



Plenitud

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

No. 65
Vol. 6
Diciembre 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>)

Pues nada, que ya estamos terminando este año tan, digamos, "peculiar"; quién hubiera pensado a finales del 2019, o incluso en marzo o abril de este año, que llegaríamos a diciembre aún con esta pandemia del Covid-19 y sin poder regresar a la "normalidad" a la que estábamos acostumbrados.

Y es que este virus presenta algunas características que lo hacen diferente a sus "primos hermanos" (otros coronavirus) que han aparecido antes y que nos han afectado a los humanos (como el AH1N1 que seguramente recuerdan muy bien porque también nos pegó aquí en México, aunque ni con mucho tan fuerte y prolongadamente como el de este año).

Ahora bien, la información respecto al Covid-19 está cambiando constantemente y nuevos descubrimientos van apareciendo a medida que transcurre el tiempo; por esta razón es todavía aventurado sacar conclusiones definitivas acerca del futuro de este coronavirus y su evolución como pandemia. Sin

embargo, varias vacunas siguen desarrollándose y algunas aparentemente están dando signos de una [adecuada eficacia en la fase final de pruebas...](#) Habrá que seguir atentos a los avances en este sentido. Mientras tanto, pueden checar aquí las [fortalezas y debilidades de cada una de ellas.](#)

Incluimos también la segunda y última parte del artículo del Readers' Digest que nos compartió Rafael Hidalgo acerca de una serie de remedios tradicionales o caseros para varias molestias comunes...

Y para reflexionar en esta época decembrina, les compartimos un cuento que nos invita a recordar la impermanencia de las cosas (ya sean buenas o malas), o lo que es lo mismo, "nada es para siempre", o como decimos los mexicanos: "no hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista" (hay otras versiones del dicho, pero dejemos esta)...

¡Feliz Navidad y que el 2021 nos depare noticias y experiencias más halagüeñas a todos! (Bueno, al menos ya no estará Trump como presidente de EEUU; algo es algo, ¿no?).

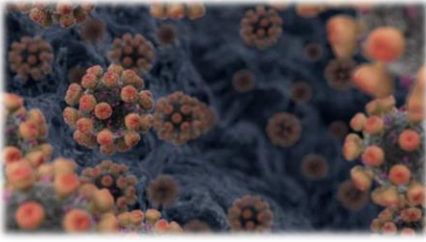


Tema del Mes: ¿Por qué puede ser tan peligroso este coronavirus?

Se ha determinado hasta ahora que el Covid-19 muestra al menos cinco características que, aunadas a las famosas comorbilidades que pudieran presentar las personas infectadas y a la edad, lo hacen particularmente peligroso. Afortunadamente, varias vacunas están mostrando resultados esperanzadores...

Coronavirus: 5 características que hacen tan mortal al Covid-19.....	2
Remedios tradicionales que sí curan (2ª y última parte)	3
"Esto también pasará"	4





Coronavirus: 5 características que hacen tan mortal al Covid-19

Un simple virus ha frenado en seco la vida tal y como la conocíamos.

Nos hemos enfrentado a amenazas virales antes, incluyendo pandemias, pero el mundo no se detiene por cada nueva infección o temporada de gripe.

Entonces, ¿qué pasa con este coronavirus? ¿Cuáles son las peculiaridades en su biología que representan una amenaza única para nuestros cuerpos y nuestras vidas?

1. Maestro del engaño

En las primeras etapas de una infección el virus es capaz de engañar al cuerpo.

El coronavirus puede estar corriendo desenfrenadamente en nuestros pulmones y vías respiratorias y, aun así, nuestro sistema inmunológico piensa que todo está bien.

"Este virus es brillante, te permite tener una auténtica fábrica viral en la nariz y tú sentirte completamente bien", dice el profesor Paul Lehner de la Universidad de Cambridge.

Las células de nuestro cuerpo empiezan a liberar sustancias químicas -llamadas interferones- una vez que son asaltadas por un virus y esto es una señal de advertencia para el resto de nuestro organismo y el sistema inmunológico.

Pero el coronavirus tiene una "asombrosa capacidad" para desactivar esta advertencia química, asegura el profesor Lehner. "Lo hace tan bien que ni siquiera sabes que estás enfermo".

Cuando miras las células infectadas en el laboratorio, no puedes decir que han sido realmente infectadas y, sin

embargo, las pruebas muestran que están "gritando" por la acumulación de virus existente. Y este es solo uno de los comodines que el virus puede jugar, sostiene.

2. Se comporta como un asesino a la fuga

La cantidad de virus en nuestro cuerpo comienza a alcanzar su máximo un día antes de que empecemos a enfermarnos.

Pero toma al menos una semana antes de que el Covid progrese hasta el punto de que el infectado necesite tratamiento hospitalario.

"Esta es una táctica evolutiva realmente brillante porque no te metes en la cama de inmediato, sino que sales por ahí y te diviertes", dice Lehner.

Así que el virus es como un conductor que huye de la escena del accidente: ha pasado a la siguiente víctima mucho antes de que se recupere o muera.

Hablando claramente, "no le importa" si mueres, continúa el profesor Lehner, "es un virus que te golpea y se fuga".

El contraste con el comportamiento del coronavirus original, el SARS, que se manifestó en 2002, es radical. Este último era más infeccioso días después de que el paciente se sintiera enfermo, así que fue fácil de aislar.

3. Es nuevo, nuestros cuerpos no están preparados

¿Recuerdas la última pandemia? En 2009 hubo grandes temores sobre el AH1N1, también conocido como gripe porcina.

Sin embargo, no resultó ser tan mortal como se había previsto porque las personas mayores ya tenían cierta protección. La nueva cepa era lo suficientemente similar a algunas que se habían encontrado en el pasado.

Hay otros cuatro coronavirus humanos, los cuales causan síntomas de resfriado común.

La profesora Tracy Hussell, de la Universidad de Manchester, explica la

diferencia: "Este es uno nuevo, de modo que no creemos que haya mucha inmunidad previa".

La novedad del SARS-CoV-2, que es su nombre oficial, puede ser "un gran shock para su sistema inmunológico".

Esta falta de protección previa es comparable a cuando los europeos llevaron la viruela con ellos al Nuevo Mundo, con mortales consecuencias.

4. Construir una defensa inmunológica desde la nada es un verdadero problema para las personas mayores, ya que su sistema inmunológico es lento.

Aprender a combatir una nueva infección implica mucho ensayo y error por parte de dicho sistema.

Pero en la vejez producimos un conjunto menos diverso de células T, un componente central del sistema inmunológico, por lo que es más difícil encontrar unas de estas células que puedan defenderse contra el Coronavirus.

5. Hace cosas peculiares e inesperadas al cuerpo

Covid comienza como una enfermedad pulmonar (incluso allí hace cosas extrañas e inusuales) y puede acabar afectando a todo el cuerpo.

El profesor Mauro Giacca, del King's College de Londres, sostiene que muchos aspectos del Covid son "únicos" de la enfermedad, de hecho "es diferente de cualquier otra enfermedad viral común".

Dice que el virus hace más que simplemente matar las células pulmonares: también las corrompe. Se ha visto que las células se fusionan masivamente con otras, llamadas *sincitios*, que funcionan mal y que parecen quedar adheridas.

Después de una gripe severa, se puede tener una "completa regeneración" de los pulmones, algo que no sucede con el Covid, argumenta Giacca. "Es una infección bastante peculiar".

La coagulación de la sangre también sucede extrañamente con el Covid, conociéndose historias de médicos que no pueden poner una vía en un paciente

porque se bloquea inmediatamente con sangre coagulada.

Los marcadores de coagulación en la sangre son "200%, 300%, 400% más altos" de lo normal en algunos pacientes de Covid, informa la profesora Beverly Hunt, del King's College London.

"Sinceramente, tengo una larga carrera y nunca he visto un grupo de pacientes con la sangre tan pegajosa", reflexiona en la revista Inside Health.

Estos efectos en todo el cuerpo podrían deberse a la puerta celular por la que el virus entra para infectar nuestras células, llamada el receptor ACE2. Este se encuentra en todo el organismo, incluyendo los vasos sanguíneos, los riñones, el hígado y los pulmones.

El virus puede causar una inflamación galopante en algunos pacientes, haciendo que el sistema inmunológico se active de manera exagerada, con consecuencias perjudiciales para el resto del cuerpo.

Y somos más obesos de lo que deberíamos ser

Covid es peor si eres obeso, ya que una cintura generosa aumenta el riesgo de necesitar cuidados intensivos o, incluso, morir.

Esto es inusual.

"Su muy fuerte vinculación con la obesidad es algo que no hemos visto en otras infecciones virales. Con otras afecciones pulmonares, las personas obesas a menudo tiene una mejor evolución", afirma el profesor Sir Stephen O'Rahilly, de la Universidad de Cambridge.

"Parece bastante específico [para Covid], algo que probablemente ocurre también en la gripe pandémica, pero no en la común".

La grasa que se deposita por el cuerpo, en órganos como el hígado, causa una alteración metabólica que parece combinar mal con el coronavirus.

Los pacientes obesos son más propensos a tener niveles más altos de

inflamación en el cuerpo y proteínas que pueden llevar a la coagulación.

Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54662335>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=BgQVg-rD-UU>

<https://www.youtube.com/watch?v=kWao6mmJT4U>



Remedios tradicionales que sí curan (2ª y última parte)

Osteoporosis

Prueba: **Soya**

Una revisión de varios estudios realizada por la Universidad de Carolina del Norte encontró que las personas que comían alimentos ricos en soya tenían huesos más sanos y un menor riesgo de sufrir fracturas. Los científicos aún están tratando de esclarecer qué compuestos activos son los responsables de este efecto protector, pero sabemos que esta proteína está presente en el frijol y la leche de soya, el *miso*, el *tempeh* y el tofu.

Picadura de insectos

Prueba: **Avena**

"La avena tiene una asentada reputación y bases biológicas igualmente sólidas por sus efectos contra la comezón", asevera un profesor de dermatología en la Escuela George Washington. En muchas farmacias es posible encontrar cremas que contienen avena coloidal, aunque también puedes hacer una pasta mezclando partes iguales de hojuelas y agua;

aplícala sobre las picaduras durante 10 minutos, enjuaga y listo.

Piedras en los riñones

Prueba: **Jugo de limón**

El tipo más común de cálculos renales se forma cuando el oxalato (compuesto que se encuentra en alimentos como espinacas, trigo y papas fritas) se acumula en la orina y se pega al calcio, formando cristales. Beber al menos 120 mililitros de jugo de limón al día puede ayudar, ya que, según los expertos, el ácido cítrico es capaz de prevenir la cristalización de los compuestos que dan pie a las piedras.

Pies con mal olor

Prueba: **Aceite de lavanda**

Este aceite esencial no solo huele bien, sino que además ostenta propiedades antibacteriales que ayudan a matar gérmenes. Antes de dormir, masaja unas gotas del óleo en tus pies hasta que se absorban. Ponte un par de calcetas para proteger las sábanas.

Problemas de visión

Prueba: **Aceite de hígado de bacalao**

Esta sustancia es una buena fuente de ácidos grasos omega 3, incrementa el flujo sanguíneo a los ojos y reduce el riesgo de desarrollar glaucoma y degeneración macular. Toma una cucharadita al día.

Quemaduras

Prueba: **Aloe vera**

"El aloe es un remedio que alivia las quemaduras" asevera la dermatóloga creadora de los productos Visha Skin Care. Un estudio demostró que era más eficaz que otros tratamientos para quemaduras de segundo grado. Asegúrate de usar *aloe vera* puro, no presentaciones con esencia.

Síntomas de la menopausia

Prueba: **Hipnosis**

Un artículo publicado en *Menopause* afirma que las mujeres que habían

tenido cinco sesiones semanales de hipnosis experimentaban un 74% menos episodios de bochorno al final de las 12 semanas que duraba el tratamiento, en comparación con el grupo de control. Mejor aún, aquellas que recibieron hipnosis reportaron que los sofocos que tenían eran menos intensos que antes.

Sinusitis

Prueba: **Aceite de eucalipto**

Dales a tus senos paranasales congestionados un tratamiento de vapor. Vierte unas gotas de aceite de eucalipto en una olla con agua. Hiévela y retírala de la estufa. Cubre tu cabeza y hombros con una toalla e inclínate de forma que crees un toldo sobre la cacerola. Mantén tu cara a medio metro del agua mientras respiras profundamente. El vapor que se sube lleva gotitas de aceite a tus senos paranasales y reduce la congestión. Los estudios muestran que el ingrediente principal en el aceite de eucalipto, la cineola, puede ayudar a recuperarse más rápido de la sinusitis aguda.

Psoriasis

Prueba: **Capsaicina**

La capsaicina es la sustancia que genera el sabor picante. Las pruebas clínicas revelan que usar cremas con capsaicina ayuda a disminuir el escozor de la psoriasis.

Tos

Prueba: **Té de tomillo**

La especia es un expectorante natural que relaja el tracto respiratorio y afloja la mucosidad. Existe evidencia de que usarla en combinación con primavera o hiedra disminuye la frecuencia y duración de la tos. Para preparar té, coloca dos cucharadas de tomillo fresco (o una cucharada de la hierba seca) en una taza de agua caliente. Deja que haga infusión y cuela los residuos. Agrega miel al gusto.

Úlceras bucales

Prueba: **Leche de magnesia**

Las úlceras bucales pueden ser ocasionadas por infecciones virales o heridas.

Para sofocar el dolor, enjuágate la boca con leche de magnesia o aplícala sobre las úlceras tres o cuatro veces al día.

Venas varicosas

Prueba: **Castañas de Indias**

El extracto de semillas de las castañas de Indias mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos y parece robustecer las válvulas intravenosas gracias a un ingrediente activo llamado escina. Toma una cápsula de 250 miligramos de este extracto un par de veces al día durante tres meses para ver los resultados.

Verrugas

Prueba: **Cinta adhesiva**

Aunque los médicos no están seguros de por qué funciona, descubrieron que poner cinta adhesiva para ductos (la de color gris) en las verrugas y reemplazarla cada 6 días era 25% más eficaz que congelarlas, y mucho más barato.

Vista cansada

Prueba: **Pepino**

Acuéstate bocarriba y coloca una rodaja de la hortaliza (de unos 3 milímetros de espesor) sobre cada uno de tus ojos cerrados. Este vegetal contiene antioxidantes que, según muestran algunos estudios, ayudan a disminuir la hinchazón y alivian el dolor. Cambia las rodajas por otras más frescas cada 2 o 3 minutos, hasta por un cuarto de hora.

PARA REFLEXIONAR



«Esto también pasará»

Estamos viviendo momentos difíciles provocados por esta crisis del COVID-

19. En estos momentos de incertidumbre, de miedo, quizás de desánimo o de sufrimiento, puede ayudarnos el conocer la leyenda de "Esto también pasará".

Por muy dura que nos parezca la situación actual, aunque no podamos vislumbrar el final del confinamiento y temamos las consecuencias que en muchos ámbitos de nuestra vida va a provocar esta crisis, tener presente que todo esto pasará es más motivador y esperanzador que quedarnos anclados rumiando nuestras preocupaciones y aumentando nuestras emociones. Necesitamos ampliar nuestra perspectiva y mantener cierta calma mental.

Con la práctica del *mindfulness* podemos conscientemente gestionar nuestras emociones y pensamientos, para convivir de la mejor forma posible con esta situación que nos está tocando afrontar.

Les invito a leer esta historia, sabia y enriquecedora:

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

– «He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo».

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre

había muerto, era tratado como de la familia y gozaba del respeto de todos. El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

– “No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”

– “¿Como lo sabes preguntó el rey?”

– “Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañé hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”.

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

– “Pero no lo leas», dijo. «Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”.

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía **“ESTO TAMBIÉN PASARÁ”**.

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él un gran silencio.

Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso

silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

– “Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”

– “¿Qué quieres decir?”, preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”.

– “Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... **“ESTO TAMBIÉN PASARÁ”**

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo:

– “Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.”

Aceptación e impermanencia

En *Mindfulness* se practica la aceptación y la templanza, que tanto pueden ayudarnos en estos días.

Aceptación no es resignación, no es pasividad, no es estar de acuerdo con lo que está sucediendo.... es simplemente aceptar que muchas cosas no dependen de nosotros. Que no están bajo nuestro control. La aceptación nos lleva hacia la proactividad. Nos lleva a ser conscientes de que, si podemos hacer algo o cambiar algo en una situación, toda nuestra energía e intención deben ir en esa dirección. Cuando aceptamos algo, somos más capaces de ir hacia adelante.

El Mindfulness también nos invita a tomar consciencia de la impermanencia. Tanto de lo que consideramos “malo”, como de lo que consideramos “bueno”. Sin apegos.

Y, por otra parte, en estas circunstancias, podemos apreciar y saborear el momento, aunque sea en pequeñas cosas que nos aporten cierto bienestar y felicidad.

Ahora, quizás nos resulte complicado sacar un aprendizaje de lo que estamos viviendo. Si es así, conformémonos con manejar nuestro día a día de la mejor forma posible. Vivir cada día como si fuese el único. Sin proyectar al futuro nuestras angustias y nuestras preocupaciones. Momento a momento. Respiración a respiración.

Porque **ESTO TAMBIÉN PASARÁ**.

Fuente: <https://ibydal.com/blog/la-le-yenda-esto-tambien-pasara/>

