



# Plenitud

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

No. 85  
Vol. 8  
Noviembre 2022

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>)

Este mes tocaremos el tema de la ansiedad. Empecemos hablando de los ataques de ansiedad.

El término ataque de ansiedad es intercambiable por crisis de ansiedad, crisis de pánico y crisis de angustia. Un ataque de ansiedad es una avalancha súbita de miedo o malestar intensos que en pocos minutos alcanza su máxima intensidad. El malestar consiste en una serie de síntomas físicos que pueden ser muy variables junto con una intensa sensación de ansiedad. Para que entendamos la magnitud del malestar, durante el apogeo de la crisis de ansiedad, muchas personas creen estar sufriendo un ataque al corazón. Puede surgir desde un estado de calma o desde un estado de ansiedad y su duración es de 10 a 45 minutos desde que alcanza su máxima intensidad. Al finalizar la crisis, la persona puede regresar al estado de previo de calma o ansiedad; mientras que, en otros casos, se mantiene un nivel moderado de ansiedad hasta incluso podría repetirse la crisis más adelante. Pero hay

otros tipos de ansiedad, como podrán ver en los videos recomendados...

También es interesante una característica muy especial del hígado, pues este órgano es capaz de auto regenerarse después de haber sufrido un daño...

Y siguiendo con temas de salud, una enfermedad "silenciosa" que suele presentar más problemas, sobre todo en la tercera edad (y con mayor incidencia en las mujeres, aunque los hombres también pueden padecerla) es la osteoporosis, que conlleva, entre otros riesgos, una probabilidad más alta de sufrir fracturas en los huesos...

Finalmente, ahora el geriatra Álvaro Cruz nos habla acerca de cuatro posibles tipos de familia en torno al adulto mayor, de acuerdo a una serie de características distintivas. Aquí pueden ver el video:

[https://www.youtube.com/watch?v=T3EEnH\\_Vh7jA](https://www.youtube.com/watch?v=T3EEnH_Vh7jA)



## Tema del mes: La temida Ansiedad

Quizá algunos de ustedes han experimentado al menos en alguna ocasión un ataque de ansiedad o pánico, por lo que sabrán que se trata de una experiencia muy poco agradable, aunque pasajera; sin embargo, hay otros tipos de ansiedad más duraderos y persistentes...

Ansiedad: síntomas psíquicos y físicos y cómo controlarla.....	2
Descubren cuál es el órgano que nunca envejece.....	3
Seis señales silenciosas de que podrías tener osteoporosis.....	4
¿Confiar o temer?.....	5



## Ansiedad: síntomas psíquicos y físicos y cómo controlarla

La ansiedad aparece a lo largo de la vida ante cualquier eventualidad que amenaza nuestra integridad o identidad. Sin embargo, a veces surge sin que esa eventualidad esté clara o, estándola, lo hace con una intensidad desproporcionada, o se instala en la vida de la persona atormentándola e impidiéndole vivir de forma razonable. Reconocer los síntomas de la ansiedad es el primer paso para poder controlar el malestar que provoca.

### Qué es la ansiedad

La ansiedad "normal" o "existencial" es una agitación natural del espíritu necesaria para la supervivencia y el aprendizaje. La ansiedad patológica, en cambio, es la que lleva a revivir situaciones pasadas, a la representación imaginaria de un conflicto inconsciente que no se quiere o no se sabe reconocer, por negativo, desagradable o doloroso.

Es una ansiedad repetitiva, pues está unida al carácter, y tiene un componente más corporal. A la sensación de angustia se suman síntomas físicos que a menudo llevan a quien los sufre a peregrinar por consultas médicas convencido de que tiene alguna enfermedad que no le han sabido detectar. Además, provoca una hiperactividad inadecuada que afecta al rendimiento, al funcionamiento psicosocial y a la libertad personal.

### Ansiedad: síntomas psíquicos

Una de las mayores dificultades que tiene quien sufre ansiedad es no saber qué le sucede, o pensar que se está volviendo "loco". Sin embargo, muchos son los síntomas que ayudan a identificarla.

En el plano psíquico:

- Sentimiento de inquietud y nerviosismo. Todo le preocupa, y esta situación afecta a su labor profesional.
- Aparecen sentimientos de incapacidad, su mundo se vuelve cada vez más estrecho.
- Los ruidos le sobresaltan.
- El futuro le agobia y poco a poco va restringiendo sus relaciones.
- Dificultad para dormir y pesadillas.
- Irritabilidad y el malhumor.
- Llanto. La persona puede sentirse a veces desolada por su situación y llora, pero es un llanto de impotencia y sobrecarga tensional.
- Sensación fuerte de temor. Es frecuente que este sentimiento de amenaza a la integridad y pérdida de control se manifiesten con miedo a padecer una grave enfermedad, física o mental.

### Ansiedad: síntomas físicos

Los síntomas somáticos son amplios, consecuencia del desequilibrio neurovegetativo y neuroendocrino, así como de una hiperactivación fisiológica.

Con mayor o menor intensidad, el cuerpo reacciona como lo haría ante un peligro, preparándose para la lucha o la huida, solo que no existe un peligro real:

- La garganta se estrecha.
- El corazón late más deprisa.

- Falta el aliento.
- Sudoración.
- Se siente una opresión en el pecho.

Pueden aparecer inestabilidad, mareos, temblores, sequedad de boca, náuseas o vómitos, cefaleas, alteraciones de la tensión arterial, anorexia o bulimia, estreñimiento, diarrea, micciones frecuentes o disfunción sexual.

Si los síntomas aparecen en menor o mayor grado durante meses se habla de trastorno de ansiedad generalizada.

Pero a veces se manifiestan de forma aguda, y la persona es presa del pánico. Se apoderan de ella la aprensión, el pavor, la sensación de muerte inminente ... Estos episodios de miedo intenso son los llamados ataques de pánico o crisis de ansiedad y duran unos diez minutos.

Uno de los principales obstáculos que se tienen tras sufrir un ataque de pánico es superar el miedo a que se repita, lo cual alimenta la ansiedad y favorece la aparición de conductas evitativas.

### Ansiedad y depresión: ¿son lo mismo?

La aparición de síntomas de ansiedad en cuadros depresivos hace que muchas veces se confundan depresión y ansiedad. Algunas diferencias ayudan a distinguir las.

- La depresión se inicia de forma progresiva y se caracteriza por una tristeza grave y persistente, pérdida de interés, variaciones del humor durante el día, pesimismo, despertar precoz, inhibición, sentimiento de culpa, tendencias suicidas e hipochondría.
- En la ansiedad predominan la tensión física y psíquica, la inquietud, el temor al futuro y la incertidumbre.

- El ansioso se inquieta más por el futuro que por el pasado, al contrario del depresivo. Por la noche los síntomas de la ansiedad empeoran y aparece un insomnio inicial. Tampoco se da tanta ideación suicida.

### Cómo controlar la ansiedad

Los trastornos de ansiedad responden al miedo que se siente ante algo inofensivo pero que se percibe como peligroso.

Los factores desencadenantes de la ansiedad son múltiples y se asocian a acontecimientos vitales: traumas o conflictos emocionales intensos o repetidos, situaciones físicas que representan una sobrecarga tensional (embarazo, convalecencia, situaciones de abandono, etc.).

Dada la complejidad de estos trastornos, el tratamiento debe ser multifactorial. La psicoterapia es imprescindible y los fármacos tienen una indicación complementaria. También pueden ser útiles las técnicas de relajación.

Proponemos algunas técnicas para superar los temores asociados a la ansiedad:

- **¿Qué pasaría si... ?** Muchas veces se siente miedo porque se atribuye a una situación unas consecuencias desproporcionadas. Pregúntate qué es lo peor que podría pasarte si te sucediera lo que te da miedo. Anótalo y hazte de nuevo la misma pregunta: ¿qué es lo peor que pasaría entonces? Pregúntate entonces qué probabilidades hay de que eso suceda y si podrías vivir con ello.
- **Sé tu propio amigo.** A veces somos mucho más duros con nosotros mismos que con los demás. Muéstrate contigo

mismo como lo harías con un amigo, con compasión y respeto. ¿Qué le dirías a un amigo si le pasara algo similar?

- **Examina las pruebas.** En lugar de dar por ciertos tus pensamientos negativos, pregúntate si tienes pruebas. ¿Qué indican los hechos? Analizar la relación entre tu temor y la realidad ayuda a ser más realista.
- **¿Qué te impones?** Si revisas lo que te sueles decir a ti mismo, quizá descubras que haya muchos mensajes como "debería ser más...", "no tendría que haber...". Estos mensajes generan frustración, culpa y vergüenza. Intenta sustituirlos por otras expresiones más amables contigo mismo, como "sería preferible que fuera más..." o "habría sido preferible que hubiera hecho...". También es útil hacerlo cuando esos mensajes se aplican a los demás o al mundo en general, pues eso también genera resentimiento y frustración.
- **¿Qué ocultas?** Cuando sientas ansiedad, pregúntate si acaba de pasar algo que te haya molestado o dolido y ante lo que no hayas reaccionado. Quizá estés utilizando la ansiedad para ocultar tus sentimientos o evitar alterarte.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/salud-mental/ansiedad-sintomas-psiquicos-fisicos\\_10522?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=trafico&utm\\_term=enlace\\_modulos](https://www.cuerpomente.com/salud-mental/ansiedad-sintomas-psiquicos-fisicos_10522?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=trafico&utm_term=enlace_modulos)

Información adicional:

<https://www.medicalnewstoday.com/articulos/es/ansiedad#tratamiento>

<https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=o4Wdz-ZuCmfw>

<https://www.youtube.com/watch?v=E5HRb-SaApvQ>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Qm9Jt5nn2bE>



## Descubren cuál es el órgano que nunca envejece

Nuestro cuerpo está compuesto por diferentes órganos esenciales, pero solo uno de ellos es capaz de regenerarse. De esta forma, mientras que el resto del cuerpo envejece con el paso del tiempo, el envejecimiento de este órgano es diferente, precisamente por esta capacidad. Se trata del hígado, encargado de eliminar toxinas del organismo. Cuenta con una capacidad única entre el resto de órganos para regenerarse después de un daño, debido a su función de tratar constantemente con sustancias tóxicas.

Los hepatocitos son los principales componentes de este órgano, unas células capaces de renovarse cuando el hígado sufre algún daño o enfermedad. Según un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, este proceso se produce gracias a las células madre del hígado, que muestran altos niveles de telomerasa, una proteína asociada habitualmente con la resistencia al envejecimiento.

"El hígado es una fuente muy importante de enfermedades humanas", explicaba el profesor de medicina Steven Artandi, principal autor del estudio, publicado en la revista *Nature*. "Es fundamental comprender el mecanismo celular por el cual el hígado se renueva. Descubrimos que estas células raras que proliferan se extienden por todo el órgano y que son necesarias para permitir que el hígado reemplace las células dañadas. Creemos que también es probable que estas células puedan dar lugar a cánceres de hígado cuando su regulación falla".

Estos hepatocitos filtran y eliminan las toxinas de la sangre, convirtiendo al hígado en el único órgano capaz de regenerarse completamente a partir de tan solo el 25% de su masa original.

"Alrededor de 900.000 personas mueren cada año en todo el mundo a causa de la cirrosis, y el cáncer de hígado es la quinta causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Pero nuestra comprensión de cómo se renueva el hígado ha languidecido en comparación con los avances realizados en otros órganos", señalaba Artandi.

Tal y como indican, las células madre producen la suficiente telomerasa como para, en cierto sentido, "detener el reloj del envejecimiento". Los investigadores partieron de la cuestión de si podrían usar esta telomerasa como marcador para identificar el subconjunto de células responsables de regenerar el hígado. Sin embargo, creen que estas células también podrían servir como células de origen para el cáncer de hígado, ya que alrededor del 3 al 5% de todas las células hepáticas analizadas en el estudio expresaban niveles inusualmente altos de telomerasa.

"Estas células raras se pueden activar para dividirse y formar clones en todo el hígado. A medida que mueren los hepatocitos maduros, estos clones

reemplazan la masa hepática. Pero están trabajando en su lugar; no están siendo enviados a otros lugares del hígado. Esto puede explicar cómo el hígado puede reparar rápidamente el daño independientemente de dónde ocurra en el órgano", explican.

Durante la investigación, descubrieron que aquellos animales en los que las células de telomerasa habían muerto, mostraban una cicatrización del hígado mucho más grave que aquellos en los que las células eran funcionales, por lo que "se podría imaginar el desarrollo de medicamentos que protejan estas células que expresan la telomerasa, o formas de usar enfoques de terapia celular para renovar el hígado".

"Por el lado del cáncer, creo que estas células son candidatas muy sólidas para convertirse en células de origen. Finalmente estamos comenzando a entender cómo funciona este órgano", concluía Artandi.

Fuente: [https://www.6symas.com/sociedad/cual-es-organo-que-nunca-envejece\\_43966\\_102.html](https://www.6symas.com/sociedad/cual-es-organo-que-nunca-envejece_43966_102.html)



## Seis señales silenciosas de que podrías tener osteoporosis

Correctamente llamada enfermedad silenciosa, la osteoporosis es una enfermedad de los huesos que es imposible de sentir. La enfermedad hace que el cuerpo pierda demasiada masa ósea y, a menudo, no reemplaza la que se ha perdido.

La Fundación Nacional de Osteoporosis estima que una de cada dos mujeres y hasta uno de cada cuatro hombres mayores de 50 años se romperá un hueso debido a la osteoporosis.

### 1. De alguna manera, tu altura ha disminuido

¿Tus faldas de repente te parecen más largas? ¿Tus jeans favoritos se arrastran repentinamente en tus zapatos? Cuando una persona tiene osteoporosis, los huesos de la columna vertebral pueden colapsarse fácilmente entre sí y, como resultado, podría perder más de una pulgada de altura.

Mide tu pérdida de estatura en función de tu estatura a los veinte años como guía, dice Tamara Vokes, MD, profesora de medicina y directora de la Clínica de Osteoporosis y Enfermedad Metabólica Ósea de la Universidad de Chicago.

Para las mujeres, una pérdida de altura de *una pulgada y media* podría ser un signo de osteoporosis. Los hombres que han perdido *cinco centímetros* por encima de los veinte años son motivo de preocupación.

### 2. Has perdido los dientes

Cuando el hueso de la mandíbula está débil, los dientes se pueden caer. Si bien la pérdida de dientes puede ser un síntoma de osteoporosis, Vokes dice que no siempre es un signo definitivo. Si estás perdiendo dientes, habla con un médico y solicita una prueba de densidad ósea para determinar si la osteoporosis está causando la caída de sus dientes.

### 3. Tu postura es mala o tienes "joroba de viuda"

Cuando los huesos de la columna no pueden soportar el peso del cuerpo, se curvarán y provocarán lo que se llama joroba de viuda. Más que una mala postura, la joroba de la viuda es más pronunciada. Es una señal reveladora de

que los huesos de la columna están débiles.

#### 4. Un familiar cercano tiene osteoporosis

Si alguien de tu familia inmediata tiene osteoporosis, es posible que tú estés predispuesto a la enfermedad. "Definitivamente la genética juega un papel importante, pero depende de muchos factores", dice la Dra. Vokes.

Otros factores de riesgo incluyen sexo, raza, estado menopáusico y peso corporal. Si sabes que tu familia inmediata tiene antecedentes de la enfermedad, la Dra. Vokes recomienda hacerse un examen de densidad ósea lo antes posible para detectar los primeros signos de osteoporosis.

Tu médico puede recomendar cambios en la dieta, así como medicamentos, suplementos de calcio y regímenes de ejercicio.

#### 5. Te han dicho que tienes baja densidad ósea

A veces llamada *osteopenia*, la densidad ósea baja simplemente significa que la densidad ósea (la cantidad de calcio y minerales acumulados en los huesos) es más baja que el promedio. Sin embargo, esto no significa que desarrollará osteoporosis.

"No da síntomas, excepto que los huesos son más frágiles y pueden fracturarse", dijo. Si tienes baja densidad ósea, la Dra. Vokes sugiere hacerse pruebas de densidad ósea con regularidad para detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura. Algunos medicamentos, agrega, también pueden retrasar la progresión de la pérdida ósea.

#### 6. Tuviste fracturas por problemas menores

Si tuvieras que saltar de un acantilado, es muy probable que te rompas uno o dos huesos (o todos). Si te tropezaras en la acera, probablemente no te romperías

ningún hueso, a menos que tengas osteoporosis. Las personas con osteoporosis pueden fracturarse un hueso al caer desde una altura de pie.

"Si tienes una fractura, eso a menudo significa que los huesos están débiles", dice la Dra. Vokes. Una fractura de muñeca, cadera o espalda por un traumatismo leve debe enviarte directamente al consultorio del médico para verificar si hay signos de osteoporosis.

Fuente: <https://selecciones.com.mx/6-senales-de-que-podrias-tener-osteoporosis-sin-saberlo/>

Más Información:

<https://infoeuma.com/enfermedades-reumaticas/osteoporosis/>

<https://www.healthline.com/health/es/mitos-de-la-osteoporosis#mas-informacion>

Videos:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=bXJro82WEcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=YpE3XHxtwgw>



### ¿Confiar o temer?

El cambio es como un salto al vacío con un ala delta. Hay que correr hacia la nada, mientras todas las alarmas internas se encienden. Algunas veces, aventarse a la inmensidad es decisión propia, mientras otras, es la vida la que nos lanza sin posibilidad de argüir. Sin embargo, si tenemos confianza, notaremos que una corriente de aire nos

recoge y levanta justo cuando los pies se despegan del suelo. Entonces, el temor se transformará en gozo.

En la vida, cuando experimentamos cualquier cambio, ya sea que se trate de un nuevo trabajo, una ciudad, una etapa de la vida, una separación o algo mayor, como puede ser la pérdida de un ser querido, el sentido de estabilidad desaparece. Y en su lugar surge, de un día a otro, una sensación nueva, un hueco en el estómago que se exterioriza con un: "¿Y ahora?".

No obstante, después de un salto así, tarde o temprano la vida, sí o sí, exige sacudirse el estupor y reorganizarse. No hay de otra. De la transición se sale siempre, la cuestión es si se hace para mejorar o empeorar. Como respuesta, la vida nos ofrece dos caminos: confiar o temer, sin advertirnos que los destinos a los que conducen son diferentes.

Inmersa en el torbellino del cambio, me puedo dar cuenta de que esa corriente de aire que nos impulsa a elevarnos no llega del exterior, sino de uno mismo. Esa ráfaga no es más que la actitud hacia la vida y el sentido que damos a los pensamientos propios.

Recuerdo a un maestro que nos dio el ejemplo de una obra de teatro a la cual asisten 300 espectadores. Como individuos, cada uno de ellos, percibe cosas distintas, detalles, situaciones de la obra y de los personajes. A unos, la obra les parece maravillosa, mientras a otros les parece regular o muy mala. Esto depende de lo que cada cual haya vivido, su edad, estado de ánimo, madurez, formación, entre otros muchos factores. De la misma forma sucede con lo que cada uno de nosotros nos contamos de nuestra historia.

Consciente de que existen esos dos caminos ante el cambio elijo confiar y, por más oscura que la situación parezca, sentir la certeza de que la vida es buena, que todo va a estar bien y que, aún de

extraña manera, todo sirve para nuestra evolución y desarrollo.

Aceptar esto en medio del desconcierto es duro. Y si lo perdido nos permite enfrentar el dolor cara a cara, conocemos a uno de los mejores maestros –aunque el más duro. Mas tenemos esa opción o la otra: tomar el camino del temor, prolongar el sufrimiento *ad infinitum*, instalarnos en el drama y convertirnos en víctimas de las circunstancias, como diría Víctor Frankl, dejarnos llevar por la depresión, culpar a otros o, incluso, ¿por qué no?, a Dios.

Es así que podríamos afirmar que la vida es mental. Es decir, lo que nos afecta no es lo que sucede afuera, sino lo que la mente crea a partir de aquello que nos sucede. Podemos prolongar el sufrimiento o dar un tiempo natural para honrarlo y, poco a poco, sustituirlo por gratitud hacia lo que fue y lo que hay. Es posible usar las circunstancias para preguntarnos: “¿Qué necesito aprender?, ¿cómo, a partir de esta experiencia, puedo ser mejor persona?, ¿qué quiere la vida de mí?”.

Cuánto me he acordado del gran caricaturista Catón y su frase: “En el andar las calabazas se acomodan”. Qué cierto es. Si bien, la reconstrucción posterior a un cambio requiere tiempo, paciencia y un trabajo arduo, íntimo y profundo, las cosas por naturaleza avanzan y toman su rumbo. El andar será distinto, según hayamos elegido una de las opciones que la vida nos ofreció: confiar o temer.

Fuente: <https://gabyvargas.com/confiar-o-temer/>