya muchos años, éstos no eran tan efectivos, reducían los síntomas un 30 por ciento y la reacción natural del cuerpo permanecía activa en un 70 u 80 por ciento. Por supuesto, el tiempo de sanación era más lento. Además, la palabra del médico tratante, quien dedicaba tiempo y vocación a los pacientes, era fundamental. Pero a medida que la ciencia avanzó y la farmacología se hizo más potente, los antiinflamatorios, calmantes, opiáceos y esteroides fueron suprimiendo todos los síntomas e inhibiendo el proceso natural de sanación del cuerpo.

Ahora bien, si estos poderosos medicamentos se toman para un momento agudo, está muy bien, pero si se prolongan en el tiempo, más allá de una semana, existe el peligro de que el organismo pierda absolutamente la capacidad de recuperarse, organizarse, equilibrar y/o sanarse a sí mismo.

Muchos profesionales integrativos consideramos que la alopatía no es suficiente para tratar las enfermedades crónicas y son éstas las que cada vez se extienden mayoritariamente en la población. Más aún hoy, que el promedio de vida ha aumentado 20 años desde los últimos 40, y las enfermedades crónicas afectan a gran parte de la población global.

CAPÍTULO V

¿Cómo adquirimos la inmunidad?

El conjunto de mecanismos que permiten al hombre y a los animales reconocer las sustancias extrañas, neutralizarlas y eliminarlas se conoce cómo **inmunidad**. El término deriva del latinismo *immunis*, que significa “exento de cargos o libre de cualquier cosa”.

El sistema inmune está conformado por un conjunto de órganos propios, por células, tejidos y órganos que forman parte de otros sistemas ya existentes en el cuerpo, como la piel y el estómago.

Es importante saber que nuestros sistemas son parte de otros sistemas más amplios con los que interactúan y están mutuamente afectados: aparato respiratorio, digestivo, circulatorio, entre otros. El sistema inmunológico sería como un sentido único que tiene memoria y capacidad de aprendizaje.

Cuando hay una inmunidad adquirida específica, su efectividad se acrecienta muchísimo, por ejemplo, las vacunas (el término viene de vaca, ya que la primera vacuna contra el virus de la viruela fue realizada con el virus vacuno).

La función de estas “defensas biológicas” se centra en tratar de impedir la entrada y el desarrollo de agentes patógenos en el organismo; cuando su accionar no es efectivo al ciento por ciento, el microorganismo o virus se instala y provoca diversos tipos de enfermedades. Por ejemplo, ante la presencia de un antígeno⁴, las células tienen la capacidad de procesarlo y “recordarlo”; gracias a esta cualidad, en la próxima ocasión en que se topen con ese antígeno, su respuesta será más rápida y efectiva. Eso es lo que ocurre con las enfermedades típicas de la niñez,

⁴ Se conoce con el nombre de “antígeno” a las sustancias que al entrar en el organismo inducen en este una respuesta inmunitaria provocando formación de anticuerpos. Las vacunas introducen antígenos en el organismo.

que raramente sufrimos dos veces, como el sarampión y la varicela, entre otras.

Cuando nuestro cuerpo vuelva a encontrar el virus de alguna de estas enfermedades, el sistema inmunológico ya tendrá las herramientas para destruirlo con rapidez.

La exposición al virus o una infección son dos de los modos de adquirir la inmunidad. Pero también, claro, es posible hacerlo por medio de las vacunas preventivas. Las vacunas son justamente dosis mínimas del virus.

La respuesta inmune, la barrera inmunológica

Sucede cuando un organismo externo o un antígeno intentan entrar a nuestro cuerpo. Por supuesto que en el camino deberá traspasar las diversas barreras que interpone el cuerpo humano: piel, mucosas, membranas, los reflejos de la tos, el estornudo o las lágrimas. Estas son algunas de las barreras o “aduanas” que impiden, o al menos dificultan, la entrada de los antígenos. Es la manera más gráfica que se me ocurre para dar cuenta de cómo nuestro sistema inmunológico entra en acción.

Muchas veces, los antígenos cruzan esta “aduana” y allí entran en función otros guardianes que son más específicos: producto de este choque aparecen, por ejemplo, las inflamaciones por la reacción de los tejidos u órganos. En ocasiones, la inflamación puede ir acompañada de fiebre.

Esta hinchazón e inflamación es una señal de llamada a todo el sistema inmunitario que rodea al órgano o tejido; es un pedido de ayuda a los glóbulos blancos de la sangre, que vienen a sitiar y a destruir a los invasores.

Las alergias son mal funciones del sistema inmune: el cuerpo percibe como peligroso algo que, normalmente, es inocuo.

Sucede, por lo general, la primera vez que el cuerpo es expuesto a una sustancia. El organismo da una respuesta inapropiada, exagerada, y así, en la siguiente exposición, las células específicas secretan o atacan

sus químicos especiales, que producen estornudos, toses, hinchazones y otros síntomas alérgicos.

Entonces, manos a la obra, y comencemos a auto investigarnos. Para esto en el siguiente capítulo les daré ciertas informaciones e indicaciones que pueden tomar en cuenta y actuar en consecuencia.

Pero no dejar de lado las practicas de respiración que son como una investigación en primera persona.

Si aprendemos a observar e interpretar en detalle aquello que necesitamos será más sencillo mantenernos saludables.

CAPÍTULO VI

Enfermedades autoinmunes

¡Están a la orden del día! Ningún grupo de enfermedades es más insidioso que el de las autoinmunes. Son difíciles de tratar e implican un proceso cuyo resultado más común es la pérdida progresiva de las funciones físicas y cognitivas. Más aún si optamos por tomar las medicinas tan potentes, inhibidoras del proceso propio de sanación.

Originadas por una respuesta inmune exagerada contra sustancias y tejidos que normalmente están presentes en el cuerpo, este tipo de enfermedades dan cuenta de un sistema de defensa alterado, al igual que sintomatologías de las patologías crónicas con las que se confunden fácilmente.

Por otro lado se encontró una relación directa entre la química cerebral y el sistema inmunológico, por lo cual se cree que uno de los orígenes es psicosomático, producido luego de un gran estrés, una pérdida importante o un sufrimiento corporal o emocional prolongado durante años.

Los trabajos que vemos en todos los libros se refieren a cómo una mala alimentación (proinflamatoria) atenta contra el sistema o provoca estas patologías llamadas de etiopatogenias desconocidas de las que, como he dicho, no se sabe demasiado.

Hay más personas de las que tenemos conocimiento que las sufren y van de médico en médico, de un diagnóstico en otro, recorriendo a través de los años, llevando carretillas de resonancias magnéticas, radiografías, análisis médicos, prescripciones de tratamientos ya realizados sin encontrar una respuesta precisa a sus males.

Como ven, no es diferente a lo que desencadenan las enfermedades crónicas. ¡Por lo que su tratamiento ha de ser similar! Sin embargo la autoinmune tiene su particularidad. En el caso del autoinmune, el sistema inmunitario se convierte en el agresor y ataca a partes del cuerpo en vez de protegerlo. Como ya se dijo, hace una respuesta inmune exagerada contra sustancias y tejidos que normalmente están presentes en el cuerpo.

Por lo tanto, una enfermedad autoinmune es una dolencia causada porque el sistema inmunitario ataca las células del propio organismo. Se desconocen las causas. En ocasiones, pueden ser hereditarias y sin duda hay alguna predisposición genética, pero esas alteraciones se producen por una desregulación interna espontánea, y pueden estar relacionadas con el envejecimiento o con factores ambientales, particularmente con la exposición a microbios que pueden actuar de formas diferentes.

Las mujeres, en general, presentan un mayor riesgo de sufrir enfermedades autoinmunes. Sufrir estrés emocional o corporal durante largos periodos, años quizá, sumado a las influencias hormonales en la etapa fértil, tiene gran importancia.

Existen más de ochenta tipos de estas enfermedades y muchas de ellas tienen síntomas similares. Esto dificulta que los médicos sepan si se padece uno de estos trastornos y, en caso de sufrirlo, de cuál de ellos se trata.

Lograr un diagnóstico puede resultar dificultoso y frustrante. ¡No son pocos los que han estado más de diez años para llegar a detectar su enfermedad!

En muchos casos, los primeros síntomas son fatiga, cansancio, dolores articulares, musculares y fiebre –más bien baja–, tipo febrículas. Es fácil diagnosticar estos síntomas como estrés, falta de sueño reparador, y en las mujeres, por supuesto, problemas hormonales. Pero el síntoma clásico de una enfermedad autoinmune es la inflamación, que puede causar enrojecimiento, acaloramiento, dolor e hinchazón en piel, pero también en órganos internos, como ya dijimos.

La alopatía para aliviar los síntomas recurre a calmantes, esteroides, antiinflamatorios, incluso opioides. Incluyen los ansiolíticos e hipnóticos para conciliar el sueño, debido a que los pacientes, después de un largo recorrido, entran en tristeza o, más aún, en depresión e insomnio. Sin embargo, los médicos no dicen que tomar estas medicaciones por largo tiempo inhiben al cuerpo para que lentamente pueda sanarse a sí mismo y los pacientes, erróneamente, creen que los medicamentos los han ayudado a aliviarse y quizá a curarse.

Hace una década una investigación en la Asociación de Enfermedades Autoinmunes de USA encontró que en promedio los pacientes ven a más de seis médicos durante un lapso de cinco o seis años antes de obtener un diagnóstico cierto, y un gran porcentaje son etiquetados como “quejosos crónicos”.

Entonces yo los invito a preguntarse:

- ✓ ¿Recuerdas tus primeros síntomas?
- ✓ ¿Les diste importancia?
- ✓ Cuando desaparecían, ¿te dabas cuenta?
- ✓ ¿Puedes ayudar a detectar y comprenderlos más tempranamente para poder actuar en consecuencia?
- ✓ ¿Cuándo fuiste a ver a un médico y de qué especialidad?

¿Qué siento al padecer una enfermedad de este tipo:

El pensamiento que predomina es como si el cuerpo fuera a suicidarse... **Me llamó la atención** que los especialistas a los que consulté con curiosidad profesional, en su anamnesis, no incluyan la vida emocional de los pacientes. Se refieren a proteínas foráneas, a ataque a los tejidos, a procesos autodestructivos, pero los estudiosos convencionales no consideran los procesos emocionales autodestructivos, los omiten o los ignoran. Como terapeuta familiar y habiendo estudiado, acompañado y empatizado con la vida emocional de los pacientes y su familia aún hoy me sorprende la ignorancia de ciertos reconocidos especialistas reumatólogos.

Lo habitual es que denominen a la inmensa variedad de sufrimientos emocionales como estrés, y ellos indican: “No se estrese”. Fácil, ¿verdad?

No tienen en su anamnesis las preguntas sobre cómo es la familia, ni en qué condiciones vive el paciente que acude a la consulta, qué vivencias atravesó a lo largo de su vida, si vive solo, si está aislado socialmente, cómo duerme, y tantas preguntas más que llevan a conocer al paciente sufriente y a su familia.

Si comenzaran a preguntar por la historia de vida, y el o la paciente a hablar, allí empezaría la sanación. Desde mi punto de vista, la posibilidad de expresar los dolores y las pérdidas en voz alta, uno frente a otro que escucha, o en un grupo, ya es parte de la curación. Por supuesto, la mía es la visión de una especialista en psicología que dada su amplia experiencia puede afirmarlo.

Cuando me refiero a stress pienso primero en 3 factores:

1) La soledad, sin apoyo familiar o comunitario; sus consecuencias directas son la ansiedad y depresión. ES LA PRIMORDIAL.

2) Los campos electromagnéticos, que hoy en día son una variable importante en contextos urbanos, producen ansiedad e irritabilidad.

3) La alimentación inflamatoria.

Obviamente hay muchísimos más estresores, más aun hoy en día, pero me refiero a los tres que considero principales.

Como es sabido, aún no es habitual que los especialistas tomen en cuenta dos de estos factores. No quiero decir que buena parte de los médicos no reconozca la importancia de un buen escuchar, pensar en más allá del órgano afectado, de una buena alimentación y demás; carecen del respaldo necesario por parte de sus colegas para abordar estos temas desde una perspectiva holística. También reconozcamos que los médicos que pertenecen a las medicinas prepagas así como de los hospitales no cuentan con el tiempo necesario para el paciente.

Imaginen ustedes que es difícil ahondar en el conocimiento de un paciente al estar con éste no más de dieciocho minutos por consulta.

Sí, mucho se sabe, pero poco se hace o se dice, por miedo, quizá, a enfrentarse con las estructuras superiores.

Ya se ha logrado que muchos deriven al paciente a un psicólogo, quienes somos los que más atendemos y comprendemos sobre el sufrimiento emocional y las causas del estrés personal, familiar y social.

La terapia psicológica es necesaria, pero no suficiente, se deben tener interconsultas con otros colegas de diversas disciplinas en beneficio de nuestros pacientes.

Lamentablemente aún hoy los médicos especialistas no han aprendido a trabajar en equipos multi o transdisciplinarios.

Tampoco reconocen –o ignoran– los beneficios que brinda la medicina naturista, la fitomedicina, la acupuntura –como parte de la medicina tradicional china– e incluso terapias vibratoriales, como el reiki, que logra una armonía general fundamentada en que el cuerpo, mente y emoción forman un cuerpo energético complejo al que se accede a través de las terapias vibratoriales.

Habrán visto cómo han proliferado en las últimas décadas las clases de yoga, tai chi, control mental, Mindfulness, y mindfulness de la compasión, prácticas de respiración, meditación –y otras–, y es justamente por la necesidad de control del manejo de un estrés que supera a las personas en esta realidad actual que nos toca vivir. Yoga y tai chi son las más recomendadas hoy en día para paliar los dolores, esta demostrado que mejora la memoria y la cognición.

Y aquí vuelvo a preguntarte:

✓ ¿Qué respuestas obtuviste?

- ✓ ¿Cuántos años hace que sabes que padecés una patología autoinmune o que sufrís de síntomas como los descritos anteriormente: dolores articulares, lumbares, cansancio, pruritos, insomnio?
- ✓ ¿Estás curada o libre de tu enfermedad?
- ✓ ¿Sentiste en algún momento que tenías que luchar sola con tu enfermedad?
- ✓ ¿Entraste en depresión?
- ✓ ¿Te medicaron?

Me permito transcribir aquí la experiencia de una paciente

“Mis primeros síntomas los recuerdo bien (Síndrome de Raynaud, entumecimiento de las piernas, rigidez matinal, dolor articular, inflamación). Al principio no le di importancia a estos síntomas porque no los considere como tales. Pero cuando vi que iban en aumento, sentí la urgencia por saber qué estaba sucediendo en mi organismo.

Cuando disminuían estos síntomas me daba cuenta porque el cambio era evidente. Cuando los síntomas se hacían presentes, me sentía limitada físicamente y bastante confundida mental y emocionalmente, quizás por no saber de qué manera iba a impactar la enfermedad en mí.

Hoy puedo captar un síntoma porque he hecho un proceso de aprendizaje junto a la enfermedad. He aprendido a escucharla y eso me permitió comprender cada signo y síntoma. A su vez, me sirvió para mejorar mi calidad de vida.

Fui a un médico ni bien comencé con el síndrome de Raynaud en varios dedos de mi mano derecha. No antes. Acudí a un especialista en reumatología porque presentía que estaba cursando una artritis reumatoidea. Y así fue el diagnóstico.

Hace seis años que tengo ese diagnóstico.

Hoy no estoy curada en su totalidad. En este último tiempo he trabajado para ir sanando interiormente cuando un síntoma aparece. Trato de observarlo, de aceptar su presencia mientras está y de ‘dialogar’

para poder entender y aprender la comunicación que dejé de tener entre cuerpo-mente-alma en algún momento de mi vida.

Cuando comencé a establecer ese ‘diálogo’ con la enfermedad sentí que había situaciones y formas que debía mejorar para vivir mejor. Y eso me hizo tener que estar frente a la enfermedad y proponer cambios. En este proceso entendí que debía hacerlo sola, debía entrar en mí y en mi vida e ir viendo qué cosas podían permanecer y cuáles ya no. Comprendí que ese proceso de introspección tenía que hacerlo sola. Sin embargo, mis afectos acompañaron ese proceso respetando mis decisiones y mis tiempos.

En ningún momento entré en depresión. Creo que cuando fui conociendo la enfermedad, fui como aprendiendo de ella y a la vez de mí misma. Hasta tuve momentos divertidos, aunque parezca una locura. Es increíble cuando una encuentra el diálogo con su propia enfermedad. Son muchas las aristas que se hacen evidentes y suman para vivir mejor.

Me medicaron con inmunomoduladores, analgésicos, anti-inflamatorios y corticoides. Mi cuerpo los toleró un corto tiempo. Luego los abandoné porque consideré que estaba desmejorando mi salud física, pero sobre todo la emocional”.

Son muchos los casos en que los análisis de sangre convencionales no pueden dar un diagnóstico positivo que confirme que el paciente tiene una enfermedad autoinmune. Pero los signos y síntomas, que son muy floridos, precisan de profesionales idóneos que comprendan los dolores articulares y los sufrimientos, más allá de querer expedir un diagnóstico, y este es el peregrinar de muchas personas que no saben qué más hacer, y van de médico en médico en busca de ayuda.

Le prestan atención a sintomatologías diferentes que los pacientes refieren, pero los reumatólogos ortodoxos o algunos llamados “serios” no respetan, ¡o incluso descalifican! Más aún, tienen terror de diagnosticar para no enfrentar una cuestión legal porque, como dijimos, muchas veces no aparecen en los análisis de laboratorio que lo confirmen.

El médico reumatólogo se ampara en ciertos análisis clínicos que son incontrastables y no se toma el tiempo para enfrentar una lucha contra la enfermedad por tiempo prolongado. Sucede también que ciertos análisis y medicamentos son muy caros y las prepagas no los cubren.

Como muchos otros que comparten la visión de una medicina integrativa, creo que debemos armarnos de paciencia y soportar los malestares en las fases crónicas y solo tener a mano la medicación antiinflamatoria para fases agudas.

En mi experiencia vivida y en el relato de pacientes, se denota claramente que los análisis de laboratorio no expresan el padecimiento de la persona que sufre; los profesionales no llegan a comprender y empatizar con su malestar.

En realidad, los que padecemos una patología crónica o autoinmune tenemos que entender que, a menudo, viene acompañada por otras, o aparecerán más tarde en el transcurso de la vida. También sabremos que hay períodos de remisión durante años y que son totalmente libres de síntomas.

Pero en los casos en que estos sigan y se hagan poco soportables, no debemos dejar pasar el tiempo hasta acudir al reumatólogo, quien, ya con una enfermedad agravada, deberá recetar medicación específica que seguramente conllevará efectos adversos. Es inevitable: paliar, no curan y, como he dicho anteriormente, llevan a que nuestro organismo pierda la capacidad de ayudarse, a lograr un equilibrio para una vida más sana.

Debido a esto es altamente importante encontrar un reumatólogo con mente abierta que esté dispuesto a trabajar con medicinas complementarias —e incluso no convencionales— para paliar dolores y diferenciar síntomas y síndromes. Atender a los pacientes en forma transdisciplinaria.

Como dijimos, mucha gente, en especial las mujeres, padece dolores, cansancio, articulaciones doloridas y rígidas o que se van endureciendo,

febrículas, manchas, erupciones, picazones resistentes a las pomadas recetadas... Una variedad de síntomas que los médicos diagnostican de diferentes maneras y atinan tan solo a calmar con corticoides que, si bien las nuevas generaciones de corticoides son muy efectivas y menos nocivas, tienen igualmente consecuencias adversas consumidas por un tiempo largo.

El sistema inmunológico protege al cuerpo contra las enfermedades y las infecciones. Pero si se tiene una enfermedad crónica o autoinmune, podría ser la fibromialgia, cuya sintomatología, como muchas autoinmunes –dolores en general, dolores articulares, cansancio– es similar a la de las crónicas, su sistema inmunológico ataca por error a las células sanas del cuerpo. Las enfermedades autoinmunes pueden llegar a afectar muchas partes del organismo. En un polo, la ejemplificación de atacar un órgano está dada por la tiroiditis de Hashimoto, o la hepatitis autoinmune en donde un órgano actúa como punto central para el ataque autoinmunitario. En el otro polo, están las enfermedades sistémicas o no de un órgano específico, donde los anticuerpos tienen reactividad generalizada. Es donde un conjunto de órganos son afectados, entre ellas podemos mencionar al lupus eritematoso sistémico.

Las enfermedades autoinmunes son multifactoriales. Hay períodos que pueden hacerse más agudas, que tienen momentos en las que empeoran, pero pueden también tener remisiones que es cuando los síntomas mejoran o desaparecen. TIEMPO DE ESTAR LIBRES DE ENFERMEDAD. El tratamiento depende de cada una, pero en la mayoría de los casos, lo importante es reducir la inflamación que causa dolor.

Dijimos que aún no se sabe con exactitud qué es lo que activa la inmunidad en contra del propio organismo, se supone que hay varias reacciones cruzadas. Son aquellas en que la inmunidad ataca a una bacteria que tiene moléculas muy semejantes a nuestro cuerpo y, por lo tanto, también ataca de la misma manera a nuestras moléculas.

No es necesario discriminar cada una como sugieren algunos investigadores; lo importante es pensar en estos trastornos como un grupo, pues todas entran en la bolsa de enfermedades autoinmunes.

Igualmente, a vuelo de pájaro, mencionaré algunas:

Se desconoce la causa del síndrome de Sjögren. Es un trastorno autoinmunitario, y se registra con mayor frecuencia en mujeres de 40 a 50 años, poco frecuente en niños. El síndrome de Sjögren primario se caracteriza por resequedad en los ojos, en la boca y en otras mucosas. Suele asociarse a otras autoinmunes.

Ciertas patologías como la esclerodermia, el lupus, fibromialgias y otras que son limitantes, postrantes, llevan a la depresión emocional.

En el lupus, el Sistema Inmunológico atacará a las células y a los tejidos sanos por error. Eso puede dañar las articulaciones, la piel, los vasos sanguíneos y ciertos órganos. Existen muchas formas de lupus. El tipo más común, el lupus eritematoso sistémico, es el más severo, afecta a numerosas partes del cuerpo, a cualquier órgano o sistema del cuerpo. El lupus discoide produce una erupción cutánea que puede aparecer en el cuello, en la cara, y que no desaparece. El lupus cutáneo subagudo provoca ampollas después de asolearse. Otro tipo puede ser causado por medicamentos, los antibióticos –especialmente familias de la sulfa y de la penicilina–, la luz ultravioleta, el estrés extremo, ciertas drogas y las hormonas.

En un Hashimoto o en una disfunción tiroidea, el médico convencional no las trata más allá de medicamentos específicos, y prescribe suplementos de hormona tiroidea.

Mientras tanto, la paciente –en general, mujer– toma durante toda su vida un medicamento creyendo que está en proceso de curación, pero el proceso sigue.

A lo largo de los años, este sistema alterado continúa su trabajo lento y silencioso, y pueden llegar a aparecer otras patologías: en las jóvenes, menopausia precoz; en mayores, artritis reumatoidea, vitiligo, alopecia y diabetes, entre otras. Por increíble que parezca, aún hoy muchos médicos tienen una mirada fragmentada en especialidades, encuentran la patología en un órgano: no comprenden al organismo como un todo **biopsicosocial**.

En las patologías autoinmunes no hemos avanzado, según escribe el Dr. Collin Campbell, de Corneille University, autor de la investigación “*The China Study*” de repercusión mundial, quien luego de años de no

haber podido publicar –dado que involucraba como grandes responsables a las industrias lácteas y cárnicas– pudo hacerlo y la investigación salió a la luz a principios de los años ‘90. Obviamente esto que relato no se refiere solamente a las causas de las patologías autoinmunes, sino el daño del exceso de ingesta de carnes, de leches de vaca, de azúcares.

Desde siempre los médicos naturistas y actualmente muchos de los médicos convencionales argumentan que la leche de vaca podría ser letal en algunas de estas patologías y malísima en otras (sin ninguna duda en diabetes tipo 1, pero alzar la voz y enfrentar sin datos científicamente comprobados a las compañías que venden lácteos es como luchar contra las tabacaleras, donde lo que rige es el sistema económico. Los científicos que no pueden comprobar en un ciento por ciento sus argumentos salen perdiendo...).

Sin embargo, la Universidad de Harvard hace pocos años **eliminó la leche de vaca de la pirámide nutricional.**

Como dije anteriormente, en su investigación llamada luego “*Estudio China*”, el Dr. Campbel se refería a las carnes rojas y a la leche de vaca como poco deseables ya desde los años ‘60.

El especialista en reumatología Dr. Catalán Pellet admite que estas patologías crónicas no se curan, de allí su designación, pero sí es posible mejorar la calidad de vida gracias a drogas que, si bien son las mismas de siempre –los corticoides y antimaláricos, así como las anestésicos en las intervenciones quirúrgicas– han mejorado muchísimo en los últimos cuarenta años. Pero al mismo tiempo, el profesional admite que presentan efectos secundarios adversos, que estas drogas son caras y que la población general no tiene acceso a ellas.

Conversacion telefonica

–*Hola Alcira, en que andas?*

–*Revisando los médicos que tengo para febrero.*

–*No te entiendo.*

–El hospital alemán me envió la lista de mis pedidos el 1 voy al traumatólogo, el 8 al de medicina del dolor, el 12, al gastroenterólogo, el 18 el especialista en rodilla, el 25 psiquiatra y el 28 al clínico.

–No te creo!, es un tocazo!

–Si, pero el único contacto que tengo con hombres es en los consultorios.

CAPÍTULO VII

Nuestra responsabilidad

Debemos prestar suma atención a cómo nos boicoteamos nosotros mismos a nivel psicoemocional conductual; pensemos que es también un factor importante en la etiología de las enfermedades en que el organismo se agrede.

Recuerden que el stress es lo que más nos afecta Debemos aprender a manejarlo.

Debemos aprender a controlarlo y lo más simple y básico es la RESPIRACION ABDOMINAL a la que ya me he referido.

Y así como me he referido a diversas posibilidades, prácticas de respiración, yoga, tai chí, sugiero Mindfulness de la Compasión como una manera de aprender a autoamarse.

Las patologías autoinmunes y crónicas se caracterizan por tener períodos agudos, remisiones luego de un tiempo y una vuelta inesperada al ataque, no necesariamente en períodos de estrés. Estas vueltas que aparecen luego de varios años aparentemente podrían tomarse como otra enfermedad, dada las sintomatologías que son diferentes, pero es muy posible que estén ligadas a la primigenia.

Hace años vinculábamos estas enfermedades crónicas con dolores en tendones, músculos, huesos –como colagenopatías–, y se creía que obedecían a un intenso ejercicio físico; hoy sabemos que la inflamación de ellos no está relacionada con el ejercicio físico sino en factores psicoemocionales, y más aún con la falta de ejercicio y mala alimentación.

La diabetes tipo 1 se produce en algunos bebés cuyo organismo no digiere por completo la leche de vaca, de modo que quedan en el intestino pequeñas cadenas de aminoácidos⁵ o fragmentos de la proteí-

⁵T. Collin Campbell PhD.

na original. Estos fragmentos de proteínas digeridos de manera parcial pueden ser absorbidos por la sangre; si el sistema inmune los reconoce, se encarga de destruirlos. Pero, desafortunadamente, algunos fragmentos se parecen a células pancreáticas responsables de producir insulina.

El sistema inmunológico pierde su capacidad de distinguir entre los fragmentos de las proteínas de la leche de vaca y las células pancreáticas, por lo que destruye las dos, elimina así la capacidad del niño de producir insulina y lo convierte en un diabético tipo 1, condición que le durará por el resto de su vida.

En 1992 se publicó en el *English Journal of Medicine* la primera investigación, a la que le siguió una avalancha de otras adicionales. En esa época surgió una interesante cantidad de estudios que catalogaban a la diabetes tipo 1 como una patología genética, y otra vertiente que afirmaba que el desarrollo de esta enfermedad se debe a la ingesta temprana de leche de vaca.

Es similar a una persona fumadora: tiene diez veces más riesgo de contraer cáncer de pulmón que una que no lo es.

Pero si digo que el cigarrillo es perjudicial, las compañías tabacaleras podrían venir, escoger un detalle sin resolver y, a continuación, afirmar que toda la investigación está viciada de nulidad, ¿verdad? Lo mismo sucede con la industria láctea.

Una revelación reciente mostró cómo en los años 60 dos científicos ya fallecidos de la Universidad de Harvard, pagados por la industria azucarera, demostraban que no eran los azúcares, sino las grasas las que influían en la obesidad.

Las controversias instaladas no son el resultado de debates científicos legítimos, sino que reflejan la necesidad de dilatar, demorar y distorsionar los resultados de una investigación.

En la esclerosis múltiple, y otras autoinmunes, también la leche de vaca juega un rol importante. Por esto es que hago hincapié en la alimentación.

Además de la alimentación, otro elemento que me ayuda, hace años que lo tomé, consiste en beber dos o tres vasos de agua en ayunas; luego

4 gramos de vitamina C⁶, también con agua, dividida en 4 tomas, un gramo cada dos o tres horas, la vitamina E 400⁷ acompañando las carnes o comidas que contienen grasas. También tomo gynko biloba, debido a que estoy convencida de que el estrés que conlleva la convivencia con estas patologías hace que nuestra memoria se debilite.

El gynko biloba es uno de los suplementos importantes que colaboran junto a otros a conservar la memoria ya que aumenta el flujo sanguíneo hacia la cabeza. Como es un agente que colabora a mejorar la memoria, es muy bueno para los que tienen poco flujo sanguíneo hacia el cerebro debido, por ejemplo, a los signos tempranos de arterioesclerosis y otras.

Ocasionalmente uña de gato⁸ que, fundamentalmente, reduce la condición inflamatoria, disminuye la respuesta alérgica, combate los virus y tiene otras indicaciones, no es muy utilizada en la Argentina y tiene propiedades diferentes a la peruana.

Debido a mi condición de presidir la AAMI, asociación argentina de medicina integrativa y de ser siempre una curiosa profesional, he probado, como si fuera un laboratorio en mí misma, muchas posibilidades terapéuticas. En el Hospital Pirovano, en mi equipo de Climaterio y

⁶La vitamina C está implicada en una gran cantidad de reacciones del cuerpo y tiene una función importante en el mantenimiento de la salud, la lucha contra infecciones, la reducción de los efectos del estrés y el sistema inmunitario, es además un poderoso antioxidante. Cuando se administra en dosis altas, tiene un efecto terapéutico.

⁷La vitamina E tiene como función principal la de ser un antioxidante. Es decir, elimina los radicales libres, que son moléculas que contienen un electrón libre y que son capaces de dañar las células y el material genético, contribuyendo a la producción de diversas enfermedades, como aterosclerosis o cáncer, entre otras muchas enfermedades crónicas. Además, esta vitamina se encuentra implicada en el funcionamiento del sistema inmunitario, la regulación de la expresión de los genes y otros procesos metabólicos. Las células con alto contenido de vitamina E de las paredes interiores de los vasos sanguíneos son más capaces de resistir la adherencia de sustancias a sus paredes. Además, esta vitamina tiene un efecto antiinflamatorio.

⁸Propiedades de la uña de gato:

- Inmunoestimulante: activa el sistema defensivo e inhibe los procesos tumorales.
- Antiinflamatoria: en la artritis.
- Inhibidora de la coagulación: previene y reduce el riesgo de problemas cardiacos, baja la tensión arterial, aumenta la circulación, inhibe la formación de placa en las paredes de los vasos circulatorios del corazón, cerebro y arterias.
- Reduce los efectos de la radioterapia y quimioterapia asociados en el tratamiento del cáncer.

Menopausia recuerdo haber probado y sugerido a mis paciente la hierba de San Juan o hipérico, excelente para depresiones leves. Tiene una contraindicación: tomar sol porque puede provocar quemaduras.

De algunos pocos colegas especialistas en medicina orthomolecular he aprendido a través de los años una gran variedad de posibilidades Es una rama de la medicina no convencional.

Siempre digo que en la medicina orthomolecular es fundamental la idoneidad del médico tratante debido al tipo de diagnostico que realiza y de la prescripción de recetas magistrales, dado que no se conocen las medicaciones incluidas. Estén atentos, pregunten qué contiene cada cosa.

De la fitomedicina he probado diversas hierbas. Pregúntale a tu especialista en hierbas medicinales y haz tu prueba de ensayo y error. Hay que tener paciencia hasta encontrar lo que consideramos qué es de ayuda para cada uno e ir variando cada tantos meses.

A veces, el reconocido paracetamol en cápsulas recubiertas o en gel, aspirinas. Y, cuando los dolores recrudecen, un antiinflamatorio convencional que alivia rápidamente.

Me permito darte un consejo: “Intenta elegir un profesional de la salud que presente una apertura mental hacia las medicinas complementarias, así no te sientes “boicoteada” en tu decisión de hacer uso de ellas, e incluso para que al menos puedas conversarlo con él”.

En consecuencia, cada uno verá cuáles son los alimentos, los medicamentos y las hierbas que pueden ser beneficiosos; y, por supuesto, los hábitos malignos que, al suprimirlos o mermarlos, provocan alivio articular.

Recuerdo que junto a mi Equipo de Climaterio y Menopausia, en el Hospital Pirovano, investigamos con una bioquímica y una ginecóloga –no deseo dejar de mencionar a mis queridas Gladys Oviedo, fallecida tempranamente, y a Silvia Kuszniel– diversas disfunciones tiroideas, producidas por pérdidas, cambios a los que las pacientes no pudieron adaptarse, y que afectaron su salud emocional y produjeron las consecuencias nefastas del estrés que llevaron a la menopausia precoz.

El trabajo consistía en detectar situaciones estresantes, como consecuencia, aumento de la prolactina, disfunción tiroidea, para llegar finalmente a una menopausia precoz.

La ginecóloga atendía a las pacientes, la bioquímica hacía los estudios de laboratorio y yo, la psicóloga del equipo, confeccioné un protocolo que incluía la escala de ansiedad de Hamilton, depresión de Beck y pérdidas y sufrimiento emocional de Favaloro.

En la presentación me referí a la importancia del cambio de vida, de alimentación y a la necesidad de prácticas de respiración y registro corporal para controlar la ansiedad y el estrés. Presentamos el trabajo en el Primer Congreso Internacional de Climaterio y Menopausia, en el año 1990, en el hotel Sheraton. Recuerdo que lo único que faltó fue que los médicos nos tiraran con las sillas: ¡tal era su descreimiento e indignación ante semejante herejía! Han pasado muchos años y ha habido grandes avances en el camino. Hoy muchos médicos aceptaron lo que es absolutamente incontrovertible: que el estrés, tanto interno como externo, los pensamientos negativos y las enfermedades emocionales o sociales afectan el cerebro; y que éste luego emite señales al organismo por medio de sus hormonas. Reconocer que el eje adrenal comienza intrauterinamente, es decir durante el embarazo, demuestra la importancia de que la futura madre trate de hacer una vida que eluda situaciones estresantes o aprenda el manejo de las mismas.

La PNIE⁹ ha sido el primer suprasistema demostrado por el Dr. Seylle en los años '50, quien ha trabajado sobre la interrelación entre los sistemas psíquico, endocrinológico, neurológico e inmunitario, y ha sido el punto de partida de la creación de la Asociación Argentina de Medicina Integrativa.

La PNIE o psiconeuroinmunoendocrinología nos ha demostrado contundente y científicamente cómo el estrés prolongado en el tiempo puede producir enfermedades en el cuerpo y en el cerebro, en éste una disminución cognitiva y de la memoria.

⁹PNIE: psico neuro inmuno endocrinología.

CAPÍTULO VIII

Diferentes abordajes frente al dolor crónico y autoinmunes

En la medicina convencional específicamente, el reumatólogo coincide en la ingesta menor de carnes rojas, siempre pide algunos análisis de sangre serológicos que, en cierta forma, pueden detectar las patologías; acto seguido, sugiere determinado tipo de medicaciones que, al trabajar sobre los síntomas, producen también, en muchos casos, efectos secundarios y nocivos en varios órganos, sin mencionar el alto costo económico que suelen tener. No dejemos de lado tales medicaciones, pero sepamos cómo administrarlas en forma adecuada. Cada especialista buscará, verá y detectará las dolencias y sus posibles soluciones de acuerdo con su aprendizaje.

El neurólogo, en cambio, si los dolores son articulares, por ejemplo, pedirá un electromiograma, que estudia el sistema nervioso muscular completo. Es un instrumento de diagnóstico que consiste en la inserción de agujas en músculos y nervios para aplicar golpes de electricidad. Aconsejo no realizarlo a menos que sea absolutamente necesario.

Un cirujano dirá que la tomografía es necesaria; el osteópata podrá pensar que muchos dolores articulares, si se dan en la parte baja del cuerpo, podrían tener origen en la pelvis o en el intestino...

En resumen, cada profesional evalúa los cuadros no solo en función de su disciplina específica, sino con el convencimiento de que es la mejor, la más adecuada, la que otorgará las respuestas correctas y brindará las mejores soluciones. De esta “carencia” se desprende la urgente necesidad de trabajos inter y transdisciplinarios para evitarle al paciente un sufrimiento adosado al que ya viene arrastrando, como sucede hoy: que sean los pacientes los verdaderos integradores al acudir a todos los especialistas, y cada vez con mayor confusión.

En equipos inter y transdisciplinarios se pueden pensar y compartir abiertamente las ideas que nos llevaron a un diagnóstico, de manera que, con menos ego y más amplitud, podamos reconocer, quizá, que otro colega nos permite pensar la problemática de los pacientes desde otra perspectiva. Y todo en beneficio del paciente, que solo sabe que sufre dolores, cansancio y otros síntomas que lo afectan en su vida cotidiana.

Es necesario que quienes padecen o creen padecer alguna de estas patologías sean pacientes informados, activos y responsables en sus procesos de curación o sanación.

Como ya se dijo, y aunque suene reiterativo, las patologías autoinmunes son aquellas en las que el sistema inmunológico, que es el que protege la salud, se vuelve contra sí mismo y se ataca. Decíamos, también, que no tienen causas conocidas y, por lo tanto, aún hoy carecen de cura. Pero se tratan, y hay meses, años, en los que es posible estar libre de enfermedad.

Sabemos que los pacientes responden bien a los corticoides, los cuales mitigan, pero no curan; bajo la misma denominación coexisten las artritis, nefritis, carditis. Es decir, que atacan o afectan a diferentes órganos, tejidos y sistemas. Y hay muchas maneras en las que pueden afectar la vida y la salud física y emocional de las personas. Estoy hablando del “ser” humano en su totalidad, no solo del “cuerpo”; dado que la medicina convencional interpreta la tristeza, depresión y el estrés como uno de los factores, pero raramente profundizan o investigan los factores emocionales que originaron, mantienen o sostienen estas patologías que nos llevan a fabricar una enfermedad de autoagresión.

Sin duda, el estrés prolongado en el tiempo lleva al sistema inmunológico a depletar, rendirse, y sus consecuencias lógicas son la hipertensión, las úlceras, patologías diversas –como las cardíacas– y,

fundamentalmente, la depresión y la falta de sueño, que conlleva a una vida poco soportable.

Grupo en playa Esteña

Liliana: –Les cuento que salí un señor muy apuesto, y cosa rara. ¡inteligente!

Frida: –Al fin, al menos a una se le da, jajá.

Alicia: –Hablen más alto, siempre hablan bajo.

Liliana: –Es que vos no oís bien, te lo dijimos ya.

Alicia: (ofendida) –¿Qué tren? ¡Yo escucho bien!

Llega Anita: –Cómo les va chicas?, traje el mate

Frida: –¿Qué me contás? ¡Liliana está saliendo con alguien!

Anita: ¡Ay, porfa, hablen más alto, hoy no me puse el audífono

Frida y Liliana se miran y suspiran derrotadas.

CAPÍTULO IX

Algunas patologías conocidas que afectan a la población

Paso a comentar brevemente otras patologías que son de interés en cuanto a su diagnóstico y tratamiento, y que en mi carácter de profesional de la salud y fundadora de la AAMI¹⁰, abordamos también en conjunto con los dieciocho profesionales del campo de las medicinas complementarias y no convencionales que trabajan en conjunto con los pacientes para que el organismo logre el equilibrio deseado y llegue así a la recuperación, sanación o curación.

Me referiré brevemente a patologías de inmunodeficiencia y problemas como el síndrome de deficiencia adquirida del sistema inmune, más conocido por su sigla: SIDA.

En estos casos hay una falla en una parte o en todo el sistema inmunitario: un virus destruye ciertas células y termina propagándose por el resto del cuerpo. Por supuesto que actualmente las personas que adquieren por diversas razones un sistema inmunológico disminuido no necesariamente llegan a enfermar de sida.

En quimioterapias, o cuando un paciente que ha de ser trasplantado recibe drogas inmunosupresoras para que no rechace el órgano cedido, un común desorden del sistema inmune es el cáncer. Cuando algunas células se convierten en cancerosas, algunos antígenos cambian en su superficie. El sistema inmune no la reconoce.

El cáncer

Mucho es lo que se sabe en la actualidad sobre los diversos tipos de cáncer, en qué casos y estadios se recomiendan las operaciones, las diferentes quimioterapias, las posibilidades de utilizar e incrementar el

¹⁰ AAMI: Asociación Médica de Medicina Integrativa. Fundada en 2002.

sistema inmunológico a través de fitoterapias, medicinas naturistas y ortomoleculares.

Con respecto a los niveles en cuanto a diagnósticos, y a pesar de lo que se conoce acerca de cómo curar o sanar con los tratamientos convencionales, alternativos, complementarios, una adecuada nutrición, masajes, aromaterapia, reiki y tantos otros intentos curativos, sanadores y paliativos, igualmente tenemos que reconocer que no hemos, ni de lejos, ganado la batalla contra los diferentes tipos cánceres.

Las nuevas terapias metabólicas del cáncer pretende ser una solución importante.

Actualmente se incluyen entre los culpables, el medioambiente, los campos electromagnéticos, la alimentación... LOS PESTICIDAS. No hay duda de que se han hecho grandes avances, pero la lucha contra la enfermedad continúa.

Como psicóloga, desde el pensar sistémico, considero el cáncer como consecuencia de una gran pérdida vivida en soledad, y es necesario comprender la importancia de realizar una terapia psicológica que pueda contener al paciente y a su familia en los niveles físicos, emocionales y espirituales. Cada cáncer elige el órgano de acuerdo a la personalidad de cada uno.

Investigaciones actuales respecto al cáncer

Se investiga y con éxito cómo las vacunas contra el sida, la gripe o el sarampión –enfermedades que otrora nos mataban o reducían a estados de debilidad– parecería, ya que aún no están aprobadas, que curan el cáncer, **no solo lo intentan.**

Esperemos que sea una realidad para las poblaciones afectadas en el mediano plazo.

Afecciones cardíacas

También hemos aprendido a reconocer y manejar diferentes afecciones cardíacas, a estar informados para prevenir los infartos, a tratar y

manejar la hipertensión arterial, así como el conocimiento de qué hacer cuando los niveles de colesterol son moderados o altos. Atención, debemos consultar con médicos criteriosos con respecto a los parámetros que se usan hoy como hipertensión y colesterol aceptable.

Es sumamente importante también saber de la íntima relación entre afecciones cardíacas y consecuencias nefastas sobre el cerebro, memoria y cognición. Un tema no menor es que es aconsejable la ingesta de vitamina B luego de haber tenido infartos.

Hay que tener en cuenta que, actualmente, los mayores esfuerzos de la medicina de atención primaria se centran en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, que, por medio del control y la concientización en torno a sus factores de riesgo, alertan a la población. De esta manera, se intenta contrarrestar las nefastas consecuencias de los ataques cardiovasculares, infartos y otras, sobre afecciones cerebrales o renales.

La depresión, la sensación de soledad o soledad efectiva, el sentimiento de fracaso no debe ser dejada de lado, pueden llevar a las afecciones cardiovasculares.

La medicina integrativa incluye la importancia del cambio de vida, de la alimentación, del movimiento y ciertas prácticas de respiración: yoga, meditación. Asimismo, se pone el énfasis en que estos cambios, en conjunto con ciertas medicinas naturales, logran mantener e incluso bajar la medicación antihipertensiva.

Diabetes

Se pronostica que esta patología será una epidemia mundial para el año 2025. Ya sea su tratamiento por insulina o por medio de fármacos, es fundamental hacer foco en la nutrición y en la prevención con ejercicios y alimentación adecuados. La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente. La insulina es una hormona necesaria para transformar el azúcar, el almidón y otros alimentos en la energía que necesitamos para nuestra vida cotidiana. Aunque tanto los factores genéticos como medioambien-

tales y sociales –tales como la obesidad y la falta de ejercicio– parecen desempeñar roles importantes, la causa de la diabetes continúa siendo difícil de desentrañar.

Los científicos auguran la epidemia en caso de que las poblaciones no efectúen un real cambio de hábitos alimenticios y dejen atrás el sedentarismo para empezar a privilegiar el movimiento.

Para dar cuenta del terrible avance de esta enfermedad, debemos decir que: **Ya estamos en presencia de síndrome prediabético en niños de 9 años¹¹.**

No puedo dejar de acotar algo que no es menor: grandes compañías internacionales que elaboran riquísimos chocolates, galletas y golosinas están inundando el mercado de países más pobres de Latinoamérica, Asia y África, vendiendo a bajo precio y engordando a niños y adultos con alta dosis de azúcares que contienen sus alimentos.

La mala noticia es que los gobiernos apoyan más a las empresas permitiendo que ingresen sus productos, en lugar de colaborar con los ministerios de salud y hospitales y escuelas.

Pero no nos desanimemos, no todas son malas noticias. En efecto, en varios hospitales hay servicios de medicina y enfermería especialistas en enseñar cambios de hábitos, con talleres para la población diabética, tanto en diabetes 1 y diabetes 2.

Además las investigaciones con células madres, entre otras posibilidades, nos permiten llenarnos de optimismo en cuanto a la posible curación en un futuro próximo.

Parkinson y Alzheimer

La pérdida de la memoria relacionada con la edad es el distintivo de lo que anteriormente se llamaba senilidad, y ahora está visto que en algunos casos son signos tempranos del Alzheimer, una temida patología que ataca la esencia de un individuo, dejando el cuerpo intacto mientras destruye la mente. Es la causa más común de la demencia en personas mayores.

¹¹ Susi Reich (2004) *Basta de obesidad. Basta de insomnio*, Buenos Aires.

Es una patología neurodegenerativa relacionada con la edad, de etiología desconocida, y no es una consecuencia de un envejecimiento normal.

El principio del Alzheimer es la inflamación cerebral, así como de otras enfermedades neurodegenerativas, el cortisol alto es tóxico para las células nerviosas localizadas en el hipocampo, zona cerebral relacionada a la memoria. **Discriminemos la pérdida de memoria producida por envejecimiento de la del Alzheimer.**

El estrés oxidativo socava las funciones cerebrales. Los médicos especialistas en medicina orthomolecular consideran el estrés oxidativo como fundamento de todos los deterioros que sufrimos, y que la muerte sucede cuando llegamos al máximo de oxidación.

Es por esto que estos especialistas recomiendan altas dosis de vitaminas combinadas e incorporadas de diferentes maneras al organismo logrando así retardar el envejecimiento y deterioro

Investigaciones actuales respecto a estas patologías

En las últimas décadas, los avances en las investigaciones y el tratamiento del Alzheimer y del Parkinson han tenido enorme difusión y pueden ser curadas, al menos en estadíos tempranos. Es impresionante la cantidad de dinero involucrado en la investigación de estas patologías que se han convertido en un flagelo mundial.

Ya se utilizan en algunos países ciertos inhalantes en forma de spray nasal, como parte de terapias para un abordaje del Alzheimer en fase temprana. Se trata de una vacuna que reduce el mal de Alzheimer y previene los derrames cerebrales (ACV). La nueva vacuna repara el daño vascular en el cerebro, actuando sobre el sistema inmunológico. Además de su efecto profiláctico, puede funcionar incluso cuando los primeros síntomas de Alzheimer ya están presentes.

Para el caso del Parkinson, la Universidad de Tel Aviv realizó investigaciones acerca de las propiedades del manitol. Este endulzante artificial podría ser una terapia novedosa para el tratamiento de la enfermedad de Parkinson y otras patologías neurodegenerativas. El manitol,

un alcohol de azúcar producido por hongos, bacterias y algas, es un componente común de los chicles y golosinas sin azúcar.

Citokinas, enfermedad tiroidea y cáncer tiroideo

El equipo de investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Padua, publicó un estudio que se refiere al papel de las citokinas en las enfermedades tiroideas, el cáncer tiroideo y las inflamaciones.

Las citokinas son moléculas que participan en la activación, crecimiento y diferenciación de las células. Son mediadores proinflamatorios que regulan la respuesta inflamatoria sistémica, jugando un rol crucial en las enfermedades tiroideas autoinmunes y modulando el desarrollo y crecimiento de las células tiroideas normales y neoplásicas. Además, las citokinas, así como las quimiokinas, han demostrado generar una respuesta antitumoral.

En los pacientes con cáncer tiroideo, las citokinas son útiles biomarcadores séricos y deberían ser parte de la evaluación de rutina de pacientes con citología indeterminada por aspiración con aguja fina.

El estudio publicado en el mes de junio de 2010 en *Cytokine Journal*, da cuenta de los avances más recientes en la definición de las acciones de las citokinas y de su vinculación con las enfermedades tiroideas y el cáncer tiroideo¹².

¹² Lumachi F. et al. *Cytokines, thyroid diseases and thyroid cancer*. *Cytokine* 2010; 50:229-233.

SEGUNDA PARTE

Y envejecer con elegancia

–Doris, por Dios, que te paso??!

–Por?

–... estás con una ceja mas alta que la otra y un hematoma en un ojo!

–Ay, se nota mucho? Es que me hice un botox con el asistente de la médica. Él está practicando y pagué la mitad...

CAPÍTULO X

El problema cultural de la vejez

En algún momento de la vida debemos tomar conciencia –cosa que generalmente no se hace con anticipación– que los dolores y el cansancio podrían asociarse a la cercanía del comienzo del envejecimiento. Si bien éste es parte del proceso de la vida, en algunas personas aparece antes que en otras.

¡Es duro sentir que la juventud, la jovialidad, el cuerpo flexible y la mente lúcida eran tan importantes y se nos aleja!

Suele suceder que la toma de conciencia del envejecimiento que se avecina produce una profunda depresión. Es como una gran explosión interna. El reconocimiento de que no hubo cambios sutiles, sino que se entremezclan con la suma de episodios de sufrimientos, dolencias, y más cosas que nos sucedieron a través de la vida.

Y en esa suma de sufrimientos hay una sensación de que todos los caminos se cierran... la pérdida de la juventud, de la alegría. El futuro es pura privación, ¡pérdidas que nunca se recobrarán!

Nos miramos al espejo y la imagen nos devuelve una persona mayor. Quizá la de nuestra abuela con sus arrugas y piel deshidratada.

Pero no necesariamente es así. Importante es llegar a aceptar las limitaciones y seguir adelante encarando el futuro con elegancia.

Mi querido amigo y mentor, el Dr. Andrew Weil, en uno de sus libros dice:

“Lo duro de envejecer es que va a traer cambios desagradables, entre ellos dolores y sufrimiento, que nuestro vigor va decreciendo, también la habilidad de sanación, la agudeza sensorial, el tono muscular,

la densidad ósea, la energía sexual, tendremos déficit de la memoria, arrugas, la pérdida de la belleza, amigos, familias e independencia. Hay una mayor dependencia de los médicos y medicamentos y aislamiento social. Podemos enmascarar los signos externos del proceso tratando de mantener las rutinas antiguas a pesar de, pero no podemos cambiar el hecho de que nos estamos moviendo hacia una declinación física y a la muerte. El hecho de negar estos signos y de intentar luchar contra ellos, como actitud, es un obstáculo mayor para un envejecimiento elegante”.

Desde mi perspectiva:

PARA ENVEJECER CON ELEGANCIA, NECESITAMOS DEJAR DE NEGAR EL HECHO DE QUE ESTAMOS COMENZANDO A ENVEJECER, Y APRENDER Y PRACTICAR LO QUE TENEMOS QUE HACER PARA MANTENER NUESTRO CUERPO Y MENTE EN UN TRABAJO COTIDIANO A LO LARGO DE TODAS LAS FASES DE LA VIDA.

Recordar los ejercicios que están en Cap. III, y practicarlos.

Mejor reír que llorar

Boliche de siempre

–Tengo algo que contarte, pero prométeme que queda entre vos y yo.

–Dale, contá.

–El miércoles tenía hora con mi cardiólogo de años. Yo, segura, segura, segura que era en Julián Álvarez y Santa Fe. Estaciono en un estacionamiento de Julián Álvarez, camino hasta Santa Fe y no... no era allí. Me irrito y miro mi agenda. Era seis cuadras más allá. Entre enojada y hablando conmigo misma camino hasta el consultorio, llego con lengua afuera y... tarde para la cita

–Bue... no es para tanto.

–No termina allí. Salgo del cardiólogo, tomo un taxi y voy a hacer una diligencia y vuelvo hasta la zona del estacionamiento, pero veo que cerquita vive una amiga mía, la llamo al celu para subir un ratito, me atiende otra amiga, le digo: –¿Qué hacés allí?, –me responde, –vos me llamaste a mí.

–Uy, sorry, –le dije. Ya ofuscada marqué dos números más y siempre equivocado hasta que a la tercera intentona, ¡bingo! Consigo y me invita a subir. Subo a la casa, momento de felicidad. La veo apasionada con su tarea de pintar una nueva obra; me encantó verla tan bien. Caminaba por la casa como corre caminos, y eso que según ella, dice, sufre fibromialgia...

Voy al estacionamiento, pago los doscientos cuatro pesos correspondientes (qué suerte que no tiré el papelito), me dejan el auto y yo... entro en el asiento de atrás...

–¡No!-Cuando me doy cuenta, miro con el rabillo del ojo y veo a dos flacos que se ríen mal. Yo hago como que busco algo, voy a mi asiento y rajo raudo. No sabés, Estela, la vergüenza.

–Qué horror, ¡cada vez estás peor!

“Las bases de la biogerontología, ciencia que estudia la biología del envejecimiento, nace de la observación de cómo las células de un organismo joven difieren de las células de un organismo envejecido. Los biogerontólogos aseveran que el envejecimiento es una fase programada de deterioro que es posterior a la etapa de la madurez”.

Entonces, en estos años de transición buscamos darles un significado a los años, pero en nuestra cultura, que exige rapidez, celeridad, operatividad, hay poco espacio o tolerancia para la lenta caminata hacia el envejecimiento.

En grupito de playa esteña:

Frida: –¿La viste a la de la sombrilla de al lado? siempre tan señora, siempre tan igual a sí misma, ¡qué rigidez!

Alicia: –Vos porque sos una desarreglada y desordenada.

Frida: – ¿Qué tengo que ver yo? te hablo de cualquiera y aprovechás para tirarme una.

Alicia: – Sí, perdoname, creo que me estoy poniendo vieja y ni yo me soporto.

Ambas se abrazan.

En lugar de dejar que las canas afloren, que las arrugas muestren el camino de nuestra sabiduría adquirida o las experiencias vividas, estamos bombardeados por veinte mil maneras de parar el envejecimiento, como si la edad se pudiera detener. ¿Cuánto queremos tener: diez, veinte años menos?

Se habla de envejecimiento exitoso, de cuarta edad con alegría... Hay muchas personas que tienen más de ochenta años que siguen jugando al tenis, realizando actividad física vigorosa, están felices en sus vidas, más aún que en sus épocas de mayor juventud.

Seguramente dentro de una década, cuando los ancianos sean casi mayoría en el mundo, las diferentes culturas occidentales comprenderán la necesidad de entender y atender a estos ancianos. Mientras tanto, el tema se reduce a mucha teoría e investigaciones y, como tal, para que llegue a la práctica real, necesita de muchos años de desarrollo. Al menos en Occidente.

Entonces, considerando que nuestra cultura aún no acepta el envejecimiento, ¿cómo haremos para aprender a negociar esta etapa crucial en forma positiva? ¿De ya no competir con las más jóvenes para conseguir una pareja y del llevar la mochila de lucha perdida con algunas enfermedades o depresión y emerger con nuevas fuerzas? ¿Encontrar nuestro camino en el comienzo del envejecer?

Ya la belleza corporal y el peso dejan de ser ítems importantes, al igual que el ejercicio físico para “mantenernos en forma”. Ya no se necesita tomarlos como objetivos a cumplir.

Tenemos que aprender a incorporar nuevas rutinas, desde el cuidado al caminar para no tropezar, incluso dentro del espacio hogareño, acostumbrarnos a que nuestros movimientos son más lentos y posiblemente más torpes, a que la memoria nos falla y por ende obligarnos a anotar minuciosamente todo lo que debemos hacer.

Debemos aprender muchas cosas nuevas que ni habíamos pensado que existían.

¿Difícil? No, para nada: SOLO PROPONERLO Y PONERNOS A HACERLO.

CAPÍTULO XI

La toma de conciencia

El envejecimiento es un tema de abordaje múltiple. Cultural, económico, social. Así como Oriente venera a los ancianos y los considera sabios, ya me referí que no es lo que sucede en las culturas occidentales. Estados Unidos y Canadá lo toman desde el punto de vista económico: “¡Cuánto gasto económico genera al estado mantener vivos a los ancianos!”. Las familias consideran dónde depositar a los abuelos porque no soportan su deterioro auditivo, su caminar lento, sus enfermedades, sus olvidos.

Y en lo individual comenzamos a reflexionar que es fundamental que debemos lograr cierta independencia en medio de dolores que no parecen soportables, pero lentamente vamos tolerando, aceptando y amigándonos.

En lo que a mí respecta en esos días de pura y desesperada tristeza, de confusión y de ver solo negro, alcancé a preguntarme si lo que escribía acerca de las enfermedades que producen dolor no se me estaba asociando con el primer reconocimiento profundo de que no me encontraba en la crisis de la mitad de la vida, sino ya en otra etapa deteriorándome física y mentalmente y, quizás, comenzando a darme cuenta de que, si bien no soy vieja, tampoco soy una mujer madura.

Hemos escrito y trabajado tanto sobre envejecer dignamente o seguir luchando para permanecer jóvenes con cirugías estéticas, tinturas para el pelo, ejercicios para mantener o recuperar una silueta que ya no existe, una piel y musculatura que va aflojando que, como dice una amiga, “todo se nos cae menos las encías”, y yo incluyo el colesterol.

Cuando escribí unos versitos sobre sufrimiento y respiración, y mientras los escribía, entendí que estaba pasándome algo nuevo. Tenía que encontrar en estos espacios de fatiga inmensa y profundo dolor

emocional una salida que me llevara a ser una nueva mujer, un nuevo *self*: el de la mujer que sale fortalecida en algún momento.

Tengo la seguridad de que ha de ser así para todas, pero mientras tanto, en el proceso, muchas veces el sufrimiento es importante y psicológicamente desgastante.

Estamos en una lucha desigual con la etapa de la madurez; el agotamiento por el estrés sufrido a lo largo de años que no son inocuos, deja secuelas: en algunas personas la hipertensión, el endurecimiento arterial, el bajo rendimiento cognitivo, la mayor ingesta de medicamentos paliativos o correctivos que no son nada más que eso, paliativos, ya que sabemos que nos encaminamos irreversiblemente a un camino descendente, y más adelante al deterioro.

Reconozco que soy cruda y directa al referirme a estos temas, pero creo que es una manera de despertar a muchos negadores de la realidad y quizá, si, despertarlos! También estoy convencida de que es más fácil sobrellevar estos procesos de pérdida de la seguridad y de dolor con contención familiar y o de amistades.

Como terapeuta he sugerido a mucha gente sola y que se siente triste o deprimida tener consigo a una mascota, de manera de no pensar tanto en sí mismos sino en poder amar y ser amado por la mascota.

El solo hecho de acariciarlos hace que ambos, persona y animalito, bajen sus niveles de ansiedad.

Con respecto a mí, noté que durante algunos fines de semana largos en que sufro dolores varios no hay una persona que me alcance un vaso con agua.

Lo comprendí como un aprendizaje, pues me obliga a levantarme y, en algunos momentos, a moverme. Siempre debemos encontrar una compensación positiva en los momentos negativos. Así, de a poco vamos comprendiendo que el hecho de tener que hacer todo con una lentitud creciente nos permite ir más profundamente en uno mismo y, en consecuencia, a cambiar la percepción de las cosas.

En una de esas épocas es cuando escribí unos cortos versos que, si bien ahora me avergüenzan, igualmente deseo compartir porque supongo

que algunos se sentirán identificados. Yo, lo mismo que muchas personas, he atravesado momentos en los que creí que no podría seguir adelante. Me duelen porque sé en qué momento difícil los escribí.

No esperes nada... respira, solo respira.

1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4... el teléfono no suena,

tampoco sonará, no esperes más...

1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4.

No esperes más, solo respira, no pienses más...

Solo respira...

Las cosas no son como queremos que sean, simplemente son.

Dejemos de pedir paz con justicia, solo buscar la paz,

dejemos la justicia para otro mundo, solamente respira...

1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4...

¿Cómo será ese otro mundo?

¿También habrá tanto sufrimiento,

o solo nebulosa, como dicen?

Algunos dicen: "Solo respira".

1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4...

Imágenes de los seres queridos que no te quieren, o se olvidaron...

o no están, déjalas pasar.

1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4...

Que no te invada el sufrimiento,

no llores más, solo respira...

1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4...

¿Cómo seguir?

Recuerdo que desde pequeña, la norma en mi familia era estudiar, practicar, perseverar, ser tenaz, ser curiosa y seguir estudiando o aprendiendo.

¡Y hacer!

Hoy, a esta edad, creo que si bien la tenacidad y la perseverancia son importantes, debemos aprender que **¡la flexibilidad lo es más aún!** Flexibilidad para adaptarnos a los cambios, que son inevitables y tarde o temprano llegarán. Flexibilidad que nos prevendrá o mitigará el sufrimiento.

Y así como el cambio es inevitable, el crecimiento espiritual es opcional; está ahí, podemos tomarlo o no. Sin embargo creo que el camino hacia la madurez y la senectud nos lleva, suave pero inexorablemente hacia el camino espiritual.

Busquen un lugar en vuestras casas, un espacio para practicar las respiraciones y registro corporal e investigar sobre vuestro estado físico, mental y emocional. Ha de ser de gran ayuda.

Investigar nuestras emociones y pensamientos, así como también oxigenar el organismo, quizá saliendo del entorno cotidiano hacia un lugar que consideremos nuestro refugio, favorece nuestro ser interior. (Hace 30 años que enseño estas prácticas en pequeños y/o grandes grupos).

Para vivir mejor hay que respirar mejor. Siempre repito en mis talleres de respiración y registro corporal que el aire todavía es gratis, así que ¡Aprovechémoslo! En AAMI hemos realizado ya nuestra octava jornada denominada “Felicidad hasta los 100, cuerpo, cerebro, espiritualidad”, con mucho éxito entre los adultos mayores de 60 años. Tratamos con ellos diversas temáticas que hacen a su vida cotidiana: sexualidad, economía, relación con los jóvenes... pero, claro, si hay un punto en especial que los convoca, es la revisión de los años que han –y hemos– vivido; la posibilidad de reconocer y corregir errores y penetrar más profundamente en nuestro interior, salir de las limitaciones del ego, pero a la vez darnos la oportunidad de ocuparnos de nosotros mismos

tanto en la alimentación saludable así como en cuanto a prácticas para calmar la mente.

Pensar en qué deseamos emplear nuestro tiempo en este cuarto final de la vida. En fin, entender que nuestro espíritu va creciendo a medida que envejecemos, que puede cambiar de una u otra manera... **¡pero que no se puede destruir!**

Inserto más adelante el dodecalogo del Vitaleño que compusimos conjuntamente con los participantes de la “Primera Jornada de Felicidad hasta los 100” hace ya varios años. (2008). Sé que podemos ayudar a otros, y mucho; **pero tengamos en cuenta esto: un preso no se libera a sí mismo, tiene que haber otro que lo libere.**

Con esa finalidad desde el grupo nos brindamos a otros que pasan por las situaciones similares. Con esa misma finalidad tienen a mano este librito.

Recuerdo que hace años, en un artículo dentro de un libro *Terapia para todos los días*, sobre climaterio y menopausia yo decía que eran más gratificantes los 53 años que los 48, en que los estrógenos comenzaban a abandonarnos y realizábamos cambios sumamente abruptos teniendo al mismo tiempo nuestros hijos en casa con sus hormonas en ebullición. Todo esto afectaba nuestro equilibrio afectivo y emocional así como en la lucha por continuar teniendo las energías y deseos de la juventud.

Encuentro similitudes con esta transición de los 68,69, hacia la nueva década en que se nos denominará gerontes. Y tengo la certeza de que a los 75 años nos encontraremos más adaptadas a ese nuevo capítulo de la vida que a los 70: el último capítulo o el tercer acto de la vida como dice mi admirada Jane Fonda.

Pasemos a dar importancia a nuestra integridad psicológica, emocional, cognitiva; podemos tomar Dhea para corregir el cortisol que ya desgastamos, ginkgo biloba para aumentar la irrigación cerebral, darnos masajes para sentir que nuestro cuerpo es mimado, respirar, meditar... ¡Tenemos a nuestro alcance tantas alternativas que pueden mitigar los

efectos de la percepción negativa sobre nuestra realidad y transportarnos por momentos a una sensación de placidez y paz!

La importancia de salir del encierro y del aislamiento

Si de algo estoy convencida es de que en estas etapas de crisis hasta llegar a la aceptación del envejecimiento, más allá del deseo de hacerlo, debemos esforzarnos para salir, como dije, no indemnes, pero sí de esta sensación de decadencia y depresión.

En los grupos de pares o con amigos podemos reírnos de las cosas que nos suceden a diario, que probablemente ni los hijos ni jóvenes comprenderán, que caminamos mal, que nos duelen las lumbares, que no soportamos más perder el tiempo en conversaciones que consideramos tontas, que no vemos ni oímos bien.

Lo desagradable de las experiencias internas y externas no deben ser negadas ni evitadas: hay que atravesarlas.

En la medida en que descendemos o nos hundimos en las profundidades de nuestro psiquismo, creo que es importante —más aún, fundamental— estar en el mundo externo, en la realidad exterior, aunque nos resulte penoso el esfuerzo.

Crear, escribir en grupos, trabajar, estudiar con otros nos permitirá entrar a la nueva etapa de la vida. Reconocer cómo la memoria y cognición nos comienza a fallar y empezar la dura tarea de, si bien no recuperar, tratar de que la memoria se mantenga activa leyendo párrafos de libros y memorizarlos, así como poesías, letras de canciones o lo que tengan a mano.

No ha de ser esta la última crisis; seguramente habrá otras y más frecuentes, solo que ya conociendo en parte los avatares por los que pasaremos, quizá más preparadas, o no, sortaremos con mayor conocimiento y sabiduría las etapas hasta llegar a ese franco deterioro en que las emociones se apagan, la memoria huye, la oscuridad, el silencio y el aislamiento es nuestro mejor amigo y deseamos que nos toque la hora

final, mientras la familia, si la hubiera, intenta convencernos de que la vida es linda y vale la pena hasta el último minuto.

Obviamente, ellos son muchos años menores que el anciano ya decrepito en que nos convertiremos. Ahora bien...

¿Y, si a pesar de todo, aceptamos que existen no solo las dos caras de la moneda, el Yin y Yang, lo bueno y lo malo, lo lindo y lo feo, y también reconocemos los oxímoron y paradojas?

¿Y si lo decrepito conlleva su toque de belleza?

¿Y si nuestros estadios últimos fueran una coronación? ¿Aquella que unificará un todo?

¡Llegar a ser coronas coronadas!

La persona que ha madurado en su integridad es quien se consolida habiendo superado la desesperación.

Se transforman nuestros cuerpos y nuestra energía en los propios cambios del vivir cotidiano: nos volvemos delgados, pequeños o más artríticos.

Nuestros cabellos se tornan grises o blancos. Desarrollamos arrugas, podemos perder los dientes, el mismo cabello, la habilidad para concentrarnos o recordar... Podemos ensimismarnos y olvidar cómo comunicarnos, más que por un suspiro. Este es el drama de envejecer. O la alternativa de no darles importancia a estos sucesos. Te duele el cuello, y bueno... La artrosis te persigue, sigamos. Pierdes la memoria, te ríes.

Una de las tareas del envejecimiento es prepararnos para nuestra propia muerte física. En el lejano Oriente, Yoguis y algunos otros sabios practican su eventual muerte por muchos años.

He hecho retiros de preparación, de PHOWA, con un maestro budista al que mi hijo sigue ¡pero debería haber hecho muchísimos más! El objetivo de la práctica del PHOWA es aprender cómo morir conscientemente y transferir la conciencia en el momento de la muerte a un estado de gozo más alto.

Recién ahora esta práctica budista se está volviendo conocida en Occidente.

Fue en las últimas décadas cuando nuestra generación ha sido animada a pensar acerca de la muerte, más que a negarla o rechazarla. En los años 80 invité a colegas a ver un video de Stephen Levine basado en Kubler Ross, la médica suiza que tanto hizo para enseñar un buen morir.

Les pareció espantoso, no deseaban referirse ni oír hablar del tema.

Aun hoy los pensamientos sobre el buen morir pueden arrastrar críticas ajenas. Es el temor a enfrentar la posibilidad de morir.

En nuestros cursos de Medicina Integrativa, la disciplina de cuidados paliativos y tanatología arranca lágrimas en nuestros alumnos menores de 50 años.

Como la muerte, el paso del tiempo o el envejecimiento conllevan el poder de destrucción, tratamos de correr lejos. Sin embargo, nos persigue de manera implacable y, muchas veces, a una velocidad mayor de la que nosotros podemos alcanzar.

Es nuestra responsabilidad encontrar una salida creativa.

Para alguien podría ser comenzar a pintar, por ejemplo, el recuerdo de escenas de la niñez. Trabajar con madera, piedra o arcilla, escribir poesía, practicar jardinería, hacer voluntariado, retornar a la escuela, hacer nuevos amigos o compartir una comida o un té de hierbas, si es lo máximo que nuestro organismo acepta sin dañarse.

La creatividad en esta época es imperiosa. Si deseamos dejar huellas, serán sociales, no como en la juventud, que nuestras huellas son los hijos y la descendencia. Si hemos tenido hijos, seguramente ya son adultos independientes con sus propias familias. Los adultos mayores y ancianos pasamos a ser periféricos. A menos que seamos el proveedor económico familiar, por supuesto. Está claro, y es natural, que nuestro rol va dejando de ser central para ellos, es fundamental que busquemos una actividad que nos apasione, y si no la encontramos, pedir ayuda para poder integrarnos en alguna.

La manifestación de nuestro crecimiento interno es la capacidad de mirar hacia atrás y ver que nuestro self ha sido bien nutrido, pero es “el

afuera”, lo que hagamos, lo que configurará en última instancia nuestra huella personal, nuestra identidad.

En gran parte, somos lo que hacemos.

Ya, o a cierta altura de nuestras vidas, podemos ser “ancianas brujas sabias”, antes de entrar en la última etapa, si es que la sufrimos, de gran decrepitud. Podemos tener influencia sobre nuestros nietos con nuestras palabras, **no ser quejasas, no recriminar que nos dejan solas**. O expresarlo ocasionalmente para no autointoxicarnos.

La generación actual es diferente, prefieren llamar ellos y no ser atosigados por los abuelos, dejar la autocompasión para nosotras, en la intimidad, porque si no, aburrirnos y se alejan, que es justo lo contrario a lo que deseamos. Tengamos en cuenta el poder de la palabra, en cuánto puede beneficiar o perjudicar.

Insisto: el empleo de la palabra no se debe **despreciar**. Para mí, la palabra “vieja” lleva una connotación negativa, despreciativa, que se utiliza para denominar a mujeres mayores. Quizá convertirnos en **brujas sabias** sea un logro interior, como un salto característico de esta cuarta fase de la vida.

Prefiero decir “madura”, que se refiere a jugoso y húmedo, y no anciana, que refiere a seco y viejo. Pero esto depende también de cómo lo viva cada una. Recuerden que soy coqueta y las invito a que también lo sean.

Pienso que en la etapa de la madurez, y más allá, muchas sentimos la necesidad de tener más tiempo con nosotras mismas, para reflexionar, meditar, perder noción del tiempo, incluso llorar, ¿por qué no?

El futuro nos resulta incierto, pero ya hemos pasado por tantas vicisitudes que no nos asusta, ¿o sí? Y aceptamos los cambios, apreciamos lo que día a día nos da la vida, nos lamentamos por lo que pierde vitalidad o muere, pero seguimos adelante.

Creo que la espiritualidad es la que nos permitirá seguir adelante y nadar en la incertidumbre, como ya escribí en un libro hace veinte años.

Leo la Biblia y encuentro en ella tantas respuestas. ¿Cómo no la leí antes? ¡Agradezco a mis amigas del grupo de oración con las que nos reunimos semanalmente desde hace más de veinte años!

¿O será que son los años y los golpes los que te llevan a la aceptación y a dejar de lado la soberbia y el ego?

En otro libro también escribí acerca de reconocer el hogar dentro de mí misma. Recién hace poco tiempo que lo entiendo visceralmente.

Ser viejo se ha convertido en un sinónimo de enfermedad, impotencia y resignación que impide aprovechar la eficaz terapéutica de la ciencia actual.

Sin embargo NO ES ASÍ.

Las posibilidades de hoy en día, los nuevos conocimientos tecnológicos y moleculares y técnicas de rehabilitación nos permiten pensar que existe la esperanza y la posibilidad de luchar para vivir mejor apoyándonos en los estudios actuales, así como empezar a pensar en qué tipo de vida llevamos, cuánto estrés y pobre manejo hacemos de él, y entender la urgente necesidad de realizar un cambio drástico de vida, de alimentación, de rehabilitación, de movimiento, una posible terapia psicológica, grupos, jardinería y, si puedes, viajes.

Ya hay clínicas, aun carísimas, que tienen tratamientos muy nuevos para mantener cuerpo y mente en forma. Están vedadas, por ese costo, a la población general. En consecuencia debes conocer tus limitaciones y actuar de acuerdo a ellas.

También la medicina preventiva natural nos da una alternativa de vida para alcanzar una vejez enteramente sana, normal y creativa. Es cuestión de aprender sus principios, ponerlos en práctica y mantenerse fiel a ellos.

¡Siempre también fiel a ti mismo!

¡AÚN HAY MUCHO POR VIVIR!

Boliche Belgrano

–*Viste a Puppi gritándole otra vez al marido? Es una vergüenza!*

–*Es que el pobre la aguanta solo estando mamado*

–*Claro, pero esta vez creyó que estaba en el baño y meo la pared!!*

Y por si quedó algo en el tintero, o para que el viento no se lleve las palabras creo nos vendrá bien aquí repasar el **Dodecálogo del Vitaleño**.

Dodecálogo del Vitaleño; longevidad con vitalidad

- 1) No al aislamiento, mucha gente mayor vive sola, pero saber diferenciar el estar solo del sentirse solo, abandonado por los otros.
- 2) Saber que se pueden aprender cosas nuevas más allá de los 80, la neurociencia lo reconoce, tener pasión por lo que hace, ser creativo, recuperar hábitos que dejamos de lado.
- 3) Romper el molde de la creencia de que el viejo tiene que estar tranquilo, y así, de a poco, descalificado por los significantes. Liberarse de los mandatos y comprender la función social del longevo.
- 4) Acceder a la espiritualidad, cuanto mayor nos ponemos, accedemos naturalmente a través del comportamiento solidario, colaborativo y procomunitario. Para esto es importante el intercambio con las generaciones jóvenes que deben ya pensar que han de llegar a longevos.
- 5) Movimiento físico, absolutamente fundamental.
- 6) Importancia de la comida: somos lo que comemos porque como el alimento se metaboliza en las células tendrá efecto sobre el estado anímico. No comer harinas blancas en la cotidianeidad, empezar a dar cabida al arroz integral, lentejas, verdura, carne y fruta, quínoa, amaranto. Comer variando los colores: verde, rojo, amarillo, blanco.
- 7) Ser amoroso, el ceño adusto; el enojo es tóxico, por fuera y por dentro. Intentar varias veces al día dibujar la sonrisa es un entrenamiento como el de la focalización de la mente, 5 minutos diarios o tres veces por semana es suficiente. El cerebro aprende en la ejercitación frecuente y a través del tiempo.

- 8) Sexualidad, en pareja o autogenerado, es psiconeuroinmunomoduladora.
- 9) Trascender las limitaciones (“no puedo”, o “me duele”). Muchas veces son más mentales que reales.
- 10) Trascender los dolores e impedimentos. El bienestar y la felicidad no es solo salud y dieta sana.
- 11) El abuelazgo es la forma de amor que puede devolver la sensibilidad.
- 12) Vestir colores: colaboran como inmunomoduladores, el negro usado cotidianamente deprime.

Reconocer que hay ancianos sabios y viejos insoportables, ¿a qué queremos llegar?

CAPÍTULO XII

Breve relato de mi proceso

Quizá con mi relato pueda ayudar a reconstruir la tuya, amiga lectora, amigo lector.

Arrastro genéticamente la patología cardíaca. Mi madre y hermano fallecieron tempranamente, a los sesenta y sesenta y seis años respectivamente, por lo que yo era una posible candidata a seguir el camino.

Debido al mal manejo de ambos con respecto a su patología comprendí hace muchos años que nuestro corazón es más que un órgano que coordina el funcionamiento del cuerpo; tenemos un corazón emocional que dirige a aquel y es a éste al que debemos cuidar amorosamente. Entender que el enojo, la irritabilidad y los pensamientos de hostilidad con los años nos pasan factura orgánica.

No esperaba que me sucedieran situaciones más allá de la posible patología cardíaca. Me ocupaba visitando periódicamente al cardiólogo. En esos años no se comprendía la relación emoción corazón. Igualmente la vida me llevó por otro camino.

Puedo recordar un suceso muy atrás en el tiempo. Tenía veintiséis años y dos hijos preciosos, cuando un embarazo muy feliz fue interrumpido por una mola¹³ que coincidía con la muerte no esperada de mi madre. ¡El shock y dolor fueron inmensos!

En ese entonces no se investigaba la parte emocional de las patologías y lo que el profesional sabía al respecto, que no era mucho, no se le comentaba al paciente.

¹³ La enfermedad trofoblástica gestacional, también conocida como mola hidratiforme, es una enfermedad que se origina por la formación anormal del tejido placentario o trofoblasto. Comprende varias entidades llamadas mola parcial, mola completa, mola invasiva y el corioncarinoma. Se caracteriza por la transformación del tejido placentario en otro tejido que forma vesículas o quistes y en los estadios más avanzados, se asemeja a un racimo de uvas.

El obstetra alemán que me atendió, directamente practicó el aborto. Adujo que probablemente yo había estado expuesta a un gato con toxoplasmosis y había sido contagiada por éste. Esa fue toda la explicación que obtuve de parte del experto ginecólogo. Aunque ya con dos hijos era una joven que jamás había oído hablar de la toxoplasmosis y sus posibles consecuencias. Mi tema de estudio en ese entonces era la literatura.

Te cuento que luego tuve varios embarazos frustrados. Más adelante entendí que la mola era la posible culpable de los posteriores abortos. Sin embargo, en ese entonces, una amiga me consolaba diciendo que a lo mejor Dios no quería que yo tuviera más hijos, y su explicación desde la resignación cristiana me aplacó, o me sirvió para soportar también —posteriormente y sin éxito, por cierto— un espantoso suceso que vivió mi hija a sus nueve años, que tuvo consecuencias familiares tremendas que repercuten hasta el día de hoy. Ha sido una tragedia. Quiero pensar que ella aprendió a superar mejor que yo ese momento y sus posteriores efectos y consecuencias...

Pocos años después comencé a tener febrículas y a sentir cansancio extremo durante las tardes.

Eran los años '70, y recuerdo que repentinamente una intensa lasitud me invadió durante un viaje de placer con mi marido. Tuve que volver al hotel agotada y desconcertada.

A partir de allí, este cansancio me postraba cada día a la misma hora de la tarde.

Desde entonces, luego de que el cansancio y las febrículas se instalaran por un tiempo, el médico clínico que me atendía —después de varios análisis de laboratorio que, obviamente, no eran como los actuales que son tanto más sutiles—, lo atribuyó al estrés, diagnóstico que coincidía con el del psicoanalista con el que me atendía.

En algún punto, tal conclusión resultaba coherente: el estrés era el concepto que cubría todo, y ya que se habían dado muchos y serios conflictos y pérdidas económicas y familiares... Diagnosticaban estrés. Ya sabían lo que tenía, pero no sabían resolverlo más allá de tranquilizantes orales y de la charla con un psicoanalista poco amoroso. Él, en forma

ortodoxa, debía ser una pantalla de proyección de mis pensamientos y emociones.

Comencé, creo que por eso, mis estudios de psicología. No me conformaba con lo que sucedía en mi cuerpo y tampoco lo que la medicina oficial creía que era una buena medicina, y menos aun la pantalla de proyección de mi psicoanalista Sufri, en distintos períodos, dolores articulares, más en una rodilla, pero también era factible y entendible, por haber tenido un accidente que afectó la rótula y los ligamentos, y eso podría afectar, pensaban, el resto de la articulaciones.

Hubo, además, etapas de alergias y picazones recurrentes en zonas de la espalda sacro lumbar; más adelante, en la mama izquierda...

Las dermatólogas lo atribuían al estrés y, en consecuencia, me recetaban pomadas, cuya eficacia era nula. Era obvio y natural –así lo veía en ese momento– que el estrés se manifestara en pruritos.

En la década de los '70 y de los '80 el estrés, tan de moda, cubría un amplio espectro de enfermedades que no eran detectadas en un órgano específico. No tenían claro de qué se componía el stress, pero era un buen diagnóstico para esa época y la palabra a la que no unían el concepto inundó muchísimos diagnósticos.

¿Recuerdas que recién se conocía la teoría de Seylle sobre estrés y su innovación, la PNIE? En realidad, la población no sabía de la existencia de la PNIE, tampoco hoy, ¡pero en ese entonces tampoco los médicos! ¡No se estudiaba! Y tengo que decir que incluso hoy tampoco se estudia profundamente en las facultades de medicina. Estoy muy al tanto de esta situación por mis alumnos médicos de los cursos de Medicina Integrativa que dictamos. Para informarte, este gran descubrimiento: PNIE (psiconeuroinmunoendocrinología) relacionaba las situaciones internas o externas con la psiquis, las hormonas y nuestro cerebro director.

Yo padecía de estrés y mis instrumentos para contrarrestarlo no iban más allá del Lexotanil y de encubrir mi tristeza y depresión con enojo... Mi carácter, otrora marcado por un alegre corazón, fue virando hacia el de un personaje gruñón y carente de paciencia.

Así fue como en los '80 comencé un periplo que hasta el día de hoy es el camino que me ha enseñado a transitar por la vida. Es un camino largo, sin retorno y de difícil resultado exitoso.

Empecé con clases de yoga y meditación y exploré las flores de Bach, recién traídas a Argentina por mi terapeuta Marisa Pastorino, profesional a quien recuerdo siempre con cariño.

Igualmente, más adelante aparecieron sequedad y picazón en los ojos, también en la nariz, boca y en las mucosas corporales.

Para los ojos secos, recuerdo que tomaba vitamina A, y aplicaba la vitamina E en forma local en las mucosas, pero claro, la explicación era clarísima para los expertos: dentro de los síntomas que causan el estrés, la sequedad era esperable...

El cansancio extremo me acompañaba siempre en diferentes momentos del día. Cuando esos momentos pasaban, como yo siempre he sido muy activa, compensaba y llevaba a cabo las múltiples tareas que había dejado atrás. Era madre, esposa, psicóloga y trabajaba comunitariamente.

Sabía que no era hipocondríaca, ¡pero ya estaba dudando de mí misma!

Viajaba a menudo en avión con los ojos cerrados. La sequedad de mis ojos, boca, y mucosas sumada a la falta de humedad en los aviones, no me permitía abrirlos durante horas, así, a los medicamentos que me daban se agregaron las gotas para los ojos que me recetaba el oftalmólogo.

En un viaje a Brasil, ya bastante más adelante en el tiempo, un amigo, médico especialista en medicina ortomolecular de San Pablo, Efraín, me sugirió enfáticamente que visitara un oftalmólogo para hacer un diagnóstico de Sjögren, la patología autoinmune... ¡y sí! ¡Dio positivo!

El oftalmólogo que me atendía desde hacía años no había reparado ni pensado remotamente en esa posibilidad.

Concomitantemente me hicieron la biopsia de labio inferior, pero el médico nunca mostró el resultado. ¡Fue un espanto no poder salir del caos en que me encontraba! Solo a modo de comentario les diré que

inicié una demanda a la prepaga que, sin embargo y obviamente, quedó en la nada.

Habían pasado muchos años desde las primeras manifestaciones que relaté, y creo que alguna otra persona ya estaría devastada hoy en día, ¡pero yo seguí luchando!

Finalmente, ante la desesperación, me lancé a recorrer el camino que no deseaba: la reumatología. La reumatóloga sugirió antimaláricos. Yo ya sabía de sus efectos secundarios nocivos pero...

En paralelo, una biopsia de la piel de una mama que tenía erupciones en ciertos periodos dio un diagnóstico compatible con lupus. Apareció a la vista un liquen atrófico en vagina, síntoma de esclerodermia detectado por la ginecóloga, que se resistía a especificarlo como tal. Era un hongo que aparecía vaya a saber por qué razones. Su explicación era que posiblemente fuera la edad –yo había entrado en la perimenopausia, falta de lubricación–, recomendaron hacerme un enjuague con borato de sodio dos veces por día para equilibrar el pH y colocarme una pomada tres veces por día.

Entre el cuidado de mi salud, mi estrés por problemáticas familiares de larga data y las ocupaciones profesionales, yo era una persona ansiosa en extremo. Empecé a dormir mal. Me calmaba el Reiki, que aplicaba dos veces por semana. Reiki, algo tan simple y por muchos despreciado por ignorancia, equilibra el cuerpo y mente.

Es una terapia vibracional y por supuesto está incluida entre las disciplinas que enseñamos.

Mis colegas y amigos me decían que mi cansancio provenía de tanta hiperactividad y la pasión que ponía en mi accionar. Ellos no sabían que era que yo me retiraba a descansar varias veces por día. Hoy lo sigo haciendo, y más a menudo en el día, además de acostarme temprano y levantarme tarde, cosa que hago con deleite.

Y así fue como en ese entonces me decidí a pensar en una manera de actuar inteligentemente conmigo misma, ya que no deseaba atenderme con corticoides ni antimaláricos, que eran los propuestos por la reumatología.

Desde 1985 había iniciado un periplo por los caminos de la meditación, en un intento de paliar la ansiedad que me acompañaba. Pero la meditación y las flores de Bach son un capítulo aparte, agradezco a Marisa Pastorino el haberme sugerido esa posibilidad ya en 1976 y, sobre todo, su insistencia cuando la volví a ver en la década de los 80.

Luego de años de consulta a diferentes médicos, llegué a la medicina biológica naturista, que para arribar al diagnóstico, además de la semiótica clásica, realiza la orofaringe, visualizando signos en la lengua, estudios de los ojos, o sea que entiende y diagnostica por medio de otros estudios además del de los genes.

Para la medicina naturista, la columna vertebral es conocer la alteración de la permeabilidad intestinal que permite el pasaje de antígenos al interior de nuestro organismo; tiene una visión más holística sobre la autoinmunidad.

Intestino... Segundo cerebro, de a poco y muy muy lentamente comprendí la necesidad de cambios radicales en mi vida.

Esta visión me abrió al mundo de las medicinas complementarias y no convencionales, empecé a pergeñar la idea de la integración de las medicinas para que no sean los pacientes que van de consultorio en consultorio con sus análisis y estudios siendo ellos los integradores en vez de nosotros, los profesionales. Así nació la Asociación Argentina de Medicina Integrativa (AAMI).

Bien, a vuelo de pájaro he compartido contigo, estimado lector –o seguramente lectora, pues son más las mujeres que me siguen–, algunos de los diferentes padecimientos y alertas que fui registrando, aunque dejándolos de lado, ignorándolos o haciendo intentos cada tanto para mejorar.

Por razones de un diagnóstico erróneo de lupus eritematoso a mi hijo cuando tenía trece años, yo ya había comenzado a alimentarme, así como a él, con una dieta macrobiótica gracias a mi amiga Perla Yakobovitz, pionera en la Argentina de esta filosofía y alimentación, quien

también, debido a un diagnóstico de una enfermedad terminal, comenzó su intensa búsqueda de la salud. Sigo yendo a almorzar a su restaurante casi cuarenta años después. ¡Y Perla está impecable!

En tanto, hubo muchos otros signos... No los recuerdo a todos, por más que sí sé que ya en 1990 comprendí que no se podía ir de consultorio en consultorio, como yo acostumbraba a decir de los pacientes que nos consultaban.

¡Yo, la profesional que ya intentaba y tenía en mente la medicina integrativa! ¡Una paradoja!

Y en el Hospital Pirovano, donde era la psicóloga a cargo de climaterio y menopausia, tuve la iniciativa pionera de armar los equipos interdisciplinarios con la idea posterior de llegar a la transdisciplina, muy convencida, siguiendo a Edgar Morín, quien afirmaba ya desde tiempo atrás que la transdisciplina era una alternativa posible a la complejidad de las patologías que se estaban conociendo y que obedecían, con seguridad, al mundo complejo al cual estábamos encaminándonos y entrando a ritmo acelerado, y del que yo era una parte sufriente.

Pude, al final, armar la AAMI junto a la ginecóloga, la bioquímica del hospital y una médica y nutricionista naturista, y comenzar la nueva lucha para que los médicos convencionales, por un lado, los alternativos y los que ejercen las medicinas complementarias, por otro, comprendieran la necesidad de trabajar conjuntamente, sin descalificarse unos a otros, con el fin común de atender mejor a los pacientes y darles soluciones verdaderas a sus padecimientos.

Nuestra primera jornada “Salud integral para el siglo 21”, realizada en Noviembre del año 2002 fue un éxito. La sala de la Sociedad Científica Argentina desbordaba de gente. Tuvimos que recurrir a pantallas gigantes en la calle. *Salud Integral para el siglo XXI* es el libro texto de esa primera jornada.

Nos demostró que era la población la que estaba necesitando nuevas maneras de ser atendida y nosotros, desde AAMI, se lo estábamos brindando.

Para finalizar este introito, te cuento que hay días, periodos quizá que, debido a mis dolores articulares, picazones y cansancio extremo ni

yo creo lo que digo: que exista siquiera una mínima chance de convivir amigablemente con una enfermedad que continuamente te recuerda tus limitaciones motoras, y los dolores que acosan.

Lo veo como utópico, pero, amiga, es un proceso que se va acumulando y con los años se superpone con el envejecimiento. Y ahí llega la pregunta: ¿a qué atribuyo cada síntoma particular? ¿Edad? ¿Patología?

Te duelen todas las articulaciones, estás cansadísima, te rascás continuamente y la depresión te invade. El único deseo es el de estar en la cama de quince a dieciocho horas al día, dormitando, a la espera de que se amengüen tus sensaciones y pensamientos oscuros sobre el paso del tiempo y el punto de la vida en que nos encontramos... ¡Ya con algo más de 70 años! ¡Cuántos! ¡Y con estos cansancios encima! Pero luego de los lamentos, descansar y dormir, despertar con aires renovados.

Pero créeme que, luego de varios días, puedes salir adelante y volver a ser la persona que se apasionaba por sus quehaceres, por su profesión, por sus amistades y relaciones.

No nos vamos a sacar de encima las dolencias crónicas. Eso sí, podremos tener períodos, años quizá, en los que estemos libres de enfermedad, aunque no curadas. Entonces, ¿qué podemos hacer?

¡AMIGUÉMONOS Y APRENDAMOS A CONVIVIR CON ELLA!

* * *

CENA DE NOCHEBUENA

Frida: –Hola, que bueno que armaron asadito, me vine especialmente desde el spa para comer el chori y darles un beso a todos

Armando: –Tenés para rato... no prendió el fuego y vamos a comprar carbón.

Frida: –Porque no usas el secador de pelo? aviva rápido, yo estoy muerta de hambre, allá no te dan de comer!!

–Armando (bufando) querés hacerlo vos??

Frida: –Bueno, no es para tanto. No te enojés.

Myrna: –Chicas, se cayó la parrilla, va a demorar un poco más.

Frida: –Che, y si comenzamos por estas ensaladas que tienen un pinta bárbara?

Myrna: –Si, dale (empieza a servir), (Frida agarra el plato)

Myrna: –Es para mi, que tiene menos.

Frida: –No te preocupes, (empieza a comer desafortadamente) están riquísimas. Bueno me vuelvo al hotel, los choris no se hacen todavía, no puedo cargar el fono y no voy a conseguir taxi en esta nochebuena, me levanto a las 8 am... besitos a todas.

Carlota: –Chau Frida... (a las otras): esta sí que esta chiflada. cada año peor, la pobre...

Las páginas de este libro fueron pensadas con el fin de brindarles una propuesta y guía minuciosa pero sencilla de llevar a la práctica, protagonizando día a día el encuentro con la re vitalización de nuestro cuerpo, mente, emoción y espíritu en una dinámica, eficiente y feliz.

Susi Reich



Asociación Argentina de Medicina Integrativa

www.medicinaintegrativa.org.ar

aami.medicinaintegrativa@gmail.com

facebook.com/aami.medicinaintegrativa

twitter.com/aamienred

Se terminó de imprimir en Impresiones Dunken
Ayacucho 357 (C1025AAG) Buenos Aires
Telefax: 4954-7700 / 4954-7300
E-mail: info@dunken.com.ar
www.dunken.com.ar
Marzo de 2019

