



Creo en la Vida

Nº 20
Mayo de 2008

**Distribución
Gratuita**

**Grupo de Ayuda al
Paciente Oncológico y
su Familia**

PELUCAS



Carlos Castañeira

Angel Brunel 487 - Tel.: (0291) 4534888 - Bahía Blanca

¿Y si pudieras cambiar
tu vida en **30** minutos ?

Curves®

Únicamente para mujeres.

SARMIENTO 956 | TEL.: 4501463

Colaboradores:

Integrantes del grupo de apoyo al paciente oncológico Creó en La Vida.

Coordinación: Nora Heredia, Psic. Social con certificación en psicología

Estamos abiertos a nuevos aportes, si usted desea participar en la revista, compartir su vivencia, no dude en comunicarse al Tel.: (0291) 155-735130, o al e-mail: heredia-norra@hotmail.com, desde ya muchas gracias.

Las notas firmadas no representan necesariamente la opinión de los editores

Edición N° 20 - Mayo de 2008

RPI: En trámite / Tirada: 1000
**PUBLICACIÓN DE
DISTRIBUCIÓN GRATUITA**
Diseño e impresión
Velovich Impresiones
Tel.: (0291) 450-0212

« El juego de vivir »

Apuesto por cada niño que nace
por cada carta que escribo
por cada idea que surge
por la mano de un amigo

Apuesto por el buen modo
Por la Risa, por el tiempo
Apuesto por la semilla,
la caricia y el intento

Apuesto por el Sol y por la primavera
y en la luz que se filtra en un oscuro pozo
Apuesto por la lluvia y las alas del alma
y el amor, gran Amor, inevitable y loco

Apuesto por la magia que habita en cada ser
y en buenos sentimientos que el corazón anida
Apuesto a la importancia de poseer sin sombras
un toque de locura, sueños y fantasía

Apuesto por la flor que crece entre las rocas
y por esa ternura, curadora de heridas
y por esa familia que me acepta y contiene
Por todo y mucho más

Apuesto por la Vida

Amparo



El desafío del trigo

Un día un viejo campesino fue a ver a Dios y le dijo:
"Mira, tú puedes ser muy Dios y puedes haber creado el mundo, pero hay una cosa que tengo que decirte: No eres un campesino, no conoces ni siquiera el principio de la agricultura. Tienes algo que aprender".

Dios dijo: ¿Cuál es tu consejo?

El granjero le respondió: "Dame un año y déjame que las cosas se hagan como yo quiero y veamos que pasa. La pobreza no existirá más.

Dios aceptó y le concedió al campesino un año. Naturalmente éste pidió lo mejor y sólo lo mejor... ni tormentas, ni ventarrones, ni peligros para el grano. Todo confortable y cómodo... y él era muy feliz.

El trigo crecía altísimo. Cuando quería sol... había sol; cuando quería lluvia... había tanta lluvia como hiciera falta. Ese año todo fue perfecto, ¡matemáticamente perfecto!

El trigo crecía tan alto que el granjero fue a ver a Dios y le dijo: "¡Mira!, esta vez tendremos tanto grano que si la gente no trabaja en 10 años, aun así tendremos comida suficiente".

Pero hubo un problema...

Cuando se recogieron los granos todos estaban vacíos. El granjero se sorprendió y le preguntó a Dios: "¿Qué pasó?, ¿qué error hubo?"

Ante tal inquietud Dios le respondió: "Como no hubo desafío, no hubo conflicto, ni fricción, como tu evitaste todo lo que era malo, el trigo se volvió impotente.

Un poco de lucha es imprescindible. Las tormentas, los truenos, los relámpagos, son necesarios, porque sacuden el alma dentro del trigo".

La noche es tan necesaria como el día y los días de tristeza son tan esenciales como los días de felicidad. A esto se le llama lucha y esfuerzo.

Entendiendo este secreto descubrirás cuan grande es la belleza de la vida, cuánta riqueza llueve sobre ti en todo momento, dejando de sentirte miserable porque las cosas no van de acuerdo con tus deseos.



¿Sabes que tienes alas?

El rey recibió como obsequio dos pichones de halcón y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara. Pasados unos meses, el instructor comunicó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente educado, pero que al otro no sabía lo que le sucedía: fijo se había movido de la rama desde el día de su llegada a palacio, a tal punto que había que llevarle el alimento hasta allí. El rey mandó llamar curanderos y sanadores de todo tipo, pero nadie pudo hacer volar al ave. Encargó entonces la misión a miembros de la corte, pero nada sucedió.

Por la ventana de sus habitaciones, el monarca podía ver que el pájaro continuaba inmóvil.

Publicó por fin un bando entre sus súbditos, y, a la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente en los jardines. Traedme al autor de ese milagro, dijo. Enseguida le presentaron a un campesino ¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres mago, acaso?.

Entre feliz e intimidado, el hombrecito solo explicó: "No fue difícil, su Alteza: sólo corte la rama.

El pájaro se dio cuenta que tenía alas y se largó a volar".

- ¿Sabes que tienes alas?*
- ¿Sabes que puedes volar?*
- ¿A qué estás agarrado?*
- ¿De qué no te puedes soltar?*
- ¿Qué está esperando tu rama para romperse?*
- ¿Quién o qué la puede cortar?*
- ¿Cuáles son las razones que hoy te impiden levantar vuelo?*
- ¿Qué estás haciendo importante?*

"No puedes descubrir nuevos mares a menos que tengas el coraje de perder de vista la costa"

Vivimos dentro de una zona de comodidad donde nos movemos, creemos que eso es lo único que existe. Dentro de esa zona está todo lo que sabemos y todo lo que creemos.

Viven nuestros valores, nuestros miedos y nuestras limitaciones. En esa zona reina nuestro pasado y nuestra historia. Todo lo conocido, cotidiano y fácil.

Es nuestra zona de confort y por lo general creemos que es nuestro único lugar y modo de vivir.

Paz

"Había una vez un Rey que ofreció un gran premio a aquel artista que pudiera captar en una pintura la paz perfecta. Muchos artistas lo intentaron. El rey observó y admiró todas las pinturas, pero solamente hubieron dos que a él realmente le gustaron y tuvo que escoger entre ellas.

La primera era un lago muy tranquilo. Este lago era un espejo perfecto donde se reflejaban unas plácidas montañas que lo rodeaban. Sobre estas se encontraba un cielo muy azul con tenues nubes blancas. Todos los que miraron esta pintura pensaron que esta reflejaba la paz perfecta.

La segunda pintura también tenía montañas. Pero estas eran escabrosas y descubiertas. ¿Sobre ellas había un cielo furioso del cual caía un impetuoso aguacero con rayos y truenos. Montaña abajo parecía retumbar un espumoso

torrente de agua. Todo esto no se revelaba para nada pacífico.

Cuando el Rey observó cuidadosamente, él miró tras la cascada un delicado arbusto creciendo en una grieta de la roca. En este arbusto se encontraba un nido. Allí, en medio del rugir de la violenta caída de agua, estaba sentado plácidamente un pajarito en el medio de su nido... Paz perfecta El Rey escogió la segunda. ¿Sabes por qué? Porque, explicaba el Rey,

"Paz no significa estar en un lugar sin ruidos, sin problemas, sin trabajo duro o sin dolor. Paz significa que a pesar de estar en medio de todas estas cosas permanezcamos calmados dentro de nuestro corazón. Este es el verdadero significado de la paz".

¿Qué es la Radioterapia?

La radioterapia es un tipo de energía especial que se transmite a través de ondas. La radiación puede generarse en máquinas especiales o de sustancias radioactivas. Hace muchos años los médicos aprendieron a usar esta energía para ver dentro de cuerpo humano y para encontrar enfermedades. Probablemente usted ha visto radiografías (rayos X) del tórax, o de sus dientes o huesos. Cuando la radiación se usa en niveles muy altos, como los que se usan en exámenes de rayos x, esta energía se puede utilizar para tratar el cáncer y otras enfermedades. Se usan equipos especializados para dirigir la radiación hacia los tumores o áreas del cuerpo donde se encuentra la enfermedad. El uso de estos rayos de alta energía se llama radioterapia.

¿Cómo funciona la Radioterapia?

Los niveles altos de radiación pueden destruir células o impedir que crezcan y se dividan. La radioterapia es un método útil para tratar el cáncer porque las células cancerosas crecen y se dividen más rápidamente que muchas células normales que las rodean. Además, la mayoría de las células normales parecen recuperarse mejor de los efectos de la radiación que las células cancerosas. Los médicos limitan cuidadosamente la intensidad de los tratamientos y la cantidad de tejido normal que se trata, de manera que las células cancerosas sean las más afectadas.

¿Cuáles son los beneficios de la radioterapia?

La radioterapia es una forma efectiva de tratar muchos tipos de cáncer en casi cualquier parte del cuerpo. La mitad de los pacientes con cáncer son tratados con radiación y cada vez más pacientes con cáncer han sido curados con este tratamiento. Para muchos pacientes, la radiación es el único tratamiento que necesitan. Miles de pacientes se curan del cáncer después de recibir solamente la radioterapia o combinaciones de este tratamiento con la cirugía, quimioterapia y terapia biológica.

Los médicos pueden usar radiación antes de la cirugía para reducir el tamaño tumoral. Después de la cirugía, la radioterapia se usa para detener el crecimiento de cualquier célula cancerosa que todavía permanezca en el cuerpo. En otros casos se puede utilizar con quimioterapia para destruir el cáncer.

Aún cuando no es posible curar el cáncer, la radioterapia puede dar alivio. Muchos pacientes encuentran que su calidad de vida mejora cuando se usa radioterapia para reducir el tamaño de los tumores y para bajar la presión, reducir hemorragias, dolor u otros síntomas del cáncer. A esto se lo llama tratamiento paliativo.



Laboratorio de Superficies Propias
Lentes de Contacto
Multifocales - Bifocales
y Altas Graduaciones



INDUSTRIA OPTICA PUNTA ALTA

Bdo. de Irigoyen 220 - Tel.: (02932) 423421 / 423255 - Punta Alta
Valle Encantado 31 - Tel.: (02921) 482-457 Monte Hermoso
e-mail: arielperalta@infovia.com.ar

¿Cuáles son los riesgos?

Al igual que en otros tratamientos que se usan para combatir enfermedades, existen riesgos para los pacientes que están recibiendo radioterapia. Las breves, pero altas dosis de radiación que destruyen las células cancerosas pueden también dañar las células normales. Cuando esto sucede, el paciente sufre efectos secundarios. El riesgo de sufrir efectos secundarios es usualmente mejor que los beneficios que se consiguen al destruir las células cancerosas.

El médico no recomendará ningún tratamiento a menos que los beneficios como el control de la enfermedad y alivio de los síntomas sean mayores que los riesgos conocidos.

¿Cómo se administra la radioterapia?

La radioterapia se administra en dos formas, externa e internamente. Algunos pacientes reciben las dos, una después de la otra.

La mayoría de los pacientes que reciben radioterapia para el cáncer reciben radioterapia externa. Normalmente la radioterapia externa se administra diariamente de lunes a viernes durante seis a siete semanas. En la radioterapia externa una máquina de rayos X de alta energía (aceleradores lineales) dirige rayos al tumor canceroso y un área de tejido normal alrededor de este. Los rayos de alta energía también pueden provenir de máquinas que contengan sustancias radioactivas como el cobalto 60.

En la radioterapia interna se usa una sustancia o fuente radioactiva que se sella en pequeños recipientes, parecidos a alambres delgados o tubos, llamados implantes.

El implante se coloca directamente dentro del tumor o en una cavidad del cuerpo. Algunas veces, después de que el tumor se ha eliminado con cirugía, los implantes se colocan dentro del área alrededor de la incisión para destruir cualquier célula cancerosa que haya quedado.

Otro tipo de radioterapia interna utiliza fuentes de radioactividad sin sellas, radioterapia metabólica. Este tipo de radioterapia se puede tomar en forma oral o se inyecta en el cuerpo. Si usted recibe este tipo de tratamiento, probablemente se quedara internado en habitaciones blindadas, acondicionadas para ese tratamiento durante 48 a 72 horas aproximadamente.

*Dr. Francisco Berardi
Médico especialista en Radioterapia*



Presión Arterial

El médico ha determinado que su presión arterial excede los límites considerados normales para su edad y estado clínico.

Se conoce como la 'presión alta' favorece la aparición de enfermedades y trastornos como la arterosclerosis, la insuficiencia coronaria, los accidentes cerebro vasculares, el deterioro de la función renal, la disminución de la visión, etc. que puede traer consecuencias, a veces tan serias, como la incapacidad permanente o la pérdida de la vida.

Es sabido que entre el 20 y el 30% de las personas padece de hipertensión arterial, pero lamentablemente, tan solo la mitad de ellos conoce su estado, porque por muchos años la hipertensión arterial no da síntomas. Sin embargo, desde su inicio han comenzado los efectos perniciosos para la salud. Por esa razón el médico para evitar o minimizar los daños, decide corregir el aumento de su presión arterial, para evitar o atenuar los posibles daños.

¿Cómo se mide la presión arterial?

La medida de la presión arterial se expresa por dos cifras: la primera, conocida como "presión máxima", señala la presión

existente en las arterias del brazo en el momento de la contracción cardíaca (sístole) y la segunda o "presión mínima", es la existente en la misma arteria, en el momento de la relajación cardíaca (diástole). Los términos presión 'sistólica' o 'diastólica' tienen entonces el mismo significado que "máxima" y "mínima" respectivamente

Los resultados de una sola medición no son suficientes para establecer el diagnóstico de hipertensión arterial y para comenzar un tratamiento para disminuir las cifras elevadas.

Para ello son necesarios varios controles sucesivos, por lo menos tres en distintos momentos, ya que existen variables relacionadas con estado de tranquilidad, hora del día o de la noche, antes o después de comer, entrenamiento físico, etc.



Otra variable sumamente importante es la edad. Las cifras de la presión arterial en la mayoría de las personas aumentan a medida que transcurre la vida.

¿Cómo se corrige la presión arterial excesiva?

Desde las épocas más antiguas, se han utilizado sucesiva o simultáneamente y aún suelen emplearse distintos métodos y sustancias naturales o sintéticas para el tratamiento de la enfermedad.

Hoy día se sabe que el mejor tratamiento de la hipertensión debe comenzar por un cambio en el estilo de vida y una dieta adecuada. Luego, y solamente si es necesario, el médico decidirá prescribir medicamentos.

Estilo de vida

Seguramente su médico le ha sugerido cambiar el estilo de vida es fundamental que trate de obtener un peso corporal ajustado a su talla y edad. Realice ejercicios físicos de acuerdo a su estado

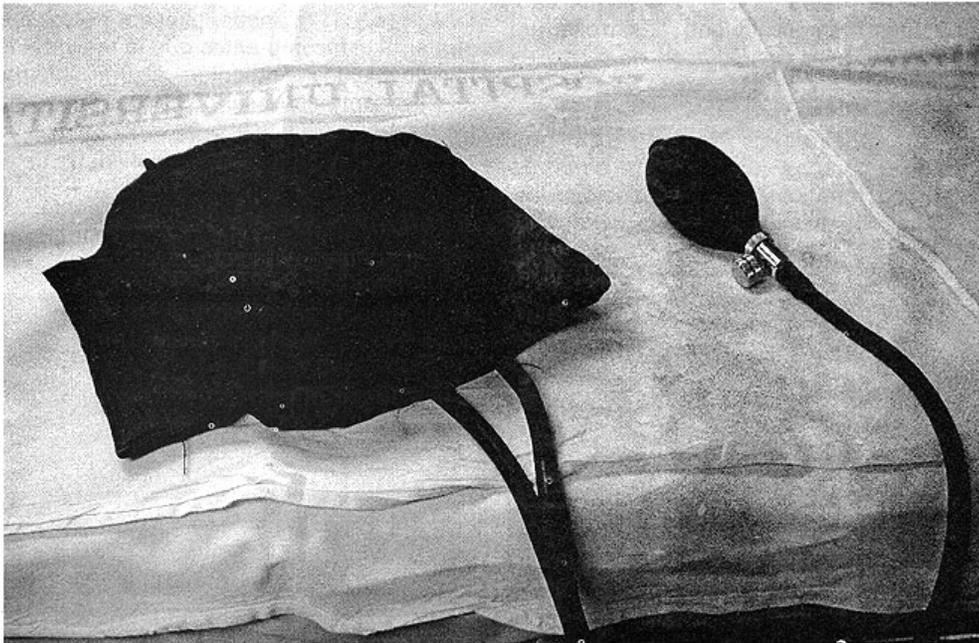
clínico, el caminar es un ejercicio adecuado cuando se realiza todos los días, a un ritmo entre moderado y rápido, recorriendo las distancias que su médico le indique. Trate de vivir un estilo de vida relajado, sin angustia ni ansiedad.

Si fuma deje de hacerlo, el consumo de cigarrillos perjudica a los pacientes hipertensos.

Dieta

Si estuviera excedido en su peso corporal, reduzca los dulces y las grasas provenientes de animales (manteca y quesos) e incremente la ingestión de hortalizas, verduras, frutas, pescados y consuma sólo carnes magras.

Reduzca el consumo de sal de sodio, no utilizando la sal de cocina y los alimentos que la tengan en demasía, (quesos duros, fiambres, embutidos, conservas de cualquier tipo, aceitunas, panes salados, etc.) Condimente con ajo, cebolla, orégano, pimienta, laurel o cualquier otra especia, siempre que no contenga sodio.



Glaucoma

¿Qué es el glaucoma?

El glaucoma es una enfermedad que produce daño progresivo del nervio óptico, el que envía las señales visuales al cerebro que se procesan y se convierten en imagen. Las causas del glaucoma no son totalmente conocidas, pero se demostró que el aumento de la presión interna del ojo es el factor de riesgo más importante. Cuando la presión intraocular está muy elevada, el nervio óptico se daña e impide que algunas señales visuales lleguen al cerebro. Esto provoca una reducción del campo visual, que, si no se trata, puede llevarlo a la ceguera.

De hecho, el glaucoma es la segunda o tercera causa de ceguera en el mundo.

¿Quién puede desarrollar glaucoma?

El glaucoma puede afectar personas de todas las razas, sexo, y nacionalidad. Cualquier persona puede desarrollar un glaucoma, pero en algunas, el riesgo es mayor que en otras.

Varios estudios demostraron que cualquier persona que posee una o más de las características abajo mencionadas, presenta un riesgo mayor de desarrollar glaucoma:

- PIO (Presión intra-ocular) elevada
- Ponas de más de 40 años
- Historia de glaucoma familiar
- Raza negra
- Diabéticos
- Miopía elevada
- Uso regular o prolongado de corticoides
- Trauma ocular previo
- Espesor corneal delgado

Si usted posee cualquiera de estos factores de riesgo, es importante que se someta periódicamente a exámenes oculares. La detección y el tratamiento precoz del glaucoma retardan el progreso de la enfermedad y previenen la ceguera.

¿Cuáles son los síntomas del glaucoma?

El glaucoma no da síntomas, si los tiene, se está en un período avanzado de la enfermedad. Muchos no saben que tienen glaucoma hasta que pierden una parte importante de la visión. No obstante los médicos oftalmólogos pueden detectar y tratar el glaucoma antes que la mayoría de los pacientes presenten algún síntoma. El glaucoma se desarrolla lentamente esto explica porqué muchos pacientes conviven con la enfermedad por años antes de notar algún síntoma. Los pacientes pueden presentar una pérdida de la visión periférica, como si viéramos a través de un caño (visión tubular).



Visión normal



Glaucoma

¿Porqué es tan importante la PIO?

El ojo contiene diferentes líquidos que ayudan a mantener la presión interna, llamada presión intraocular (PIO). Los médicos pueden medir fácilmente la PIO y utilizar estos datos como un índice importante en el diagnóstico y en el tratamiento de glaucoma.

La PIO normal está entre 10 y 20 mmHg (milímetro de mercurio). Tonometría es el examen realizado para medir la PIO.

Este es un procedimiento donde su médico utiliza un aparato llamado tonómetro. es una prueba importante, pues la Plo elevada es el mayor factor de riesgo de glaucoma. A veces, una PIO algo elevado no necesariamente quiere decir que usted tendrá glaucoma, así como una PIO normal no quiere decir que usted no tenga la enfermedad.

El control de la PIO es imprescindible en la terapia de glaucoma, porque el nervio óptico está menos expuesto a ser lesionado, lo que protege su visión.

¿Qué causa la elevación de la PIO?

La parte anterior del ojo contiene un líquido llamado humor acuoso. Fig.2. Este es producido por el ojo con la finalidad de nutrir a sus diferentes partes.

Normalmente fluye para afuera del ojo a través de varios caminos. Cuando estos caminos están obstruidos, hay un aumento en la presión intraocular (PIO). Apesar que la PIO es el factor de riesgo, más importante para el glaucoma, ella puede ser controlada con medicación, láser o cirugía.

¿Cómo se trata el glaucoma?

El glaucoma no se cura, se controla con tratamiento. puede ser tratado en todas las etapas, pero tiene mucho mejor pronóstico y tratamiento temprano. Varios años de investigación han llevado al descubrimiento

de numerosas medicaciones que ayudan a preservar la visión de millones de personas en el mundo.

El efecto principal de la mayoría de los medicamentos es la disminución de la PIO. se comprobó que este es un camino efectivo para ayudar a prevenir la pérdida de la visión en pacientes con glaucoma. Los colirios son el recurso primario del tratamiento, de hecho el tratamiento empieza con gotas. A veces las gotas no son suficientes y se recurren a prácticas quirúrgicas. Mediante el examen oftalmológico se detecta el glaucoma.

Luego se requieren exámenes complementarios. gonioscopia (ver si el ángulo está abierto o estrecho), campimetría (medida del campo visual) y fondo de ojo (evaluación del nervio óptico). Solamente el médico oftalmólogo podrá indicar el medicamento correcto para su tratamiento. Avise a sus familiares acerca de su glaucoma ya que es un factor de riesgo para ellos. Aplicar un colirio correctamente y en horario, es parte del tratamiento del glaucoma.

1- Lávese bien las manos antes de colocarse el colirio.

2- Evite el contacto de la punta del aplicador con sus ojos o pestañas. Nunca lo toque con los dedos.

3- Recline la cabeza para atrás, deprima el párpado inferior, para tener mayor área de aplicación del colirio.

4- Dentro de la bolsa formada por el párpado inferior, aplique una gota de colirio.

5- Para que el colirio no sea rápidamente escurrido, cierre el ojo y presione levemente el borde interno del párpado para obstruir el conducto lagrimal.

6- Para que el colirio sea mejor absorbido, mantenga el ojo cerrado y el lagrimal comprimido por uno o dos minutos.

Aceite de Pescado

Las fuentes dietéticas de los ácidos grasos omega-3 incluyen el aceite de pescado y ciertos aceites de plantas como las nueces. El aceite de pescado contiene tanto el ácido docosahexaenoico (DHA) como el ácido eicosapentaenoico (EPA), mientras que algunas nueces (nueces del nogal inglesas) y los aceites vegetales (canola, soya, semilla de lino, olivas) contienen aceite alfa-linolénico (ALA).

Existe evidencia obtenida de estudios múltiples de poblaciones a gran escala (epidemiológicos) y ensayos aleatorios controlados que indican que la ingestión de cantidades recomendadas de DHA y EPA en la forma de pescado en la dieta o suplementos de aceite de pescado reduce los triglicéridos, el riesgo de muerte, los ataques al corazón, los ritmos anormales y peligrosos del corazón y las apoplejías en personas con enfermedad cardiovascular conocida.

También aminora la acumulación de placas arteroscleróticas ("endurecimiento de las arterias") y reduce la presión sanguínea ligeramente. No obstante, puede tener efectos nocivos en altas dosis, tal como un mayor riesgo de hemorragia.

A pesar de que se proponen beneficios similares para el ácido alfa-linolénico, la evidencia científica es menos convincente y es posible que los efectos benéficos sean menos pronunciados.

Uso basado en evidencia científica:

1) Hipertrigliceridemia (aceite de pescado / EPA más DHA)

Existe evidencia científica sólida obtenida de ensayos en humanos respecto a que los ácidos grasos omega-3 obtenidos del pescado o suplementos de aceite de pescado (EPA + DHA) reducen de forma significativa los niveles de triglicéridos en la sangre, al parecer, los beneficios dependen de las dosis.

Dado el riesgo de hemorragia de los

ácidos grasos omega-3, se debe consultar con un proveedor médico calificado antes de iniciar tratamiento con suplementos.

2) Prevención de la enfermedad cardiovascular secundaria (aceite de pescado/ EPA más DHA)

Varios ensayos aleatorios controlados bien realizados concluyeron que en las personas con historia de ataques al corazón, el consumo habitual de pescado grasoso o suplementos de aceite de pescado/omega-3 reduce el riesgo de ataque al corazón no fatal, ataque al corazón fatal, muerte repentina y mortalidad por todas las causas (muerte por cualquier causa).

Nota: La mayoría de los pacientes en estos estudios también tomaban drogas convencionales para el corazón, lo que sugiere que los beneficios de los aceites de pescado pueden sumarse a los efectos de otras terapias.

3) Hipertensión

Varios ensayos en humanos informan pequeñas reducciones en la presión sanguínea con la ingestión de ácidos grasos omega-3. No obstante, se podrían necesitar ingestiones altas de ácidos grasos omega-3 al día para obtener efectos de importancia clínica, y en este nivel de dosificación, se aumenta el riesgo de hemorragia.



4) Enfermedad de Alzheimer

Uno de los ácidos grasos Omega-3 combate el daño cerebral relacionado con la enfermedad de Alzheimer.

Descubren porqué el aceite de pescado protege al cerebro: En la revista Journal of Clinical Investigation, se publican los resultados de un estudio realizado por científicos de la Universidad estatal de Louisiana, quienes demuestran cómo los ácidos grasos que se encuentran en los aceites de pescado protegen al cerebro humano de las alteraciones relacionadas con la enfermedad de Alzheimer.

El estudio demuestra que el ácido docosahexaenoico (DHA), un ácido graso del tipo omega-3 que se encuentra en peces de agua fría, tales como la macarela, sardinas y salmón, reduce los niveles de una proteína que causa dañinas placas en el cerebro de los pacientes con la enfermedad de Alzheimer.

Adicionalmente, los investigadores descubrieron que un derivado del ácido docosahexaenoico (DHA), que denominaron "neuroprotectin D1" (NPD1), es sintetizado en el cerebro humano. Esta sustancia natural también juega un importante papel en la protección cerebral.

"Obviamente, la dieta es un importante factor" dijo el Dr. Bazan, director del Centro de excelencia en Neurociencias de la mencionada universidad, y agregó "el DHA es un bloque de construcción esencial para la estructura de las células cerebrales, y ahora encontramos que este bloque de construcción también produce un bloque dorado (NPD1) que contribuye a mantener las neuronas con vida".

El Dr. Greg M. Cole, director asociado del Centro de Investigaciones sobre enfermedad de Alzheimer, de la Universidad de California, comentó que el estudio "ofrece evidencias sólidas sobre el

importante papel de la NPD1 en la protección cerebral" y agregó: "este estudio también muestra que, tanto la DHA como su producto NPD1, son efectivos en el tratamiento de las neuronas humanas ya que reducen la inflamación y la toxicidad del beta-amiloide, considerado como causante del Alzheimer."

Por otra parte, los investigadores demostraron que la adición de DHA redujo la secreción de las proteínas beta-amiloides tóxicas y, al mismo tiempo, estimuló la producción de NPD1.

Dado que los Omega 3 son seguros y económicos, y se ha comprobado clínicamente que combaten las enfermedades cardiovasculares, el Dr. Cole recomienda a los familiares de los pacientes que padecen Alzheimer, que se aseguren de ingerir las dosis mínimas recomendadas de DHA (200 a 300 mgs/día), cantidad mucho mayor que los 60-80 mg/día que ingieren los norteamericanos en su dieta típica.

Nota: Algunas de estas afecciones son potencialmente serias y las debe evaluar un médico o nutricionista calificado.

*Juan Eduardo Pérez
Especialista consultor en Oncología,
CREO - Oncología Clínica.*



Le ofrecemos nuestros productos a base de Miel:
Masitas, tortas, budines, mermeladas, frutas para untar
licores, bombobes, confituras, regalos, souvenirs, etc.

Consultas y pedidos
154-193394 / 155-771706
e-mail: matye07@yahoo.com.ar

Todo lo que puedas imaginar lo puedes lograr

En una tarde nublada y fría, dos niños patinaban sobre el lago helado sin preocupación. De repente, el hielo se rompió y uno de los niños cayó al agua.

El otro niño viendo que su amigo se ahogaba debajo del hielo, corrió a tomar una piedra y empezó a golpear con todas sus fuerzas hasta que logró romperlo y así salvar a su amigo.

Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido, se preguntaron: ¿Cómo lo hizo?

¡El hielo era muy grueso! Era imposible que lo hubiera podido romper, con esa piedra y sus manos pequeñas.

En ese instante apareció un anciano y dijo: “yo se cómo lo hizo” ...

¿Cómo? le preguntaron...

“No había nadie a su alrededor que le dijera que no se podía hacer”.

Aporte de la Sra. Margarita



Un faro en el desierto

Este era un hombre que se puso a construir un faro en medio del desierto...

Todos se burlaban de él y lo llamaban loco.

¿A qué fin un faro en medio del desierto?

El hombre no hacía caso y seguía, callado su labor.

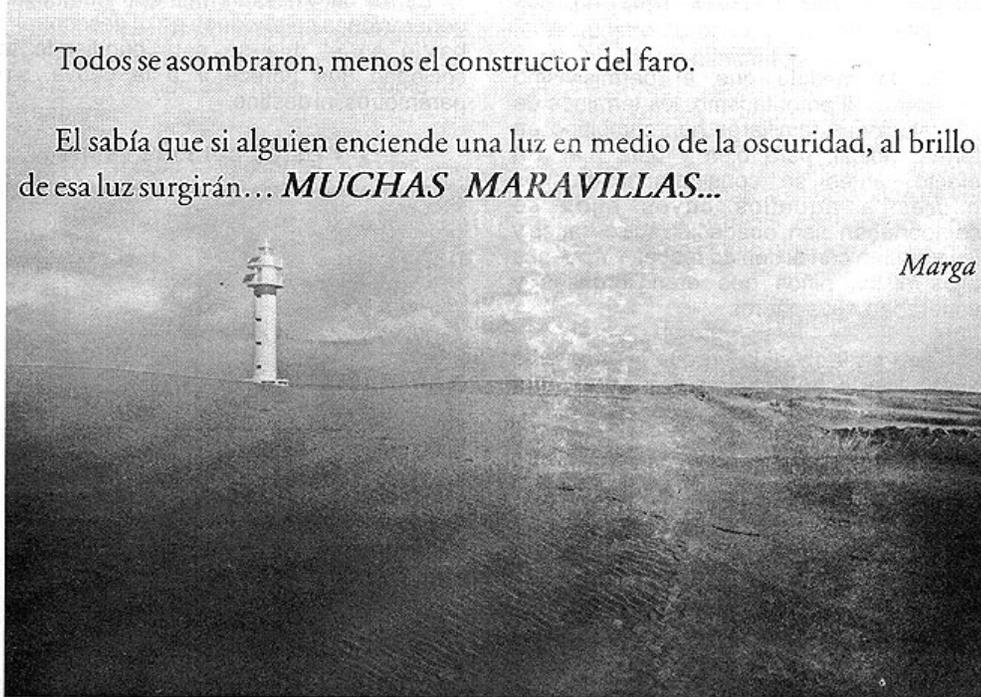
Un día por fin acabó de construir el faro.

En la noche sin luna y sin estrellas el espléndido rayo empezó a girar en las tinieblas del aire, como si la Vía Láctea se hubiese convertido en carrusel...

Y sucedió que en el momento en que el faro comenzó a dar su luz, surgió de pronto en el desierto un mar, y hubo en el desierto un mar, y hubo piratas de barba roja, y holandeses errantes, y sirenas...

Todos se asombraron, menos el constructor del faro.

El sabía que si alguien enciende una luz en medio de la oscuridad, al brillo de esa luz surgirán... **MUCHAS MARAVILLAS...**



Marga

Los Nuevos Padres de Familia

Somos de las primeras generaciones de padres decididos a no repetir con los hijos los mismos errores que pudieron haber cometido nuestros progenitores. Y en el esfuerzo de abolir los abusos del pasado, ahora somos los más dedicados y comprensivos, pero a la vez los más débiles e inseguros que ha dado la historia. Lo grave es que estamos lidiando con unos niños más "igualados", beligerantes y poderosos que nunca existieron.

Parece que en nuestro intento por ser los padres que quisimos tener, pasamos de un extremo al otro. Así que, somos los últimos hijos regañados por los padres y los primeros padres regañados por nuestros hijos.

Los últimos que le tuvimos miedo a nuestros padres y los primeros que tememos a nuestros hijos. Los últimos que crecimos bajo el mando de los padres y los primeros que vivimos bajo el yugo de los hijos. Lo que es peor, los últimos que respetamos a nuestros padres, y los primeros que aceptamos que nuestros hijos no nos respeten.

En la medida que el permisivismo reemplazó al autoritarismo, los términos de las relaciones familiares han cambiado en forma radical, para bien y para mal. En efecto, antes se consideraban buenos padres a aquellos cuyos hijos se comportaban bien, obedecían sus órdenes y los trataban con el debido respeto. Y buenos hijos a los niños que eran formales y veneraban a sus padres.

Pero en la medida en que las fronteras jerárquicas entre nosotros y nuestros hijos se han ido desvaneciendo, hoy los buenos padres son aquellos que logran que sus hijos los amen, aunque poco los respeten. Y son los hijos quienes ahora esperan el respeto de sus padres, entendiendo por tal que les respeten sus ideas, sus gustos, sus apetencias, sus formas de actuar y de vivir.

Y que además les patrocinen lo que necesitan para tal fin. Como quien dice, los roles se invirtieron, y ahora son los papás

quienes tienen que complacer a sus hijos para ganárselos, y no a la inversa, como en el pasado. Esto explica el esfuerzo que hoy hacen tantos papás y mamás por ser los mejores amigos de sus hijos y parecerles "muy cool" a sus hijos.

Se ha dicho que los extremos se tocan, y si el autoritarismo del pasado llenó a los hijos de temor hacia sus padres, la debilidad del presente los llena de miedo y menosprecio al vernos tan débiles y perdidos como ellos.

Los hijos necesitan percibir que durante la niñez estamos a la cabeza de sus vidas como líderes capaces de sujetarlos cuando no se pueden contener y de guiarlos mientras no saben para dónde van. Si bien el autoritarismo aplasta, el permisivismo ahoga.

Sólo una actitud firme y respetuosa les permitirá confiar en nuestra idoneidad para gobernar sus vidas mientras sean menores, porque vamos adelante liderándolos y no atrás cargándolos y rendidos a su voluntad.

Es así como evitaremos que las nuevas generaciones se ahoguen en el descontrol y hastío en el que se está hundiendo la sociedad que parece ir a la deriva, sin parámetros, ni destino.

¿ Y usted cómo la vé ...?



Un nudo en la sábana...

En una junta de padres de familia de cierta escuela, la Directora resaltaba el apoyo que los padres deben darle a los hijos. También pedía que se hicieran presentes el máximo de tiempo posible. Ella entendía que, aunque la mayoría de los padres de la comunidad fueran trabajadores, deberían encontrar un poco de tiempo para dedicar y entender a los niños. Sin embargo, la directora se sorprendió cuando uno de los padres se levantó y explicó, en forma humilde, que él no tenía tiempo de hablar con su hijo durante la semana.

Cuando salía para trabajar era muy temprano y su hijo todavía estaba durmiendo. Cuando regresaba del trabajo era muy tarde y el niño ya no estaba despierto. Explicó, además, que tenía que trabajar de esa forma para proveer el sustento de la familia. Dijo también que el no tener tiempo para su hijo lo angustiaba mucho e intentaba redimirse yendo a besarlo todas las noches cuando llegaba a su casa y, para que su hijo supiera de su presencia, él hacía un nudo en la punta de la sábana.

Eso sucedía religiosamente todas las noches cuando iba a besarlo. Cuando el hijo despertaba y veía el nudo, sabía, a través de él, que su papá había estado allí y lo había besado. El nudo era el medio de comunicación entre ellos. La directora se emocionó con aquella singular historia y se sorprendió aún más cuando constató

que el hijo de ese padre, era uno de los mejores alumnos de la escuela. El hecho nos hace reflexionar sobre las muchas formas en que las personas pueden hacerse presentes y comunicarse con otros. Aquél padre encontró su forma, que era simple pero eficiente. Y lo más importante es que su hijo percibía, a través del nudo afectivo, lo que su papá le estaba diciendo. Algunas veces nos preocupamos tanto con la forma de decir las cosas que olvidamos lo principal que es la comunicación a través del sentimiento.

Simple detalles como un beso y un nudo en la punta de una sábana, significaban, para aquél hijo, muchísimo más que regalos o disculpas vacías. Es válido que nos preocupemos por las personas pero es más importante que ellas lo sepan, que puedan sentirlo. Para que exista la comunicación, es necesario que las personas "escuchen" el lenguaje de nuestro corazón, pues, en materia de afecto, los sentimientos siempre hablan más alto que las palabras.

Es por ese motivo que un beso, revestido del más puro afecto, cura el dolor de cabeza, el raspón en la rodilla, el miedo a la oscuridad. Las personas tal vez no entiendan el significado de muchas palabras, pero saben registrar un gesto de amor.

Aún y cuando el gesto sea solamente un nudo. Un nudo lleno de afecto y cariño.

**VIVE DE TAL MANERA QUE CUANDO TUS HIJOS PIENSEN
EN JUSTICIA, CARÍNO, AMOR E INTEGRIDAD, PIENSEN EN TI.**



Conexiones Solidarias

“Luzca bien...Siéntase mejor...”

Este programa internacional, totalmente gratuito, es un primer paso de apoyo ameno e informativo para la recuperación emocional

Como coordinadora del Área Psico-Social, me ocupo de ofrecer opciones y recursos que propicien una mejor calidad de vida.

Lejos de toda frivolidad, el aspecto físico puede tener una incidencia directa en el bienestar y la evolución de las pacientes.

Al tomar conocimiento de la existencia del Programa Luzca Bien..., Siéntase mejor..., me contacto con la Sra. M.E.Vigil, coordinadora de este **programa internacional, totalmente gratuito** y de la posibilidad de acercarla a nuestro medio.

Realizamos nuestra primera reunión el día martes 20 de Mayo, con total éxito.

Algunas de las frases dichas durante la reunión por las asistentes fueron:

“es bueno que alguien piense en nosotras,” “es un mimo,” “ahora voy a seducir a mi esposo”... y el asombro de no sólo recibir asesoramiento, sino de llevarse de regalo el set de cosméticos que cada una de las asistentes usó para maquillarse.

Aprovechamos a difundir la existencia de un “pequeño” banco de pelucas, que prestamos a quienes las soliciten y la muy buena noticia que habrá antes de fin de año, nuevas reuniones.

Sentirse bien con la propia imagen, levanta la autoestima.

Informate en secretaría o llamando al: **155-735130** / email: heredia-nora@hotmail.com **Coordinadora**



Un cuento de hadas moderno

Haceme Mujer

En un vuelo, un avión atraviesa una tormenta espantosa. Las turbulencias son terribles, y las cosas iban de mal en peor, hasta que un rayo le dio a un ala.

Una mujer, perdió el control.

Gritando, se levanta frente a todos los pasajeros.

¡¡Soy demasiado joven para morir!!

Entonces, ella dice, "Bueno, si voy a morir ¡quiero que mis últimos minutos de vida sean memorables!

En mi vida ¡no hubo hombre que me hiciera sentir realmente mujer!. Me harté.

"¿Hay alguien acá, que me pueda hacer sentir como una mujer?"

Todos se quedaron en silencio, mirando a la desesperada mujer frente a ellos. Hasta que se levantó un hombre, en la otra punta del avión.

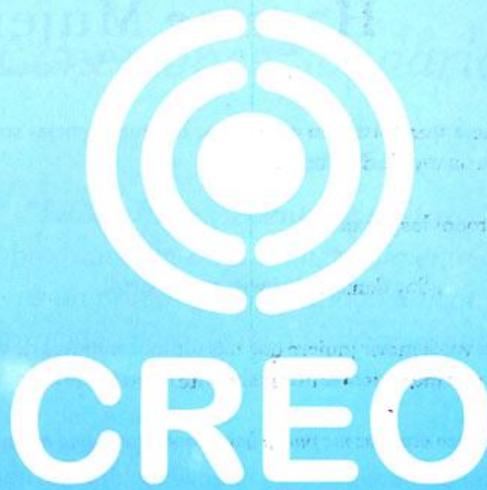
"Yo puedo hacerte sentir como una mujer"

Él es hermoso. Alto, tostadito, músculo definidos, prolijo y largo pelo castaño claro, y bellos ojos verdes. Camina despacio por el pasillo. Se está sacando la camisa. Un botón a la vez.

Nadie se mueve. A la mujer le cambió la respiración. Él, se saca la camisa, extiende el brazo, sosteniendo la camisa, hacia la temblorosa mujer, y le susurra:

¡Planchala!

	Lunes a Viernes 8:30 a 17:30 Sábados de 8:30 a 12:30
Vacaciones para tu cuerpo	Belgrano 451
Depilación sistema español y descartable	Tel.: 451 - 1100
~ Cosmetología ~ Masajes	~ Baños de parafina para manos y pies
~ Belleza de manos	~ Belleza de pies
~ Tratamiento para uñas debilitadas	~ Tintura permanente de pestañas
	~ Pulidos Corporales



**CENTRO RADIOTERAPEUTICO
DE EXCELENCIA ONCOLOGICA**

**Tecnología de Última Generación para el
Tratamiento de las Enfermedades Oncológicas**

ACELERADOR LINEAL

Fotones y Electrones de 6 y 16 Mev.
Mayor eficacia con menores efectos colaterales

SIMULACION - LOCALIZACION

PLANIFICACION COMPUTADA

Precisión y calidad en los tratamientos.

Soler 461 - (8000) Bahía Blanca - Argentina

Tel./fax: (0291) 4564600 - Tel.: (0291) 4557171