



# Plenitud

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

No. 100  
Vol. 10  
Mayo 2024

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>)

Todos experimentamos cambios emocionales debido a los hechos y experiencias que vamos teniendo en el día con día, lo cual es normal. Sin embargo, cuando tenemos cambios afectivos muy bruscos y significativos, incluso muchas veces sin tener claro el origen de ellos, o cuando la respuesta emocional es desproporcionada a la causa que la originó, entonces estamos ante un caso de labilidad (o inestabilidad) emocional. Por ejemplo, es muy común encontrar este fenómeno en la adolescencia, en las mujeres embarazadas y en la menopausia.

Así pues, la labilidad emocional supone una escasa capacidad para reconocer y manejar las propias emociones...

Fisiológicamente, nuestros riñones hacen muchas más cosas que purificar la sangre y eliminar los desechos a través de la orina que producen; consecuentemente, es muy importante conocer sus funciones, los problemas que los pueden

afectar y algunas medidas que, además de las indicaciones y el tratamiento especificado por el urólogo, podamos poner en práctica para prevenir dichos problemas y/o ayudar a mejorar la sintomatología de las enfermedades que los pueden aquejar...

Por otro lado, para avanzar en nuestro desarrollo personal es necesario ser uno mismo, es decir, ser auténticos y vivir acorde a nuestros valores y formas de ser; he aquí algunas medidas para lograrlo...

¿Quieren más imágenes del pasado de la CDMX? Veamos algunos recuerdos del México de los años 70's:

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

Y para finalizar, el geriatra Álvaro Cruz toca ahora el tema de cómo en la vejez solemos ir cargando cosas del pasado que muchas veces nos impiden vivir con plenitud esta etapa vital:

<https://www.youtube.com/watch?v=ukw-6UI-TMo>



## Tema del mes: Labilidad emocional: la montaña rusa de las emociones

La labilidad emocional se refiere a cambios bruscos y exagerados de las emociones en una persona, sin llegar al extremo de tener un problema de bipolaridad o un trastorno maniaco-depresivo...

Labilidad emocional: puede ser el origen de los cambios de humor extremos.....2  
Las cuatro señales con las que tus riñones te avisan que algo no va bien.....3  
Guía de viaje hacia la autenticidad: encuentra el camino hacia ti mismo en seis pasos.....6



## Labilidad emocional: puede ser el origen de los cambios de humor extremos

*La labilidad emocional supone un descontrol en el reconocimiento y la regulación de las emociones caracterizado por cambios de humor extremos.*

Todos tenemos altibajos emocionales o momentos en los que vivimos las emociones de forma muy intensa. Sin embargo, cuando estos cambios son muy extremos o se reacciona de forma demasiado exagerada, hablamos de *labilidad emocional*.

### Qué es labilidad emocional

El término “labilidad emocional” hace referencia a cambios de humor bruscos, desproporcionados e incontrolados, que se dan aunque no exista un motivo específico. También puede manifestarse cuando una persona reacciona de forma muy exagerada ante una situación más o menos neutral, o mostrando estados temporales de euforia o de tristeza.

En general, la persona que sufre episodios de labilidad emocional tiene dificultad para manejar adecuadamente sus emociones y se ve desbordada por ellas sin poder controlarlas. Por ejemplo, puede sufrir ataques de risa ante una situación que no resulta tan graciosa o episodios de llanto intenso por un pequeño contratiempo. En casos más graves, estas reacciones pueden ser contradictorias, por ejemplo, reír por algo triste o llorar intensamente ante una situación graciosa.

La labilidad emocional supone una escasa capacidad para reconocer y manejar las propias emociones.

### Qué no es labilidad emocional

La labilidad emocional no es un trastorno psicológico en sí, sino que es la manifestación o el síntoma de otros problemas más globales. Es importante diferenciar la labilidad emocional de otros estados psicológicos o psiquiátricos más graves como la bipolaridad o la depresión.

En estos trastornos, los cambios emocionales son más profundos y prolongados. Además, suelen durar varias semanas o meses, mientras que las alteraciones de la labilidad emocional duran apenas unas horas.

Por otro lado, hay ciertos momentos de nuestra vida en los que tenemos condiciones hormonales especiales que pueden provocar labilidad emocional. Por ejemplo, en la adolescencia, durante el embarazo o la menopausia, hay fuertes cambios hormonales que pueden provocar episodios de reacciones emocionales muy intensas. Este tipo de labilidad emocional puede ser entendida como parte del proceso de cambio y adaptación, y no debe ser considerada jamás como problema.

### Por qué ocurre la labilidad emocional

Aún existe controversia sobre la causa de la labilidad emocional. Unas corrientes apuntan a problemas neurológicos en el sistema límbico (centro de regulación y control de las emociones). Datos que apoyan esta idea es que se detecta labilidad emocional en personas que sufren esclerosis, accidentes cardiovasculares, Parkinson o Alzheimer.

Por otro lado, también se puede entender la labilidad emocional desde un punto de vista más psicológico, en el sentido de un mal aprendizaje de la gestión emocional. Personas que no han tenido un modelo familiar sano o que han sufrido malos tratos o abusos en sus infancias, no han aprendido a gestionar sus emociones de forma equilibrada y pueden llegar al extremo de descontrol que supone la labilidad emocional.

Aún es necesaria mucha más investigación para comprender y tratar la labilidad emocional.

## Labilidad emocional: cómo se trabaja en terapia

En terapia, se puede trabajar de forma muy efectiva para aprender a reconocer y manejar las emociones. Tengamos en cuenta que la plasticidad cerebral nos permite reforzar ciertas áreas de nuestro cerebro que no han tenido el estímulo adecuado en el pasado. De esta forma, podemos fortalecer los aprendizajes sanos que no pudieron realizarse durante la infancia.

Pasos que suelen darse en una consulta:

### 1. Reconocer las emociones

Un primer paso es poder escuchar y nombrar lo que estamos sintiendo en cada momento. Muchas personas me dicen, en consulta, que sienten cosas, pero que no pueden definir las. En el caso de la labilidad emocional, hacemos mucho hincapié en conectar y escuchar las propias emociones.

### 2. Identificar la intensidad e importancia de las emociones

Una vez reconocidas y nombradas las emociones, debemos ubicarlas en una escala de intensidad. Ante cada situación, podemos preguntar: ¿Cómo de importante es lo que está ocurriendo? ¿Es proporcional mi reacción emocional a la situación en sí?

De esta forma, la persona va aprendiendo a regular sus emociones para ajustarlas a la situación real.

### 3. Aplicar técnicas de relajación

A través de sencillos ejercicios de respiración y visualización, la persona aprende a observar su estado mental/emocional y a manejar sus niveles de estrés y ansiedad. Si se incorpora como parte de una rutina diaria, es una gran herramienta en la regulación emocional.

Fuente: <https://www.cuerpomente.com/salud-natural/labilidad-emocional-que-es-11207>

Más información:

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/pseudobulbar-affect/symptoms-causes/syc-20353737>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=2kDO2oP44SY>

<https://www.youtube.com/watch?v=zKN-mUMPZJLg>



## Las 4 señales con las que tus riñones te avisan que algo no va bien

*Los riñones regulan el equilibrio hídrico del organismo y eliminan toxinas, por lo que repercuten en la salud de todo el cuerpo. Identifica posibles problemas y aprende a cuidarlos en cada caso.*

Hoy en día nos preocupamos por el riñón casi cuando ya está perdido, y se habla de las diálisis, de los trasplantes, pero se explica muy poco de la prevención, de los cuidados sencillos en los problemas más comunes y de la importancia que tiene para nuestro cuerpo y nuestra vida.

La purificación, la limpieza, la depuración tienen su significado no sólo a nivel físico, sino a nivel psíquico y espiritual, y van unidos hasta el punto de que los riñones forman parte de esta globalidad. Así, diariamente nos servimos de ellos para mejorar nuestra capacidad de purificación en todos los sentidos. Prestar atención a los riñones, por tanto, no significa sólo abrigo y estar prevenidos, sino sentir que son un órgano básico para la calidad de vida.

Aquí te contamos qué funciones desempeñan los riñones en el cuerpo, qué síntomas alertan de que algo no va

bien y cómo cuidar los riñones en el día a día.

### PARA QUÉ SIRVEN LOS RIÑONES

Para comprender por qué es un órgano clave para el funcionamiento de todo el organismo, es importante conocer cuáles son sus funciones, que están relacionadas con el conjunto de todo el cuerpo.

Entre éstas destacan:

#### Función excretora o eliminadora

El riñón es el depurador de agua por excelencia y, junto con ella, catabolitos de desecho del organismo, sustancias exógenas ingeridas, entre ellas algunos tóxicos, mucoproteínas renales y células muertas del tracto urinario.

Podría decirse que es el mayor eliminador de tóxicos junto con el hígado, pues filtran un litro de sangre por minuto.

#### Función endocrina u hormonal

El riñón produce una sustancia, la renina, que actúa controlando la tensión arterial.

También la famosa eritropoyetina (EPO), que estimula la producción de hemáties, tan demandada por los deportistas que desean coger más oxígeno en los momentos de sobreesfuerzo.

Activa la vitamina D, que regula el metabolismo calcio/fósforo.

Produce prostaglandinas, que controlan la inflamación, el dolor y el metabolismo del sodio.

#### Función metabólica y mantenedora del equilibrio ecológico corporal

En relación al metabolismo, es el segundo órgano en importancia después del hígado.

Toma el amoníaco como sustancia de desecho, pero es capaz de sintetizar glucosa, proteínas, lípidos y mucoproteínas,

sobre todo en circunstancias especiales como el ayuno.

Es el órgano que más oxígeno consume del cuerpo, más que el cerebro, el corazón o el hígado, por ello es sensible al déficit de oxígeno, y en cuanto se da rápidamente produce eritropoyetina para aumentar el número de hemáties y captar más oxígeno.

Regula los electrolitos necesarios para mantener la repleción de líquidos.

Junto al pulmón, regula el equilibrio ácido-básico de la sangre, que debe permanecer constante, y que aumentará o disminuirá en orina en función de lo que necesite el riñón.

### LAS SEÑALES QUE ALERTAN DE POSIBLES PROBLEMAS DE RIÑÓN

Estar atentos a algunas señales y pequeños trastornos físicos puede ser útil para detectar y corregir a tiempo algunas alteraciones renales. Estos son algunos de los más frecuentes:

#### 1. Alteraciones en la micción

Lo normal es hacer entre 4 y 6 emisiones de orina al día, sin molestias.

Un aumento en el número de estas, la necesidad de orinar por la noche o trastornos como incontinencia, enuresis, micción dolorosa o retención pueden indicar una alteración renal.

#### 2. Alteraciones del volumen o aspecto de la orina

Lo normal es eliminar entre uno y dos litros en 24 horas, aunque esa cifra puede variar al sudar o beber líquidos.

Un volumen superior puede indicar insuficiencia renal crónica, aguda o diabetes.

Si es inferior puede deberse a obstrucciones en vías urinarias que, de no resolverse, afectan al riñón.

El color puede cambiar con la toma de algunos fármacos y alimento (rovellón, remolacha roja, habas). Un tono rojizo u

oscuro puede ser síntoma de hematurias renales o alteraciones hepáticas.

### 3. Dolor lumbar

El dolor por problemas de riñón suele localizarse en la zona lumbar y se irradia hacia la pared anterior del abdomen.

El originado en pelvis renal y uréter se extiende desde la zona lumbar hacia la parte inferior abdominal, la ingle y genitales. Suele ser el tipo del cólico renal.

No siempre es fácil distinguir un dolor lumbar de un dolor renal.

### 4. Edemas

Es la acumulación de líquido en el tejido subcutáneo, localizándose en los pies al estar de pie y en espalda o párpados al estar tumbado.

Si apretamos los pies con el dedo quedará la marca y la huella de éste unos segundos. Se presenta en el síndrome nefrótico y en glomerulonefritis, pero también en otras enfermedades que afectan al riñón.

## HÁBITOS BENEFICIOSOS PARA EL RIÑÓN

### *Dieta vegetariana (aunque no en todos los casos)*

La dieta vegetariana, rica en frutas y verduras, es la idónea para el cuidado renal, con dos excepciones: el fallo renal agudo, en cuyo caso una dieta rica en potasio sería mortal, o en la insuficiencia renal crónica, cuyas cifras de potasio ya están altas. En estos casos, la dieta vegetariana ha de ser muy restrictiva, aunque históricamente se han preparado dietas de arroz, pasta y manzana muy nutritivas y con buenos resultados. Excepto en estos dos casos y, aun en estos, con condiciones, la dieta de tendencia vegetariana debería ofrecerse como prevención y terapia en todas las alteraciones renales.

### *Ejercicio*

Otra medida que favorece el buen funcionamiento de los riñones es la práctica de ejercicio, sobre todo cuando nos hace sudar. Cada glándula sudorípara se comportará como un pequeño riñón encargado de regular líquidos y eliminar tóxicos, lo que favorece el reposo renal.

### *Postura de reposo renal*

La postura de reposo renal también favorece este órgano. Consiste en acostarse sobre la cadera izquierda (de lado), doblar la rodilla derecha y pasarla hacia adelante, apoyando la planta del pie derecho sobre la parte inferior del muslo izquierdo, y luego girar la cabeza y el tronco -de cintura para arriba- hacia la derecha, hasta apoyar los dos omoplatos sobre la superficie del suelo, de forma que el pecho quede boca arriba.

Esta posición de torsión, que debe mantenerse unos minutos (el tiempo que resulte agradable) debe acompañarse de una respiración profunda y rítmica, que ejerce un efecto de masaje sobre el riñón, facilitando la función eliminadora o excretora. Conviene hacerla tras las comidas, ya que también favorece la digestión.

### *Agua en ayunas*

El agua en bebida o la cura hidropínica, sobre todo con agua mineral natural oligometálica, beneficia al riñón y está indicada para todo el mundo, excepto cuando hay una insuficiencia renal total. La toma principal de agua debe hacerse en ayunas. También es aconsejable entre comidas o antes de éstas, y evitarla por la noche.

Después del calor del verano y al comienzo del otoño, una de las estructuras corporales más delicadas del cuerpo serán los riñones. Para ayudar a su función, la naturaleza ofrece en esta época frutos cargados entre un 80 y un 90 % de agua en su composición. Si la dieta es rica en frutas, uno o dos vasos de agua al día puede ser suficiente. Si no, es recomendable tomar de uno a tres litros en

función de la intensidad del ejercicio diario y la sudoración.

### *Baños y sauna*

El baño es otra medida que ayuda a regular el riñón y los líquidos corporales. No hablamos de cualquier baño, sino casi de una convivencia con el agua. Debe durar dos horas, con el agua a 37 °C, y practicarse tres o cuatro veces por semana.

Este baño mejora los poros de la piel, regula la sudoración y el sistema termorregulador; además, la presión hidrostática del agua estimula el corazón, regula la presión arterial y mejora la filtración renal. Curiosamente, disminuye a un 50% la hormona antidiurética, que absorbe agua en el riñón, lo que favorece la eliminación de líquidos.

Asimismo, la sauna ayuda a eliminar toxinas y entrena todo el organismo para que reaccione de la forma adecuada; es importante beber antes, durante y después de la sauna, hacer contraste con agua fría de forma suave y reposar después.

### *Evitar el estrés*

La relajación y la meditación actúan como acciones preventivas y curativas del riñón, ya que las reacciones de estrés y el miedo estimulan en exceso este órgano y las glándulas suprarrenales. Así, el control del estrés favorece las funciones renales y, al mismo tiempo, el buen funcionamiento renal ayuda a controlar el estrés y el miedo.

### *Masajes para el riñón*

En cuanto al masaje para problemas renales, las técnicas más empleadas son el masaje reflejo del tejido conjuntivo, que alivia el dolor y mejora la función renal, la reflexoterapia podal y el drenaje linfático manual.

### *Fitoterapia*

Por último, el uso de algunas plantas de acción diurética o circulatoria también

resulta útil. La lista es muy larga: abedul, nebro, gatuña, perejil, vaina seca de judía, vara de oro, diente de león, estigmas de maíz, rabo de gato, hinojo, cebolla, apio...

### TRATAMIENTO NATURAL PARA LOS TRASTORNOS RENALES MÁS COMUNES

La medicina natural propone una serie de medidas dietéticas y terapias que alivian los síntomas y mejoran la evolución de las afecciones renales. Estos consejos pueden ser de ayuda:

#### SÍNDROME NEFRÓTICO

Se caracteriza por la pérdida de proteínas en orina y sangre, con tendencia degenerativa grasa del hígado, retención de agua y edemas, hipercolesterolemia a veces, menor resistencia a infecciones, hipotiroidismo, anemia.

#### Consejos dietéticos

- Comer sin sal, o menos de medio gramo al día.
- No tomar grasas saturadas (carne, leche...).
- Consumir la cantidad adecuada de proteínas, dando prioridad a las de origen vegetal.
- Aumentar los crudos, frutas y verduras en la dieta.
- Eliminar alimentos y medicamentos que pueden resultar tóxicos (alcohol, tabaco, café, colas).
- El ayuno o la dieta hipoproteica se puede aplicar vigilando la analítica, en periodos cortos.

#### Ejercicio y relajación

Practicar una tabla de gimnasia diaria, para evitar la pérdida de proteínas y la descalcificación, así como algunas técnicas de relajación.

#### Hidroterapia

Aplicar calor en la zona lumbar y darse un baño de dos horas, cuatro veces por semana.

#### Fitoterapia

La grosella negra y el harpagofito son antiinflamatorias, y la equinácea es inmunomoduladora.

#### CÓLICO NEFRÍTICO

El cólico nefrítico casi siempre está producido por litiasis. El dolor empieza en la región lumbar e irradia a la zona genital y la pierna. Puede darse hematuria (sangre en orina), fiebre, rigidez refleja, sudor frío, tenesmo rectal, y durar 15 días.

Las denominadas vulgarmente "piedras" se llaman cálculos por precipitarse sales en torno a un núcleo. Se forman por diversas causas: aumento del número de cristaloides, alteraciones en la orina o las vías urinarias.

Los fármacos convencionales inhiben la función plaquetaria y conllevan efectos secundarios, como alteraciones hepáticas, irritación de la mucosa gastroduodenal, etc.

#### Consejos dietéticos

- Dieta en la litiasis oxálica (la más frecuente): Conviene evitar los alimentos que contienen oxalatos (café, té, chocolate, espinacas, acelgas, pimientos, etc.) y acidificar la orina para evitar la precipitación de sales de oxalato.
- Dieta en la litiasis úrica: pobre en purinas (no se deben consumir vísceras, anchoas, sardinas y carnes en general). Mantener la orina alcalina.
- Dieta en cálculos de fosfatos: conviene reducir el fósforo dietético (presente en sesos, pescados, nueces) para acidificar la orina. Se puede modificar

el pH de la orina tomando abundantes zumos de frutas.

#### Fitoterapia

Infusiones de cola de caballo y biznaga.

#### Digitopuntura y reflexoterapia

Podemos presionar en la cavidad ósea comprendida entre el tendón de Aquiles y el tobillo.

Asimismo, practicar un masaje en algunas zonas reflejas del riñón, como la 6ª vértebra dorsal o la zona media plantar calma el dolor del cólico.

#### Otras medidas útiles

El reposo en cama (excepto si hay fiebre) no calma el dolor y es mejor movilizar el cálculo para su expulsión y prevenir su engrosamiento.

Las aplicaciones en vientre y espalda de bálsamo tranquilo (en farmacias) también resultan útiles.

#### Consejos post-cólico

- Conviene beber 2-3 litros de agua al día.
- Prevenir las infecciones urinarias.
- Modificar el pH de la orina para evitar la precipitación de sales. Una orina alcalina hace que el ácido úrico esté disuelto y no precipite formando cálculos.
- Una dieta rica en vegetales y frutas reduce la necesidad de agua.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/salud-natural/4-senales-que-tus-rinones-te-avisan-que-algo-no-va-bien\\_12886](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/4-senales-que-tus-rinones-te-avisan-que-algo-no-va-bien_12886)



## Guía de viaje hacia la autenticidad: encuentra el camino hacia ti mismo en 6 pasos

*Para llegar a ser uno mismo hay que darse la oportunidad de descubrirse a uno mismo y afrontar situaciones que a veces pueden generar incomodidad. Esta pequeña guía te da algunas claves.*

Existen diferentes técnicas para adentrarse en el mundo interior y aprender a vivir de forma más auténtica y acorde con nuestros valores y manera de ser.

Recuperar la sencillez en la vida cotidiana, potenciar el vínculo con la naturaleza, con los instintos y con los contenidos más profundos de la mente son algunos de los caminos hacia la autenticidad.

Todo ello ayuda a reencontrar la identidad personal profunda, pues somos animales humanos. antes que ciudadanos, o profesionales de tal o cual cosa, por mencionar solo dos pseudo-identidades.

Llegar a ser uno mismo requiere entusiasmo, pues el grado de realización personal que se puede alcanzar depende de la perseverancia y del acierto para salir de situaciones confusas.

Los siguientes consejos pueden tomarse como una pequeña "guía de viajes hacia la autenticidad":

### 1. Nunca des por hecho que ya te conoces

Es necesario ser honesto con uno mismo, aunque resulte doloroso. Por el camino se esfumarán ilusiones acerca de nuestra forma de ser, los seres queridos y las creencias asumidas. Habrá resistencia a ver la realidad tal cual es. También aparecen emociones como enojo, vergüenza, culpa, soledad, depresión, tristeza, confusión... Son normales y no deben asustar.

### 2. Confía en tu intuición

Los razonamientos dependen de las ideas conscientes que se pueden organizar lógicamente, en cambio las intuiciones son resultado de procesos profundos, tienen en cuenta información subconsciente, aspectos emocionales y periodos de tiempo largos. Si algo dentro de uno se mueve en una dirección y nadie puede resultar perjudicado, ¿por qué no intentarlo?

### 3. Mira las cosas en clave de desarrollo personal

Todo puede ser interpretado de manera que ayude al crecimiento interno, ya sean viejas heridas, una separación, un despido, la muerte de un ser querido, una enfermedad o una discusión. Cualquiera de esas cosas puede convertirse en una lección sobre uno mismo y alentar una respuesta constructiva.

### 4. Sé superviviente en lugar de víctima

Es importante tener conciencia de lo que alguien o algo nos está haciendo y de cómo nos sentimos al respecto, pero lo es más entender que siempre hay opciones para que la situación se torne positiva. La actitud de víctima es una huida ante las responsabilidades. Echar la culpa a alguien es la mejor manera de quedarse estancado.

### 5. Analiza la relación con tu pareja

Las relaciones sentimentales son oportunidades excepcionales para averiguar más acerca de quiénes somos. Una actitud hacia el otro demasiado rígida, crítica o tendente a la decepción

muestra que se está bloqueado hacia nuevas experiencias y nuevos puntos de vista.

### 6. Siéntete cómodo siendo diferente

El hecho de que uno se explore a sí mismo más que los demás, que no se consideren entretenidas las mismas actividades, que no se sigan los caprichos de la moda o que no se comparta la opinión pública sobre algunos temas, no significa que se tiene un problema, a veces es todo lo contrario.

### Un camino de salud

Para avanzar por este camino de la autenticidad tenemos numerosas técnicas, como los diferentes tipos de meditación, la interpretación de los sueños y ciertas terapias psicológicas. Entre estas últimas se encuentran las inspiradas por C.G. Jung. Según él, el proceso de autorrealización o de individuación tiene que ver con la asimilación individual del material mental arcaico, es decir, de los arquetipos que determinan la visión humana del mundo, que se manifiestan tanto en las leyendas y los mitos primitivos como en los sueños.

Se elija la que se elija, conviene subrayar que todo trabajo de autoconocimiento, además de bienestar mental, proporciona salud física. En general, quienes se encuentran bien consigo mismos tienden a tener mejor salud. Muchos desequilibrios se corresponden con conflictos psíquicos que pueden ser prevenidos o resueltos.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/salud-natural/7-pasos-para-autorrealizacion-personal\\_12773](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/7-pasos-para-autorrealizacion-personal_12773)