



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 55  
Vol. 6  
Febrero 2020

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Seguramente a todos les sonará la llamada "Regla de Oro" que nos dejó Cristo Jesús: "Ama a tu prójimo como a ti mismo".

Pues bien, en la actualidad parecería que la religión pone énfasis principalmente en la primera parte de dicha frase ("ama a tu prójimo" en aras de la compasión, la caridad, etc.), pero suele pasar por alto la segunda parte ("... como a ti mismo").

Aquí viene la pregunta de los 64,000: ¿qué tanto nos amamos a nosotros mismos? Porque si nos amamos mucho, entonces podríamos amar mucho a nuestro prójimo, y viceversa, ¿o no es lógico según lo que dice esta regla? El problema es que afirmar que nos amamos suena a petulancia, vanidad, o egolatría, y eso está mal visto en casi cualquier sociedad de nuestros días.

El amarnos, valorarnos y aceptarnos como somos está directamente relacionado con un concepto psicológico llamado "autoestima", que es muy

diferente al complejo de superioridad que algunas personas padecen (porque es un padecimiento). Veamos de qué trata en realidad esto de la autoestima...

Rafa Hidalgo ha compartido una vez más una información muy valiosa acerca de la salud, ahora con una serie de mitos y realidades que debemos conocer y distinguir para un mejor cuidado de nuestra salud física. Nuevamente te damos las gracias, Rafa, por tu importante contribución para todos los asociados...

Por último, un estudio científico afirma que las células de nuestro cuerpo se renuevan constantemente, algunas a un ritmo mayor que otras, pero que la casi totalidad de nuestro cuerpo se renueva en un lapso de 15 años en promedio (hay otros que aseguran que el proceso total dura menos tiempo).

Si esto es así, cabría preguntarse: si la casi totalidad de las células de nuestro cuerpo se renueva en un promedio de 15 años, entonces, ¿por qué indudablemente vamos envejeciendo?

Unas posibles respuestas a esta paradoja las dimos en un par de boletines publicados el año pasado... ¿Las recuerdan?



## Tema del Mes: La Autoestima

Quererse a uno mismo, a sabiendas de nuestras fortalezas y debilidades, es signo de una autoestima sana o adecuada, así como también la base para un buen relacionamiento con los demás...

¿Qué es la autoestima?.....	2
Mitos y realidades de la salud (1ª parte).....	3
¿Cada cuánto tiempo se renuevan las células de nuestro cuerpo?.....	5
Para reflexionar .....	6
Para chuparse los dedos .....	6
Para reír... o para llorar .....	6
Por los recuerdos .....	6



## ¿Qué es la Autoestima?

Se conoce como autoestima a un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza. Esto puede enfocarse en la totalidad de su persona, en sus labores, o en la apariencia corporal, etc. Se trata de la evaluación que hacemos ordinariamente de nosotros mismos.

Todas las personas poseen una proyección mental de quiénes son, cómo lucen, en qué son buenos y en qué son malos, y cómo los perciben los demás. Sea o no cierta esa descripción que hacemos de nosotros mismos, lo cierto es que se forma durante la infancia y sobre ella descansa nuestra relación con nosotros mismos: la autoestima.

La autoestima es un concepto de importancia dentro de las disciplinas de la psicología y la educación, tanto así que su definición regularmente depende del abordaje psicológico que se prefiera. Por ejemplo, el psicólogo Abraham Maslow, creador de la famosa pirámide de la jerarquía de las necesidades humanas, incluyó en su teoría un peldaño entero de la pirámide para las "Necesidades de autoestima", tales como aceptación, confianza, éxito o respeto.

En lo que coinciden la mayoría de las doctrinas psicológicas, no obstante, es en que la autoestima es un valor clave en nuestra relación con los demás, pues cada quien admite la cantidad de amor o, por el contrario, las formas de maltrato, que siente que merece. La autoestima, por lo demás, tendría sus inicios en nuestra relación paterna, ya que la aprobación del padre y la madre es clave para una personalidad saludable a futuro.

### Autoestima alta

Se habla de una autoestima alta (o también "sana" o "correcta") generalmente cuando la persona presenta las siguientes características de personalidad:

- **Autoconfianza.** La persona conoce y acepta sus valores y está dispuesta a luchar por ellos a pesar de encontrar oposición. Al mismo tiempo es capaz de cambiar algo de ellos si la experiencia le dice que estaban errados.
- **Aceptación.** La persona se acepta a sí misma tal y como es, lo cual no quiere decir que no intente vencer miedos, conquistar malos hábitos o cambiar, pero no se siente culpable por ser como es o porque a otros no les parezca adecuada su manera de pensar.
- **Autovaloración.** La persona se considera medianamente apta, con cosas para ofrecer a los demás y se relaciona con ellos en condiciones de igualdad y de dignidad.
- **Apasionamiento.** Es capaz de disfrutar con determinadas actividades y alegrarse de su propia existencia, lo cual no significa que viva en estado de alegría constante. Puede entristecerse o alegrarse, como cualquiera, pero frente a estímulos externos o coyunturas específicas.

### Autoestima baja

Coloquialmente se habla de autoestima "baja" (en otras terminologías: "equivocada") cuando las personas exhiben alguna de las siguientes conductas:

- **Autocrítica constante.** La persona se mantiene en un perpetuo estado de insatisfacción, disminuyendo o viéndole el lado negativo a todo lo que hace o recibe.

- **Hipersensibilidad a la crítica.** La persona tolera poco las críticas y se muestra hostil ante quienes lo cuestionan, y es fácil de resentirse.
- **Deseo compulsivo de complacer.** La persona pone por encima de sus propias necesidades las de los demás, con tal de recibir aprobación de ellos, y es incapaz de decir que no.
- **Perfeccionismo.** La persona se exige a sí misma hacer las cosas perfectamente, lo cual a menudo es imposible, y el menor fallo representa para ella una catástrofe.
- **Culpabilidad constante.** La persona es incapaz de perdonarse errores y se condena eternamente por ellos.
- **Defensividad.** La persona reacciona ante la vida como bajo un constante ataque, y es incapaz de pactar del todo con el goce de vivir o la alegría.

### ¿Cómo mejorar la autoestima?

Algunos consejos simples para atender la autoestima son:

- **Evitar la comparación.** Entender que cada quien hace lo que puede con lo que le tocó en suerte.
- **Ser realista.** Respecto a las metas propuestas (que sean alcanzables y a corto y mediano plazo es mejor), pero también a los defectos y virtudes (no agrandarlos ni minimizarlos).
- **Hacer las paces.** Con el pasado y los errores cometidos, con los daños recibidos o con lo perdido. Es indispensable dejar ir para poder vivir en el presente.
- **Defender lo propio.** No ceder a las peticiones ajenas que contradigan lo que deseamos o queremos, ni renunciar a lo que

buscamos por simplemente recibir aprobación ajena. La propia es la más importante.

### Autoestima y adolescencia

La adolescencia es una etapa de cambios físicos y psíquicos profundos en el ser humano, cuya huella en la autoestima puede ser determinante en la construcción del adulto.

Este convencimiento ha llevado a las escuelas y pedagogos del mundo a abordar temas sensibles de hostigamiento o *bullying*, así como de educación emocional y sexual en la población adolescente, pues se trata de la más sensible y vulnerable en materia de autoestima.

Fuente: <https://concepto.de/autoestima-2/#ixzz619zrdaae>

Más información:

<https://www.laautoestima.com/>

<https://psicologiyamente.com/psicologia/4-tipos-de-autoestima>

<https://www.lifeder.com/tipos-de-autoestima/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2lgOUgao>

<https://www.youtube.com/watch?v=VRnmiXLyqKE>

<https://www.youtube.com/watch?v=VrE4EpXDlkg>

<https://www.youtube.com/watch?v=QkZvqPcpXCw>

<https://www.youtube.com/watch?v=JIUsIWlnqU8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IWUiMer-Jno>

<https://www.youtube.com/watch?v=NqeMb-4QPFO>

## TU SALUD



### Mitos y realidades de la salud (1ª parte)

Aprender a distinguir entre los datos científicamente comprobados y los mitos te permitirá cuidar mejor tu salud.

#### 1.- Las bajas temperaturas provocan enfermedades respiratorias.

**¡Mito!** Los gérmenes son los únicos culpables. Aun cuando salgas al frío helado con el cabello húmedo, si no hay patógenos, no te resfriarás. Sin embargo, existe una correlación: los virus que causan el resfriado común prefieren los ambientes fríos.

#### 2.- Un infarto no siempre conlleva dolor en el pecho.

**¡Realidad!** Según un estudio hecho en 2012 en más de 1.1 millones de víctimas de infarto, 31% de los hombres y 42% de las mujeres no sufrieron dolor torácico antes de ser hospitalizados. La American Heart Association recomienda llamar a urgencias si se experimentan otros síntomas, como mareo, dificultad para respirar e incomodidad en otras zonas del tren superior.

#### 3.- Tener sobrepeso reduce la esperanza de vida.

**¡Mito!** Los investigadores se refieren al fenómeno como la "paradoja de la obesidad", aunque sería más exacto hablar de la "paradoja del sobrepeso". El primer padecimiento se asocia a una gran cantidad de problemas físicos, entre ellos la llamada mortalidad general; no obstante, en el caso del segundo, la evidencia no es definitiva. Durante una revisión reciente de 10 estudios en más de 190 mil personas, se

descubrió que, si bien corren mayor riesgo de desarrollar cardiopatía, las personas con sobrepeso son tan longevas como aquellas cuyo peso es normal.

#### 4.- No debes poner hielo sobre una quemadura.

**¡Realidad!** Gran parte de la lesión es atribuible a la respuesta inflamatoria; el hielo puede dañar las células y empeorar todo. Lo recomendable es sumergir la herida en agua fría unos 5 minutos. Después hay que lavar con jabón neutro y aplicar un ungüento antibiótico.

#### 5.- Los antitranspirantes son cancerígenos.

**¡Mito!** Estas sustancias retienen el sudor en el cuerpo temporalmente. Por eso algunos expertos creían que el líquido acumulado en los conductos sudoríparos propiciaba la formación de tumores. Pero aún no ha sido posible confirmar tal teoría: de acuerdo con los resultados de la mayor investigación al respecto efectuada hasta la fecha, no existe ningún nexo entre el cáncer y el uso de antitranspirantes o desodorantes.

#### 6.- Las zanahorias mejoran la vista.

**¡Mito!** Las zanahorias deben su fama de potenciadores visuales a la sustancia química que les proporciona su característico color: el betacaroteno. Este compuesto se transforma en vitamina A, que mejora el desempeño de los ojos en la oscuridad. No obstante, el proceso de conversión no es eficiente y el cuerpo lo suspende una vez que ingieres cierta cantidad del nutriente. Para mejorar la vista, consume verduras ricas en vitamina A, como las hortalizas (por ejemplo, la col rizada o la espinaca).

#### 7.- No siempre se requiere dar respiración boca a boca en la reanimación cardiopulmonar.

**¡Realidad!** Un estudio hecho en 2017 reveló que la tasa de supervivencia entre víctimas de infarto fue mayor cuando los transeúntes que realizaron la maniobra evitaron interrumpir las compresiones torácicas para dar respiración de boca a boca.

#### 8.- El consumo excesivo de azúcar causa diabetes.

**¡Mito!** Los alimentos dulces no elevan la glucemia de manera crónica por sí solos. Sin embargo, sí participan en el desarrollo de la obesidad, factor de riesgo de la diabetes. Por eso es buena idea llevar una dieta equilibrada y limitar golosinas.

#### 9.- Tras una conmoción cerebral, lo mejor es no dormirse.

**¡Realidad!** Después del golpe, lo ideal es mantener al paciente despierto varias horas a fin de observar su evolución. Hecho esto, tomar siestas y dormir lo suficiente por la noche ayudará a la recuperación.

#### 10.- Si tienes hemorragia nasal, inclina la cabeza hacia atrás.

**¡Mito!** Esto eleva la posibilidad de tragar sangre, lo cual podría irritar el estómago y provocarte vómito. En vez de eso, inclínala ligeramente hacia delante y oprime las aletas nasales durante 10 minutos.

#### 11.- Lo ideal es hacer varias comidas pequeñas en el día, no 3 abundantes.

**¡Mito!** Si bien quienes comen como pajaritos no tendrán problema con este régimen, otros se quedarán con hambre y el plan les jugará en contra. Lo importante es prestar atención a la cantidad de nutrientes y calorías que consumes; la distribución de su ingesta no es tan importante.

#### 12.- Despertar a un sonámbulo puede causarle un infarto.

**¡Mito!** Si logras espabilarlo, estará desorientado o angustiado; sin embargo, es muy poco probable que le dé un infarto o entre en coma. Lo mejor que puedes hacer es acompañar a la persona a la cama o despertarla con sutileza para no asustarla.

#### 13.- El café deshidrata.

**¡Mito!** La idea de que la cafeína es un diurético que produce escasez de líquido en el organismo no tiene sustento. De hecho, las investigaciones señalan que la

producción de orina de quienes beben café o té es similar a la de quienes toman agua. Este cuenta como líquido y contribuye a mantenerte hidratado.

#### 14.- Cuando una persona se convulsiona, corre el riesgo de ahogarse con su lengua.

**¡Mito!** Contrario a lo que dicta la sabiduría popular, introducir una cuchara a la boca del convulso no evitará que se ahogue y, en cambio, podría lesionarle la dentadura o la mandíbula. Mejor coloca al afectado de costado con objeto de evitar que se atragante con su vómito o saliva; protege la cabeza de los golpes con una almohada.

#### 15.- La piel congelada no debe exponerse a un calentador.

**¡Realidad!** El frío extremo entumece e insensibiliza la dermis; por esta razón, exponerla a este electrodoméstico, una chimenea o una compresa podría infligirle quemaduras sin que te percatas de ellas. Si deseas elevar la temperatura, sumerge la zona afectada en agua tibia.

#### 16.- Orinar sobre la picadura de una medusa calma el dolor.

**¡Mito!** La orina e incluso el agua podrían estimular la liberación de más veneno, lo cual exacerbaría el suplicio. Extrae con cuidado cualquier tentáculo y, si te es posible, enjuaga con vinagre la zona afectada.

#### 17.- El estrés favorece la aparición de úlceras.

**¡Mito!** Son dos las causas principales de que aparezcan úlceras estomacales: el abuso de antiinflamatorios no esteroideos (como la aspirina o el ibuprofeno) y las infecciones bacterianas causadas por la *Helicobacter pylori*. Es verdad que el estrés puede empeorar una úlcera (y tener una puede causar estrés); no obstante, hasta la fecha no hay pruebas científicas de causalidad directa.

#### 18.- El jabón está lleno de bacterias.

**¡Mito!** Tal vez los gérmenes cutáneos se transfieran a la pastilla cuando te enjabonas; sin embargo, viven tan poco tiempo que no tienen oportunidad de

propagarse. El estudio más riguroso al respecto, publicado en 1965, ha determinado que los organismos que llegan a las barras mueren a los pocos minutos y no se transmiten de persona a persona.

#### 19.- Conviene retomar el ejercicio tras un infarto.

**¡Realidad!** "Con frecuencia, los cardiopatas ponen su enfermedad como pretexto para reducir su nivel de actividad física cuando en realidad deberían hacer todo lo contrario", dice el presidente del Consejo del American College of Cardiology. Entrenar por lo menos 20 o 30 minutos la mayoría de los días fortalecerá el corazón. Pídele ayuda al médico para diseñar una rutina sin riesgos.

#### 20.- Leer con luz tenue lastima los ojos.

**¡Mito!** Aunque en el corto plazo es posible que canse la vista, no existe evidencia de que leer bajo luz tenue produzca lesiones permanentes. La iluminación debe concentrarse en la página, no en tu hombro; así no te deslumbrará el brillo.

#### 21.- Toser demasiado podría provocarte el vómito.

**¡Realidad!** Los niños pequeños son propensos a devolver tras un acceso de tos debido a que sus reflejos faríngeos son hiperreactivos; pero lo anterior también puede ocurrirles a los adultos: aunque por lo general no se trata de algo grave, si el malestar no cede, acude a consulta.

#### 22.- Tronarse los dedos causa reumatismo articular.

**¡Mito!** No existen pruebas que establezcan un vínculo definitivo entre tal hábito y el trastorno en cuestión. Sin embargo, algunas investigaciones sugieren que tronarse los dedos lesiona los tejidos blandos (una posible fuente de inflamación) y merma la fuerza de prensión.

#### 23.- No es necesario tomar ocho vasos de agua al día.

**¡Realidad!** No hay evidencia científica de que ocho sea el número mágico. Quizá necesites más o menos; esto depende de factores como el clima y tu talla. Para mantenerte bien hidratado, basta con beber agua a lo largo del día.

24.- **Sentarse con la espalda erguida no es tan bueno.**

**¡Realidad!** “Jorobarse, sin duda, es perjudicial, pero permanecer con la espalda recta también tiene sus repercusiones”, señala el director médico del Departamento de Cirugía por Traumatismo en Columna del Hospital Cedars-Sinai en Los Ángeles. “sentarse erguido por períodos muy prolongados y sin descanso crea tensión en la columna”. Mejor recarga la espalda baja en el respaldo de la silla y mantén las piernas juntas (no cruzadas), de modo que formen un ángulo de 90 grados con las rodillas. Levántate y estírate cada media hora.

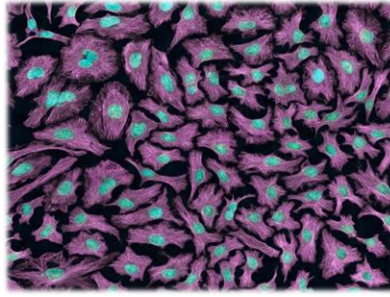
25.- **El huevo es malo para el corazón.**

**¡Mito!** Hace tiempo se creía que el colesterol de los alimentos elevaba las concentraciones de dicho lípido en la sangre y que esto, a su vez, aumentaba el riesgo de desarrollar cardiopatías. Según un experimento reciente en el que participaron más de 400 mil adultos, comer un huevo al día incrementa los niveles de colesterol bueno y disminuye en 18% el riesgo de muerte por causas cardiovasculares.

Fuente: Selecciones del Reader's Digest, mayo 2019.

Aportación de Rafael Hidalgo

## TÚ Y LA CIENCIA



### ¿Cada cuánto tiempo se renuevan las células de nuestro cuerpo?

¿Cuántos años tiene usted? Sea cual sea su edad, no lo es de la mayor parte de las estructuras que conforman su cuerpo. Algunas ni siquiera tienen horas de existencia y solo unas pocas le acompañan desde que nació. Sus tejidos u órganos, así como las células que los forman tienen edades muy diferentes unas de otras. En su gran mayoría las células se van renovando y así lo hacen también los tejidos de los que son sillares.

Las células más efímeras son las que recubren el interior del intestino delgado. El epitelio intestinal es un tejido muy activo, que se ocupa de absorber y digerir infinidad de pequeñas moléculas. Sus células se renuevan entre cada dos y cuatro días. En el aparato digestivo hay otras de vida muy breve: las de las criptas del colon se renuevan cada tres o cuatro días, las del estómago entre cada dos y nueve, y las células de Paneth del intestino delgado –entre cuyas funciones se encuentra la defensa frente a patógenos intestinales- cada veinte.

Perduran mucho más los hepatocitos (células del hígado): entre seis meses y un año. Si bien es parte del aparato digestivo, el hígado es de hecho un órgano diferente y aunque los hepatocitos son las células que producen la bilis (esencial en la digestión intestinal de las grasas), sus principales funciones son metabólicas: tienen su sede en ellas innumerables procesos metabólicos

cuyo ámbito de influencia es el conjunto del organismo.

Las células de la sangre tienen tasas de renovación muy diferentes. Las de vida más corta son las del sistema inmunitario: los neutrófilos, que son los leucocitos más abundantes, se renuevan entre cada uno y cinco días, y otros leucocitos, los eosinófilos, entre cada dos y cinco. Las plaquetas, cuya función es facilitar la cicatrización de las heridas, viven unos diez días. Y mucho más longevos son los glóbulos rojos, que se renuevan cada cuatro meses. Las células madre hematopoyéticas, de las que provienen las anteriores, permanecen bajo esa condición durante dos meses antes de convertirse en leucocitos, plaquetas y glóbulos rojos.

Otras células de vida relativamente breve son las del cuello uterino, que duran seis días; de los alveolos pulmonares, ocho días; de la epidermis de la piel, entre diez y treinta días. Más prolongada es la existencia de los osteoclastos, las células que remodelan el hueso: se renuevan cada dos semanas; y más aún la de los osteoblastos, las que lo producen: se recambian cada tres meses. La actividad de esas células da lugar a que un 10% del tejido óseo se renueve cada año. Las células de la tráquea lo hacen cada uno o dos meses. Y los espermatozoides cada dos meses, aunque, por contraste, las mujeres nacen con todos sus óvulos.

Las que menos se renuevan son los adipocitos –células que almacenan reservas de grasa- que lo hacen cada ocho años; las musculares, cada quince; y los cardiomiocitos (células musculares del corazón) experimentan una renovación de entre un 0,5% y un 10% al año. Las neuronas del sistema nervioso central apenas se renuevan; la excepción es el recambio diario de unas setecientas células de un área muy concreta denominada “hipocampo”, lo que implica que esa zona repone un 0,6% de sus neuronas al año. En promedio, *el cuerpo se renueva entero cada 15 años.*

Si lo pensamos un poco, vivimos en un cierto frenesí de reposición permanente de algunas –casi todas, en realidad- de nuestras estructuras corporales. Podría

## PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## Jugo Verde

### Ingredientes y preparación

1. Elige 1 o 2 verduras base: Zanahoria, pepino, brócoli, apio, calabaza, nopal, col, perejil, etc.
2. Selecciona de 1 a 2 hojas verdes: Kale, espinaca, lechuga, acelga, rúcula, etc.
3. Escoge el jugo de una fruta para endulzar: Manzana, piña, fresa, pera, moras, plátano, etc.
4. Licúa todos los ingredientes hasta integrarlos completamente.

### Consejos

- Recuerda limpiar y desinfectar correctamente todos los ingredientes.
- Elige las hojas más verdes y oscuras, esto indica una mayor cantidad de nutrientes.
- Tómalo en ayunas, así las vitaminas y minerales irán directamente a tu torrente sanguíneo.
- Media hora después de tomarlo, debes consumir un alimento.
- Varía los ingredientes, no uses los mismos todos los días, así obtendrás diferentes nutrientes.

Fuente: <https://www.cocinacil.com.mx/recetas/jugo-verde/>

decirse, incluso, que ya no somos el mismo organismo que éramos hace un par de meses.

Fuente:

<https://culturacientifica.com/2018/03/11/cuanto-tiempo-se-renuevan-las-celulas-cuerpo/>

### PARA REFLEXIONAR

La pregunta real no es si la vida existe después de la muerte. La pregunta real es si estas vivo antes de la muerte.

-Osho

### PARA REIR... O PARA LLORAR

#### Supermán perfumado

- ¿Qué colonia usa Supermán?
- ...
- Super-fume.



### POR LOS RECUERDOS...

Radio Joya... Arcón de bella música

<https://www.youtube.com/watch?v=k6whlWAho1c>

