



BOLETÍN • 2021

Diciembre

- ¿Sabes qué es la esclerosis múltiple?
- Define tus metas sin morir en el intento
- Visualización creativa



¿SABES QUÉ ES LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

La esclerosis múltiple es una enfermedad del cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central) que puede provocar discapacidad.

Con la esclerosis múltiple, el sistema inmunitario ataca la vaina protectora (mielina) que recubre las fibras nerviosas y causa problemas de comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Con el tiempo, la enfermedad puede causar el deterioro o daño permanente de los nervios.



¿QUÉ SÍNTOMAS SE PRESENTAN?

Los signos y síntomas de la esclerosis múltiple varían mucho según la magnitud de la lesión a los nervios y cuáles de ellos están afectados. Los síntomas a menudo afectan el movimiento, tales como:

- Entumecimiento o debilidad en una o más extremidades que se produce típicamente en un lado del cuerpo a la vez, o en las piernas y el tronco
- Sensaciones de choques eléctricos que se producen con ciertos movimientos del cuello, en especial, al inclinarlo hacia adelante (signo de Lhermitte)
- Temblores, falta de coordinación o marcha inestable

Los problemas de visión también son frecuentes, incluidos:

- Pérdida de visión parcial o completa, por lo general en un ojo a la vez, a menudo con dolor al mover el ojo
- Visión doble prolongada
- Visión borrosa

Los síntomas de la esclerosis múltiple también pueden incluir:

- Hablar arrastrando las palabras
- Fatiga
- Mareos
- Hormigueo o dolor en distintas partes del cuerpo
- Problemas con la función sexual, los intestinos y la vejiga

Algunas personas con esclerosis múltiple grave pueden perder la capacidad de caminar sin ayuda o de caminar por completo, mientras que otras pueden experimentar largos períodos de remisión sin que aparezca ningún síntoma nuevo.



FACTORES DE RIESGO...

• Edad

La esclerosis múltiple puede presentarse a cualquier edad, pero su aparición suele ocurrir alrededor de los 20 y 40 años de edad. Sin embargo, pueden verse afectadas personas de menor y mayor edad.

• Sexo

Las mujeres tienen de dos a tres veces más probabilidades que los hombres de presentar esclerosis múltiple recurrente-remitente.

• Antecedentes familiares

Si uno de tus padres o hermanos tuvo esclerosis múltiple, el riesgo de que tengas la enfermedad es mayor.

• Determinadas infecciones

Diversos virus se asocian a la esclerosis múltiple, entre ellos, el de Epstein-Barr, el cual provoca la mononucleosis infecciosa.

• Raza

Las personas de raza blanca, en especial las de descendencia de Europa del norte, corren un mayor

riesgo de tener esclerosis múltiple. Las personas de descendencia asiática, africana o indígena estadounidense corren el menor riesgo.

- **Clima**

La esclerosis múltiple es más frecuente en países con climas templados, entre ellos, Canadá, los estados del norte de los Estados Unidos, Nueva Zelanda, el sureste de Australia y Europa.

- **Vitamina D**

Tener menos niveles de vitamina D y menos exposición a la luz solar se relaciona con un mayor riesgo de esclerosis múltiple.

- **Determinadas enfermedades autoinmunitarias**

Corres un riesgo levemente mayor de desarrollar esclerosis múltiple si tienes otros trastornos autoinmunitarios, como enfermedad tiroidea, anemia perniciosa, psoriasis, diabetes tipo 1 o enfermedad intestinal inflamatoria.

- **Tabaquismo**

Los fumadores que presentan un evento inicial de síntomas que podrían indicar esclerosis múltiple tienen más probabilidades que los no fumadores de presentar un segundo evento que confirme la esclerosis múltiple recurrente.

¿LA ESCLEROSIS TIENE CURA?

La esclerosis múltiple no tiene cura. No obstante, algunos tratamientos ayudan a acelerar la recuperación de los ataques, cambiar el curso de la enfermedad y controlar los síntomas.

Hasta el momento no existen pruebas ni tratamiento específicos para este padecimiento.



¿Cuándo consultar al médico?

Consulta con un médico si tienes alguno de los síntomas mencionados sin saber los motivos

BIBLIOGRAFÍA

1. Bibliografía: Mayo Clinic Family Health Book (Libro de Salud Familiar de Mayo Clinic) 5.ª edición



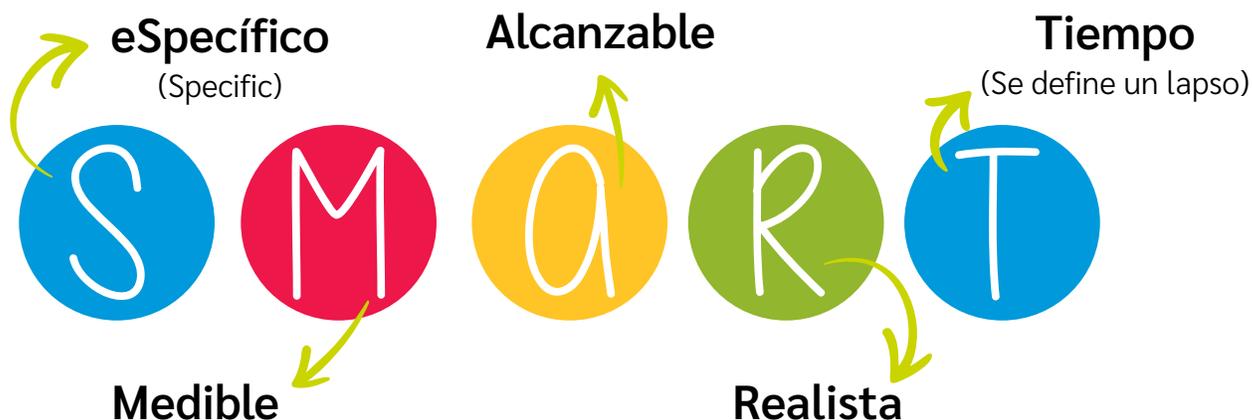
Define tus metas sin morir en el intento

Es esa época del año donde te sientes motivado, emocionado por terminar el año y por empezar uno nuevo, lleno de energía y decidido de empezar todos tus propósitos de inicio de nuevo año. Mientras lees estas líneas es más que seguro que tienes en mente un par de propósitos relacionados con tu alimentación y/o tu bienestar físico en general. Quizá algunos los has querido hacer desde mucho tiempo o ha pasado que llevas muy bien tus propósitos a inicio de año, pero conforme van pasando los días, estos van quedando en el olvido.

Este fenómeno es más frecuente de lo que crees, según las estadísticas del periódico “El Universal” el 39% de las personas no cumplen sus propósitos. Menciona que “entre las razones que los mexicanos alegan para no alcanzar sus objetivos destacan la falta de fuerza de voluntad, la aparición de imprevistos, y la necesidad de apoyo profesional”.

En el mundo de la salud y de la nutrición sí hay maneras de poder cumplir tus objetivos. Veremos los propósitos más comunes que la gente suele elegir para cumplir a inicio de año y te daremos claras ideas y tips de cómo definir tus metas y lo más importante, cómo lograrlos.

Antes de iniciar, no queremos dejar de lado el esquema **SMART** (por sus siglas en inglés), si no lo conoces, lo detallaremos más. Se refiere a un método para definir metas y objetivos, el cual ayuda a que estos tengan una clara definición:





PERDER PESO Y SEGUIR LA DIETA

Es de las metas más comunes y olvidadas después de unas semanas que la gente suele plantearse a inicios de año. Perder peso y seguir la dieta es un ejemplo de un objetivo muy ambiguo. Un ejemplo de un objetivo SMART sería:

“Perder 10 kg de peso en un periodo de 3 meses realizando ejercicio por lo menos 3 veces a la semana”.

COMER SALUDABLEMENTE

Este objetivo también se podría considerar como un objetivo ambiguo, ya que el comer saludable no es lo mismo para todo mundo, porque no todos tienen las mismas necesidades de salud, gustos o incluso preferencias de alimentación. Por lo que este debe ir adaptado a tus necesidades individuales como tu peso, género, preferencias, incluso tu situación económica. Tu nutriólogo(a) te ayudará con este proceso, pero puedes definir un par de cosas para comer saludablemente:

“Incluiré un vaso grande de agua simple en cada tiempo de comida para cumplir con 1.5 litros de agua al día”.

HACER EJERCICIO TODOS LOS DÍAS

Quizá hacer ejercicio los días pueda ser contraproducente, el cuerpo necesita repararse y descansar. Reflexiona con qué tipo de ejercicio quisieras iniciar, y sobre todo con cuánto quieres iniciar. Para ello, puede seguir el siguiente esquema, FITT, define tu Frecuencia (días/sem), tu Intensidad (leve, moderada, vigorosa), Tiempo (minutos/sesión) y finalmente el Tipo (correr, trotar, bailar, HITT). Entonces un ejemplo correctamente definido podría ser:

“Iniciar con 10 minutos de ejercicio HITT 3 veces a la semana con la intensidad que mi cuerpo tolere para terminar completamente el ejercicio”

DEJAR LA COMIDA CHATARRA

Para este objetivo, no tiene que ser de golpe el cambio, imaginemos que te encantan las bebidas azucaradas carbonatadas, siempre consideras en tu lista de súper la botella de 3 litros para que rinda toda la semana. Siempre se puede iniciar con un pequeño cambio como ejemplo :

“Disminuir un vaso de refresco al día durante una semana”

Si antes tenías 3 vasos al día, solo tendrás 2, continuarás con tu mismo hábito, pero lo estarás modificando lentamente hasta cambiarlo por completo.

Antes de pasar a los tips, primero lo primero, queremos que definas tus objetivos. La idea es que no sigas leyendo y definas tus objetivos SMART de salud aquí y ahora. Define los que creas necesarios para el estilo de vida que deseas tener.

¡Felicidades! Si ya tienes tus objetivos queremos decirte que ya has iniciado con una vida más saludable, el secreto es ser constante y paciente. Ante todo, no solo la fuerza de voluntad de las personas tiene que ver con la manera de cumplir nuestros objetivos. Hay demasiados factores que intervienen en que una persona pueda lograr estos, por ello, el definir tus objetivos es solo el comienzo, pero si ya comenzaste y quisieras continuar, te dejaremos un par de tips para que continúes con este camino largo de modificar nuestros hábitos de salud y nutrición:

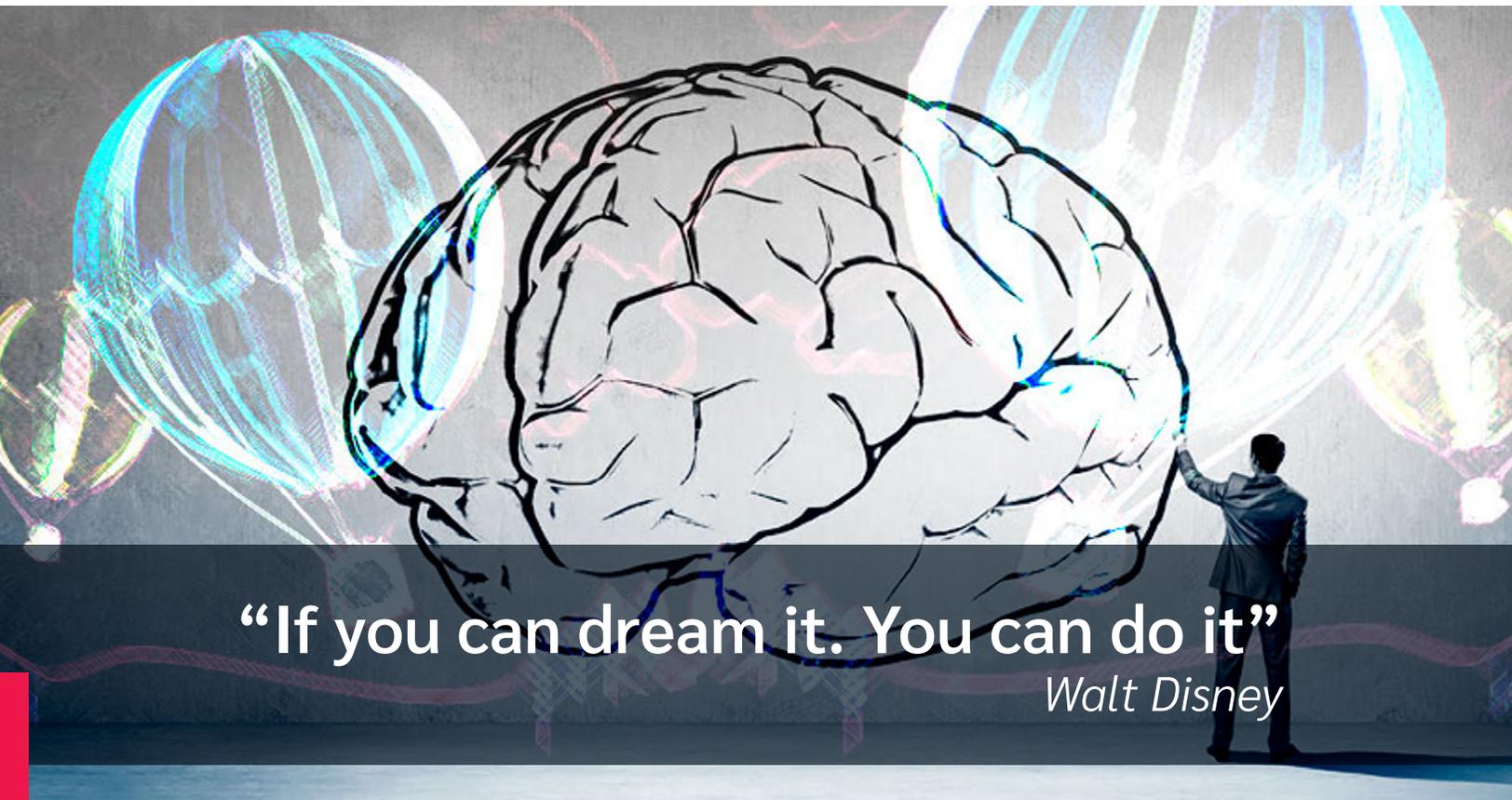
- Consulta a los profesionales de la salud, no solo es necesario acudir con un nutriólogo, también es necesario acudir con un médico enfocado a la nutrición y un psicólogo, quienes te ayudarán de manera integral a cumplir tus metas.
- Considera realizarte un check-up médico, esto te ayudará a tener una visión objetiva de cómo se encuentra tu salud.
- Trata de conseguir a un compañero o amigo que quisiera seguir el mismo rumbo para mejorar tu bienestar físico,
- Está bien y es válido cambiar tus objetivos a mediados de año, o incluso en primer trimestre del año, esto quiere decir que vas por un mejor camino para cumplirlos de mejor manera.
- No olvides recompensar tus logros, por mínimos que sean. Por ejemplo, si en un día lograste agendar cita con un nutriólogo, recompensa esta acción viendo tu película favorita.
- Planea tus alimentos desde el súper, así tendrás una mejor visión de qué preparar durante la semana y ahorrarás dinero ya que solo comprarás lo que necesitas y no se desperdiciarán los alimentos.



REFERENCIAS

1. El universal. (2018). 39% no cumple sus propósitos. El Universal.

Visualización creativa



“If you can dream it. You can do it”
Walt Disney

Alcanzar aquello que queremos no es fácil, hacen falta algo más que deseos y buena intención. No obstante, nuestro pensamiento puede ser un gran aliado para iniciar el recorrido hasta esos sueños, si lo utilizamos de forma adecuada. Hoy te traemos la técnica de la visualización creativa, puede ayudar a ello.

Ahora bien, **esta técnica no hará que todo surja como por arte de magia.** Es necesario aplicarla junto a elementos como el esfuerzo, la pasión, la constancia y las ganas de querer cumplir lo que te propones.



¿Qué es visualizar?

Es una técnica cognitiva que utiliza la imaginación para crear imágenes mentales en las cuales se van a proyectar las metas, deseos o sueños, que se desean alcanzar y, generar de este modo, cambios positivos en la vida.

Además, es necesario tener la mente abierta y superar todas las creencias limitantes, que de vez en cuando, inundan a la mente de miedos y preocupaciones.

BENEFICIOS

- Aumenta la autoestima
- Mayor confianza en uno mismo
- Afrontar los retos de manera positiva
- Reta a la imaginación
- Motivación intrínseca
- Bienestar social e individual

¿Qué se necesita para realizar visualización creativa

1. Objetivos claros y alcanzables. Es decir, tener en claro lo que se quiere conseguir y que ver con que herramientas, emocionales/cognitivas/físicas, se cuenta para lograrlo. Así que, primero en una hoja coloca aquellos objetivos.

2. Generación de imágenes mentales. Hay que ser capaz de imaginar aquello que se plasmó en la hoja. Es decir, deberás de recrear en la mente las situaciones o metas que se van a perseguir, esto de una forma detallada y como si las estuvieras viviendo en ese instante.

Recomendación: visualiza en un ambiente tranquilo, lejos de distracciones y donde puedas estar a solas. Los expertos también recomiendan realizar este proceso un par de veces al día durante 10 o 15 minutos.

3. Cuida las imágenes. Recuerda que deben de ser imágenes reales y alcanzables, así que, es necesario que veas el lugar en donde se cumplirán, las personas que te van a acompañar y sobre todo, tu como te estas sintiendo al cumplirlo.

4. ¡Manos a la obra! Una vez que tengas esta visualización creada a la perfección, ha llegado el momento de transformarla en un plan de acción. Es decir, que pasos debes de dar para que eso que imaginaste se haga realidad.



Por último...

Como vemos, no vale solo con soñar que seremos campeones en algún deporte o que ganamos la lotería, si no se actúa. Así que, estas son algunas recomendaciones finales:

- Abre tu mente para identificar las oportunidades que se te presenten para cumplir tus metas.
- Mantén una actitud positiva constante.
- Nunca dejes de probar caminos y de creer en ti.



La visualización creativa es solo una parte del recorrido que te llevará hasta tu meta, esfuérate, planifica y actúa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Urbano, Sonia y Rojas, Hilda y Jaime, Maria (2007). Efecto de la visualización creativa como estrategia innovadora en el rendimiento académico de la asignatura informática II de la escuela técnica "Rómulo Gallegos" San Felipe, Estado Yaracuy. Laurus, 13 (23), 310-335. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76102316>



Para nosotros es muy importante
tu opinión, ¡Escríbenos!

bewell@mx.lockton.com



lockton.com