

SALUD



**La mejor
medicina
para su salud:
el ejercicio
físico**

- **Dieta y deporte**
- **Un sueño reparador**
- **Llegar a la meta**



La historia se repite. El dualismo cuerpo y alma vuelve a estar en la balanza. Los antiguos rechazaron el cuerpo en favor del alma, y hoy la balanza se inclina en favor del cuerpo.

Sí, la historia se repite pues la balanza no mantiene el equilibrio que el Creador estableció.

El ser humano es un todo indivisible de cuerpo, alma y espíritu, que ha sido creado con el fin de poseer el equilibrio natural que lo conduzca no solamente a ser más fuerte y más bello, sino también a ser más sano mentalmente, más equilibrado, más útil.

El objetivo de la maquinaria de la que se compone el ser humano es la de poseer un buen funcionamiento, una mayor calidad de vida, alcanzar una plena autoestima; ser un mejor instrumento de trabajo, de placer, de dignidad, más humano... más feliz.

La realización plena de la persona consiste en el «desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales» (*La educación*, Ellen G. White, escritora norteamericana de finales del siglo XIX).

¡Merece la pena!

Aunque en este número vamos a centrarnos especialmente en la importancia de estar "en forma" y en la influencia positiva que tiene la práctica de ejercicio físico en nuestro bienestar general, el propósito de SALUD 4 es el de proporcionar a nuestros lectores la salud en sus cuatro dimensiones: física, mental, social y espiritual. Solo así se puede lograr estar "en forma" equilibrada y completamente.

Como indica Ellen G. White: «Un ejercicio proporcionado de todos los órganos y facultades del cuerpo es esencial para el mejor trabajo de cada uno. Cuando el cerebro está constantemente recargado, en tanto que los demás órganos de la maquinaria viviente se hallan inactivos, hay una pérdida de fuerza física y mental. El sistema físico es despojado de su saludable tono, la mente pierde su frescura y vigor, y una excitabilidad morbosa es la consecuencia.»

Debemos recordar que si los músculos de nuestro cuerpo permanecen blandos e inactivos, es muy posible que los músculos del corazón y otros órganos vitales, se hallen también débiles, y estemos arriesgando nuestra vida. Si usted valora este don tan precioso no dude en cuidar su cuerpo de forma equilibrada.

No es tan importante desarrollar esos grandes músculos que caminan airosos al salir de un gimna-

sio, pues aunque el buen tono muscular forma parte de la aptitud física, esta incluye principalmente el buen funcionamiento del corazón, los pulmones, el sistema circulatorio y los demás sistemas del organismo.

La fisiología del ser humano está programada para el ejercicio físico y no para el sedentarismo. El ejercicio físico no solo pone a tono nuestra maquinaria física, sino que estimula de manera sorprendente nuestra vida emocional, equilibrando la balanza.



Fotos: Corel Professional Photos (CR)

Practicar ejercicio físico ¡merece la pena!, pues nos ayuda a:

- Descargar la tensión acumulada olvidando aquellas preocupaciones, presiones o frustraciones que arrastramos cada día.
- Descansar de forma completa para enfrentar un nuevo día.
- Equilibrar nuestra vida emocional, controlando nuestros impulsos de violencia, ira, enojo...
- Sonreír ante la vida.
- Embellecer nuestra persona exterior e interiormente.
- Ser felices con nosotros mismos y de esta forma hacer felices a los que nos rodean.

Todos sabemos que no es fácil cambiar los hábitos de toda una vida, y menos cuando la sociedad facilita cada vez más nuestro sedentarismo. El cambio exige determinación y una gran fuerza de voluntad, pero como podrá usted comprobar en este número de SALUD 4, ¡merece la pena!.- RAQUEL RODRÍGUEZ, redactora de SALUD 4



Director

JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

Jefe de Redacción

JORGE D. PAMPLONA ROGER

Equipo editorial

FRANCESC X. GELABERT
LUIS GONZÁLEZ
JUAN FERNANDO SÁNCHEZ
RAQUEL RODRÍGUEZ
JOSÉ M. WEINDL
JOSEFINA SUBIRADA
ELISABETH SANGÜESA
BENJAMÍN GALINDO
MARTÍN GONZÁLEZ
PABLO LOZANO

Edita

EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - 28040 MADRID
tel. 915 33 42 38 - fax 915 33 16 85
e-mail: revistas@safeliz.com

Distribuye

ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

COLABORADORES

EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA: **Nancy Carbonell**, doctora en Psicología, consejera familiar. **Mariano Gómez**, licenciado en Pedagogía. **María Isabel Gómez**, licenciada en Psicología. **Julián Melgosa**, doctor en Psicología de la Educación. **Tulio Peverini**, doctor en Ciencias de la Educación, profesor de Historia de la Filosofía. **Magdalena Portero**, licenciada en Psicología. **Raúl Posse**, doctor en Pedagogía, asesor de la UNESCO.

MEDICINA: **Isidro Aguilar**, doctor en Medicina y Cirugía, autor de diversas obras, entre ellas *Enciclopedia salud y educación para la familia*, **Miguel Gracia**, doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Pediatría. **Pere Llorca**, doctor en Medicina y Cirugía, máster en Nutrición, Epidemiología y Educación Sanitaria por la Universidad de Loma Linda (EE.UU.). **Ernst Schneider**, doctor en Medicina por la Universidad de Düsseldorf, destacado investigador en el campo de la nutrición humana, autor de *La salud por la naturaleza* y de *La salud por la nutrición*. **José A. Valtueña**, doctor en Medicina y Cirugía, presidente del Centro Internacional para la Educación de la Salud, colaborador de la revista *Jano* y de diversas publicaciones internacionales.

DERECHO: **Daniel Basterra**, catedrático de Derecho Constitucional de la Universidad Complutense de Madrid, ex-asesor de libertad religiosa del Ministerio de Justicia.

TEOLOGÍA E HISTORIA: **Roberto Badenas**, doctor en Teología, licenciado en Filología Moderna. **Rafael Calonge**, licenciado en Teología y en Historia. **Alberto Gualta**, licenciado en Teología. **José López Gutiérrez**, doctor en Historia, licenciado en Teología. **Carlos Puyol** doctor en Historia, licenciado en Teología. **Miguel Á. Roig**, doctor en Filología y licenciado en Teología.

año 2 / OCTUBRE - DICIEMBRE / nº 8

Impresión

Gráficas MAR-CAR, S.A.
Depósito Legal: M-29936-1996
IMPRESA EN ESPAÑA

PÁG.

2 Editorial ¡Merece la pena!

4 Documentación

- ¿Cuánto y qué deporte practican los españoles?
- Pruebe la mejor medicina: el ejercicio físico
- ¿Es sedentario mi estilo de vida?
- Consumo de calorías por hora en diferentes actividades físicas
- ¿Cuál es el ejercicio físico que necesita su hijo?.....
- El ejercicio físico en la tercera edad
- El remedio antidroga



SALUD FÍSICA

- 8** Ocho excelentes razones para hacer ejercicio
- 11** Sonríe y embellecerá
- 12** Dieta y deporte
- 15** Un sueño reparador



SALUD MENTAL

- 16** El espectáculo deportivo y la violencia



SALUD SOCIAL

- 18** ¿Hiperactivo o mal educado?



SALUD ESPIRITUAL

- 20** Llegar a la meta



22 Consultorio

- Descanso sabático
- Las tiritas nasales, ¿aumentan el rendimiento físico?
- ¿Cómo actuar ante una lesión deportiva?

Foto Portada: Index, Picture Crew / Bavaria (CR)

Salud física, mental, social y espiritual

SALUD

Los deportes que más practican los españoles

Según datos del Centro de Investigaciones Sociológicas (1997), los españoles no somos un gran ejemplo como deportistas, pues el 61% de la población no practica ningún deporte, el 16% practica varios deportes de forma simultánea, y solo un 23% realiza ejercicio físico con regularidad.

Entre los españoles, los hombres realizan más deporte que las mujeres: un 47% de los hombres, frente a un 30% de las mujeres. Los deportes que más se practican en nuestro país son:



Al observar estos datos, debemos ser conscientes de que con menos de una hora diaria de ejercicio físico, hasta los más sedentarios deberían ponerse en forma, con lo que podría reducirse ese 61% de españoles inactivos, con un sistema inmunológico débil y un humor no siempre agradable.

Corel Professional Photos (CR)

Beneficios del ejercicio físico para la salud

El ejercicio físico es una de las mejores medicinas. Su puesta en práctica de forma moderada y regular proporciona los siguientes beneficios:

CEREBRO

Favorece la producción de endorfinas y encefalinas cerebrales. Sensación de bienestar general.

PULMONES

Aumentan su ventilación al incrementar el número de respiraciones por minuto, con lo que hay una mayor absorción de oxígeno y mejor eliminación de dióxido de carbono.

CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Dilata los vasos sanguíneos y mejora la circulación.

ARTICULACIONES

Mantiene su flexibilidad

BENEFICIOS ORGÁNICOS

- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas (angina de pecho, infarto de miocardio, hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, obesidad), pues el sistema inmunológico aumenta el número de glóbulos blancos, así como la capacidad para eliminar células cancerosas.
- Facilita el descanso.

ELIMINA TOXINAS

Normaliza la transpiración y favorece la eliminación de toxinas

CORAZÓN

Aumenta su eficacia

PESO IDEAL

Quema el exceso de energía acumulada

MÚSCULOS

Se relajan

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Al mejorar la irrigación del cerebro, aumenta la capacidad y agilidad mental.
- Autoestima adecuada.
- Mejora el estado de ánimo positivo, pues aumenta el nivel de serotonina en el cerebro.
- Favorece el buen humor.



Corel Professional Photos (CR)

TEST

¿Es sedentario mi estilo de vida?

Para realizar este test usted tiene que anotar las horas o la fracción decimal de hora (por ejemplo: 30 minutos = 0,5; 1 hora 30 minutos = 1,5) y multiplicarlo por el factor de conversión correspondiente a cada actividad cotidiana.

Todos los tiempos anotados por usted tienen necesariamente que sumar **24 horas**. La suma de todas las cantidades de la columna de la derecha, le permitirá saber qué grado de sedentarismo es el que le corresponde a usted.

Anote el tiempo que usted pasa diariamente...

Durmiendo

Sueño nocturno, siesta u otros x 0,8 = _____

Sentada/o

Trabajo de despacho, conducción, transporte público, comiendo, viendo la televisión, leyendo, etcétera x 1,5 = _____

De pie

Aseo personal, espera, transporte público, trabajo en mostrador, etcétera x 2 = _____
 Caminando a 2-3 km/h (paseo relajado) x 3 = _____
 Caminando a 4-5 km/h (paseo ligero) x 4 = _____
 Caminando a 6-7 km/h (paseo a marcha rápida) x 5 = _____

Realizando actividades caseras

Barrer, fregar, quitar el polvo, trabajos ligeros de bricolaje, etcétera x 3 = _____

Haciendo trabajos de actividad física moderada

Carpintero, electricista, pintor, etcétera x 4 = _____

Haciendo trabajos de actividad física intensa

Agricultor, leñador, albañil, etcétera x 5 = _____

Practicando ejercicio físico o deportes rítmicos

Carrera, natación, gimnasia, ciclismo moderado, etcétera x 7 = _____

Practicando deportes intensivos

Natación, atletismo, ciclismo intenso, tenis, etcétera x 8 = _____

Practicando deportes de competición

Fútbol, baloncesto, balonmano, etc. x 9 = _____

TOTAL **24 horas** _____



Adaptado de *Controlling Stress and Tension* (Control del estrés y la tensión) de Daniel Girdano y George Everly

Puntuación

menos de 30: A no ser por causa de impedimento físico, tiene usted una necesidad urgente de ejercicio.

30-40: Su vida es sedentaria.

Combata este problema. Haga algún tipo de ejercicio físico con regularidad y con una intensidad apropiada a sus posibilidades.

41-50: Su vida es moderadamente activa y se está usted beneficiando de ello. Si es usted menor de 30 años puede aumentar en parte la actividad física, si lo desea. Si es mayor de esa edad, continúe en la misma línea. Lo ganará en salud.

más de 50: Está usted bien entrenado/a. No necesita aumentar su rendimiento físico.

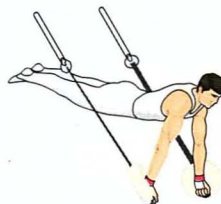
Consumo de calorías por hora en diferentes actividades físicas



Dormir: 65



Caminar: 250



Gimnasia: 350



Tenis: 450



Ciclismo: 500



Natación: 650



Fútbol: 850



Carrera: 1.000

Necesidades diarias de calorías según la actividad

Tipo de actividad	Profesiones	Calorías consumidas
Sedentaria o muy ligera	Oficinistas, profesores	1.800
Ligera	Estudiantes, vendedores, labores domésticas	2.300
Moderada	Mecánicos, carpinteros, labores domésticas	2.800
Intensa	Obreros de la construcción, mineros, deportistas	3.500 o más

¿Cuál es el ejercicio físico que necesita su hijo?

El ejercicio físico es un **método educativo**, no solo capaz de mejorar la *forma física* sino también de crear los *hábitos higiénicos* implicados en el desarrollo de la personalidad del individuo. El niño, y sobre todo el adolescente, tienen necesidad de movimiento, pero no todo tipo de ejercicio físico conviene a cualquier edad; sino que esta hay que tenerla en cuenta, con el fin de proporcionar el tipo de actividad que convenga en cada periodo.

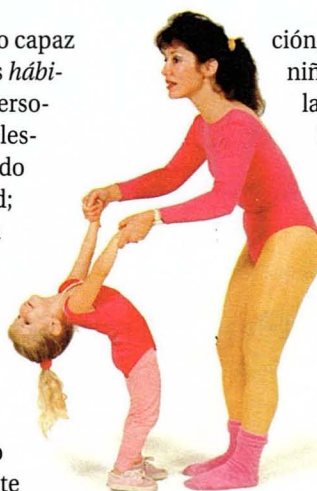
Ejercicio físico del lactante: En esta etapa el ejercicio físico es espontáneo, y suficiente. Debe procurarse que la ropa del niño y el medio donde se desenvuelve favorezcan su movimiento sin peligro.

Ejercicio físico de 2 a 6 años: El juego espontáneo es la mejor forma de ejercitar física y mentalmente al niño. Ningún juego del niño debe ser de competi-

ción, es decir, no debe exigir esfuerzos que lleven al niño al límite de su resistencia, sino que estimule la biología del niño.

Ejercicio físico de 6 a 12 años: En esta etapa comienza la educación física. El ejercicio físico deja de ser una actividad libre y espontánea, por ello es importante que, tanto padres como educadores, insistan en la importancia de la actividad física tanto o más que en la intelectual.

En suma, el ejercicio físico de un niño, a través de un deporte o actividad espontánea, ha de perseguir lograr una buena salud, nunca ir en contra de ella o estar por encima de las conveniencias de su edad y de las necesidades de desarrollo de su fisiología.



Gazelle Technologies (CR)

El remedio antidroga



Corel Professional Photos (CR)

El mejor remedio para combatir el uso de drogas tanto legales (tabaco, alcohol, medicamentos...) como ilegales, es la prevención, y el método **preventivo** más eficaz es el cuidado del cuerpo y la salud. Esto se consigue llevando una vida sana, gracias a una alimentación equilibrada y a la práctica de una actividad física de forma adecuada y regular.

Una persona que practica un deporte o que prefiere andar a coger un medio de transporte, se preocupa por su estado físico y por lo tanto difícilmente caerá en el uso de drogas, pues es incompatible con su salud.

Además, realizar una actividad física permite a jóvenes y mayores:

- Ocupar el tiempo de **ocio**; El tiempo libre es una de las vías de contacto con las drogas.
- Relacionarse y establecer **amistad**. Los deportes de equipo fortalecen la personalidad y protegen contra el uso de drogas.
- Adquirir y poner en práctica el **autocontrol**. El entrenamiento continuado exige una autodisciplina que evita el riesgo de iniciar el consumo de drogas.

En esta sociedad en la que el contacto con drogas está "a la vuelta de la esquina", no olvide que tener una vida sana es uno de los mejores remedios para prevenir las desgraciadas consecuencias de las drogas.

El ejercicio físico en la tercera edad

Un estudio publicado en la revista *Jano* y realizado en la Universidad de Harvard por Paffenbarger y otros investigadores, ha demostrado que los ancianos que practican alguna actividad física de forma regular:

- consumen menos medicamentos,
- tienen una **mayor capacidad de reacción**,
- poseen mejor salud y aumentan las probabilidades de vivir más tiempo,
- el ingreso hospitalario es un 25% inferior.

Desde el punto de vista cognitivo, Molloy y sus colaboradores comprobaron que un ejercicio (*aerobic*, flexibilidad muscular...) de 45 minutos de duración durante una semana, produce una **mejora de la memoria lógica**.

El ejercicio físico **refuerza la personalidad** del anciano **disminuyendo el riesgo de enfermedades** cardiovasculares y degenerativas, y aumenta la **fuerza muscular**. Además evita el **sedentarismo** al que nuestra sociedad somete a la tercera edad, así como la dependencia, la inmovilidad, el abandono de sí mismo y la depresión que muchos ancianos padecen al no considerarse útiles. Animemos a nuestros mayores a practicar ejercicio físico, nunca es tarde para mejorar la salud, no solo física, sino también **emocional**.



Corel Professional Photos (CR)

LA REVISTA SALUD

contribuye, para
nuestros lectores,
en la organización
de programas de terapia
para dejar de fumar,
y otros cursos
de educación familiar,
nutrición
y cocina vegetariana.



Si desea recibir
una invitación solicítela a:

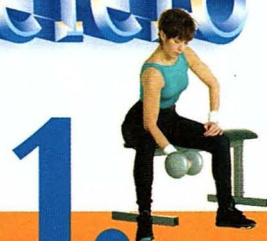
SALUD 4

c/ Aravaca, 8 28040 Madrid
tel. 915 33 42 38
fax. 915 33 16 85

OCHO EXCELENTES RAZONES PARA HACER EJERCICIO

A pesar del hecho de que Oprah Winfrey se llamaba a sí misma "Miss Baja en Grasas", debido a que había reducido drásticamente el contenido en grasas de su dieta, su peso no disminuyó tanto como ella esperaba. Por ello, a fin de quitarse más kilos de encima y adquirir un estilo de vida saludable, Winfrey decidió seguir un programa de ejercicio físico. «Para perder peso necesito correr a un ritmo de un kilómetro en unos ocho minutos» –se dijo. Además de su carrera diaria, Winfrey levantaba pesas tres días a la semana.

Aunque, al principio, muchos encuentran muy penosa la idea de realizar regularmente un ejercicio físico, el esfuerzo vale la pena. Un estudio tras otro revelan que la actividad física es realmente beneficiosa. Una dosis diaria de ejercicio es buena no solo para el cuerpo; también supone un balón de oxígeno para la mente y el espíritu. He aquí ocho excelentes razones para iniciar y mantener un programa de ejercicios.



1.

**FORTALECER
EL BÍCEPS ESTIMULA
LA CAPACIDAD CEREBRAL**

Las investigaciones más recientes señalan que el ejercicio permite mantener una alta actividad mental incluso en la edad senil, y que podría prevenir la enfermedad de Alzheimer, así como otros desórdenes mentales que acompañan al envejecimiento.

En la revista británica *Nature*, el doctor Cotman afirma que los elementos responsables de la salud cerebral pueden ser controlados por medio de la actividad física. Cotman realizó su investigación en roedores, porque –según afirma– los efectos del ejercicio físico son prácticamente idénticos en los seres humanos y en las ratas. En su experimento comparó ratas "de madriguera" con otras que hacían ejercicio corriendo en una rueda de molino. Resultó que las segundas tenían niveles mucho más altos del factor neurotrófico cerebral, que es el factor del crecimiento más ampliamente distribuido por el cerebro, y del cual se cree disminuye cuando se inicia la enfermedad de Alzheimer.



2.

**EL EJERCICIO
ES LA MEDICINA
DEL SIGLO XX**

El ejercicio físico promueve una salud radiante sin inyecciones ni pastillas, y sus efectos secundarios son todos positivos. Consideremos el punto de vista del doctor Ed-

VÍCTOR M. PARACHÍN, colaborador de la revista Salud 4

ward A. Taub, director del Instituto Médico del Bienestar, en Mount Carmel (Illinois, EE. UU.). Después de más de treinta años como médico de cabecera, se dio cuenta de que el 20% de sus pacientes acaparaba el 80% de las consultas que pasaba. Tras analizar a ese 20%, le sorprendió descubrir que no eran personas aquejadas de enfermedades graves, como diabetes, cáncer o artritis.

«El ejercicio provee la energía necesaria para el bienestar personal», declara Taub. «Incluso niveles moderados de actividad física refuerzan el sistema inmunitario. De hecho, los últimos estudios muestran que un ligero aumento de dicha actividad —como, por ejemplo, subir cinco tramos de escaleras en vez de tomar el ascensor— puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión sanguínea, diabetes, osteoporosis, obesidad, cáncer de mama y cáncer de colon.» Taub también señala que el ejercicio combate los "hábitos mentales destructivos", relacionados con la depresión, la ansiedad, el estrés, las preocupaciones y la ira. Tales hábitos negativos contribuyen de modo significativo a que una persona enferme psíquicamente.



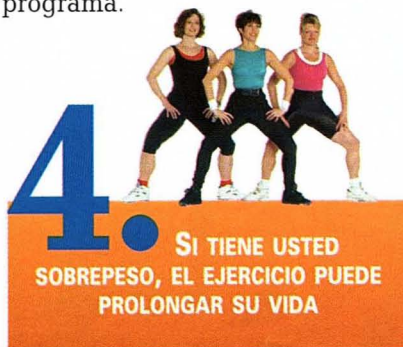
**3. LA EDAD
NO ES UN OBSTÁCULO**

Nunca es uno demasiado viejo y nunca es demasiado tarde para empezar a practicar una actividad física. De hecho, el valor de mantenerse en forma en las edades tardías de la vida está sobradamente comprobado. Un estudio reciente, publicado en *The Gerontologist*, informaba que el ejercicio aporta beneficios cardiovasculares, respiratorios, neuromusculares y metabólicos a los adultos mayores. Y la revista *The New England Journal of Medicine* señalaba que la fuerza física crece en promedio un 113% entre aquellas personas de

edad avanzada que practican actividades físicas que ofrecen resistencia.

Por si tales datos no resultan convincentes, echemos un vistazo a un decisivo estudio del Centro de Investigación sobre el Envejecimiento del Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos, realizado en la Universidad Tufts, donde un grupo de hombres y mujeres de 90 años lograron un incremento promedio de su fuerza en un 174%, después de ocho semanas entrenando con máquinas de pesas tres veces por semana.

Pero recuerde: Si usted no está acostumbrado al ejercicio físico, es aconsejable que consulte con un médico antes de iniciar ningún programa.



**4. SI TIENE USTED
SOBREPESO, EL EJERCICIO PUEDE
PROLONGAR SU VIDA**

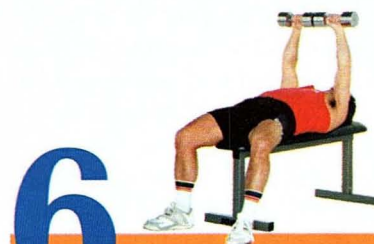
Las personas con peso excesivo que hacen ejercicio tienen menos riesgo de morir prematuramente que las sedentarias aquejadas por el mismo problema. Si usted tiene sobrepeso, le compensará hacer ejercicio aun cuando no pierda peso.



**5. EL EJERCICIO
ESTIMULA LA CREATIVIDAD**

Si usted no vive cerca de un gimnasio, y corretear por los alrededores de su casa le resulta tedioso, puede satisfacer sus deseos de actividad desarrollando su propio y exclusivo programa físico. Observe el planteamiento de una mujer de 34 años: «Como vivo en medio de una finca de más de 240 hectáreas, con dos niños pequeños y sin posibilidad de acceso a una

clase de gimnasia o de aeróbic, no me ha quedado otra opción que ser imaginativa en relación con mi actividad física. De modo que tomo los caminos campestres y las praderas con mis dos mejores amigos: Siesta, un perro labrador, y Buddy Buck, un ciervo macho de cola blanca que rescaté y sané cuando estaba al borde de la muerte. Caminar y correr con ellos resulta de lo más divertido y estimulante. Su gracia y su belleza me proporcionan tal paz interior que apenas me percato de que estoy realizando un esfuerzo físico. Juntos cruzamos puentes, saltamos sobre troncos caídos, pasamos entre rebaños de animales, y salvamos barrancos. Se pueden ustedes imaginar las miradas de asombro que me dirigen cuando utilizo una bala de paja en medio del prado como banco de ejercicios. La naturaleza tiene tanto que ofrecer...»

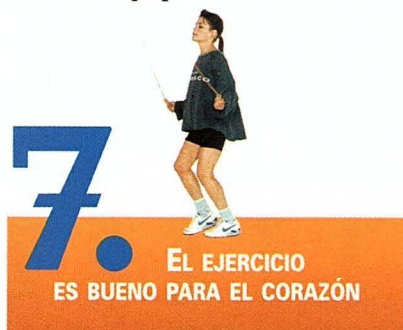


**6. LA BUENA FORMA
FÍSICA ESTÁ DE MODA;
'TUMBARSE A LA BARTOLA'
SE HA QUEDADO ANTICUADO**

Si hace ejercicio, pasará usted a formar parte de una tendencia en auge. Un número cada vez mayor de personas de todas las edades lo practica. Un reciente informe de una compañía norteamericana especializada en investigar nuevas tendencias, revela lo siguiente:

- Aproximadamente diecinueve millones de norteamericanos son miembros de algún club relacionado con la salud física, la cifra más alta en muchos años, y un 32% más que hace diez años.
- La población sedentaria disminuye al ritmo de un 4% anual, porcentaje que se incorpora a la práctica del ejercicio físico.

- Casi todas las actividades físicas al aire libre están ganando adeptos.
- Más de catorce millones de norteamericanos salen a caminar para estar en forma, al menos cien veces al año.
- El patinaje en fila india es más popular que nunca.
- Los norteamericanos están conociendo las virtudes aeróbicas del paseo, que ha crecido un 25% en popularidad.



Hoy por hoy todo el mundo sabe que la actividad física reduce el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. Sin embargo, quizá no se conoce igualmente que en fechas recientes la Asociación Cardíaca Norteamericana (ACN) cambió la consideración de la inactividad física como «factor contribuyente a las enfermedades del corazón» para destacarla como uno de los «factores de riesgo», junto con la alta tensión sanguínea, el consumo de tabaco y los niveles elevados de colesterol en la sangre. Entre un 20% y un 30% de la población norteamericana –de 50 a 75 millones de personas– tiene há-

bitos tan sedentarios que su riesgo de contraer enfermedades cardíacas es tres o cuatro veces mayor que el de sus compatriotas más activos que ellos.

De acuerdo con los estudios de la ACN, el ejercicio puede ayudar a controlar el colesterol, la obesidad, la tensión alta y la diabetes. Debido a ello, dicha asociación recomienda entre 120 y 160 minutos semanales de actividades tales como andar deprisa, salir de excursión, practicar el *jogging*, la natación o el tenis. El doctor Cooper, presidente de la ACN, también enfatiza que muchas personas necesitan empezar a hacer ejercicio ahora, ya que cada vez más jóvenes norteamericanos están perdiendo la forma y cayendo en la obesidad. El doctor añade que las personas adultas deberían practicar alguna actividad física no solo como beneficio para sí mismas, sino también para servir de modelos a sus hijos.



Quizá la razón más sólida para que los creyentes hagan ejercicio se encuentra en el mandato de la Escritura. En la Primera Epístola a los Corintios 6: 19-20, el apóstol Pablo declara: «¿O no sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu

Santo, que está en vosotros y habéis recibido de Dios, y que no os pertenezcáis? [...] Glorificad, por tanto, a Dios en vuestro cuerpo.» El contexto cultural en el que se pronunció la exhortación del apóstol era el de la mentalidad griega dominante, que tenía una imagen negativa del cuerpo. Por ejemplo, el filósofo Epicteto enseñaba: «El cuerpo es una tumba. Yo soy una pobre alma aprisionada en un cadáver.» Esa enseñanza producía una u otra de estas dos actitudes: o las personas se tornaban rígidamente ascéticas, castigando y humillando su cuerpo, o se volvían completamente hedonistas, negándose todo placer no corporal. En nuestros días, actitudes similares se manifiestan en personas que luchan contra la anorexia o la obesidad.

Finalmente, no se desanime si hay días en que usted no se siente con ganas de hacer ejercicio. Incluso Oprah Winfrey admite que no siempre es fácil. «Lo más difícil es mantener, cada día, algún tipo de ejercicio. Esto es, sin duda, lo más duro. Para compensar la falta de algún día, he adaptado mi alimentación, y así no tengo problemas. Ahora prefiero tomar patatas hervidas en vez de fritas. [...] Pero en realidad el ejercicio nunca se acaba, pues todos los días tienes algo que hacer.»

En todo caso, en los días en que le resulte difícil seguir su rutina de ejercicios, pruebe a motivarse repasando los múltiples beneficios derivados de la actividad física.



Si hace ejercicio, pasará usted a formar parte de una tendencia en auge.



SONRÍA Y EMBELLECERÁ



Ejercicio para evitar la flaccidez de las mejillas. Colocar los labios en forma de O durante 10 segundos poniendo en tensión toda la cara. Seguidamente abrir la boca como si dijéramos la letra A, otros diez segundos. Repetir alternativamente estos ejercicios entre 5 y 10 veces.

Ejercicio para prevenir las bolsas de los ojos. Colocar los dedos índice y pulgar, en forma de pinza abierta, entre los párpados y las mejillas. Abrir y cerrar los ojos superando la resistencia. Repetir este ejercicio 15 veces. Posteriormente relajar esa zona con suaves golpeteos de las yemas de los dedos alrededor de los ojos.



Ejercicio para relajar el exceso de tensión. De forma simultánea, elevar las cejas, abrir los ojos y la boca cuanto se pueda para estirar los músculos que rodean la nariz y la barbilla; por último sacar la lengua. Mantener este estiramiento entre 5 y 10 segundos. No solo se elimina la tensión sino que además provoca nuestra sonrisa de forma espontánea.

Ejercicio contra las arrugas de la boca. Colocar los labios, durante 10 segundos, como si se fuera a dar un beso. Seguidamente estirar y mantener los labios cerrados de forma natural y relajada otros 10 segundos. Alternar estos ejercicios 10 veces.



¿Sabía usted que «un minuto de risa sana puede relajar tanto como 45 de yoga»? (Jano, 1998).

La sonrisa es un buen ejercicio físico para cualquier edad, que no solo refleja una actitud positiva ante la vida, sino que también produce en nuestro interior la secreción de la betaendorfina (el exterminador del dolor), un polipéptido secretado por la hipófisis. Se segrega debido a la secreción de catecolaminas que se liberan como reacción al humor.

La beta-endorfina modifica de forma favorable la conducta humana, disminuye la ira, el enojo y la depresión.

Además de este ejercicio recomendable en cada momento del día, podemos realizar otros ejercicios, no tan espontáneos, pero igual de útiles para relajar y estimular los músculos faciales, mejorando así nuestra belleza no solo exterior sino también interior. 



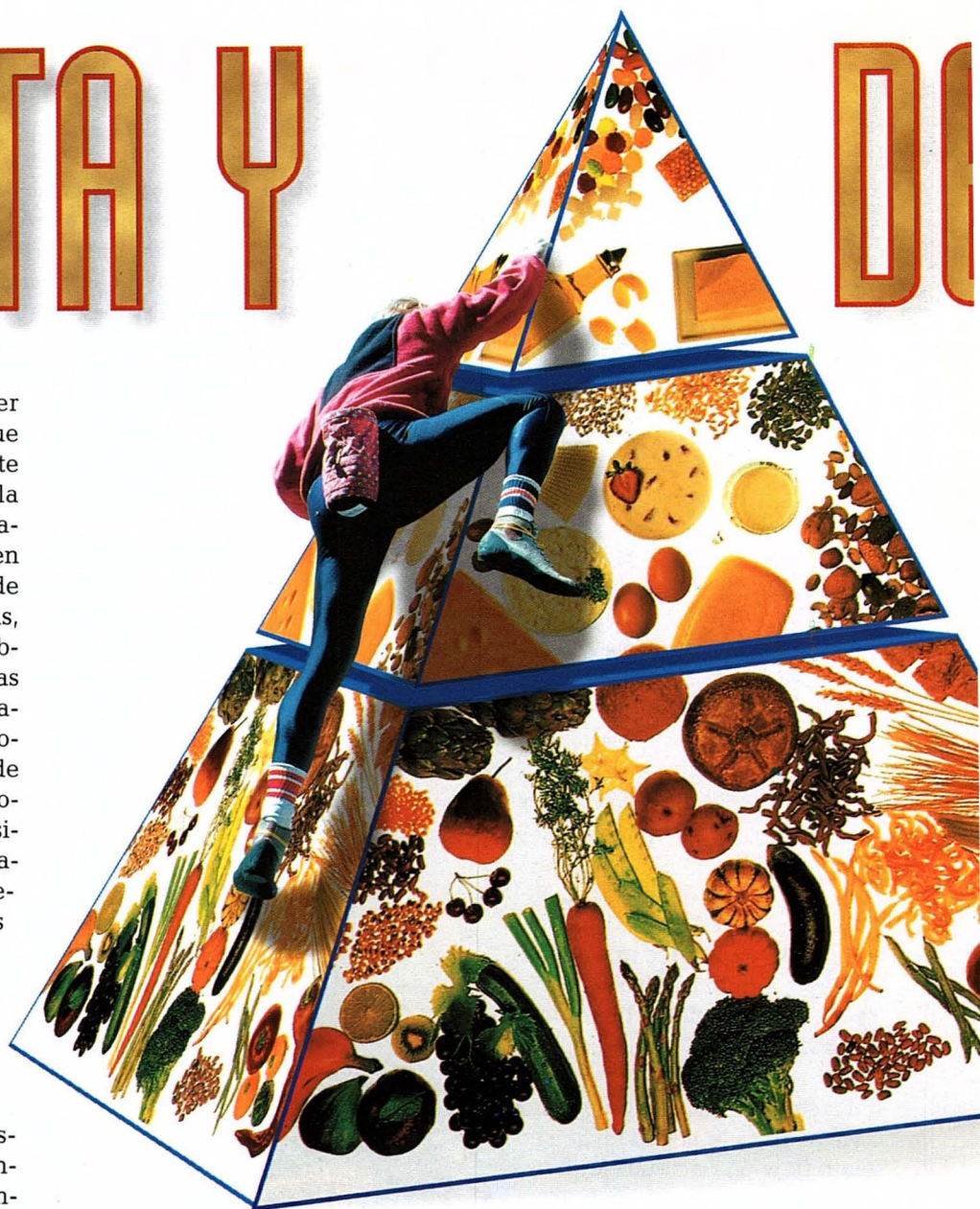
DIETA Y

Aunque pueda parecer novedoso el interés que en el mundo del deporte se está prestando a la nutrición –nos referimos a la relación de la dieta con el deporte–, en realidad no lo es. De hecho, desde que surgieron los primeros atletas, la dieta casi se convirtió en una obsesión. Pero si en la antigüedad las creencias dietéticas venían marcadas por lo que consideraba apropiado para cada deporte: carne de cabra para el saltador, carne de toro para el luchador, régimen básicamente vegetariano para el maratoniano..., en la actualidad predominan los trabajos científicos que o bien avalan determinadas creencias, o bien las descartan por su falta de rigor científico.

Resistencia a la fatiga según la dieta

Una de las dietas que se ha visto reforzada con el peso de la ciencia es la vegetariana para aumentar la resistencia física –algo absolutamente necesario en el maratón, por ejemplo–.

La diferencia entre los que comen carne y los que no, se encuentra en la "fuerza de arranque" –fuerza necesaria para lograr un esfuerzo máximo en un corto periodo de tiempo–, que es mayor en los primeros. Pero se fatigan antes. Los levantadores de pesas son un caso típico: su dieta hiperproteínica, con abundante carne, les ayuda a ser capaces de desarrollar una fuerza extraordinaria en un momento dado, pero carecen de



resistencia (*¡Disfrútalo!*, Jorge D. Pamplona Roger).

La naturaleza animal nos presenta más ejemplos: ¿Acaso no escapan los ciervos muchas veces de la persecución del león? Este desarrolla una mayor velocidad al comienzo de la carrera, pero si no consigue alcanzar pronto a su presa, esta acabará por agotarlo y huirá de él. Una alimentación básicamente vegetal no mejora solo la resistencia, sino también la fuerza de empuje, distinta a la fuerza de arranque. Recordemos al rinoceronte, al elefante o al buey que, aun siendo vegetarianos, son de los animales que mayor masa muscular y fuerza poseen (*ibíd*).

El mito carne = músculos

Pudiéramos pensar, llevados de una lógica aparente, que una actividad física intensa llevaría aparejada un aumento en las necesidades de proteínas –ya que siempre se han identificado las proteínas (y más las animales) con fuerza muscular y mejora física–. Dicho de otro modo: se ha sostenido la idea de que para conseguir una buena masa muscular había que someterse a ejercicios de fuerza y hacer un buen acopio de proteínas en la dieta. Pero los crecientes conocimientos en fisiología nutricional han introducido una serie de modificaciones en tales creencias.

DRA. LUCILA BRAVO, licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Pamplona y diplomada en Medicina Natural por el Colegio de Médicos de Baviera (Alemania).

PORTE

Pruebe la nueva alianza "doble D" (dieta + deporte)



En primer lugar, se ha comprobado que en los ejercicios intensos de fuerza, ideales para aumentar la masa muscular, las necesidades proteínicas aumentan como máximo un 25% de las necesidades medias diarias. Y como ya la dieta convencional supera con creces estos valores, no es necesario un suplemento proteínico extra.

En segundo lugar, para ser un buen atleta no es necesario parecerse a un culturista.

Y en tercer lugar, estudios realizados en deportistas vegetarianos hallaron una elevada proporción de las fibras musculares responsables de la capacidad de resis-

cia. Aunque parezca increíble, esa proporción era mucho mayor que la de compañeros suyos comedores de carne.

Quedaría, por tanto, contestada la cuestión de si puede alimentarse de forma predominantemente vegetariana una persona sometida a un fuerte entrenamiento muscular. Veamos más argumentos:

- Porque el aporte de aminoácidos esenciales puede ser completo con una dieta de ese tipo.
- Porque no se necesitan tantas proteínas como muchos piensan.
- Porque no solo es que pueda seguirse perfectamente y sin problemas una dieta predominantemente vegetariana, sino que además es mejor y mucho más sana.

La dieta y el deporte

Como venimos insistiendo, los numerosos estudios efectuados en atletas van demostrando lo contrario a lo que imperaba hasta entonces. Es cierto que todavía hay entrenadores que funcionan con los viejos esquemas. Pero la necesidad de los deportistas de un mayor aporte de hidratos de carbono completos -cereales integrales- cobra cada vez mayor importancia.

O si no, preguntemos a los entrenadores de fútbol de los equipos más seguidos de nuestro país... O mejor, a los que están "sufriendo" estos cambios: los jugadores.

Así es como podemos decir que la alimentación no mete goles, pero ayuda.

El peso ideal y el menú del deportista

Cualquiera que practique alguna modalidad deportiva tiene un gasto calórico enormemente superior al de un individuo sedentario. Por ello, una de las primeras cosas que tienen que hacer los dietistas deportivos es valorar las necesidades calóricas diarias. Otro objetivo es encontrar el peso ideal de cada deportista.

Antes se tenía una idea de peso ideal que ha quedado obsoleta. Ahora los especialistas en nutrición tienen en cuenta otros conceptos, como la grasa, el músculo, los huesos y el peso residual -visceras-, obteniendo de la suma de estos cuatro conceptos el peso total. En la práctica se toman entre 4 y 8 pliegues de grasa de las diferentes partes del cuerpo y después se aplican las tablas ya establecidas para cada deportista.

Donde más se nota el cambio es en los menús, sobre todo el día antes de la competición. La carne roja está prohibida. Los huevos, también. Carne blanca solo se puede tomar cada diez días. El pescado es lo único autorizado para aportar proteínas animales. Frutas y verduras son obligatorias en grandes cantidades, y la pasta y el arroz se consumen en abundancia. Para después de la competición lo que se aconseja es una dieta de hidratación para recuperar todo lo perdido en el encuentro -líquidos y sales minerales-.

Dentro de los deportes hay que distinguir la modalidad que se practique. E incluso dentro de cada deporte se puede hilar más fino: En el fútbol, por ejemplo, un delantero debería parecerse morfológicamente a un velocista, un centrocampista a un fondista y un portero a alguien con mucha elasticidad, por lo que su dieta también sufriría pequeñas modificaciones.

Alguien que tiene sobrada experiencia en esta "nueva alianza" dietética + deporte es Sabino Padilla, médico de Miguel Induráin, de Martin Fiz, y ahora del Athletic de Bilbao. Según sus propias palabras: «Los partidos no se ganan porque los jugadores estén en su peso ideal, pero está probado que hay una directa relación entre el rendimiento de un deportista y su composición corporal óptima.»

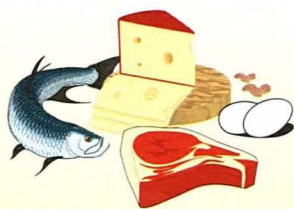
En otros países de Europa, como Italia, Alemania o Inglaterra, al estar más avanzada la medicina deportiva que en España, hace años que se siguen estas nuevas directrices. Pero en nuestro país

RESISTENCIA A LA FATIGA SEGÚN LA DIETA

Dieta de grasas y proteínas



Tiempo máximo de pedaleo
continuado: 57 minutos



Los atletas que toman una alimentación cárnica rica en grasas y proteínas, son los primeros en cansarse al realizar un esfuerzo sostenido.

Dieta mixta



Tiempo máximo de pedaleo
continuado: 114 minutos

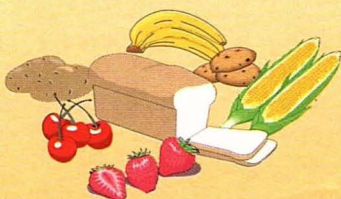


Con una alimentación mixta, que incluya tanto alimentos animales como vegetales, la resistencia a la fatiga, medida por el tiempo máximo de pedaleo continuado, aumenta hasta los 114 minutos.

Dieta vegetal rica en hidratos de carbono



Tiempo máximo de pedaleo
continuado: 167 minutos



Los mejores resultados en cuanto a resistencia, los obtienen los deportistas que se alimentan a base de vegetales ricos en hidratos de carbono, especialmente cereales y fruta.

han tardado en llegar. Ha hecho falta que el "deporte rey", con su "liga de las estrellas", los pusiera en práctica, para popularizarlo y saltar a la opinión pública.

Una dieta individual

Es indudable que para los deportistas de élite, para los grandes campeones, la dieta debe ser enormemente cuidada, estudiada y experimentada.

Pero también el deportista *amateur*, el que lo practica por mantenerse en forma y en buena salud, no debería descuidar este aspecto sino, por el contrario, prestarle mayor atención. Y es que una dieta correcta, equilibrada, que aporte los nutrientes necesarios –hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, minerales y vitaminas– y adecuados para la actividad que

se practica, es un elemento más de la vida del deportista.

Decálogo de errores más frecuentes en la dieta deportiva

1. **Comer antes del entrenamiento.** El pensar que nos va a aportar energía para el esfuerzo es algo equivocado, ya que las energías hay que acumularlas con anterioridad. Realizar un esfuerzo físico con el estómago lleno es una experiencia desagradable.
2. **Tomar pastillas de sal para evitar calambres y cansancio.** No es preciso tomarla en pastillas, sino que un poco de sal en las comidas es más que suficiente.
3. **No beber durante el entrenamiento.** Creer que nos va a romper el ritmo es algo erróneo.

Es más, beber agua durante la prueba es totalmente necesario para evitar la deshidratación.

4. **Consumir potasio cuando hace calor.** No es preciso un suplemento de potasio si nos alimentamos de forma adecuada.
5. **Aumentar la ración de carne.** Creer que nos aumenta la fuerza muscular es algo equivocado, como ya hemos visto. El exceso de carne conlleva el depósito de sustancias metabólicas de desecho en el organismo, y eso es algo perjudicial.
6. **Pensar que el alcohol aporta calorías para el esfuerzo.** Aunque el alcohol aporta calorías, son calorías que no pueden ser utilizadas para el trabajo muscular. Son transformadas, por lo general, en grasa para su almacenamiento.
7. **No tomar nada de alimento durante esfuerzos prolongados.** Solo los grandes atletas hiperdaptados a los esfuerzos prolongados son capaces de soportar grandes esfuerzos sin tomar nada, pero los demás deberían ingerir azúcares durante la prueba.
8. **Olvidar que la alimentación después de la prueba es tan importante como antes y durante la misma.** En los dos días siguientes a una prueba o entrenamiento de larga duración, hay que *purificar* el organismo –basificarlo para contrarrestar la acidosis resultante del esfuerzo–. Para ello se tomará una dieta a base de frutas, ensaladas, verduras y abundantes líquidos.
9. **Pensar que los suplementos nos van a hacer más fuertes.** Un buen estilo de vida, con adecuada nutrición, descanso, ejercicio físico, con los efectos benéficos del aire libre, la luz del sol, el agua..., usados con moderación e ilusión, son el suplemento *natural*, que hace innecesarios los *artificiales*.
10. **Olvidar la alianza "doble D" (dietética + deporte).** ¡Cómo! ¿Que aún no la ha probado? ¿A qué espera?



UN SUEÑO REPARADOR



Dice Salomón: «Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo» (Eclesiastés 3: 1 *Biblia de Jerusalén*). Y nosotros continuaríamos diciendo: Tiempo de dormir y tiempo de despertar, tiempo de trabajar y tiempo de descansar.

Y es que, efectivamente, el sueño y la vigilia, el trabajo y el descanso, deben darse con regularidad para ser reparadores y productivos. A fin de que esto sea una realidad damos algunos consejos para lograr un sueño de mayor calidad, se tengan problemas para conciliarlo o no. Vamos de puntos más generales, que requieran una revisión del estilo de vida, a puntos más concretos. Recuerde que todos son importantes.

1. Observar las vacaciones y fiestas anuales, trimestrales y semanales, no de forma pasiva, al igual que el sueño no es un descanso pasivo (durante él se puede registrar una actividad mayor en el cerebro y algunos músculos que durante la vigilia), sino con actividades reparadoras y recreativas que sean agradables y contribuyan al equilibrio, enriquecimiento y maduración de nuestra experiencia humana, prestando una atención especial a la proyección espiritual, familiar y social.

2. Crearse un horario para acostarse y levantarse (con 7 u 8 horas para dormir según las necesidades), y cumplirlo, levantándose a la hora prevista tanto si se ha dormido como si no. Evitar durante el día las siestas y las cabezadas.

3. Para descansar hay que estar cansado de forma integral. Si la

actividad que realizamos es más de tipo mental, debemos adoptar un programa regular de ejercicio físico; así descargamos por un lado, y equilibramos por otro, las sobrecargas mentales y emocionales. Si al contrario, en la actividad cotidiana predomina el trabajo físico, necesitamos encontrar un momento para cultivar nuestra mente, por ejemplo leyendo un buen libro.

4. Desechar los tóxicos como tabaco, café, alcohol, etcétera.

5. Adoptar una alimentación sana rica en frutas y verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos que aportan vitaminas, minerales y nutrientes vivos y de primera calidad. Reducir al mínimo los alimentos de origen animal, especialmente las grasas, el azúcar y los alimentos refinados.

6. Para llegar al sueño necesitamos un carril de desaceleración como los de las autopistas que nos conducen hasta casa, en los que la velocidad se ha de ir reduciendo; sin pretender llegar a 120 km/h hasta el garaje y frenar en seco allí mismo. No podemos pasar de plena actividad laboral, dejar todo a un lado y correr a encontrarse con el sueño, porque lo pasaremos de largo. De la misma manera, tampoco podemos pretender, tras contemplar escenas de mucha acción (tan vívidas como aparecen en la pantalla), apagar el televisor sin que se queden proyectadas en nuestra mente, que nos demos cuenta o no, todo lo archiva. Lo mismo sucede después de emociones fuertes, tanto positivas como negativas. Y a nivel fisiológico, tras una cena fuerte y tardía, el aparato digestivo estará tan cargado que, aunque durmamos, el descanso no será el mismo y nos levantaremos con el cuerpo agotado.

7. Es conveniente que estos carriles de desaceleración sean siempre los mismos y se den a la misma hora, de tal manera que mental, emocional y físicamente nos vayamos introduciendo en un ritmo suave, monótono, tranquilo y seguro con el que nos acune Morfeo. Son los llamados rituales del sueño. Deben ser regulares, como la hora de acostarse. Sugerimos algunos:

- Tener una **conversación tranquila** con la familia, haciendo una evaluación de las vivencias del día pasado, y planificando el siguiente o las actividades conjuntas del fin de semana. Para los que viven solos es un buen momento en el que llamar al amigo o a la familia.
- Poner una **música suave**, tranquila y sugerente, de paisajes o actividades tranquilas, con un ritmo suave y poco marcado.
- Tomar un **baño o ducha** templada o caliente, con sales y aromas relajantes.
- Acostarse con una **luz de mesilla indirecta y tenue**, y tomar un libro de **pensamientos relajantes**; como sugerencia valgan los Salmos de las Sagradas Escrituras: en ellos encontramos pensamientos positivos referentes al sueño: «En paz me acostaré y así mismo dormiré, porque tú, ¡oh Dios!, me harás estar confiado.»
- **No obsesionarse con la idea de dormir, ni mirar el reloj.** Si vienen ideas y proyectos preocupantes, dar la luz y anotarlos en un cuaderno que se tendrá a propósito en la mesita de noche; apagar la luz de nuevo y recordar y repetir pensamientos relajantes como el anterior; respirar profundamente varias veces y el sueño vendrá.

Para los psicólogos y psiquiatras esas actitudes antisociales son fruto de una fuerte tendencia a actuar motivados por impulsos instintivos ancestrales impresos en el propio código genético de la espe-

En nuestra búsqueda de una explicación para este problema, lo natural es que acudamos al libro de los orígenes de la especie humana, la Biblia. Y... ¡sorpresa!, encontramos en sus páginas una descripción de la situación social pre-

Pero la Biblia no se queda ahí. Según ella los comportamientos



Los sociólogos atribuyen la agresividad a la autodefensa, la competitividad, las injusticias sociales, el

leyendo el relato de los orígenes descubrimos que, al principio, Dios lo hizo todo perfecto. El ser humano, imagen de Dios, fue colocado en un ambiente incontaminado (Génesis 1: 27-31). Desconocía completamente la desconfianza, el odio, y el afán destructivo. Pero el hombre decidió, usando de su inalienable libertad, romper la unión con su Creador, a causa de lo cual

se produjo un cambio en su naturaleza y en el medio ambiente en el que se desenvolvía (Génesis 3: 6-7).

La semilla de la violencia y la agresividad que hoy observamos fue sembrada cuando Adán y Eva rechazaron la Palabra de Dios (Génesis 3: 4-5). A partir de entonces el hombre pasó a considerar a Dios como un intruso, su enemigo; comenzó a sentir miedo, a odiar a sus semejantes y a atribuirles la culpa de sus problemas personales. Se volvió intolerante e insensible (Génesis 3: 7-13; 4: 4-10). Y ese cambio de naturaleza es la "herencia" que nos ha sido transmitida, empeorada y aumentada, generación tras generación.

Posiciones contrapuestas

Esta idea, de que la naturaleza humana es la causante del comportamiento antisocial, no es bien aceptada hoy. Se rechaza la noción de pecado, con toda su carga de responsabilidad moral individual, como causa real del mal que nos rodea.

Se cree que el comportamiento psicopatológico no es más que una variante de la conducta normal; en cuyo caso, los procesos mentales, así como los emotivos, en el planteamiento y solución de los problemas, serían

los mismos, tanto en el caso de las personas normales, como en el de las que manifiestan un comportamiento aberrante o violento. Las diferencias entre los dos grupos serían de grado y no de naturaleza.

De acuerdo con esta perspectiva, las alteraciones comportamentales pueden surgir en cualquier momento, como resultado de modificaciones en el ambiente físico o social del individuo, y manifestarse de las más variadas formas, desde la búsqueda desenfrenada de aventuras peligrosas, pasando por los deportes violentos, por el desenfreno sexual y por las luchas

callejeras, hasta la agresividad en el propio hogar.

Todos cuantos se esfuerzan por solucionar los problemas mentales y sociales reconocen que los comportamientos antisociales son cada vez más numerosos y frecuentes, y se muestran unánimes en urgirnos a que encontremos soluciones válidas y permanentes. En la mayor parte de los casos, se opta por encerrar las actitudes agresivas y violentas atribuyéndolas a dolencias o trastornos mentales, cuyo tratamiento debe realizarse recurriendo únicamente a fármacos y psicoterapia. La Biblia, sin embargo, afirma sin rodeos que la auténtica solución para esas conductas irracionales, suicidas en el fondo, es un cambio de naturaleza, del corazón y los sentimientos de cada ser humano.

Asistimos hoy al desarrollo de un conflicto de proporciones gigantescas, en el que se halla en juego el control de la mente humana. La Palabra de Dios nos revela quiénes son los contendientes en esta guerra: Por un lado está Dios, procurando atraer hacia sí al hombre, a fin de restaurar en este la belleza y pureza edénicas (Proverbios 23: 26; S. Mateo 11: 28-30; Romanos 12: 1, 2). En el otro bando, encontramos dirigiéndolo al Engañador, el enemigo del bien: Satanás, que prosigue aumentando su obra de miseria y destrucción iniciada con la caída moral de Adán (S. Mateo 4: 8, 9; 24: 23, 24; 1 S. Pedro 5: 8; Génesis 4: 8).

Los intentos por modificar el comportamiento humano sin tener en cuenta estos datos se han demostrado tan ineficaces como los de controlar la fuerza de la mar. El único método seguro para resolver todos esos problemas comportamentales y sociales es buscar la ayuda del Creador de la mente humana.

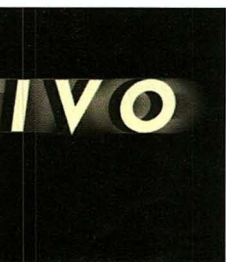
La agresividad es algo consustancial a la naturaleza actual de los seres humanos. Cuando no la controlamos, y se desborda, nos lleva a rechazar al otro, a nosotros mismos, y finalmente al Creador. Cuando aprendemos a controlarla nos acerca al otro, mejora nuestra autoestima, y nos pone en camino de vuelta a nuestros orígenes. Y nos hace la vida más fácil a todos.

¿Quién instiga los comportamientos violentos?

La sociedad actual favorece las manifestaciones neuróticas, violentas e inmorales a través de los medios de comunicación. A pesar de sus efectos perniciosos, repetidamente denunciados, la televisión continúa siendo la niñera más popular en millones de hogares. Detrás de todo ello, a nuestro juicio, existe una evidente intensificación de la actividad satánica.

No podemos ni debemos ignorar la intervención de factores sobrenaturales de origen diabólico, como causa de las manifestaciones destructivas que asolan la sociedad contemporánea. El hombre no puede competir con Satanás ni en el campo de la conducta ni en el de la psicología. Sería una ingenuidad, por parte nuestra, creer que nuestro peor enemigo ha enterrado el hacha de guerra y ha renunciado a sus actividades engañosas y destructoras. Y además sería un error, un fatal error.

Como el apóstol Pablo, deberíamos reconocer nuestra necesidad de un cambio interior, dando a Cristo la oportunidad de conducirnos a la victoria en esta guerra sin cuartel. «Gracias a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo» (1 Corintios 15: 57).



¿HIPERACTIVO O MAL EDUCADO?

Por el bien del niño, sepa distinguir cuándo se trata de una cosa o de la otra y, si es preciso, cambie el enfoque disciplinario.

CÓMO AYUDAR

La mejor atención médica no puede contrarrestar los efectos de un ambiente psicológico y pedagógicamente inapropiado en la familia.

1. Mantener una fluida comunicación con el niño, comentarle los problemas que ocasionan sus conductas, conocer sus motivaciones y decirle lo que se espera de él.
2. Ayudar al niño a desarrollar la autoconfianza y la autoestima, compitiendo primero consigo mismo y luego con los demás.
3. Reconocer sus progresos y hacérselos saber.
4. Aceptarlo tal como es y demostrarle amor mediante el contacto físico.
5. Recompensarlo cuando lo merezca.
6. Ayudarlo a descubrir el sentido del humor, a bromear e, inclusive, a reírse de sus propios errores.
7. Involucrar al niño en la determinación de reglas, limitaciones y castigos que le competan.
8. Asignarle responsabilidades familiares y ayudarlo a cumplirlas.

En la actualidad es muy común escuchar la frase: «Es un niño hiperactivo», para disculpar la desobediencia, los malos hábitos o la mala educación que acusa un niño que pone patas arriba la casa, la escuela, la oficina y, lo que es peor, la paciencia y el ánimo de todos cuantos lo rodean.

En muchos casos, la explicación puede ser válida. Pero en otros tantos, es simplemente una disculpa, o el producto de un diagnóstico casero dirigido a devolvernos la paz que el niño inquieto y revoltoso nos quita.

¿Qué es la hiperactividad?

La hiperactividad, también llamada hipercinesia o disfunción cerebral mínima (DCM) es el conjunto de trastornos conductuales de un niño que se manifiestan con alteraciones del aprendizaje, desestabilización emocional, intranquilidad, incapacidad de fijar la

atención y excesivo movimiento.

El síndrome hiperactivo no indica severos problemas en la salud general de un niño, sino que es motivo de desajustes en la adaptación, el aprendizaje y las relaciones sociales. Esta conducta es casi incontrolable para el pequeño, y le crea problemas debido a su excitación, agitación, impulsividad, desobediencia y alboroto. En la escuela se distrae fácilmente, es inconstante, hace el payaso y no se queda quieto ni un minuto.

Específicamente, sus comportamientos y características son:

- Movimiento corporal excesivo.
- Impulsividad e impaciencia.
- Atención dispersa.
- Inestabilidad.
- Labilidad emocional.
- Coordinación visomotora pobre.
- Escasa memoria.
- Dificultades con la aritmética.
- Lectura pobre.
- Relaciones interpersonales difíciles.
- Tendencia al fracaso.

Aclaremos que el niño hiperactivo no es necesariamente infra o superdotado intelectualmente; simplemente, tiene problemas de conducta y aprendizaje que van desde los leves hasta los graves, y se asocian a desviaciones del sistema nervioso central.

Los varones son más proclives a la hiperactividad que las niñas, pues estas son físicamente más maduras y tienen una mielinización más rápida de las fibras nerviosas, una discriminación visual

MÓNICA CASARRAMONA, profesora de Ciencias de la Educación.

avanzada, y adquieren antes las funciones superiores del lenguaje.

Causas de la hipercinesia

Las causas tienen un cuádruple origen: expectativas evolutivas, disfunciones neurológicas, determinantes ambientales y factores psicopedagógicos.

- **Expectativas evolutivas.** La hiperactividad es normal en ciertas edades y etapas del crecimiento. El niño aprende mediante la actividad del cuerpo y la exploración sensorial, los cuales se van refinando y gradualmente controlando con la

- **Disfunciones neurológicas.** A veces la hipercinesia acusa disfunciones cerebrales debidas a algunas formas de desequilibrio químico en el cerebro o el sistema nervioso. Las conexiones neuronales pueden no funcionar adecuadamente, e inhiben o difieren los estímulos que reciben, mediante los cuales el niño percibe el entorno. Muchos estudios médicos de niños hiperactivos acusan un desequilibrio químico que es, en gran medida, el causante de las disfunciones neurológicas. Hay autores que diferencian entre hiperactividad e hipercinesia o disfunción cerebral mínima (DCM), considerando que esta última es la expresión exagerada y netamente neurológica de la hiperactividad.

- **Causas ambientales.**

Existen muchos determinantes ambientales de la conducta hiperactiva. El entorno psicofísico del hogar es frecuentemente muy perturbador. En un clima de gritos, peleas y música estridente no es posible mantener la calma ni efectuar una tarea que requiera reflexión o atención.

También factores socioeconómicos y geográficos pueden producir irritables conductas hiperactivas. Una zona de urgencias, un bloque de pisos, una calle muy transitada, una vía del ferrocarril o un aeropuerto en las cercanías pueden

ocasionar un bombardeo sensorial incontrolable para el niño hiperactivo (...y para el normal).

El clima psicológico del hogar influye en la conducta infantil más allá del control consciente que el niño pueda tener. Los problemas matrimoniales crónicos, la falta de confianza, el desinterés por el niño, la atmósfera tensa e irritada por relaciones interpersonales tirantes, originan estallidos de hiper-

nesia. Lo mismo puede suceder en el aula.

- **Factores psicopedagógicos.** Se refieren a una conducta infantil específica en un medio educativo dado. Generalmente estos factores surgen como concomitantes de las tres causas anteriores. Es en la escuela donde se ponen en evidencia los problemas de aprendizaje que tiene el hiperactivo. Por eso decimos que hogar y escuela, padres y maestros, deben estar unidos para luchar por el mismo fin: sacar a flote al niño hiperactivo.

¿Y si fuera mal educado?

Hay veces cuando la hiperactividad no tiene base hereditaria, ni neurológica, ni psicológica. ¿Cuál entonces? Simplemente desidia en su educación, incapacidad o desinterés de los padres o tutores que le permiten hacer al niño todo lo que se le antoje, y manejar su entorno a gusto y placer.

Lamentablemente, muchos niños son hiperactivos porque nunca se les ha enseñado a controlarse a sí mismos. Si bien son capaces de aprender el autocontrol y la inhibición muscular, nunca han desarrollado hábitos respecto de la voluntad o la reflexión. No han recibido tal entrenamiento de sus padres o profesores. En definitiva, cada movimiento es un acto de voluntad, una orden dada al cuerpo, y la repetición deliberada de tales actos vigoriza la voluntad, tanto en el sentido positivo como en el negativo.

Aun en las condiciones familiares más adversas, es posible entrenar al niño hiperactivo en algunas tareas y experiencias que necesita. Solo se requiere que sus padres o maestros se propongan lograrlo y, además, le presenten modelos adecuados. La excusa de que hay que dejarle hacer lo que quiere "porque es hiperactivo" no solo no es válida, sino que no favorece al niño, ni en el presente ni en el futuro. La hiperactividad debería ser diagnosticada por un médico o un psicopedagogo, y tratada según el caso lo merece y necesita.

HIPERACTIVO

nia y en la escuela. Los padres de un niño hiperactivo deberían tener en cuenta las siguientes orientaciones:

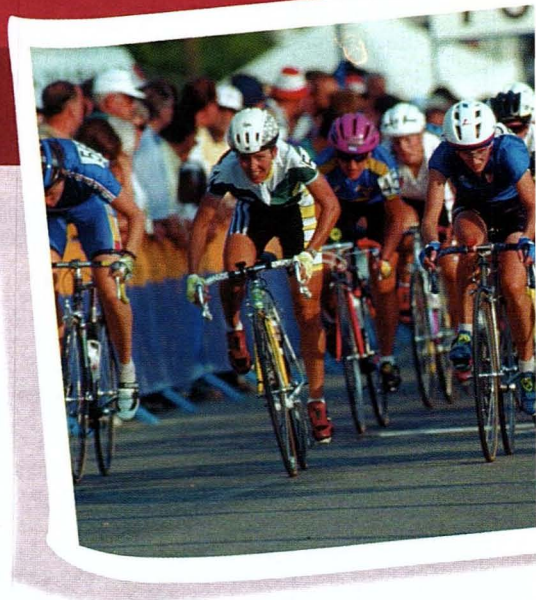
9. Evitar el castigo físico, y emplearlo solo cuando sea absolutamente indispensable.
10. Ser estable y perseverante en la disciplina que se le aplique (o en el plan de recuperación, cuando este exista).
11. Señalarle claramente sus errores y ayudarlo a corregirlos demostrándole lo que debe hacer.
12. Asegurarse de que reciba una dieta nutritiva que corresponda a su caso.
13. Estar en comunicación con los maestros y docentes para que esta conducta de recuperación no se vea interrumpida en la escuela.
14. Ofrecerle la paz y la seguridad de un hogar bien establecido, donde las relaciones interpersonales sean regidas por el amor y la comprensión.

edad y la madurez. Es normal que a los cuatro años la conducta motora del niño parezca "desbordarse": golpea, patatea, rompe, ríe y se aíra. El niño de ocho es expansivo, rápido y difícilmente se queda quieto. Pero no por eso es un hiperactivo grave sino un hiperactivo normal. La preocupación de los padres debería surgir cuando esta hiperactividad supera los límites mencionados interfiriendo o impidiendo el aprendizaje.

En esta carrera todos participamos... aunque muchos no se hayan da

LLEGAR

Con solo llegar a la meta...



En las epístolas del apóstol Pablo encontramos frecuentes alusiones al deporte. La vida cristiana es un combate, una carrera:

«No pierdas el tiempo discutiendo ideas tontas y mitos y leyendas sin sentido. Emplea el tiempo y las energías en la tarea de ejercitarte espiritualmente. Está bien que te ejercites físicamente, pero el ejercicio espiritual es de vital importancia y sirve de tonificante. Ejercítate en lo espiritual y trata de ser mejor cristiano, porque eso no solo te ayudará en esta vida, sino también en la venidera» (1 Timoteo 4: 7, 8, *La Biblia al día. Santa Biblia en paráfrasis*, Mundo Hispano).

Para estar en forma hay que entrenarse. Si no, nos puede "entrar la pájara", o cuando menos unas buenas agujetas. Ocurre lo mismo en nuestra vida espiritual. Hay que ejercitarse, entrenarse, practicar la fe cada día. Esto quiere decir que la oración y la lectura de la Biblia deben formar parte de nuestro entrenamiento diario. Por supuesto, se trata de una imagen, pero de una imagen que dice mucho. ¿No lo acabas de ver claro? Pues, nada: Corre aunque no sea más que un kilómetro sin parar, a

buen ritmo. Después seguramente podrás sacar tus propias conclusiones en el plano de lo espiritual.

Otro deporte, la carrera llevando armas, llamó la atención del apóstol. Los corredores iban revestidos con la armadura clásica del soldado de infantería griego: coraza, casco, escudo, lanza y espada. Había que correr y al mismo tiempo pelear, avanzar y protegerse. El cristiano debe pelear también, aunque contra el mal: «Por tanto, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo, y habiendo acabado todo, quedar firmes» (Efesios 6: 13). «Pelea la buena batalla de la fe. Echa mano de la vida eterna, a la que fuiste llamado» (1 Timoteo 6: 12).

Al escribir a los cristianos de Corinto, Pablo

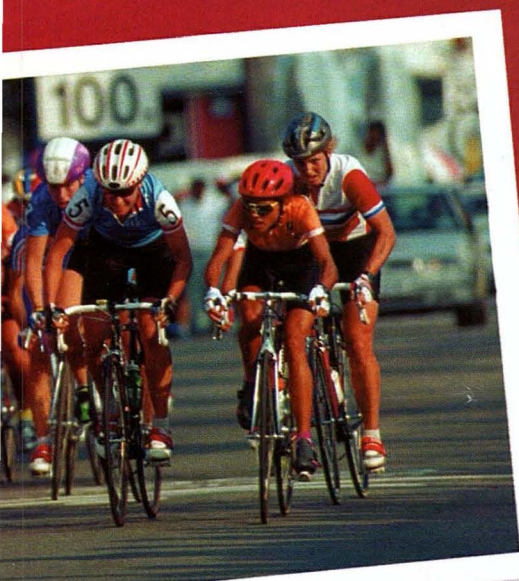
Para llegar a la meta en la carrera de fondo de la vida hay que entrenarse adecuadamente. Y el gran Entrenador nos ha dejado sus insuperables métodos de entrenamiento por escrito, al alcance de todo el mundo, en la Biblia, el Libro de los libros. En ella nos dice dónde estaba la línea de salida y dónde está la meta... y sobre todo cómo no desfallecer en la larga marcha.

JOHN GRAZ, doctor en Historia de las Religiones. Escritor y conferenciante.

cuenta de que están metidos en ella

LA META

...¡todos podemos ser vencedores!



insiste en la importancia del entrenamiento físico. Para vencer, hay que estar dispuesto a hacer muchos sacrificios.

«En una carrera varios son los que corren, pero solo uno obtiene el premio. Corred para ganar. Para ganar en una competición uno tiene que abstenerse de cualquier cosa que le impida estar en las mejores condiciones físicas. Sin embargo, un atleta se esfuerza por ganar una simple cinta azul o una copa de plata, mientras que nosotros nos esforzamos por obtener un premio que jamás se desvanecerá. Por lo tanto corro hacia la meta con un propósito a cada paso. Peleo para ganar, no como los que en la contienda jueguetean. Como atleta, me golpeo el cuerpo, lo trato con rigor, para que aprenda a hacer lo que debe, no lo que quiere. De lo contrario, corro el riesgo de que, después de haber alistado a otros para la carrera, yo mismo no esté en buenas condiciones y me elimi-

nen» (1 Corintios 9: 24-27, *La Biblia al día*).

La preparación de un deportista es realmente compleja. Las técnicas están tan desarrolladas, el entrenamiento es tan intenso, que basta un mínimo error para perder el primer puesto.

A veces me llama la atención cuando oigo decir a un deportista: «Estoy en plena forma física y con mucha moral.»

Los que pierden arguyen a veces su falta de moral. El atleta ha de encontrarse en perfecta forma física y con una moral bien alta para enfrentar la prueba. Tiene que saber a dónde va, por qué corre, cuáles son sus posibilidades, y las debilidades de sus adversarios. Ha de tenerlo todo muy claro. ¿Por qué? Debido a que un montón de ideas imprevistas van a martillarle el cerebro durante la carrera, sobre todo si se trata de una prueba de fondo. Cuanto más larga es una carrera, más vueltas se le da al magín. Por eso la condición moral es tan importante como la física.

"Corro hacia la meta con un propósito..."

La vida es una carrera de fondo. Hay tiempo para pensar, para plantearse preguntas, para sufrir. Recuerdo una vocecilla, que al pa-

sar los primeros mil metros me decía: «¿Continuar? ¿Para qué? ¡Todos son más fuertes! ¡Deténte! Estás mal, abandona...» Es difícil mantener fija la vista en la meta.

Existe una diferencia real entre una carrera de fondo y la vida: Tomamos más en serio la primera que la segunda.

Al seguir a Jesús entramos en el estadio. Empezamos la carrera más grande, más bella, más importante de nuestra vida. Al final nos espera el encuentro con Dios, la vida eterna, el triunfo. Todos podemos ganar ese combate, pues Jesús nos precede y nos sostiene. Es posible.

Al igual que yo, lo más seguro es que tú, que has tenido la amabilidad de leerme, tampoco participes en un mundial de fútbol ni en unos Juegos Olímpicos como atleta. Ni tu nombre ni el mío van a aparecer en la portada de los periódicos. No seremos el personaje del día. No gustaremos el calor de los abrazos, ni nos deslumbrará el refulgir de los honores, y mucho menos el de una medalla. No importa, Jesús nos invita a correr para obtener medallas que no pueden perder su brillo. Nuestro nombre no saldrá en "los papeles", pero sí quedará indeleblemente escrito en los libros celestiales. Ahí está nuestra carrera, nuestro combate.



En la sociedad actual vivimos con prisas y agobiados por el estrés. Parece difícil pensar que un Dios de amor no haya previsto algún mecanismo –además del sueño nocturno– que nos permita recuperarnos regularmente.

Así es.

El libro de Génesis cuenta: «Y Dios bendijo al séptimo día, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación.»

Naturalmente, Dios no se había cansado. El término hebreo correspondiente a nuestro 'reposo' (*shabbat*) también incluye la acepción de 'cese' de una actividad. En todo caso, si la Escritura habla del reposo de Dios es porque pretende que nos sirva de ejemplo: Ya que el propio Dios descansó en el séptimo día, nosotros –si deseamos seguirlo– haremos lo mismo. Esto se confirma en el cuarto mandamiento de la Ley de Dios, recogido en el libro de Éxodo: «Acuérdate del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra. **Pero el sábado es el día de reposo del Señor tu Dios.**» Dios santificó el séptimo día, el sábado, y se nos pide que nosotros también lo hagamos *porque ese es su día especial*, el día del Señor, el que él apartó para sí.

¿Y por qué nos pide Dios que descansemos en el séptimo día? Para comprenderlo, hemos de tener presente que todos los consejos e instrucciones divinos proceden de un Padre amante que ansía nuestra liberación. El mismo Dios que en el Evangelio nos dice: «Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar», nos recuerda nuestra necesidad de reposar cada séptimo día.

Pues se trata de un Dios empeñado en aliviar nuestras cargas, consciente de que nosotros sí nos cansamos, y de que a menudo nos "puede" esta vida fatigosa con su ritmo frenético y desquiciado, una vida que en ocasiones más



Ludwig Werner / Corel Professional Photos (CR)

bien parece supervivencia, o lo que es lo mismo, simple esfuerzo por conservarla y poco más...

De esta existencia cargada, ajetreada, de la cual penosamente "vamos tirando" (expresión típica de quienes ven pasar los años y menguar la ilusión), es de la que nuestro Padre bueno desea liberarnos. Y para ello nos ofrece su paz y su gozo, reposo en sus brazos fuertes pero tiernos, perdonadores y estimulantes; su Espíritu regenerador, prenda en nuestra alma de la futura resurrección; y su séptimo día sagrado, anticipo semanal de la eternidad.

La humanidad puede dividirse en dos tipos de personas: las que parecen obsesionadas por el **espacio**, por lo material, por asegurar su existencia y aun por acaparar bienes en pos de esa seguridad; y las que, con una clara meta que trasciende lo tangible, prefieren gozar de su **tiempo** (que es tiempo libre) aun a costa de una mayor seguridad material, pues confían en el que dijo: «No os afanéis por vuestra vida, qué comeréis; ni por el cuerpo, qué vestiréis. La vida es más que la comida, y el

cuerpo más que el vestido. [...] En cambio, buscad el reino de Dios, y todas estas cosas os serán añadidas.»

Para estas últimas personas, para las que aspiran a la libertad plena, al disfrute de las horas que no es sumisión a

las manecillas de un reloj, para quienes esta vida solo ha de ser una puerta abierta al infinito..., para ellas el tiempo se detiene el sábado y entonces su corazón se llena de alborozo porque pueden entregar ese día al Señor, a su Amigo del alma, al que la dura semana con sus variopintas exigencias apenas dejan entrever.

Y así es como el sábado llega a ser "delicia" (según lo llamara el profeta Isaías), paz y horizontes abiertos, trascendencia a la rutina y a la mediocridad de los días, santo reposo y sublime levedad.

Y ocasión de percibir que realmente "el tiempo es oro", pero sobre todo cuando se detiene, cuando no lo comprimen las prisas sino que lo expande el Creador, y cuando su esencia es la plenitud de vida y no el imperio de la muerte...

El pensador judío Abraham Heschel definió al sábado como «espíritu en forma de tiempo», eternidad, alejamiento del mundo de las cosas. En la misma línea, el teólogo Roberto Badenas enfatiza la dimensión espiritual del séptimo día llamándolo "templo en el tiempo", espacio sagrado que frena el vértigo de las horas para permitirnos elevar la vista al Creador y Redentor; y que promueve en nuestro ánimo la preocupación por el hermano, la amistad, el testimonio y la reconciliación.

Son pocas, pero son cada vez más las personas que disfrutan de todas estas bendiciones; personas que anhelan la llegada del séptimo día tanto como la eternidad; y que encuentran en esas horas sagradas el descanso y el solaz que tanto su mente como su cuerpo necesitan, recreándose en las seguras promesas del Señor del sábado.

Un equipo de profesionales, psicólogos, educadores, médicos y teólogos, está dispuesto a responder sus preguntas.

Puede dirigir sus preguntas y comentarios a: SALUD 4, Editorial Safeliz, Aravaca 8, 28040 Madrid.

fax: 91 533 16 85; e-mail: revistas@safeliz.com

EL LECTOR PREGUNTA

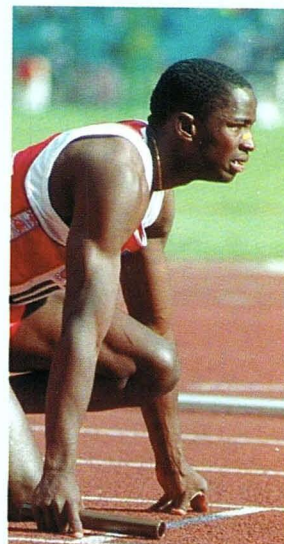
Últimamente se habla bastante de las tiritas nasales para aumentar el rendimiento físico. ¿Son realmente eficaces?

Este es un asunto que han estudiado investigadores de la Universidad de Búfalo (EE. UU.) dirigidos por el catedrático de Ciencias del Ejercicio, el doctor Frank Cerny. Sometió a 13 deportistas a pruebas de esfuerzo, midiendo la ventilación nasal con la tiritita bien puesta (sobre la parte blanda o cartilaginosa de la nariz, de la que tirando, pretende aumentar el caudal de entrada de aire) y mal puesta (sobre la parte ósea o dura).

Se vio que las tirititas pueden hacer más fácil la entrada de aire por la nariz en ejercicios de baja o moderada intensidad (*footing*, ciclismo a ritmos bajos), pero no aumentan el rendimiento

en actividades deportivas de alta intensidad. Estos datos fueron presentados en una reunión científica del American College of Sports Medicine.

En España, el jefe de los Servicios Médicos de la Federación de Atletismo se manifiesta, aunque con matices, de acuerdo con los resultados anteriores. No obstante, no desdeña la utilidad del efecto placebo. Y precisando un poco más, añade que ellos recomiendan el uso de las tirititas en ocasiones especiales, como cuando se padece una rinitis por un resfriado común, entonces se usa para el entrenamiento o para dormir.



Corel Professional Photos (CR)

Uno de los peligros de quienes practicamos algún deporte son las lesiones. ¿Cómo he de actuar ante una lesión deportiva?

Depende del tipo de lesión. Pero en todos los casos, conviene siempre la calma. Valore si necesita una intervención médica y avisar, especialmente ante caídas fuertes, golpes en la cabeza o tórax, pérdida de consciencia, etc.

Para las **agujetas** conviene el reposo, tomar agua en abundancia para eliminar los desechos metabólicos más fácilmente, los estiramientos y un masaje suave e indoloro con vaciados al final que favorezca remover mejor los metabolitos. Los **calambres** en el deporte se tratan con estiramientos y descanso, evitando el sobreesfuerzo y la deshidratación y facilitando un aporte adecuado de agua, minerales y vitaminas que nutran bien al músculo. El frío local puede ayudar a relajar el músculo atacado de calambre agudo.

El **esguince** supone la distensión de los ligamentos que estabilizan una articulación. El tratamiento debe realizarse por un experto y pasa siempre por una inmovilización para el re-

poso de la articulación e incluso cirugía, en su caso, para recomponer el tejido roto.

La **tendinitis** es una inflamación del tendón de un músculo casi siempre sobrecargado. Se manifiesta como dolor muy concreto y con dificultad para la función muscular a la larga. Tiende a ser crónico. Viene bien el reposo, masaje muscular, aplicaciones de arcilla, hidroterapia y analgésicos y antiinflamatorios.

En la **luxación** una parte de la articulación no se encuentra en su posición fisiológica. No hay fractura, pero para la colocación es necesario personal especializado.

La **fractura** supone que un hueso se ha quebrado. Si comunica con el exterior es abierta. El tratamiento, siempre médico, requiere la reducción manual o quirúrgica y una inmovilización para la soldadura ósea.

CURSOS POR CORRESPONDENCIA

La Voz DE LA Esperanza

La Voz de la Esperanza es un organismo internacional, orientado a mejorar las relaciones personales, sociales y culturales. Solicite, sin compromiso alguno por su parte, uno de estos cursos gratuitos:



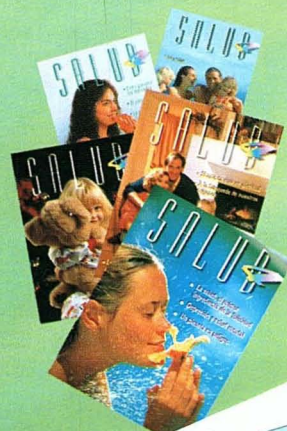
LA VOZ DE LA ESPERANZA
Apartado 3.201 - 28080 Madrid

BENEFÍCIENSE SUSCRIBIENDO A SUS AMIGOS Y FAMILIARES

Por cada suscripción nueva a la revista **SALUD 4** que nos envíe usted, recibirá el beneficio de un excelente libro sobre educación y salud para su familia


editorial safeliz

Aravaca, 8
28040 Madrid - España
fax: 91 533 16 85
e-mail: revistas@safeliz.com

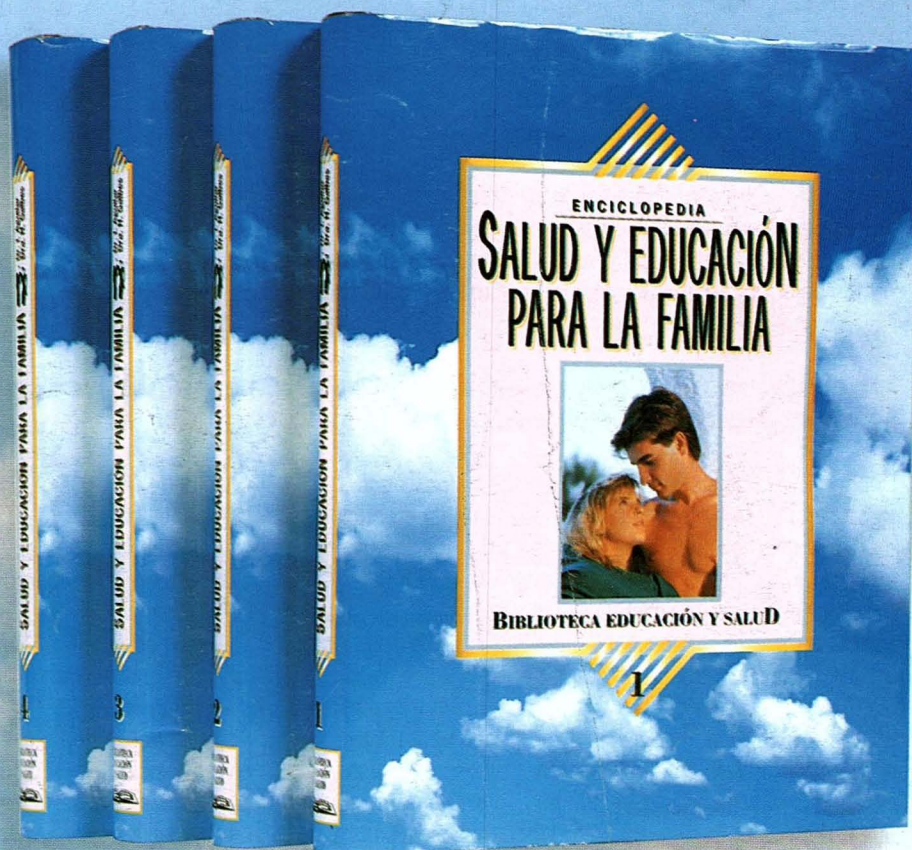


ENCICLOPEDIA

SALUD Y EDUCACIÓN PARA LA FAMILIA

**Una enciclopedia
médico-educativa
para toda la familia**

- Más de 400 enfermedades con su tratamiento natural, farmacológico y/o quirúrgico.
- Multitud de consejos en materia educativa, para hijos, padres y abuelos.
- Orientación práctica de médicos, psicólogos y educadores, que ayudan a conservar y mejorar la salud en todas sus dimensiones.



PLAN GENERAL DE LA OBRA

- 1. EL HOMBRE:** El primer tratado de andrología al alcance de todos los públicos: la formación del hombre, anatomía y fisiología sexual masculina, prevención y tratamiento de los padecimientos propios del varón.
- 2. LA MUJER:** la formación de la mujer, anatomía y fisiología sexual femenina, prevención y tratamiento de los padecimientos propios de la mujer.
- 3. LA SEXUALIDAD:** psicosexualidad, atracción mutua y enamoramiento, el erotismo en la primera y la tercera edad, trastornos de la sexualidad, las ETS, el sida, métodos anticonceptivos, los conflictos conyugales y su solución.
- 4. LA FUNCIÓN MATERNAL:** fundamentos de una descendencia sana, el embarazo y sus trastornos, la alimentación de la embarazada, preparación para el parto, el parto y sus complicaciones.
- 5. EL NIÑO:** alimentación, desarrollo físico y psíquico hasta la adolescencia, más de 200 enfermedades infantiles descritas, minusvalías psíquicas y físicas, la educación de los hijos, el juego y los juguetes, la educación sexual.

FICHA TÉCNICA

Autores: Dr. Isidro Aguilar - Dra. Herminia Galbes, con el asesoramiento y colaboración de 20 acreditados médicos, psicólogos y educadores

Prologuistas: Dr. Ronald K. Noltze (Berlín, Alemania), Dr. Régis Pouget (Montpellier, Francia)

Tomos: 4

Páginas: 1.540

Tamaño: 22 x 29 cm

Encuadernación de lujo con estampaciones en oro y sobrecubierta a todo color

**Solicite hoy mismo información a
EDITORIAL SAFELIZ**
Aravaca, 8 - 28040 Madrid
tel: 915 33 42 38
fax: 915 33 16 85
e-mail: admin@safeliz.com

