



Plenitud

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

No. 60
Vol. 6
Julio 2020

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (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>)

Ya es mucho tiempo el que hemos estado expuestos al encierro y al aislamiento físico, al torrente incesante de noticias y mensajes (muchos de ellos falsos, contradictorios o imprecisos) acerca del Covid-19, al temor de contraer el coronavirus o cualquier otra enfermedad o malestar que nos obligara a ir al hospital, a no ver en persona a los seres queridos (y mucho menos abrazarlos), a saber de conocidos que han enfermado e incluso fallecido en este tiempo (por la razón que sea), a la crisis económica y laboral, y así un largo etcétera.

En el boletín de mayo tocamos el tema de algunas de las posibles consecuencias psicológicas que pudieran presentarse debido a todo lo anterior; recordemos que entre esos trastornos se encuentran: la depresión, la angustia, la ira, la tristeza, la pérdida de sueño, las pesadillas, etc.

Todos ellos (o al menos la mayoría) se pueden atacar con medidas más o menos sencillas que están al alcance de nosotros mismos (mencionamos algunas técnicas

en ese mismo número de mayo); sin embargo, en algunos casos más fuertes y complicados podríamos incluso sufrir el llamado "Síndrome por Estrés Postraumático", el cual debe ser diagnosticado y tratado por un psicólogo, o incluso un psiquiatra profesional.

Ahora bien, cuando tenemos algo intensamente, cuando algo no nos gusta o nos causa dolor y sufrimiento, nuestra reacción mental más habitual es la de resistimos.

Al resistirnos a algo, al apartarlo de nosotros evitándolo desesperadamente, lo que hacemos es desplazarnos hacia el otro extremo, huir hacia el polo opuesto, ofreciendo así el máximo de resistencia. A eso se le llama la "Ley del Efecto Inverso".

Para finalizar, veamos los 10 proyectos más prometedores y avanzados hasta ahora (entre muchos otros) para encontrar una vacuna contra el Covid-19 que esperemos tengan éxito y, sobre todo, que al menos algunas de estas opciones las tengamos disponibles en nuestro país lo más pronto posible...



Tema del Mes: Trastorno por Estrés Postraumático

Después de haber enfrentado una situación de estrés muy fuerte, de una situación muy dolorosa y/o altamente peligrosa (o al menos así percibida), en algunos casos se puede desarrollar el Síndrome por Estrés Postraumático, el cual requiere de atención por parte de un especialista. Seguramente un buen porcentaje del personal del sector salud tiene, o va a tener, este problema...

Trastorno por estrés postraumático	2
La Ley del Efecto Inverso	4
Se están probando 10 vacunas contra el coronavirus en humanos	5
Para reflexionar	7



Trastorno por Estrés Post-traumático

El trastorno por estrés postraumático (también conocido como TEPT) es un trastorno que algunas personas presentan después de haber vivido o presenciado un acontecimiento impactante, terrorífico o peligroso.

Es natural sentir temor durante una situación traumática o después de ésta. Este temor provoca muchos cambios en el cuerpo en fracciones de segundo para responder a un peligro y para ayudar a evitar un peligro en el futuro. Esta respuesta de "lucha o huida" es una reacción típica que sirve para proteger a la persona de cualquier peligro. Casi todo el mundo tendrá una serie de reacciones después de una experiencia traumática. Sin embargo, la mayoría de las personas se recuperará de los síntomas de forma natural. Es posible que a las personas que continúen teniendo problemas se les diagnostique con trastorno por estrés postraumático. Las personas con este trastorno pueden sentirse estresadas o asustadas, incluso cuando ya no están en peligro.

¿A quiénes les da el trastorno por estrés postraumático?

A cualquier persona le puede dar el trastorno por estrés postraumático a cualquier edad. Esto incluye a los veteranos de guerra, los sobrevivientes de agresiones físicas y sexuales, maltratos, accidentes de tráfico, catástrofes, atentados terroristas, u otros acontecimientos graves. Algunos acontecimientos, como la muerte repentina o

inesperada de un ser querido, también pueden causar el trastorno por estrés postraumático.

Según el Centro Nacional para el Trastorno por Estrés Postraumático, alrededor de 7 u 8 de cada 100 personas presentarán este trastorno en algún momento de sus vidas. Las mujeres son más propensas que los hombres a presentarlo. Algunas experiencias traumáticas pueden aumentar el riesgo y algunos factores biológicos, como los genes, pueden hacer que algunas personas sean más propensas que otras a presentar este trastorno.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno por estrés postraumático?

Los síntomas suelen comenzar en los tres primeros meses después del incidente traumático, pero a veces empiezan más tarde. Para que se considere que se trata del trastorno por estrés postraumático, los síntomas deben durar más de un mes y ser lo suficientemente graves como para interferir con las relaciones o el trabajo. El curso de la enfermedad varía de una persona a otra. Algunas personas se recuperan en seis meses, mientras que otras tienen síntomas que duran mucho más tiempo. En algunas personas, el problema se vuelve crónico (persistente).

Para recibir un diagnóstico de trastorno por estrés postraumático, un adulto debe tener todos los siguientes síntomas durante al menos un mes:

- Al menos un *síntoma de reviviscencia*
- Al menos un *síntoma de evasión*
- Al menos dos *síntomas de hipervigilancia y reactividad*
- Al menos dos *síntomas cognitivos y del estado de ánimo*

Síntomas de reviviscencia

- Volver a vivir mentalmente el acontecimiento traumático ("flashbacks") una y otra vez, incluso con síntomas físicos como palpitaciones o sudoración
- Pesadillas
- Pensamientos aterradores

Los síntomas de reviviscencia pueden causar problemas en la rutina diaria de quien los presenta. Estos síntomas se pueden generar de los pensamientos y los sentimientos de la propia persona.

Síntomas de evasión

- Mantenerse alejado de los lugares, los acontecimientos o los objetos que traen recuerdos de la experiencia traumática
- Evitar los pensamientos o los sentimientos relacionados con el acontecimiento traumático

Aquellas cosas o situaciones que hacen recordar la experiencia traumática pueden desencadenar síntomas de evasión. Estos síntomas pueden hacer que la persona cambie su rutina personal.

Síntomas de hipervigilancia y reactividad

- Sobresaltarse fácilmente
- Sentirse tenso o "con los nervios de punta"
- Tener dificultad para dormir o arrebatos de ira

Los síntomas de hipervigilancia suelen ser constantes, en lugar de ser ocasionados por algo que trae recuerdos de la experiencia traumática. Estos síntomas pueden hacer que la persona se sienta estresada y enojada. También pueden dificultar las tareas diarias, como dormir, comer o concentrarse.

Síntomas cognitivos y del estado de ánimo

- Problemas para recordar detalles importantes de la experiencia traumática
- Pensamientos negativos sobre uno mismo o el mundo
- Sentimientos distorsionados de culpa o remordimiento
- Pérdida de interés en las actividades placenteras

Los síntomas cognitivos y del estado de ánimo pueden comenzar o empeorar después de la experiencia traumática. Estos síntomas pueden hacer que la persona se sienta aislada o distanciada de sus amigos o familiares.

Después de un acontecimiento peligroso, es natural tener algunos de los síntomas que se mencionaron anteriormente. A veces estos síntomas pueden ser muy graves, pero desaparecen después de unas semanas. Esto se conoce como *trastorno por estrés agudo*.

¿Los niños reaccionan de manera diferente que los adultos?

Los niños y los adolescentes pueden tener reacciones extremas a una experiencia traumática, pero es posible que sus síntomas no sean iguales a los de los adultos. En los niños muy pequeños (menores de 6 años), estos síntomas pueden incluir:

- Orinarse en la cama después de haber aprendido a ir al baño
- Olvidarse de cómo hablar o no poder hacerlo
- Representar la experiencia traumática en el juego
- Aferrarse de manera inusual a sus padres o a otro adulto

Los niños más grandes y los adolescentes suelen mostrar síntomas más parecidos a los observados en los adultos. También pueden presentar conductas disruptivas, irrespetuosas o destructivas. Los niños más grandes y los adolescentes pueden sentirse culpables por no haber evitado lesiones o muertes. También pueden tener pensamientos de venganza.

¿Por qué algunas personas experimentan el trastorno por estrés postraumático y otras no?

Es importante recordar que no todo el que pasa por una situación peligrosa tendrá el trastorno por estrés postraumático. De hecho, muchos se recuperarán rápidamente sin necesidad de una intervención.

Hay muchos factores que desempeñan una función en si una persona tendrá el trastorno por estrés postraumático. Algunos de estos son factores de riesgo que hacen que una persona sea más propensa a presentar este trastorno. Otros factores, llamados factores de resiliencia, pueden ayudar a reducir el riesgo de presentar el trastorno.

Los factores de riesgo del trastorno por estrés postraumático incluyen:

- Haber pasado por circunstancias peligrosas o traumáticas
- Haber salido lastimado
- Ver a personas heridas o muertas
- Haber tenido una experiencia traumática en la niñez
- Tener sentimientos de terror, impotencia o miedo extremo
- Tener poco o ningún apoyo social después del acontecimiento traumático

- Lidiar con un exceso de estrés después del hecho traumático, como la pérdida de un ser querido, lesiones y dolor, o la pérdida del trabajo o la vivienda
- Tener antecedentes de alguna enfermedad mental o consumo de drogas

Los factores de resiliencia que pueden reducir el riesgo de trastorno por estrés postraumático incluyen:

- Buscar apoyo de otras personas, como amigos y familiares
- Encontrar un grupo de apoyo después de la experiencia traumática
- Aprender a sentirse bien por las decisiones que tomó al enfrentar el peligro
- Tener una estrategia para afrontar o de alguna manera superar el hecho traumático y aprender de éste
- Ser capaz de actuar y responder de manera eficaz a pesar de sentir miedo

Para ayudar a un amigo o un familiar, usted puede:

- Ofrecer apoyo emocional, comprensión, paciencia y ánimo
- Aprender sobre el trastorno por estrés postraumático para poder entender lo que su amigo o familiar está sintiendo
- Escuchar atentamente. Prestar atención a los sentimientos de su familiar y a las situaciones que pueden desencadenar los

síntomas de trastorno por estrés postraumático

- Compartir distracciones positivas, como paseos, excursiones y otras actividades.
- Recordarle a su amigo o familiar que, con el tiempo y el tratamiento, puede mejorar

¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo?

Puede ser muy difícil dar el primer paso para ayudarse a sí mismo. Es importante darse cuenta de que puede mejorar con el tratamiento, a pesar de que tome algún tiempo.

Para ayudarse a sí mismo:

- Hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento.
- Practique actividades físicas leves o haga ejercicio para ayudar a reducir el estrés.
- Fijese objetivos realistas.
- Divida las tareas grandes en tareas pequeñas, establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda.
- Trate de pasar tiempo con otras personas y de hablar con un amigo o familiar de confianza.
- Infórmeles a los demás acerca de las cosas que pueden desencadenarle síntomas.
- Sepa que sus síntomas mejorarán gradualmente, no de inmediato.
- Identifique y busque situaciones, lugares y personas que le traigan consuelo.

Fuente:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico/index.shtml>

Más información:

https://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_por_estr%C3%A9s_postraum%C3%A1tico

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=vJmg4EiCJ4>

https://www.youtube.com/watch?v=GZemY_Ci18



La Ley del Efecto Inverso

Cuando tememos algo intensamente, cuando algo no nos gusta o nos causa dolor y sufrimiento, nuestra reacción mental más habitual es la de resistirnos. No lo aceptamos, lo apartamos, lo evitamos, nos alejamos de ello, lo negamos. Cuando algo nos asusta hasta el punto de no soportar su presencia, la mente se niega a verlo, a reconocerlo y, entonces, hace un punto ciego. Es decir: lo reprime y lo aparta de la conciencia. Como si no estuviera ocurriendo o nunca hubiera ocurrido. Y con esta resistencia, lo intentamos apartar de nosotros, pues lo estamos juzgando como malo. Y con nuestro juicio dividimos el mundo: Bueno/Malo... Amigo/Enemigo... Amor/Odio... Pero el mundo de verdad no está dividido. La Realidad es Una.

Como decían los antiguos filósofos chinos, la Realidad es como un círculo, una Rueda girando sobre Sí misma, donde el Ying y el Yang representan los dos puntos equidistantes de la circunferencia. En todo momento, el Yin se desplaza hacia el Yang, mientras que el Yang lo hace hacia el Yin.

Al resistirnos a algo, al apartarlo de nosotros evitándolo desesperadamente, lo que hacemos es desplazarnos hacia el otro lado, huir hacia el polo opuesto, ofreciendo el máximo de resistencia. Y cuanto más nos resistamos, con más atracción se irá desplazando nuestra mente hacia el otro polo.

Lo que estamos rechazando como negativo nos va atrayendo hacia él, como un poderoso imán. El "No" es la gran provocación. La invitación más irresistible. Cuando insistimos exageradamente en evitar algo, la presencia de este "algo", de este "evitar" se va haciendo insoponible, hasta el punto de dominar y ocupar toda nuestra atención. Al final, tan sólo pensamos en eso, o estamos dominados por aquello que estamos rechazando. Esto sucede porque ponemos toda nuestra atención en el resultado. Es nuestro miedo a no lograr el resultado que deseamos.

Un cuento sabio Zen lo explica de la siguiente manera:

Un joven muy impaciente e impetuoso exigió, en una ocasión, a un maestro espiritual que le revelara inmediatamente el secreto de la Iluminación.

El maestro le respondió que no había ningún problema, únicamente que el joven tenía que cumplir un requisito previo, pues de lo contrario, con tan sólo oír el secreto, podría morir. "Y te advierto que el requisito es difícil de cumplir", le dijo el maestro.

"¿Dime de una vez de qué se trata!", gritó el joven impaciente.

"Para poder escuchar el secreto, has de permanecer todo el día anterior sin pensar en monos", le reveló el maestro.

"¿Sin pensar en monos?"

"¡Exacto! Durante veinticuatro horas seguidas has de evitar completamente el tener pensamientos sobre monos", le aclaró el maestro.

"¿Pero qué tontería es esa? ¡No hay nada más fácil que lo que me pides!", replicó el muchacho.

"¡Muy bien! Pues mañana te espero a esta misma hora. Y si has conseguido estar las veinticuatro horas sin pensar en monos, te revelaré el secreto de la iluminación". Y se despidieron hasta el día siguiente.

Pueden imaginar lo que le ocurrió al jovencito impetuoso. Tan sólo partir, comenzó a "darle vueltas el coco":

"¡Qué raro! ¡Pero, bueno, no hay ningún problema! ¡Yo nunca me he interesado por los monos...! ¡En mi vida me han importado un bledo los monos...! ¿Qué se me habrá perdido a mí con los monos...?" Y dale que te pego con los monos... "¿Pero que estoy haciendo? ¡Si ya estoy pensando en monos...! ¡Sin darme cuenta, no hago más que pensar en monos...! ¡No paro de darle vueltas y más vueltas al tema de los monos! ¡Tendré que empezar de nuevo y contar veinticuatro horas a partir de este momento! ¡Y esta vez tendré más cuidado!"

Pero al siguiente instante de haberse hecho semejante propuesta, ya estaba de nuevo de vuelta con el tema de los monos... Y de nuevo volvía a intentar dejar de pensar en ellos... y de nuevo volvían a saltar en su cabeza... Más y más monos... Cada vez más monos...

Al día siguiente no acudió a la cita con el maestro. Ni al otro día tampoco... De hecho, no le quedó más remedio que convertirse en un amaestrador de monos.

Si tratas de hacer algo sin comprender los fundamentos, el resultado será justo lo contrario. Es una Ley fundamental de la vida.

Mucha gente se esfuerza por evitar muchas cosas, intenta evitar algo con

mucho esfuerzo y acaba cayendo en la misma trampa. No puedes evitarlo. Chocamos precisamente contra lo que luchamos con todas nuestras fuerzas, porque nuestra conciencia se centra solo en eso.

Relájate, no te esfuerces tanto, porque sólo puedes hacerte consciente mediante la relajación, no con el esfuerzo. Mantente tranquilo, en calma, en silencio, porque sólo podemos lograr nuestros objetivos en la vida desde la calma, la paz interior y la serenidad. Cuando no hay paz interior, sino lucha, resistencia, aquello que deseamos lograr o aquello que deseamos evitar, persiste. Esto sucede porque ponemos nuestra atención en el resultado, tenemos miedo a no lograr el resultado.

Adopta la postura de "no lucha" contra una situación. Acepta todo lo que viene a tu vida, sin poner resistencia, simplemente aceptando, comprendiendo. Si deseas algo, trabájalo con dedicación, pero desentiéndete de los resultados. No te obsesiones con el resultado, no pongas tu atención en el resultado sino en los pasos que realizas para lograrlo. Realiza tu labor y olvídate del resultado. Confía en el Universo, en que todo saldrá bien. Deja que tu Poder Superior te ayude.

Fuente: <https://caminoaldesper-tarr.blogspot.com/2013/11/la-ley-del-efecto-inverso.html>

Más información:

<https://psicologiadealtaconsciencia.tumblr.com/post/169594524258/ley-del-efecto-inverso>

<https://crisol-life.blogspot.com/2014/11/la-ley-del-efecto-contrario.html>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=7gxl1LmOqb4>

<https://www.youtube.com/watch?v=oHY4OR12tJE>

<https://www.youtube.com/watch?v=elroz-AS7g8>

<https://www.youtube.com/watch?v=bvo6KKZRGyc>

TÚ Y LA CIENCIA



Se están probando ya 10 vacunas contra el coronavirus en humanos

En una carrera científica sin precedentes, el mundo entero está investigando vacunas contra el coronavirus. Hay diez en una fase tan avanzada que ya se han probado en personas. ¿Cuáles son las que tienen más opciones y cuándo llegarán?

Mientras no se encuentre una cura efectiva contra la Covid-19, la única manera de protegernos es frenar el contagio del coronavirus. De ahí todas las medidas que los gobiernos mundiales están tomando en estos meses, antes de confinamiento y ahora de progresiva desescalada

Y para evitar el contagio, visto que la gran mayoría no tiene anticuerpos porque no ha pasado la enfermedad, la solución es una vacuna.

124 PROYECTOS DE VACUNA

Gran parte de la industria farmacéutica mundial y los principales laboratorios estatales están trabajando en diversos prototipos de vacuna para el coronavirus.

La Organización Mundial de la Salud ha recibido 124 propuestas de investigación en diferente grado.

- Hay diez proyectos en una fase muy avanzada y que ya están haciendo ensayos clínicos con humanos.
- Los otros están en fase de pruebas en laboratorio o con animales. Lo que se conoce como fase preclínica.

“La mayoría están basados en la proteína externa del virus”, ha explicado el investigador Julià Blanco, que trabaja en uno de estos métodos para bloquear la proteína S, la que se considera la puerta de entrada del virus a la célula.

La mayoría de vacunas son sobre la proteína externa del virus

Son diferentes aproximaciones. Todos son proyectos esperanzadores y no sería extraño que más de una idea funcione. Luego se tendrá que ver cuál de estas vacunas es la más eficaz.

CUÁLES ESTÁN MÁS AVANZADAS

“Se han de probar la seguridad y que la respuesta inmune es realmente protectora. Requiere tiempo”, explica el investigador Blanco.

Hay tres proyectos de los que ya se tienen datos más concretos:

- Universidad de Oxford, en Inglaterra. Se ha hecho un primer ensayo con éxito. Se ha ajustado la dosis y este mes se está empezando a repartir entre diez mil voluntarios.
- Compañía Moderna, en Estados Unidos. Probó con 45 voluntarios que desarrollaron anticuerpos. Ahora están ajustando la dosis en un nuevo grupo de voluntarios más amplio.
- Proyecto del Gobierno Chino. Tienen dos estudios en marcha. De uno ya hay resultados de 195 voluntarios. El estudio está más detallado que los

otros y ya se ha publicado. Queda medio año de trabajo aún con otras pruebas.

En ningún momento de la historia se había conseguido un desarrollo de vacuna tan rápido.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que los datos de momento son parciales y de ninguno se tiene toda la información.

¿QUÉ TIPO DE RESPUESTA DAN?

A los investigadores no sorprende un avance en tan pocos meses.

“Es factible hacer una vacuna es tan poco tiempo. El diseño de la vacuna, desde el momento en que se tuvo las primeras secuencias del virus es relativamente fácil”, explica Blanco.

Eso no quiere decir que la vacuna estará ya para la actual pandemia de coronavirus. No es lógico.

No saben la eficacia de la respuesta inmune de cada vacuna

Cada vacuna está dando un tipo de respuesta inmunitaria diferente:

- Unas son los anticuerpos específicos del coronavirus.
- Otras son las llamadas células T.

Aún no se sabe qué papel tiene cada uno de estos tipos de inmunidad para conseguir una protección más eficaz.

Por eso es bueno que haya varios proyectos en marcha que puedan compararse.

LA VACUNA TAMPOCO LO SOLUCIONA TODO

La vacuna tampoco es la solución a todos nuestros problemas. Tendemos a pensar que nos protege al 100% y no es así.

“No se ha de esperar que necesariamente encontremos una bala mágica que controle indefinidamente este coronavirus”, ha escrito el doctor Antoni

Trilla, jefe de epidemiología del Hospital Clínic de Barcelona.

La vacuna puede tener una protección parcial o durar poco

Solo hay que recordar lo que pasa con la vacuna de la gripe: el nivel de protección es del 30 al 60%, dependiendo de la variante del virus. Y se ha de repetir cada año.

Con todo, si se consigue podrá reducir el número de infecciones y el riesgo de los casos graves.

¿VAN A SER EFICACES ESTAS VACUNAS?

“La vacuna la tendremos seguro porque no parece un virus difícil”, explica el investigador Blanco.

Sin embargo, cree que necesitamos dos fases:

- Una vacuna de urgencia, lo antes posible, aunque no sea la mejor de todas. No puede serlo porque no tenemos aún toda la información sobre esta enfermedad.
- Una segunda fase con una vacuna que nos pueda proteger contra otras variantes de coronavirus que puedan aparecer.

El doctor Trilla es más precavido: “No será fácil obtener una vacuna para este coronavirus”. Y recuerda que:

- Para ninguno de sus predecesores que provocaron epidemias (el SARS y el MERS) se acabó de desarrollar la vacuna.

Aunque esto fue porque al no expandirse mucho no hubo interés en seguir investigando.

- Tampoco hay vacuna contra los otros coronavirus que producen resfriados comunes.
- Y no hay que olvidar que la inmunidad que producen estos resfriados es muy limitada en el tiempo.

EL RIESGO DE LOS ANTIVACUNAS

Por último, no hay que descartar el peso del segmento de población antivacunas, que pueden entorpecer la estrategia una vez se consiga.

Ya han hecho correr que las vacunas de la gripe puedan haber perjudicado a los enfermos de Covid-19. Una afirmación que no están refrendadas por ninguna base.

No hay evidencia de que la vacuna de la gripe afecte al Covid-19

Son sospechas que se han creado porque los más afectados han sido los mayores, que es uno de los grupos de población a los que se les recomienda vacunarse de la gripe.

No hay ningún elemento que lleve a pensar relación alguna entre la vacuna de la gripe y el coronavirus. Ni a favor ni en contra.

“Es lo que llamamos asociaciones psicológicas”, ha explicado el doctor Fernando Simón, coordinador de alertas sanitarias. No hay evidencias científicas que las sustenten.

Fuente:

https://www.sabervivirtv.com/actualidad/coronavirus-buscar-vacuna-se-prueban-10-vacunas-en-humanos_4324?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=coronavirus

Información adicional:

<https://cnnespanol.cnn.com/2020/06/08/en-que-va-la-vacuna-contra-el-coronavirus/amp/>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52959986>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52965904>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=L4wNMZk9pCo>

<https://www.youtube.com/watch?v=49zvEGL7s8l>

https://www.youtube.com/watch?v=FZBD_6kef6l

PARA REFLEXIONAR

No importa cuantos años vivas, lo importante es haberlos vivido bien, tal y como nos recuerda Abraham Lincoln en esta frase:

Al final, no son los años en nuestra vida lo que cuenta, sino la vida en nuestros años.