

Creo en la Vida



*Trabajemos
día a día
procurando*

*transformar
los abismos
en horizontes*

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

**Distribución
Gratuita**

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

Editorial

El final de un año y el comienzo de otro despierta en nosotros encontrados y diversos sentimientos.

Estamos en constante movimiento y según el lugar donde nos paramos, prevalece el pesar por lo que no hicimos o la ilusión de los proyectos, la tristeza por los que no están o la esperanza por los que vendrán, la amargura de lo que no fue o la alegrías por lo que es.

El GRUPO CREO con la esperanza y la alegría de servir, se propone mantener en movimiento el círculo del dar y recibir.

Recibimos pelucas... armamos nuestro "pequeño" banco de pelucas, para prestar a quienes lo soliciten, ahora hemos recibido libros y estamos dando forma a nuestra biblioteca.

Agradecemos las alegrías porque ensancharon nuestro corazón, agradecemos los sufrimientos porque ellos nos dejaron valiosas lecciones, agradecemos los logros porque nos alentaron a seguir y agradecemos los errores porque de ellos es de dónde más aprendimos.

Estamos presentes con quienes están felices y alegres y acompañamos también a quienes se sienten apenados.

La vida es generosa y siempre hay caminos, más allá de la tristeza y de la angustia, más allá del fracaso y de la derrota y aún más allá de la enfermedad y de la muerte, aunque no sean visibles para nosotros.

Con amor a todos, N.H.

Sumario

Editorial	3
Entre la luz y la oscuridad	4
Aprende y decora tu Alma	5
Vivencias	6
Lección de vida	7
El camión de basura	8
La humildad	9
Relato	10
El Mijo y Recetas	12
El Bambú japonés	14
La situación de la radiación solar	15
Roncar, ¿es saludable?	20
2 Minutos de sarcasmo	22
¿Cómo nace un paradigma?	23

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-nora@hotmail.com, desde ya muchas gracias.

Impreso en:
Velovich Impresiones, Holdich 447
Tel. 4500212

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

Las notas firmadas no representan necesariamente la opinión de los editores.

Edición N° 22 - Diciembre de 2008

Entre la luz y la oscuridad

Ha pasado más de un año ya desde que me diagnosticaron cáncer de mama.

Me tocó el más agresivo, el de mal pronóstico. Estaba en la oscuridad total. Tuve y tengo mucho miedo. Esa es la pura verdad.

Dicen que Dios manda pruebas a quienes la pueden soportar.

Sentí inmediatamente que no podía permitir que la desesperación se apoderara de mí. En mi vida aprendí que es mejor tener opciones que no tenerlas, que no es natural ni bueno dejarse estar frente a la adversidad. Quizá porque mi padre fue un vasco duro, fuerte, un roble y yo debo haber heredado esa fortaleza.

Estos valores me permitieron enfrentar la realidad: mi marido, mis dos soles, Juan y Mariano, mi familia, mis amigas del alma, mis compañeras del colegio donde trabajo, personas que me conocían y otras que no, ellos hicieron el depósito más grande que se puede hacer en el banco emocional de una persona:

Fe, comprensión, confianza para seguir adelante y sentirse querida y acompañada.

Mi filosofía siempre fue hacerle frente al cáncer. Este mismo lema me sirve para tratar de ayudar a otros enfermos contando mi dura experiencia.

Todavía no terminé el tratamiento porque me tocó el más bravo:

Diez sesiones de quimioterapia, seis semanas de rayos.

(Cinco rayos todos los días), una droga cada 21 días por un año.

Siento que estoy saliendo de un túnel muy oscuro hacia la luz.

¿Inconsciencia? ¿Negación?

No, nada de eso. Fe en dios, en la Virgen, en mi oncólogo, el Dr. Pérez, que me brindó toda su sapiencia, su sabiduría junto con su calidad humana, su cariño, su optimismo a pesar del mal pronóstico, alentándome en todo momento, en mi deseo de estar junto a mis hijos, cuidándolos, enseñándoles el valor de esa FE, el valor que hay que darle a la vida.

Con actitud, aliñándome con la vida, aceptando los tratamientos, confiando en los médicos, pidiendo y agradeciendo en el rezo diario a Dios y la virgen, enfrenté la enfermedad y la sigo luchando hasta derrotarla.

Porque es mi meta y como soy muy terca y obstinada, seguro lo voy a conseguir.

Este es mi testimonio, espero haber puesto un granito de esperanza para otras mujeres que pasan por la misma situación.

*María Ofelia
(Tres Arroyos)*

Aprende y Decora tu Alma

Después de un tiempo, percibirás la sutil diferencia entre dar una mano y socorrer un alma..!

Y aprendes que amar no significa apoyarse, y que compañía no siempre significa seguridad. Comienzas a aprender que los besos no son contratos y los regalos no son promesas. Empieza a aceptar tus derrotas con la cabeza erguida y la mirada para adelante con una sonrisa adulta y no con la tristeza de un niño. Aprende a construir todas tus calles en el hoy, porque el terreno del mañana es muy incierto para hacer planes, y el futuro tiene la costumbre de caer en medio del vacío.

Después de un tiempo aprendes que el sol quema si quedas expuesto por mucho tiempo, y aprendes que no importa cuanto te valoras, a algunas personas simplemente no les importas. Y acepta que no importa cuan buena sea una persona, te va a herir de vez en cuando por lo que necesitarás perdonarla, aunque hablando puedes aliviar dolores emocionales. Descubre que lleva años construir confianzas y apenas unos segundos para destruirla, que puedes hacer cosas en un instante de las que te arrepentirás el resto de tu vida.

Aprende que las verdaderas amistades continúan creciendo aún en la distancia, y que lo que importa no es lo que tienes en la vida, sino quien eres en ella y que los buenos amigos son la familia que se nos permite escoger. Aprende que no tenemos que cambiar de amigos, si comprendemos que los amigos cambian, aprecia que tú y tu amigo pueden hacer cualquier cosa o no hacer nada, y aún así tener buenos momentos juntos.

Descubre que las personas que más te importan en la vida pueden tener una vida muy corta.

Por eso, siempre debemos dejar a quienes amamos con palabras amorosas, puede ser la última vez que las veamos.

Aprende que las circunstancias y los ambientes tienen influencia sobre nosotros, pero somos responsables por nosotros mismos. Comienza a aprender que no se debe comparar uno con los otros, sino con lo mejor que podamos ser. Descubre que lleva mucho tiempo para volverse la persona que se quiere ser, es que el tiempo es corto. Aprende que no

importa donde ya llegaste, sino adonde estás yendo, pero si no sabes para donde estás yendo, cualquier lugar sirve.

Aprende que, o controlas tus actos o ellos te controlarán, y que ser flexible no significa ser débil, o no tener personalidad, pues no importa cuando delicada y frágil sea una situación, siempre existen dos lados.

Aprende que los héroes son personas que hicieron lo que era necesario hacer, enfrentando las consecuencias.

Aprende que la paciencia requiere mucha práctica, descubre que algunas veces quien esperas que te pateé cuando estás caído, es uno de los pocos que te ayudan a levantarte.

Aprende que la madurez tiene más que ver con los tipos de experiencias que tuviste y con lo que aprendiste de ellas que cuantos años has celebrado y que hay más de tus padres en ti de lo que supones.

Aprende que nunca se debe decir a un niño que los sueños son tonterías, pocas cosas son tan humillantes y sería una tragedia que así lo creyese. Aprende que cuando estás con cólera tienes el derecho de estar así, pero eso no te da el derecho de ser cruel. Descubre que solo porque alguien no te ama de la manera que quisieras que te ame, no significa que no te ame con todo lo que puede, pues existen personas que nos aman, pero simplemente no saben como demostrarlo.

Aprende que no siempre es suficiente ser perdonado por alguien, algunas veces tiene que aprender a perdonarte a ti mismo, aprende que con la misma severidad con que juzgas, serás en algún momento condenado. Aprende que no importa en cuantos pedazos tu corazón fue partido, el mundo no se detiene para que te recuperes.

Aprende que el tiempo no es algo que pueda voltear para atrás, por lo tanto planea tu jardín y decora tu alma, en vez de esperar que alguien nos traiga flores, aprende que realmente puedes soportarlo, que realmente eres fuerte y que puedes ir mucho más lejos después de pensar que no se puede más y con cada día uno aprende.

*Gracias lo que hacen por nosotros!
Ana María.*



PELEA, PELEA, PELEA

Llamar CASTIGO

El sentir la mano de Dios y creerte impotente.

El fijarte una meta y tener que seguir otra.

*El avanzar y no llegar, a
eso lo llamo ENSEÑANZA*

Llamar ADVERSIDAD

al caer y volver a levantarse.

Fracasar y volver a comenzar.

*El tener dolor y afrontarlo, a
eso lo llamo INFORTUNIO*

Llamar HÁBITO

*el pasar días grises y días radiantes,
días felices y días tristes.*

*El que tus ojos miren y tus oídos oigan
Tu cerebro funcione y tu corazón ame, a
eso lo llamo EXPERIENCIA*

*El haberme preguntado ¿Por qué a mí?
y después contestarme con un ¿Por qué no?
Sufrir la enfermedad grave que alteró mi futuro,
e intento cerrar mis ojos,
me enseñó que nada ha de terminar,
hasta el momento en que deje de intentar
el cáncer pensó que me había caído
nunca pensó que rebotaría. Y ACÁ ESTOY*

Antonio Rafael Funes
*Integrante del grupo de apoyo de Río Colorado.
Tengo Mieloma Múltiple, desde que me lo
diagnosticaron allá por el 29 de Marzo de 2001*

Hoy día 16 de Octubre, termino mi tratamiento de rayos.

Quiero dejar mi profundo agradecimiento al Dr. Francisco Berardi, Dra. Palmira Pérez, Dra. Nora Heredia, a las técnicas secretarias y personal de limpieza, que en todo momento me atendieron muy bien.

*No cambien nunca.
Que Dios los bendiga.*

Maria H. Goenaga (Nené)

C.R.E.O. Hoy termina mi paso por este instituto y quiero expresar en estas líneas mi agradecimiento a este grupo de ayuda que es maravilloso, como al personal y al médico que me tocó, el Dr. Berardi, son súper maravillosos porque la atención y la amabilidad que ponen a los pacientes es divina.

Yo seguiré mi camino, pero nunca me olvidaré de estos 33 días que pasé por acá.

Quiero decirles a todos que me voy súper contenta, les deseo la mejor de las suertes y que dios les de una bendición enorme para seguir siendo como son.

Con mucho respeto y cariño, los
saluda Celina.

Lección de Vida



Había un hombre que tenía cuatro hijos. Él buscaba que ellos aprendieran a no juzgar las cosas tan rápidamente; entonces los envió a cada uno por turnos a ver un árbol de peras que estaba a una gran distancia.

El primer hijo fue en el Invierno, el segundo en Primavera, el tercero en Verano y el hijo más joven en el Otoño.

Cuando todos ellos habían ido y regresado; él los llamó y juntos les pidió que describieran lo que habían visto.

El primer hijo mencionó que el árbol era horrible, doblado y retorcido. El segundo dijo que no, que estaba cubierto con brotes verdes y lleno de promesas.

El tercer hijo no estuvo de acuerdo, él dijo que estaba cargado de flores, que tenía aroma muy dulce y se veía muy hermoso, era la cosa más llena de gracia que jamás había visto.

El último de los hijos no estuvo de acuerdo con ninguno de ellos, él dijo que estaba maduro y marchitándose de tanto fruto, lleno de vida y satisfacción.

Entonces el hombre les explicó a sus hijos que todos tenían la razón, porque ellos sólo habían visto una de las estaciones de la vida del árbol.

El les dijo a todos que no deben de juzgar a un árbol, o a una persona, por sólo ver una de sus temporadas, y que la esencia de lo que son, el placer, regocijo y amor que viene con la vida puede ser sólo medida al final, cuando todas las estaciones han pasado.

Si tú te das por vencido en el invierno, habrás perdido la promesa de la primavera, la belleza del verano y la satisfacción del otoño.

Moraleja:

No dejes que el dolor de alguna estación destruya la dicha del resto.

No juzgues la vida por sólo una estación difícil.

Persevera a través de las dificultades y malas rachas.

Mejores tiempos seguramente vienen por delante.

El Camión de Basura

¿Con qué frecuencia permites que las majaderías de otras personas cambien tu estado de ánimo? ¿Te das permiso de enojarte cuando otro conductor te agrede por un error de tránsito, o un mesero grosero te trata irrespetuosamente, un jefe exigente te pide más de lo que te corresponde hacer o cuando un compañero de trabajo arruina tu día?

Lo que realmente distingue a una persona exitosa es, el control que tenga sobre el manejo de la ira.

Hace 16 años aprendí esta lección. Me la enseñaron en el asiento trasero de un taxi.

Me subí a un taxi y partimos rumbo a la dirección que le indiqué al conductor, íbamos en el carril derecho cuando de repente un coche salió de no sé donde; el taxista frenó súbitamente, se oyó el rechinar de las llantas y a escasos centímetros evitó chocar con el otro auto.

El conductor del coche que casi causa el accidente, empezó a gritarnos con una serie de malas palabras altisonantes.

El taxista, solo sonrió y lo saludó amable. Así que, yo sorprendido le pregunté, "¿por qué hace eso?" Ese tipo, por muy poco destruye su taxi y nos manda directo al hospital.

Entonces el taxista me dio la lección mas bella de mi vida, la que ahora yo llamo "La ley del camión de Basura". Muchas personas, me dijo: "son como un camión de basura.

Están llenos de enojo, frustración y desaliento. Una vez que han acumulado mucha basura, necesitan un lugar en donde tirarla y si uno se lo permite, te la tiran a ti".

Esa fue la lección del Camión de Basura.

Empecé a pensar, "¿cada cuanto yo permito que los camiones de basura me contaminen?"

y.. "¿con qué frecuencia tomo mi basura y la tiro sobre las personas que más amo, como mi esposa, mis hijos o amigos?"

Aquel día me propuse; "No ser el basurero de nadie". Empecé a ver con más claridad los camiones de basura y decidí a partir de ese día no dejarme arrojar su porquería.

No he vuelto a permitir que los camiones de basura tomen el control de mis sentimientos y mucho menos de mis emociones.

Aprendí, que sonreírles a los insatisfechos, malhumorados y frustrados es la mejor medicina que puede ayudarles a cambiar su perspectiva de la vida o por lo menos les puede iluminar su día.

"Sé amable con ellos, porque cada persona con la que tropiezas a diario, está librando sus propias batallas."

Pero nunca descuides el estar siempre atento a... Los camiones de Basura!



La Humildad

Caminaba con mi padre, cuando él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó: "Además del cantar de los pájaros, ¿escuchas alguna cosa más?"

Agudicé mis oídos y algunos segundos después le respondí: "Estoy escuchando el ruido de una carreta..."

**"Eso es" -dijo mi padre-
"es una carreta vacía".**

Pregunté a mi padre: "¿Cómo sabes que es una carreta vacía si aún no la vemos?" Entonces mi padre respondió:

"Es muy fácil saber cuándo una carreta está vacía, por causa del ruido. Cuánto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace". Me convertí en adulto y hasta hoy, cuando noto a una persona hablando demasiado,

interrumpiendo la conversación de todos, siendo inoportuna, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose prepotente y haciendo de menos a la gente, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo:

"Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace".

La humildad consiste en callar nuestras virtudes y permitirle a los demás descubrirlas.

Y recuerden que existen personas tan pobres que lo único que tienen es dinero. Nadie está más vacío, que aquel que está lleno del "Yo mismo".

Seamos lluvia serena y mansa que llega profundamente a las raíces, en silencio, nutriendo.

Depilart

Vacaciones para tu cuerpo

Depilación sistema español y descartable

~ Masajes

~ Cosmetología

~ Belleza de manos

~ Tratamiento para uñas debilitadas

Lunes a Viernes 8:30 a 17:30

Sábados de 8:30 a 12:30

B e l g r a n o 4 5 1

T e l . : 4 5 1 - 1 1 0 0

~ Baños de parafina para manos y pies

~ Belleza de pies

~ Tintura permanente de pestañas

~ Pulidos Corporales

Relato...

Un día, cuando era estudiante de secundaria, vi a un compañero de mi clase caminando de regreso a su casa. Se llamaba Pablo. Iba cargando todos sus libros y pensé: "¿Por que se estará llevando a su casa todos los libros el viernes? Debe ser un "traga". Yo ya tenía planes para todo el fin de semana.

Fiestas y un partido de fútbol con mis amigos el sábado por la tarde, así que me encogí de hombros y seguí mi camino.

Mientras caminaba, vi a un montón de chicos corriendo hacia él. Cuando lo alcanzaron le tiraron todos sus libros y le hicieron una zancadilla que lo tiró al suelo.

Vi que sus gafas volaron y cayeron al suelo como a tres metros de él. Miró hacia arriba y pude ver una tremenda tristeza en sus ojos. Mi corazón se estremeció, así que corrí hacia él mientras gateaba buscando sus gafas. Vi lágrimas en sus ojos.

Le acerqué a sus manos sus gafas y le dije, "esos chicos son unos tarados, no deberían hacer esto". Me miró y me dijo:

"¡gracias!". Había una gran sonrisa en su cara; una de esas sonrisas que mostraban verdadera gratitud.

Le ayudé con sus libros. Vivía cerca de mi casa. Le pregunté por qué no lo había visto antes y me contó que se acababa de cambiar de una escuela privada. Yo nunca había conocido a alguien que fuera a una escuela privada.

Caminamos hasta casa. Le ayudé con sus libros; parecía un buen chico. Le pregunté si quería jugar al fútbol el sábado conmigo y mis amigos, y aceptó.

Estuvimos juntos todo el fin de semana.

Mientras más conocía a Pablo, mejor nos caía, tanto a mí como a mis amigos. Llegó el lunes por la mañana y ahí estaba Pablo con aquella enorme pila de libros de nuevo. Me paré y le dije:

"Hola, vas a sacar buenos músculos si cargas todos esos libros todos los días". Se rió y me dio la mitad para que le ayudara.

Durante los siguientes cuatro años nos convertimos en los mejores amigos. Cuando ya estábamos por terminar la secundaria, Pablo decidió ir a la Universidad de Georgetown y yo a la de Duke.

Sabía que siempre seríamos amigos, que la distancia no sería un problema. Él estudiaría medicina y yo administración, con una beca de fútbol.

Llegó el gran día de la Graduación. Él preparó el discurso.

Yo estaba feliz de no ser el que tenía que hablar. Pablo se veía realmente bien. Era uno de esas personas que se había encontrado a sí mismo durante la secundaria, había mejorado en todos los aspectos, se veía bien con sus gafas.

Tenía más citas con chicas que yo y todas lo adoraban. ¡Caramba! Algunas veces hasta me sentía celoso...

Hoy era uno de esos días. Pude ver que él estaba nervioso por el discurso, así que le di una palmadita en la espalda y le dije:

"Vas a estar genial, amigo". Me miró con una de esas miradas (realmente de agradecimiento) y me sonrió:

"Gracias", me dijo.

Limpió su garganta y comenzó su discurso:

"La Graduación es un buen momento para dar gracias a todos aquéllos que nos han ayudado a través de estos años difíciles: tus padres, tus maestros, tus hermanos, quizá algún entrenador... pero principalmente a tus amigos.

Yo estoy aquí para decirles que ser amigo de alguien es el mejor regalo que podemos dar y recibir y, a este propósito, les voy a contar una historia".

Yo miraba a mi amigo incrédulo cuando comenzó a contar la historia del primer día que nos conocimos. Aquel fin de semana él tenía planeado suicidarse.

Habló de cómo limpió su armario y por qué llevaba todos sus libros con él: para que su madre no tuviera que ir después a recogerlos a la escuela. Me miraba fijamente y me sonreía.

"Afortunadamente fui salvado. Mi amigo me salvó de hacer algo irremediable".

"Los amigos son ángeles que nos llevan en sus brazos cuando nuestras alas tienen problemas para recordar como volar"

Yo escuchaba con asombro como este apuesto y popular chico contaba a todos ese momento de debilidad. Sus padres también me miraban y me sonreían con esa misma sonrisa de gratitud.

En ese momento me di cuenta de lo profundo de sus palabras:

"Nunca subestimes el poder de tus acciones: con un pequeño gesto, puedes cambiar la vida de otra persona, para bien o para mal.

Dios nos pone a cada uno frente a la vida de otros para impactarlos de alguna manera".

No lo olvides nunca ...

Hay personas que se dedican a iluminar las vidas de otros con su alegría, y su cariño, y eso a veces vale mucho.



Taller

DAVID



CHAPA Y PINTURA DEL AUTOMOVIL

David H. Ferreyra

SOLDADURA BAJO PROTECCION DE GAS - BANCO CHAPISTA

CABINA DE PINTADO - CABINA COLOR SISTEMA MIXING

Saenz Peña 657/61 - Telefax 02932 - 422394 - (B8109DDE) P.ALTA

MIJO: Alimento humano básico

Pocos saben que el mijo fue uno de los primeros cereales del hombre. En China e India ha sido el alimento básico durante más de 3.000 años. Hoy en día es el principal cereal para más de 400 millones de personas. Pueblos guerreros (etruscos, romanos, galos, griegos, persas, asirios, tártaros y visigodos) se alimentaban con mijo para mantenerse en forma física y mental. Los hunzas del Himalaya (famosos por su longevidad) lo tienen como cereal básico. Es gustoso, dulce, liviano y alcalinizante. Además es más nutriente, energético y rico en sales minerales que los cereales más difundidos.

Increíblemente, en nuestro país se lo consume muy poco y la gran mayoría lo considera despectivamente como alimento para pájaros.

En zonas secas, el mijo (*Panicum miliaceum*) significa una barrera contra el hambre. Crece en tierras pobres con pocas lluvias y si éstas no se producen, las plantas hibernan para esperar las siguientes lluvias. Además el mijo cosechado puede almacenarse sin dificultad por algunos años.

Desde el punto de vista nutricional, tiene un alto contenido proteico. Sus proteínas son de elevado valor biológico, más completas que las de trigo, arroz y maíz, y en mayor cantidad. Es, junto a la avena, el cereal más energético que se conozca. Tiene alto contenido en hierro, calcio, fósforo, potasio, sodio, magnesio, cinc, manganeso y vitaminas (A, B y PP). La presencia del magnesio lo convierte en un gran fijador de calcio. Uno de sus componentes (ácido silícico) explica su acción estimulante sobre el esmalte dental (como lo demuestran las dentaduras de los africanos, grandes consumidores de mijo) y también sobre el cabello, las uñas, la piel y el tono intestinal (el silicio estimula la contracción y evita la distensión del colon).

En cosmética se producen extractos salinos de mijo destinados a dar lucidez y vigor al cabello.

USOS Y APLICACIONES

Es un alimento energético, vitalizante, digestivo y diurético; útil en astenias, anemias y embarazos (tiene la capacidad de impedir abortos espontáneos y de suplir carencias nutricionales de dicho estadio). Su contenido de lecitina y de colina, lo hace indicado para organismos debilitados y para quien realiza trabajo intelectual. La medicina naturista lo considera un alimento anti-estrés, mientras que los macrobióticos incentivan su consumo dado que es un cereal alcalinizante, tiene mucho hierro y silicio, y es bueno para el bazo, el estómago y el páncreas.

Por su versatilidad, el mijo ha sido tradicionalmente sustituto del arroz en casi todas las recetas. Pese a no tener gluten (lo pueden utilizar los celíacos), tiene buen poder aglutinante, gracias a su fibra soluble. Esto permite usarlo en budines y tortas, sin necesidad de adicionar huevos o almidón. Siendo el más dulce de los cereales, tiene la propiedad de adaptarse, sea a platos salados que a postres.

Veamos su cocción base. Como muchos cereales, se beneficia de un tostado previo, que puede realizarse en seco, en la misma olla de cocción. Luego se añaden tres partes de agua por cada una de mijo, se tapa y se pone a hervir a fuego lento durante unos 45'. Durante los últimos 5 o 10' se quita la tapa y se deja evaporar todo el líquido sobrante para que los granos queden sueltos. No se ha de remover más de una vez y mejor con tenedor, por el riesgo que el grano se rompa demasiado y quede gomoso. Por el contrario, dicho estado resulta ideal cuando se quieren preparar budines o convertirlo en masa base para pizzas, tartas o milanesas.

RECETAS CON MIJO

Guisado de mijo y lentejas

3 tazas de mijo cocido, 1 taza de lentejas cocidas, 2 cucharadas de aceite de oliva, 3 dientes de ajo picados, 1 cebolla picada, 1 clavo de olor, ½ cucharadita de cardamomo molido, ½ cucharadita de canela molida, 2 hojas de laurel, sal marina enriquecida, pimienta opcional.

Sofreír el ajo y la cebolla en una cacerola. Añadir el resto de los ingredientes, mezclar y cocinar 15' a fuego suave. Acompañar con ensalada verde.

Croquetas de mijo y tofu

3 tazas de mijo cocido, 1 taza de tofu, 2 cucharadas de salsa de soja, 50g de almendras picadas, 50g de germen de trigo, rebozador de arroz, 1 cucharadita de perejil picado, sal andina, pimienta de cayena, aceite de oliva.

Se mezclan el mijo, el tofu y la salsa de soja con la batidora hasta que formen una pasta espesa. Luego se pasa a un recipiente añadiendo las almendras y el germen de trigo. Se añaden los condimentos. Con las manos húmedas formar croquetas planas y rebozar. Dorar de ambos lados, en plancha de hierro pincelada.

Budín de mijo y frutas

2 tazas de mijo cocido, ½ litro de leche de sésamo, 4 medallones de durazno remojados, 2 cucharadas de pasas de uva, 3 cucharadas de azúcar integral mascabo, cáscara de limón amarillo, frutas de estación para decorar, canela en polvo, extracto natural de vainilla.

Llevar al fuego la leche con la cáscara de limón. Cuando rompe el hervor, agregar el mijo, los duraznos, el azúcar y las pasas. Dejar hervir 5'. Retirar, agregar la canela y la vainilla. Disponer en budinera acaramelada, dejar enfriar y servir decorado con frutas.

Mijo con verduras

3 tazas de mijo cocido, ¼ kilo de repollo en juliana, 300g de zapallo cortado en cubos, 1 choclo rallado, 100g de tofu en daditos, 1 cucharada de aceite de oliva, 4 cucharadas de salsa de soja, pizcas de: sal marina enriquecida, coriandro, comino y jengibre.

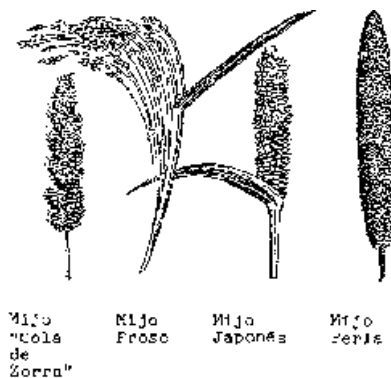
En el fondo de una olla agregar una cucharada de aceite de oliva y los condimentos. Acomodar las verduras, tapar y cocinar 5' a fuego bajo. Incorporar la salsa de soja con 4 cucharadas de agua. Cuando todo este tierno agregar el mijo y el tofu. Mezclar y cocinar 10' más. Si fuese necesario, agregar más agua. Este plato es bueno para diabéticos, pues el mijo actúa sobre el páncreas; por ello es recomendable preparar mijo con vegetales dulces.

Hamburguesas de mijo

3 tazas de mijo cocido, 4 cebollas de verdeo picadas, 4 dientes de ajo, 1 puñado de perejil, pizcas de jengibre y pimentón, rebozador de arroz, 2 cucharadas de aceite de oliva.

Sofreír la cebolla y el ajo. Añadir el mijo y los condimentos. Mezclar y cocinar 5'. Dejar entibiar. Con las manos húmedas tomar porciones y darle forma de hamburguesas, rebozar y colocar en plancha de hierro untada, dorando de ambos lados.

Extraído del libro "Alimentos Saludables".



• EL BAMBU JAPONES •

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante.

También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada, halándola con el riesgo de echarla a perder, gritándole con todas sus fuerzas: ¡Crece, maldita seas!

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes:

Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable.

En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto, que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un periodo de solo seis semanas la planta de bambú crece ¡mas de 30 metros! ¿Tardo solo seis semanas crecer?

No, la verdad es que se tomo siete años y seis semanas en desarrollarse.

Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que este requiere tiempo.

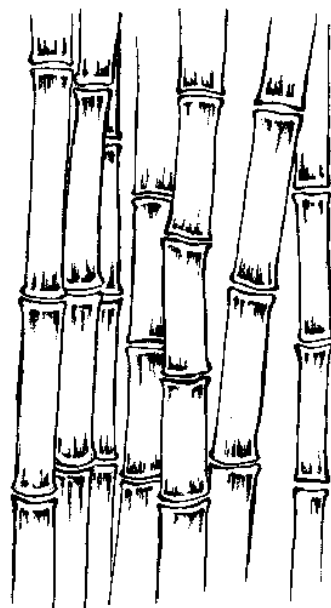
Quizás por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados en corto plazo, abandonan súbitamente justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta.

Es tarea difícil convencer al impaciente que solo llegan al éxito aquellos que luchan en forma perseverante y coherente y saben esperar el momento adecuado.

De igual manera es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada esta sucediendo.

Y esto puede ser extremadamente frustrante. En esos momentos (que todos tenemos), recordar el ciclo de maduración del bambú japonés, y aceptar que -en tanto no bajemos los brazos -, ni abandonemos por no "ver" el resultado que esperamos, sí esta sucediendo algo dentro nuestro: estamos creciendo, madurando.

Si no consigues lo que anhelas, no desesperes, quizá solo estés echando raíces...



La situación de la radiación solar está tornándose cada día más peligrosa para la salud debido a la fuerte radiación ultravioleta

La fuente más grande de rayos ultravioletas es el sol. El mayor tamaño del agujero en la capa de ozono se produce en la primavera del hemisferio sur. La cantidad de radiación solar que alcanza la tierra depende de varios factores, tales como la localización, la altitud, la época del año, la hora del día y el terreno.

Al no estar en la línea ecuatorial, los rayos solares nunca llegan verticalmente, sino en forma angular, es decir, la radiación recorre un trayecto mayor por la atmósfera y gran parte es absorbida.

Por consiguiente, lo que importa entonces no son las unidades Dobson, que miden el grosor de la capa de ozono. La clave es la cantidad de radiación que penetra por este escudo protector de radiación **UV-B**. Esta es especialmente más alta en primavera para el hemisferio sur.

Una vez más, la educación provee el principal instrumento para una protección adecuada, es necesario que los niños aprendan todo lo concerniente a la radiación solar y los cuidados que deben implementarse, porque está comprobado que la radiación que se recibe antes de los 18 años es la más peligrosa.

Hay estudios extensos que demuestran que si alguien ha sufrido tres veces quemaduras solares que provocan despellejamiento de la piel, tiene **50 %** más de desarrollar un cáncer después de los **40** años.

Los efectos biológicos de la radiación **UV-B** han aumentado porque ahora muchas más personas acuden con frecuencia a las playas o a las piscinas, y desean lucir el color bronceado de la piel. Al mismo tiempo como el promedio de vida es mayor y, hay más años de radiación solar acumulada.

Lamentablemente, el tostado que se adquiere (con aumento del pigmento natural melanina) sólo protege de los efectos agudos de la radiación, como las quemaduras. O sea, la melanina no previene en absoluto de aquellos daños crónicos sobre la piel, como el fotoenvejecimiento y la aparición probable de distintos tipos de cáncer.

La primavera es la época con mayor cantidad de alteraciones oculares por la radiación UV

Se estima que, junto con el verano, la primavera es la época del año en la que ocurren la mayor cantidad de alteraciones oculares, las que se incrementa de **20% a 30%**. Esto se debe principalmente al aumento en los índices de radiación **UV**.

Cuidar nuestros ojos es tan importante como cuidar nuestra piel de la radiación solar, debido a que el daño que provoca en la visión también es acumulativo.

Los rayos ultravioletas se dividen en tres tipos: los **UV-C** que, son los menos dañinos; los **UV-B** que pueden causar serias quemaduras en los ojos y por último, los **UV-A** que se absorben mayormente por el cristalino del ojo.

Los rayos solares son invisibles y la exposición a éstos podría producir a largo plazo cataratas y daños a la retina.

También puede causar otras lesiones como queratitis, que es una dolorosa quemadura en la superficie corneal; pterigión, crecimiento de tejido que podría producir alteraciones de la visión e inflamación; cáncer de piel alrededor de los ojos y convertirse en un factor de riesgo de degeneración de la mácula, parte de la retina donde se alcanza la mayor agudeza visual”, agrega el doctor Francisco Villarroel, de la Sochiof.

Dolorosas Quemaduras

La quemadura de los ojos, conocida como fotoqueratitis, es una de las lesiones más comunes ocasionadas por la larga exposición a los rayos ultravioletas. Esto desencadena en una inflamación de la córnea, dolor, lagrimeo, fotofobia, visión borrosa, la sensación de arena en los ojos y parpadeo excesivo.

Frente a estos síntomas la persona no debe pasarse las manos por los ojos, ni tampoco poner gotas: lo fundamental es acudir a un especialista rápidamente, ya que -de no ser tratada a tiempo- podría significar la pérdida de la visión.

Por otra parte, y tal como lo explica el doctor Vargas, "una catarata también puede ser consecuencia del daño acumulativo que producen los rayos ultravioletas en la visión, como resultado de la exposición indiscriminada del cristalino a los rayos ultravioleta. Lo mismo pasa con la retina, cuyas consecuencias se pueden evidenciar en una degeneración macular".

Consejos para Disfrutar Sin Exponernos:

Lentes adecuados para la protección de los rayos UV es fundamental utilizar lentes de sol certificados con protección ultravioleta y que sean capaces de filtrar el 98 y 100% de los rayos ultravioletas.

Lentes deportivos: El material es importante. Para la práctica de deportes se recomiendan los derivados del plástico, por su resistencia a los golpes, destacándose entre ellos el policarbonato, que es más duro y presenta una gran absorción a la radiación UV.

Estos cuidados deben ser igual de riguroso en los niños, ya que los rayos UV son acumulativos, por lo tanto el daño en ellos puede ser aún mayor. La intensidad de los rayos UV aumenta en primavera, por lo que hay que proteger adecuadamente los ojos.

Altos índices de radiación UV causan graves daños a los ojos

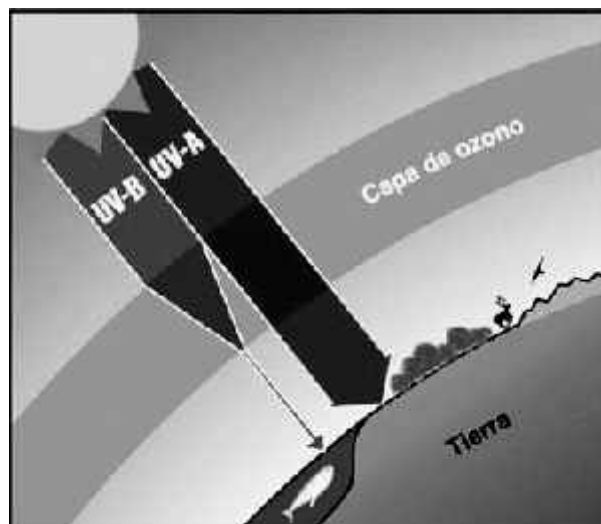
Cataratas o daños a la retina, son algunas de las consecuencias que puede generar a corto y largo plazo la exposición, sin protección, a los rayos ultravioleta.

"Debemos considerar que los rayos UV también atraviesan las nubes, por lo que aunque no sea un día soleado igualmente necesitamos protección", explica el oftalmólogo y miembro de la Sociedad Chilena de Oftalmología, Francisco Villarroel.

Consecuencias sobre la integridad del ADN

El fisiólogo argentino Carlos Ballaré, investigador independiente del CONICET, con sus investigaciones realizadas en el Instituto de Investigaciones Fisiológicas y Ecológicas, IFEVA/CONICET, logro caracterizar algunos de los efectos de los rayos ultravioletas sobre plantas, publicó un artículo que muestra por primera vez que, cambios en el UV, asociados a la erosión de la capa de ozono, tienen consecuencias detectables sobre la integridad del ADN de una planta terrestre de un sistema templado.

Los resultados comunicados en el trabajo muestran que el número de días en que Tierra del Fuego se encuentra bajo la influencia del agujero de ozono antártico, durante el período de rebrote de la vegetación (octubre-noviembre), se ha incrementado en forma sostenida en los últimos 20 años. El biólogo enfatizó que la radiación ultravioleta B, que absorbe la molécula de ozono, es indispensable para la vida, especialmente para la síntesis de vitamina D en el organismo, por lo que las personas no deben dejar de tomar sol, los rayos llegan incluso en la sombra.



El agujero de ozono

Que ha aparecido en forma recurrente desde finales de la década del setenta, comienza a formarse en agosto y desaparece para principios de diciembre. La cantidad total de ozono durante este período cae a menos de la mitad en el interior del agujero.

Le pedimos al ingeniero químico, Alberto Felipe Errazu. (Aerrazu@plapiqui.edu.ar) que nos explicara el fenómeno:

Introducción: Durante la primavera del hemisferio sur se produce un aumento en la radiación ultravioleta (UV) que llega a la superficie terrestre, sobre el continente Antártico y en las regiones más australes de Argentina.

Esta no ha sido una variación lineal a lo largo del tiempo sino que presenta altibajos de año en año pero ha ido en crecimiento desde que se tomó conciencia del fenómeno y se lo empezó a cuantificar.

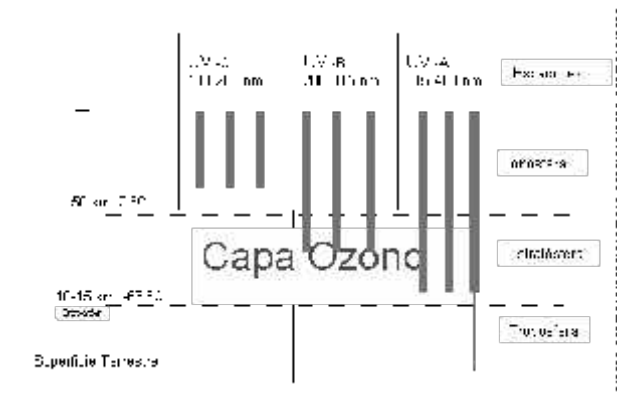
Se ha podido asociar este aumento de la radiación UV con la desaparición del ozono en la estratósfera esto es conocido como el agujero de la capa de ozono ya que el 90 % del ozono del planeta se encuentra en la estratósfera.



Agujero de ozono del 7 de Octubre de 2008 puede observarse que cubre totalmente la Antártida y llega a las proximidades de Tierra del Fuego, valores debajo de 250 ppm (zona oscura) Escala Dobson

Las consecuencias más perjudiciales para los seres vivos se deben a que se han adecuado a vivir sin dicho "agujero", con baja cantidad de radiación UV sobre la superficie y agua terrestres. La aparición abrupta del mismo genera problemas de supervivencia por falta de adaptación.

Para entender esta nueva situación es necesario analizar la formación y destrucción del ozono en la atmósfera.

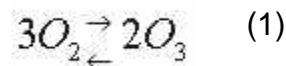


Ubicación y efecto de la capa de ozono sobre la radiación ultravioleta.

El ingeniero Errazu agrega: Formación de la capa de ozono

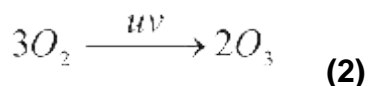
El oxígeno como sustancia pura se presenta en la naturaleza en dos formas estables. Como gas biatómico (oxígeno) y también como gas triatómico (ozono).

Los intercambios entre una y otra forma son posibles según el siguiente esquema de reacciones:



Si bien son presentados como un equilibrio, se puede separar el esquema precedente en dos reacciones únicas, una de avance y otra de retroceso.

La de avance o de formación de ozono se lleva a cabo en forma natural mayoritariamente en la estratosfera esto es debido a que la radiación ultravioleta (UV) proveniente del sol cataliza (fotoliza) la misma, vale decir, aumenta grandemente la velocidad de reacción. Será:



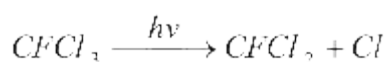
Una de las propiedades del ozono estriba en que es opaco a la radiación UV, esto hace que una vez formada una capa de ozono en la estratosfera esta se oponga o filtre la radiación UV por lo tanto en condiciones atmosféricas "razonables" el espesor de dicha capa será constante, dado que una disminución de la misma permitirá un mayor paso de radiación UV y aumentará la producción de ozono compensando la disminución y en el caso contrario se frenará dicha producción.

Esto resulta en una retroalimentación negativa conformando un sistema estable.

Eliminación del ozono

La etapa de retroceso de la ecuación (1) es la transformación de ozono en oxígeno, esta también es una reacción que se lleva a cabo mediante un conjunto de etapas elementales aunque siguen generalmente el camino que indicaremos a continuación:

Los clorofluorcarbonos o freones y todos los productos clorados generados por la industria química, en particular los que son sumamente inertes esta cualidad hace que permanezcan por largo tiempo en la troposfera y asciendan a la estratosfera superando en altura la capa de ozono donde se disocian por acción de la radiación UV de corta longitud de onda produciendo cloro atómico:



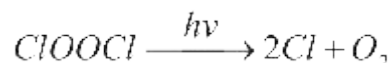
Este cloro activado puede reaccionar con óxidos de nitrógeno o agua como ClONO₂ o HCl que constituyen los compuestos de reserva de cloro, o bien cuando se encuentra con una molécula de ozono, la destruye produciendo oxígeno.



Dos de estas etapas producen oxido de cloro que reacciona entre si:



Este peróxido de cloro frente a radiación UV se descompone regenerando el cloro atómico:



Como se ve los dos átomos de cloro consumidos en la etapa. (4) son regenerados en la (6) lo que constituye una reacción en cadena con las etapas (4), (5) y (6) como etapas de propagación, vale decir con solamente dos átomos de cloro activado se podría destruir todo el ozono de un recinto si no existieran las etapas de terminación del proceso, como por ejemplo:



Entre otras. Esta es una parte del problema que como está expresado podría ser llevada a cabo en cualquier lugar y tiempo pero la realidad indica que no es así sino que se da con gran intensidad en la primavera austral sobre la Antártida.

El ingeniero Errazu dice, en primer lugar hay que tener en cuenta las nubes estratosféricas polares, estas se forman por condensación de vapor de agua sobre aerosoles de ácido sulfúrico.

El ácido sulfúrico que aparece es generado principalmente por emisiones volcánicas de SO₂ y su posterior oxidación en la estratósfera y no por la combustión del carbón en la superficie ya que los óxidos formados son eliminados como lluvia ácida. Estas nubes son de dos tipos diferentes:

Nubes	Tamaño Partículas	Temperatura	Partículas
Tipo I	1 µm	190-195 K	Líquido
Tipo II	10 µm	185-187 K o menores	Cristales de Hielo

Las de tipo II son las predominantes en la Antártida no así en el Ártico por ser la Antártida mucho más fría.

Existe gran afinidad entre el cloro en sus formas de reserva y el hielo, sobre el que se distribuye en forma de monocapa, esto permite contar con grandes cantidades de cloro activo sobre la superficie de los cristales para la transformación del ozono en oxígeno.

Se mostró mediante mediciones experimentales que existe una circulación descendente muy grande sobre el círculo polar Antártico en forma de vórtice que succiona los gases estratosféricos, además se comprobó que el cloro presente aparece como radical libre y que había sido generado en la estratosfera en latitudes menores.

El ingeniero Errazu concluye

Tres son las causas que concurren para la desaparición del ozono en la Antártida; La abundancia de cloro activado, las nubes estratosféricas frías de la Antártida sobre las que se lleva a cabo la reacción y una circulación descendente de los gases estratosféricos.

Solamente sobre el primero de los ítems podemos tener control, los otros dos son fenómenos naturales ajenos al hombre.

En caso de lograrse la eliminación de los clorados: freones, tetracloruro de carbono, hexacloroetano, etc. con vidas medias del orden de los 50 a 75 años o ser reemplazados por los freones "blandos", cloroformo, etc.

Estos últimos compuestos se destruyen en la troposfera y tienen una vida media cercana al año; la situación puede ser revertida rápidamente como surge de la formación de ozono.

El mecanismo descrito de formación del agujero de ozono ha sido propuesto por los Dres. M. Molina y F.S. Rowland que junto con P. Crutzen fueron galardonados con el Premio Nobel en 1995.

Alberto Felipe Errazu, Ing. Químico,
Aerrazu@plapiqui.edu.ar



Bahía Blanca:

Estomba 256 - Tel./Fax: (0291) 450-1382

Punta Alta:

Rivadavia 233 - Tel./Fax: (02932) 423-492

Roncar..... ¿es saludable?

“Sahos” síndrome de apnea/hiponea obstructiva durante el sueño

El sueño es una conducta natural transitoria y reversible prácticamente universal en el reino animal y cuyo último sentido biológico no se conoce todavía.

Parece aceptado que es imprescindible para la vida, ya que su privación absoluta, al menos en los mamíferos, produce la muerte.

Los trastornos respiratorios del sueño no son algo nuevo, existen en todas sus formas desde que existe el hombre.

El ronquido se ha asociado popularmente a la idea de un sueño profundo y reparador, hoy en día se admite que el ronquido tiene importantes implicaciones no solo para la propia salud del individuo roncador, sino también para la persona con la que convive.

La edad, el sexo y la obesidad son los factores de riesgo que con más frecuencia se asocian, incrementándose progresivamente con la edad. De esta forma a partir de los 60 años un 50% de los varones y un 40% de las mujeres roncan.

LOS SÍNTOMAS SUBJETIVOS

Los síntomas son mayoritariamente subjetivos y se desarrollan progresivamente siendo usual que los pacientes no reconozcan sus síntomas y/o sólo cuando mejoran, una vez tratados, reconozcan su situación previa.

Las manifestaciones clínicas pueden dividirse en dos grandes grupos:

Manifestaciones neuropsiquiátricas y cardiorrespiratorias.

Con frecuencia, los pacientes con SAHOS refieren síntomas diurnos, mientras sus parejas refieren sus comportamientos durante la noche, de forma que la investigación clínica no se considerará completa si no se realiza en presencia de la pareja.

Los síntomas fundamentales son: la somnolencia diurna, el ronquido nocturno y las pausas respiratorias nocturnas. Otras manifestaciones clínicas pueden ser alteración del humor, déficit intelectual, deterioro de la memoria, irritabilidad,

agresividad y ansiedad. También se ha asociado con síntomas depresivos y deterioro cognitivo, deterioro de la función sexual incluyendo disminución de la libido e impotencia. Algunos pacientes experimentan pequeñas cefaleas matutinas.

En cuanto a los síntomas nocturnos, además del ronquido, la pareja suele referir la presencia de pausas respiratorias que interrumpen el ronquido y a veces los propios pacientes manifiestan sensación de ahogo, movimientos groseros del cuerpo después de las apneas, sudoración nocturna en relación con sueño inquieto, nicturia o reflujo gastroesofágico.

PERFIL DEL PACIENTE

El sujeto típico suele ser un adulto de mediana edad, generalmente varón y frecuentemente obeso, con una historia de ronquido y pausas respiratorias durante el sueño, cansancio y somnolencia diurna. La presencia de estos síntomas es indicación de ser estudiado en una unidad de sueño.

PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

El diagnóstico se realiza mediante una prueba denominada polisomnografía (PSG), que consiste en el registro continuo y supervisado del estado de vigilia y del estado de sueño espontáneo, es decir, no inducido con fármacos durante seis horas nocturnas como mínimo.

Actualmente, un estudio de sueño implica el registro simultáneo de variables neurofisiológicas, cardíacas, respiratorias y debe ser realizada en una Unidad de Sueño.

REPERCUSIONES SOCIALES

En conjunto podríamos decir que los trastornos respiratorios del sueño y los síntomas de sueño están asociados con peor calidad de vida. Por otro lado, otros estudios han demostrado que el tratamiento con CPAP (Presión Positiva Continúa vía nasal) mejora la calidad de vida de estos pacientes.

El primer problema que conlleva esta patología es la relación con la pareja, no es raro que el paciente acuda a la consulta con la pareja, refiriendo fundamentalmente a dormir en habitaciones separadas, deteriorándose la relación de pareja favorecido aún más por el deterioro de la función sexual presentada por estos pacientes.

En su domicilio, el paciente con SAHS invierte prácticamente todo su tiempo libre en dormir desatendiendo otras actividades, tales como la relación con los hijos y la pareja o las tareas domésticas. Simultáneamente, esta somnolencia, a veces limitante, impide estar atento en reuniones, cines, conciertos o teatros, lo cual repercute en la vida social de estos enfermos que muchas veces refieren no acudir a dichos lugares desde hace años para evitar precisamente dormirse en público y así poco a poco se van adaptando a su nuevo estilo de vida, no por elección, sino impuesto por la propia enfermedad.

LA APNEA Y LA CARRETERA

La somnolencia y el deterioro de la función cognitiva puede causar no sólo deterioro social o profesional, sino también contribuir a provocar accidentes de tráfico y laborales. Se ha demostrado en estudios realizados con simuladores de conducción que los pacientes con SAHS tienen tiempos de reacción retardados y dificultades para mantener la capacidad de concentración y un aumento del riesgo de accidentes y mejoría en estudios no controlados después del tratamiento con CPAP. Hoy en día está suficientemente probado que el riesgo de accidentes de tráfico está aumentado en pacientes SAHS no tratados.

TRATAMIENTO CON CPAP

La C.P.A.P. es un aparato que genera constantemente una presión positiva que, a través de un sistema tubular, se transmite a una mascarilla habitualmente nasal, y de ahí se transmite a la vía aérea superior provocando su estabilización e impidiendo su colapso.

Cada paciente precisa una presión determinada de CPAP que se debe adecuar de forma individualizada. Para considerar que un tratamiento con CPAP es eficaz debe colocarse durante un tiempo mínimo de cuatro horas por noche, siendo lo deseable que se mantuviese durante todo el periodo de sueño.

EFECTOS SECUNDARIOS

Los efectos adversos que se pueden producir aparecerán durante las primeras semanas y son de carácter leve. Los más habituales y su tratamiento son: - conjuntivitis, producida por la fuga de la mascarilla debido a una mala colocación de la misma que se soluciona informando sobre su colocación o incluso eligiendo otro modelo más adecuado; - congestión nasal, producida por la inflamación de la mucosa, pueden aplicarse corticoides por vía nasal; - irritación cutánea, sobre todo en el puente nasal que se soluciona acoplado bien la medida de la mascarilla y colocando una almohadilla protectora o un apósito hidrocoloide en la zona afectada; - sequedad nasal y/o faríngea, producida por el flujo aéreo para lo que se aplicará vaselina en las fosas nasales que puede evitarse con un humidificador conectado a la CPAP; - y ruido, para lo que el paciente se ha de adaptar.

Es importante vigilar las posibles fugas de la mascarilla posibles responsables del exceso de ruido. Otras complicaciones pueden ser: epistaxis, a veces requiere la cauterización de un vaso; frío; insomnio, mejora con la adaptación del paciente; aerofagia, debido a la deglución de aire; y cefalea, poco frecuente y para la que se pueden administrar analgésicos.

Glosario

Insomnio: Falta de sueño o dificultad para dormirse.
Epistaxis: Sangrado nasal.
Aerofagia: Deglución espasmódica de aire.
Cefalea: Dolor de cabeza.

*Santiago Romero, Neumonología, Proayre-
Pedro Pico 61 Bahía Blanca
Correo Electrónico: lipuns@hotmail.com*

DOS MINUTOS DE SARCASMO



Él: Salgamos a divertirnos esta noche.

Ella: Buena idea. El que llegue primero a la casa deja la luz de la entrada encendida.

Un matrimonio circulaba en su vehículo por la cordillera alpina sin decirse ni una palabra debido a una pelea que acababan de tener, y sin ninguna perspectiva de reconciliación. Mientras pasaban por una hacienda donde había varias mulas y cochinos.

El esposo sarcásticamente preguntó:

- ¿Familiares tuyos?.
- Sí... mis suegros.

Él: Me amas solo porque mi padre me dejó una fortuna.

Ella: No, querido. Yo te amaría sin importar quien te la dejó.

Ella: ¿Cómo es que vienes a casa medio borracho?.

Él: No es mi culpa; se me acabó el dinero.

Escrito en la pared del baño de damas:
Mi esposo me sigue a todas partes.

Debajo:
No es cierto, no lo hago.



Un matrimonio estaba conversando:

- Amor mío ¿crees en el amor a primera vista?
- Lógico. Si te hubiera mirado dos veces no me habría casado...

Dos caballeros que se movían muy deprisa en el interior de un hipermercado con sus carritos de compras se chocan.

Uno le dice al otro:

- Perdóneme usted; es que busco a mi señora.
- Que coincidencia, yo también. Ya estoy desesperado.
- Bueno tal vez le pueda ayudar. ¿Cómo es su señora?
- Es alta, de pelo castaño claro, piernas bien torneadas, pechos firmes, en fin muy bonita... ¿y la suya?.
- Olvídense de la mía, vamos a buscar la suya

¿Cómo nace un paradigma ?

Un grupo de científicos colocó cinco monos en una jaula, en cuyo centro colocaron una escalera y, sobre ella, un montón de bananas.

Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo.

Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo golpeaban.

Pasado algún tiempo más, ningún mono subía la escalera, a pesar de la tentación de las bananas.

Entonces, los científicos sustituyeron uno de los monos.

La primera cosa que hizo fue subir la escalera, siendo rápidamente bajado por los otros, quienes le acomodaron tremenda paliza.

Después de algunas palizas, el nuevo integrante del grupo ya no subió más la escalera, aunque nunca supo el por qué de tales golpizas.

Un segundo mono fue sustituido, y ocurrió lo mismo. El primer sustituto participó con entusiasmo de la paliza al novato. Un tercero fue cambiado, y se repitió el hecho, lo volvieron a golpear. El cuarto y, finalmente, el quinto de los veteranos fue sustituido.

Los científicos quedaron, entonces, con un grupo de cinco monos que, aún cuando nunca recibieron un baño de agua fría, continuaban golpeando a aquel que intentase llegar a las bananas.

Si fuese posible preguntar a algunos de ellos por qué le pegaban a quien intentaban subir la escalera, con certeza la respuesta sería:

“No sé, aquí las cosas siempre se han hecho así.”

¡¿Te suena conocido?!

**“Solo hay dos cosas infinitas en el mundo:
El universo y la estupidez Humana.”**

Albert Einstein



En camino con otro



Amuyén

Consultorios de Abordaje Interdisciplinario

Lic. Martínez M. Laura
Kinesiología y Fisioterapia - M.P. 4283

Mitre 270 Punta Alta - Tel: 02932 426-922 / 154-17601
www.consultoriosamuyen.com.ar



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