



Plenitud

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

No. 94
Vol. 9
Octubre 2023

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>)

En este número hablaremos un poco acerca de la personalidad obsesiva. Las personas obsesivas se quedan atrapadas en una idea fija sin poder salir de ella o centran su vida, casi en exclusiva, en un área como la limpieza o el orden.

No soportan la improvisación, el doble sentido de las palabras o tener que adivinar qué pide el otro. Quieren las cosas claras, aunque ellos sean contradictorios. Frente a la falta de garantía absoluta en la vida que se mueve con reglas cambiantes, ellos intentan controlarlo todo, pero como no pueden lograrlo, viene la angustia y ansiedad constantes...

En algún número de este boletín hablamos de la aplicación de Inteligencia Artificial (IA) ChatGPT que tanto revuelo y preocupación ha causado principalmente en el entorno educativo; pues bien, resulta que esta aplicación logró diagnosticar correctamente una rara enfermedad en un menor, cosa que varios médicos no habían podido lograr. Una

vez más se demuestra que una tecnología no es buena ni mala *per se*, sino que depende del uso que los seres humanos hagan de ella...

Ahora el geriatra Álvaro Cruz nos comenta que hay adultos mayores que se angustian cuando se dan cuenta que su memoria ya no es como era antes y creen que pueden estar sufriendo principios de Alzheimer. Por ese motivo, nos muestra algunas de las diferencias entre una pérdida de memoria que puede considerarse "normal" en la tercera edad y la presencia de esta terrible enfermedad...

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



Tema del mes: ¿Tienes Obsesiones?

Una cosa es ser ordenado y cuidadoso, y otra muy distinta ser obsesivo; y peor aún, tener el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). Todo es cuestión de grados...

¿Estás obsesionado? Revisa tus manías.....	2
¿Qué es el páncreas y qué función tiene?.....	3
ChatGPT diagnostica 'rarísima' enfermedad de un niño; 17 médicos no pudieron hallar la respuesta.....	5
El truco para eliminar las manchas de aceite pegadas en la sartén rápidamente y sin esfuerzo.....	6



¿Estás obsesionado? Revisa tus manías

Detrás de lo obsesivo hay siempre una lucha entre dos pensamientos: el que ordena parar y el que incita a seguir. ¿Cómo sobreponerse a esta lucha interna?

Toni limpia sistemáticamente las gotas del grifo con la manga del pijama mientras se cepilla los dientes. Teresa necesita ordenar los libros, la ropa y sus joyas constantemente. Todos conocemos a personas que siguen conductas parecidas. Generalmente decimos que son pulcras y ordenadas.

Sin embargo, si estas conductas se convierten en repetitivas y no se pueden evitar sin que la desazón y la angustia aparezcan, significa que hay algo que se impone más allá de la necesidad real de realizar ese acto.

Las personas obsesivas se quedan atrapadas en una idea fija sin poder salir de ella o centran su vida, casi en exclusiva, en un área como la limpieza o el orden. Pero ¿qué hay tras estas conductas?, ¿qué puede llevarnos a querer hacer algo una y otra vez?

¿Cuándo se convierte el orden en una obsesión?

Lo que distingue a una persona ordenada de otra obsesiva es que en esta última existe una lucha entre dos pensamientos o acciones. Una que dice que no hay que hacerla y la otra que manda realizarla. Una ordena parar una idea y otra incita a proseguirla. Esta duplicidad se manifiesta de distintas maneras en las personas obsesivas.

La duda constante es el prototipo de estas situaciones. Suele estar presente en las personas obsesivas.

Puede proyectarse hacia el pasado y aparece en forma de constante obsesión sobre lo que se tendría que haber dicho o hecho. También puede proyectarse hacia el futuro. En este caso, si la persona debe decidir una cosa u otra queda atrapada en una imposibilidad de elegir una sola opción. Y si logra tomar una decisión, cree que se ha equivocado y que tendría que haber escogido la otra.

Este constante vivir en la duda lleva a las personas a sentirse y comportarse de determinadas maneras. Sienten culpa y remordimiento, sobre todo, si las cosas no fueron como esperaban. Es un círculo infernal que colapsa su capacidad de tomar decisiones.

Hablar con el jefe, estudiar algo necesario o, simplemente, acabar alguna tarea doméstica se dilata en el tiempo. La procrastinación —o dejarlo todo siempre para mañana— se transforma en una precipitación (porque ya lo tenían que haber hecho) o en un retraso (porque ya es demasiado tarde). La cuestión es que, en ambos casos, sienten que el fracaso está garantizado.

Las consecuencias de la obsesión

La propia imagen de la persona se deteriora al repetirse este circuito una y otra vez porque cree no cumplir con lo que considera que es su deber. Pero esta contienda pocas veces sale a la luz.

Guardan sus contradicciones muy para adentro, para su intimidad. Hacia el exterior proyectan una imagen impoluta, amable y sin fallos. Un mecanismo habitual para lograr esta dicotomía es el aislamiento. Así pueden crear dos mundos absolutamente contrapuestos y vivirlos cada uno como si nada tuviera que ver con el otro.

Pueden mantener una imagen social intachable y otra hacia adentro totalmente contraria. Como diría Freud, los neuróticos obsesivos pueden llegar a tener dos vidas paralelas: una acorde a los principios morales de la comunidad y otra en la que dejan libres sus instintos más primitivos, sean estos agresivos o sexuales.

No soportan la improvisación, el doble sentido de las palabras o tener que adivinar qué pide el otro. Quieren las cosas claras, aunque ellos sean contradictorios. A pesar de sus disociaciones, buscan un universo cerrado y ordenado donde haya un sitio para cada cosa y cada cosa tenga su sitio.

Frente a la falta de garantía absoluta en la vida, que se mueve con reglas cambiantes, ellos intentan controlarlo todo. Aunque no se pueda.

Pero la realidad no funciona casi nunca así, y menos cuando hablamos de sentimientos, vivencias o relaciones personales. No existe un solo patrón de medida y, además, puede cambiar dependiendo de si el contexto es familiar, social, laboral o, incluso, de si hay días y circunstancias especiales dentro de cada uno de ellos.

De la obsesión a la compulsión

En los casos más graves, al tratar de lograr ese control, se llega al Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).

Sus vidas se reducen a realizar dos o tres rituales que deben cumplir estrictamente. Ya no se trata de tener que comprobar dos o tres veces si la llave del gas está cerrada o de tener que seguir siempre la misma secuencia matutina para que el día vaya bien. No.

En los grandes obsesivos se despliega una lógica sin salida y mortificante: tienen que lavarse las manos continuamente, aunque estas sangren, se obligan a colocar constantemente las cosas del baño para que estén alineadas perfectamente o a bajar los escalones de una determinada manera, siguiendo la misma sucesión...

Si estos movimientos no se realizan, la amenaza es la de que alguna tragedia inminente sucederá: morirá la madre, tendrán un accidente mortal o algo quedará brutalmente destruido.

Este es el grado superlativo de las obsesiones con su consecuente incapacitación para llevar una vida normal.

Analiza el grado de tu obsesión

El cuadro psíquico de las obsesiones es difícil de detectar porque todos compartimos algunos de los rasgos que lo caracterizan y muchos de ellos, además, están aceptados socialmente. Todos nos hemos obsesionado con alguna idea, hemos tenido dudas o hemos sentido remordimientos por no hacer las cosas a su debido tiempo.

Estas preguntas pueden ayudarte a detectar si en tu caso puede haber problemas derivados de esas obsesiones.

¿Tu necesidad de repetir acciones está ligado a cierto sentimiento de angustia?

El grado de angustia, la necesidad de repetir, la agresión hacia adentro o hacia fuera y la parálisis que podemos sentir debería servirnos de brújula.

¿Tu obsesión por el orden realmente forma parte de tu personalidad?

Muchos de los síntomas de la obsesión nos acompañan desde pequeños y podemos confundirlos con rasgos de nuestra propia personalidad. Podemos ser muy ordenados y estar orgullosos de serlo.

Pero a veces sentimos que, en el fondo, algo falla cuando los otros no entienden nuestra tendencia a mantener ese pretendido orden universal.

¿Pasas fácilmente del orden y la corrección a la incapacidad de resistirte a algo?

Es fácil que en las personas obsesivas impere un doble régimen: uno regido por la corrección y el orden y otro que sería como un punto de fuga en el que prevalece lo impulsivo, aquello a lo que no se pueden resistir.

No es difícil encontrar entre ellos adictos al juego, a la bolsa, a coleccionar objetos prohibidos e incluso a tener amantes. Todo ello cargado del morbo de lo escondido. Nadie más lo sabe.

¿Descargas tu agresividad contra las personas de tu círculo más íntimo?

Revestido de injusticias, discriminación o pretensiones de doblegarlos, los obsesivos presentan una propensión a los

conflictos con jefes, colegas y parejas. Allí se permiten descargar su furia, ya que se supone que está justificada.

Son dos mundos contrapuestos: el del control y el del descontrol. Este último tiene dos patas, el del desenfreno placentero y el de la compulsión agresiva. La tensión entre ellos va creciendo y puede ocupar distintos ámbitos de sus vidas.

¿Tomas tranquilizantes porque duermes mal o para acallar tus sentimientos de culpa?

Las personas obsesivas habitualmente van a consulta porque empiezan a sufrir efectos sintomáticos, como insomnio, la culpa o las dudas.

Pero su primera opción suele ser la búsqueda de psicofármacos, como somníferos, tranquilizantes, etc. No les gusta depender de nadie, así que la psicoterapia queda relegada a su última opción.

¿Alguien de tu entorno te ha sugerido que podrías ser una persona obsesiva?

Acostumbran a ser los que rodean a las personas obsesivas quienes, tras sufrir las consecuencias de sus mecanismos, les incitan a buscar ayuda psicoterapéutica. Los obsesivos, por su parte, creen saber lo que les pasa y que con su voluntad lo podrán controlar.

¿Tus manías repetitivas te han llevado a pedir ayuda psicológica alguna vez?

La terapia no puede quedarse solo en tratar los síntomas más aparentes. Debe dirigirse a la estructura global de sus mecanismos para sacar a la persona obsesiva de las oposiciones tan drásticas en las que se mueven.

En los casos más graves, diagnosticados psiquiátricamente como TOC (cuando la persona no puede quitarse una idea de la cabeza o cree que si no sigue estrictamente un ritual algo muy grave sucederá), puede confundirse con la psicosis por asimilarse a un delirio. Pero no. El obsesivo tiene plena conciencia de sus comportamientos.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/salud-mental/eres-obsesiva-descubrelo_4975

Información adicional:

<https://desaludpsicologos.es/problemas/obsesiones/>

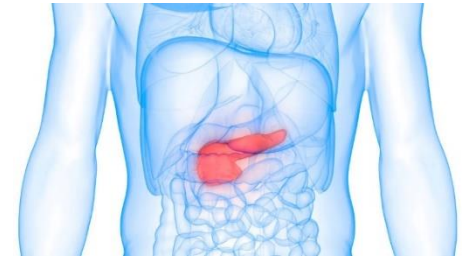
<https://barreiroprisicologia.com/blog/obsesiones-y-manias-raras-y-comunes/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=AhQOTHy42YE>

<https://www.youtube.com/watch?v=MwfNB8rtm4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYUIU8atniA>



¿Qué es el páncreas y qué función tiene?

El páncreas tiene dos funciones importantes: secreta enzimas que ayudan en la digestión y libera hormonas, en particular insulina, para ayudar a regular la cantidad de azúcar en la sangre.

El páncreas tiene un papel clave en la digestión y el metabolismo. Contiene glándulas que liberan sustancias para ayudar con la digestión y controlar el azúcar en la sangre.

Los problemas en el páncreas pueden provocar diabetes, pancreatitis y otros problemas de salud. Además, de su buen funcionamiento depende que tengamos una buena digestión y absorbamos correctamente los nutrientes.

¿Qué es el páncreas?

El páncreas es un órgano glandular esencial de los sistemas digestivo y endocrino que tiene un papel clave en la transformación de los alimentos que

ingerimos en combustible para nuestras células.

Mide unos 15 a 20 centímetros, tiene forma de pera aplanada y está situado en la cavidad abdominal, detrás del estómago.

Es un esponjoso y casi el 95% está compuesto por tejido exocrino, que produce enzimas pancreáticas para la digestión. El 5% restante consiste en células endocrinas llamadas islotes de Langerhans, unas células que producen hormonas que regulan los niveles de azúcar en sangre.

El páncreas consta de diferentes partes y tejidos que cumplen funciones específicas y trabajan conjuntamente para llevar a cabo sus funciones: la cabeza (el extremo más ancho, situado en la parte derecha del abdomen), el cuerpo (la parte del medio), la cola (el extremo más estrecho), el conducto pancreático principal o conducto de Wirsung (un conducto que atraviesa el páncreas y transporta las enzimas digestivas hasta el duodeno), los islotes de Langerhans (unas células distribuidas por todo el páncreas que producen hormonas como la insulina o el glucagón, entre otras) y acinos (grupos de células que producen enzimas digestivas).

¿Qué función tiene el páncreas?

El páncreas tiene dos funciones principales: la exocrina, que ayuda a la digestión, y la endocrina, que regula el azúcar en sangre:

- **Función exocrina:** como hemos mencionado, la mayor parte del páncreas está compuesta por tejido que produce enzimas digestivas (exocrino). Estas enzimas son responsables de descomponer los nutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) en el intestino delgado, lo que ayuda en la digestión de los alimentos. Las enzimas pancreáticas incluyen la *amilasa*, la *lipasa* y la *proteasa*, que descomponen, respectivamente,

los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

- **Función endocrina:** los islotes de Langerhans producen y liberan hormonas directamente en el torrente sanguíneo para regular los niveles de azúcar en sangre. Las dos hormonas principales producidas por los islotes son la *insulina* (ayuda a regular el metabolismo de la glucosa en el cuerpo) y el *glucagón* (que estimula al hígado para que libere la glucosa almacenada en el torrente sanguíneo, aumentando los niveles de azúcar en la sangre). El equilibrio entre la insulina y el glucagón es esencial para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.

Además de insulina y glucagón, el páncreas produce otras hormonas que intervienen en diversas funciones del cuerpo, como la *somatostatina* (que inhibe la liberación de otras hormonas en el cuerpo y regula sus niveles y actividad) o el *polipéptido pancreático* (involucrado en la regulación de las secreciones pancreáticas, la motilidad gastrointestinal y el apetito). También secreta *iones de bicarbonato* en el intestino delgado, que ayudan a neutralizar los contenidos ácidos provenientes del estómago y promueven un ambiente óptimo para que las enzimas digestivas funcionen de manera efectiva.

¿Dónde está el páncreas?

El páncreas, una glándula que tiene forma de pera plana que mide alrededor aproximadamente 15 centímetros de longitud y 5 centímetros de anchura, está ubicado en el abdomen, rodeado por el estómago, el intestino delgado, el hígado, el bazo, y la vesícula biliar.

La cabeza del páncreas está a la derecha del abdomen, justo por detrás donde se unen el estómago y la primera parte del intestino delgado. El cuerpo del páncreas está colocado por detrás del

estómago y su cola se ubica junto al bazo, a la izquierda del abdomen.

¿Qué pasa si el páncreas no funciona bien?

Cuando el páncreas no funciona correctamente y no puede cumplir sus funciones de forma adecuada, pueden aparecer problemas de salud como:

- **Diabetes**, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo se vuelve resistente a ella y, en consecuencia, puede provocar niveles elevados de azúcar en la sangre y otros síntomas.
- **Pancreatitis**, una inflamación del páncreas que puede ser aguda o crónica. Sus síntomas incluyen dolor abdominal intenso, náuseas, vómitos y problemas digestivos.
- **Cáncer de páncreas**, un tipo de cáncer que se desarrolla en las células del páncreas y suele ser agresivo. A menudo se diagnostica en etapas tardías, lo que dificulta su tratamiento.
- **Fibrosis quística**, un trastorno genético que afecta a varios órganos, incluido el páncreas, y se caracteriza por la producción de moco espeso que puede bloquear los conductos pancreáticos, impidiendo que las enzimas digestivas lleguen al intestino delgado.
- **Insuficiencia pancreática**, que ocurre cuando el páncreas no produce suficientes enzimas digestivas, lo que puede conducir a una mala absorción de nutrientes y síntomas como pérdida de peso, heces grasas, déficits de nutrientes y problemas digestivos. Puede ser consecuencia de enfermedades como la pancreatitis crónica, la

fibrosis quística o el cáncer de páncreas.

Fuente: https://www.cuorpomente.com/salud-natural/que-es-pancreas-y-cual-es-su-funcion_11801



ChatGPT diagnostica 'rarísima' enfermedad de un niño; 17 médicos no pudieron hallar la respuesta

Alex, de tan sólo 4 años, padecía de Síndrome de Médula Anclada; su madre estuvo yendo con varios médicos durante años para identificar el problema.

La historia de Alex, un niño de 4 años, se asemeja a la travesía por un laberinto médico sin fin. Durante tres largos años, su madre, Courtney, recorrió el sistema de salud buscando respuestas para los misteriosos síntomas que afligían a su hijo. Fueron 17 médicos, numerosos diagnósticos erróneos y una creciente desesperación hasta que una fuente inesperada, ChatGPT, arrojó luz sobre su caso.

Durante el confinamiento por la pandemia de covid-19, Courtney compró una casa inflable para sus dos hijos pequeños, sin imaginar que este sería el comienzo de una odisea médica. Su hijo Alex, de apenas cuatro años en ese momento, comenzó a experimentar un dolor inexplicable. Lo que parecía un malestar pasajero pronto se convirtió en un tormento constante.

Después de que la niñera de la familia notara el sufrimiento de Alex, sugirió el uso regular de ibuprofeno para aliviar sus dolores. Courtney se vio obligada a depender de este medicamento para calmar las crisis de su hijo. La situación se agravó cuando Alex comenzó a masticar objetos de forma compulsiva, lo que llevó a Courtney a buscar respuestas en el consultorio dental.

"(Nuestra niñera) empezó a decirme: 'Tengo que darle Motrin (ibuprofeno) todos los días, o tiene unas crisis terribles'", cuenta Courtney al matutino Today de NBC.

La odisea de diagnósticos comenzó cuando el dentista, aunque descartó problemas dentales graves, sugirió que el rechinamiento de los dientes y las obstrucciones de las vías respiratorias podrían estar relacionados con el malestar de Alex. Esto llevó a la instalación de un expansor en el paladar del niño, un alivio temporal que no duraría mucho.

El problema se intensificó cuando Alex dejó de crecer, lo que llevó a la sospecha de que la pandemia podría estar afectando su desarrollo. Sin embargo, Courtney no aceptó esta explicación y continuó su búsqueda de respuestas médicas. Su perseverancia la llevó a consultar con diversos especialistas, desde neurólogos hasta otorrinolaringólogos, pero cada uno abordó solo una parte de los síntomas sin ofrecer un diagnóstico unificado.

"Nadie está dispuesto a resolver el problema mayor", añadió Courtney "Nadie te dará siquiera una pista sobre cuál podría ser el diagnóstico".

El giro en la historia llegó cuando un fisioterapeuta sugirió la posibilidad de una malformación de Chiari, una condición congénita que afecta la conexión entre el cráneo y la columna vertebral. A pesar de la nueva dirección, esta búsqueda tampoco dio frutos y dejó a la familia en un callejón sin salida.

Desesperada y exhausta después de tres años de incertidumbre, Courtney recurrió a ChatGPT, la inteligencia artificial que, si bien no puede reemplazar a un médico, se convirtió en una aliada invaluable en la búsqueda del diagnóstico adecuado. Courtney proporcionó a la IA todos los datos médicos y síntomas que había recopilado a lo largo de la ardua travesía.

Fue ChatGPT quien sugirió la posibilidad del Síndrome de Médula Anclada, una afección en la que el tejido de la médula espinal se adhiere anormalmente, limitando su movimiento. Este diagnóstico finalmente proporcionó una explicación integral para los síntomas de Alex.

"Repasé línea por línea todo lo que había en sus notas (de la resonancia magnética) y lo introduje en ChatGPT", dice. "Puse la nota sobre... que no podía sentarse con las manos cruzadas. Para mí, eso fue un gran desencadenante (de que) había algo mal, muy importante".

El síndrome de cordón anclado se caracteriza por la unión anormal de la médula espinal a diversas estructuras, como tumores o huesos. En el caso de Alex, esta condición estaba estrechamente relacionada con la espina bífida oculta, una afección en la que parte de la médula espinal no se desarrolla completamente y los nervios quedan expuestos. Aunque Alex no tenía una apertura visible en la espalda, común en la espina bífida, su caso era de la variante "oculta".

El diagnóstico final permitió a Alex someterse a una cirugía para liberar la tensión en su médula espinal, una intervención que brindó alivio y esperanza. Courtney, después de años de lucha, expresó un sentimiento compartido por muchos padres en situaciones similares: "No hay nadie que conecte los puntos por ti. Tienes que ser el defensor de tus hijos".

Concertó una cita con una nueva neurocirujana y le dijo que sospechaba que

Alex tenía el síndrome. La doctora miró las imágenes de la resonancia magnética y supo exactamente qué era lo que le pasaba al niño.

"Me dijo sin rodeos: 'Aquí está la espina bífida, y aquí es donde la médula está anclada'".

"En los niños pequeños, puede ser difícil de diagnosticar porque no pueden hablar", dijo su doctora Holly Gilmer, neurocirujana pediátrica del Michigan Head & Spine Institute —que atendió a Alex—, y añade que muchos padres y niños no se dan cuenta de que sus síntomas indican un problema. "Si siempre han sido así, piensan que es normal".

Cuando Courtney dio con un diagnóstico para Alex, experimentó "emociones de alivio, validación, y emoción por su futuro".

Fuente: <https://www.excelsior.com.mx/globa/chatgpt-diagnostica-una-rara-condicion-en-un-nino-no-pudieron-17-medicos/1608437>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=O6y6bGZ7oWY>

<https://www.youtube.com/watch?v=O6y6bGZ7oWY>

TIPS PRÁCTICOS



El truco para eliminar las manchas de aceite pegadas en la sartén rápidamente y sin esfuerzo

¿Después de la preparación de algún alimento frito en la sartén este se ha impregnado de manchas de aceite

(cochambre) que parecen de difícil solución y no sabes cómo eliminarlas? ¿Alguno de tus sartenes tiene grasa fuertemente pegada que no se elimina incluso después de frotar vigorosamente y te gustaría encontrar una forma de deshacerte de ella? Tranquilo, si estás en alguna de estas situaciones, has llegado al lugar correcto, pues el día de hoy te traemos la mejor solución.

Debemos de aceptar que no hay nada más frustrante que observar cómo la sartén que empleamos para la preparación de algún alimento, especialmente cuando este es frito, se impregna de manchas de aceite en su superficie que a menudo son muy difíciles de eliminar. Ante esto, las personas buscan diversas alternativas para deshacerse de esta suciedad, sin embargo, en la mayoría de los casos estas no son eficientes y se debe de aplicar gran esfuerzo y tiempo en frotar para lograr su remoción, sin obtener un éxito absoluto.

Afortunadamente, para resolver esta situación existen un par de trucos caseros que prometen hacer frente a esta situación de una manera muy efectiva, sin invertir mucho tiempo o esfuerzo y, lo mejor de todo, con ingredientes que a menudo todos tenemos en casa. Para ayudarte con esta labor, el día de hoy te compartiremos uno de los mejores trucos para esto, así que si quieres saber qué es lo que necesitas y cuál es el paso a paso que debes de realizar, te invitamos a seguir leyendo este artículo, pues a continuación te compartiremos todos los detalles.

- **Prepara el pretratamiento.** Para la eliminación de manchas de aceite en la superficie de las sartenes lo primero que debes de hacer es calentar la cantidad de agua suficiente como para que esta cubra la superficie dañada y dejar hervir.
- **Prepara la solución y utensilios.** Mientras el agua está hirviendo, realiza una solución de media taza de vinagre blanco, media taza de jabón para trastes y la cantidad necesaria de bicarbonato como para obtener una solución

semilíquida. Por otra parte, recorta un trozo de papel aluminio y haz una bolita con él, este fungirá como la esponja.

- **Aplica el pretratamiento.** Una vez que el agua esté caliente, apaga el fuego y viértela en la sartén. Si el desperfecto se encuentra en la base de este, entonces sumérgelo en el agua caliente. Deja reposar de 3 a 5 minutos.
- **Aplica el tratamiento.** Cuando haya pasado el tiempo, retira el agua, añade la solución realizada y frota con la bolita de papel aluminio. Si es necesario, añade un poco de agua caliente a la mezcla para mejorar el efecto y frota hasta que observes que el desperfecto ha desaparecido. Te darás cuenta de inmediato lo sencillo que será deshacerte de la grasa impregnada.

Fuente: <https://ensedeciencia.com/2023/09/10/el-trucazo-para-eliminar-las-manchas-de-aceite-pegadas-en-la-sarten-rapidamente-y-sin-esfuerzo/>