

SA LUD



FISICA, MENTAL, SOCIAL Y ESPIRITUAL

COMO
MANTENER
la salud mental

LA VIDA
DESDE EL SUELO

COMO PREVENIR
Y AFRONTAR EL ESTRÉS





Entre las noticias que presentamos en este número de SALUD 4, (ver página 5), una ofrece el dato estremecedor de que un millón de españoles padece trastornos psíquicos. En el resto del mundo se sabe que las enfermedades mentales aumentan constantemente. Ello nos ha movido a publicar este número monográfico, que consideramos de interés general.

Al hablar de "interés general" me refiero a que, si bien no todo el mundo sufre males psíquicos graves, el hecho es que todos padecemos, en algún momento, trastornos como el estrés, la ansiedad, el temor, etcétera, que pueden llegar a adquirir un grado importante.

Pero de todos los problemas de salud mental, quizás el que recibe una mayor notoriedad y atención por parte de los profesionales de la salud, es el de la depresión. Y a ella quisiera referirme en especial.

La depresión está de moda, y no es por casualidad. Las investigaciones y estadísticas recientes señalan un aumento constante de esta enfermedad. A pesar de nuestros adelantos científicos y económicos, cada día hay más deprimidos en este mundo. Una de cada cuatro personas puede padecer una crisis depresiva.

Los mejores remedios contra la depresión

Quien la sufre se siente abatido, triste, incapaz de hacer nada; es como si estuviera cargado con pesadas cadenas, o como si un ciclón atravesase su vida.

Dice un buen proverbio que es mejor prevenir que curar; también vale para la depresión. Esta se produce cuando hay frustración; si el éxito nos sonríe no es fácil padecerla. Quienes disfrutan de una vida feliz es difícil que padezcan enfermedades mentales. La depresión es casi imposible si se saben cultivar los factores decisivos del bienestar verdadero. ¿Y cómo se consigue esto? No es fácil, pero algo sí podemos hacer.

Cuando imparto seminarios de salud y educación para la familia, pregunto a los asistentes cuáles son, a su juicio, las cosas por las que más se esfuerzan en busca del bienestar deseado. Generalmente, en los distintos lugares, las respuestas son las mismas; los seres humanos nos esforzamos por conseguir: dinero, trabajo, posición, familia, educación, salud, amor y paz.

Sin duda todos ellos son factores relevantes para obtener la felicidad, pero lo cierto es que no solemos valorarlos por igual, ni dedicarles los mismos esfuerzos. La mayor parte de nuestro tiempo lo pasamos tratando de obtener dinero y una buena posición social. Y aunque,

como ya he dicho, estos son elementos no despreciables para lograr la felicidad deseada, sabemos que quienes poseen mucho dinero y una alta posición social en esta vida, no siempre son los más felices.

Con dinero pero sin salud, difícilmente seremos felices; muchos darían todo lo que poseen por recuperar la salud. Inexplicablemente, cuando la civilización exhibe con orgullo sus mayores logros científicos, los enfermos, sobre todo mentales, aumentan. Si tenemos dinero, pero nuestra familia está rota, ¿de qué nos sirven los bienes y la posición? Nuestro desmedido afán por poseer cosas materiales que ofrecer a nuestros hijos, ocasiona, la mayoría de las veces, que no tengamos tiempo para dedicarlo a nuestra familia. El exceso de ocupaciones y compromisos sociales puede estar privándonos de una deseable comunicación personal entre la pareja y entre padres e hijos. En un hogar donde reinen la armonía, la paz y el amor es difícil que entre una depresión.

El amor y la paz son antidotos poderosos contra las depresiones. Quienes no sienten amor hacia los demás, quienes no se sienten amados por alguien, son serios candidatos a la amargura y a diversas enfermedades mentales entre ellas la depresión. Sin amor la vida carece de sentido y valor.

En un mundo que vive en medio de guerras constantes y en el que la violencia parece parte importante del éxito de los medios de comunicación, es lógico que muchos hombres y mujeres busquen la paz. La falta de paz, sobre todo paz mental, es, posiblemente la causa principal de las enfermedades de la mente, entre las que las depresiones provocan hoy tanta infelicidad a millones de personas. Así pues, si queremos prevenir las depresiones, debemos dedicar nuestros mayores esfuerzos a conseguir un hogar donde el trabajo, la salud, la educación, la comunicación, el amor y la paz prevalezcan sobre cualquier otra cosa, porque eso sí nos hará personas equilibradas y felices.

Finalmente, existen estudios que demuestran que una higiene mental o una formación espiritual profunda son también muy efectivas contra las depresiones. Aun los psiquiatras no creyentes están convencidos de que la fe en Dios y los valores morales son eficaces contra las depresiones. Freud llegó a escribir: «El verdadero creyente está en alto grado protegido contra el peligro de ciertas aflicciones.» Si usted está padeciendo una depresión nerviosa, me permito ofrecerle algunos consejos del mejor psicólogo que ha dado este mundo, Jesucristo, quien dijo: «No os afanáis por el día de mañana, que el día de mañana traerá su cuidado. Basta al día su afán.» ¡Cuánto necesita nuestra sociedad aplicar esta máxima! «Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados y yo os haré descansar.» Nuestro mundo no tendría tantos deprimidos si tomase en cuenta esta invitación.— **JOSÉ RODRÍGUEZ**, director de SALUD 4

PÁG.

2 Editorial *Los mejores remedios contra la depresión*

4 Noticias

- *Ejercicio físico: terapia eficaz contra la depresión, la angustia y la ansiedad*
- *Cómo evitar las enfermedades mentales*
- *El lado positivo del estrés*
- *Un millón de españoles con enfermedades mentales*

5 Ecología

- *¡Silencio, por favor!*



Director
JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

Jefe de Producción
FRANCESC X. GELABERT

Redactor jefe
LUIS GONZÁLEZ

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

Promociona
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.). **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 Guaita**, licenciado en Teología. **José López Gutiérrez**, doctor en Historia, licenciado en Teología. **Carlos Puyol** doctor en Historia, licenciado en Teología. **Miguel A. Roig**, doctor en Filología, licenciado en Teología.

año 4 / nº 14

Preimpresión e impresión
MARPA Artes Gráficas
Depósito Legal: M-29936-1996
IMPRESA EN ESPAÑA



SALUD FÍSICA

6 *Cómo mantener la salud mental*

9 *La valeriana*



SALUD MENTAL

10 *Cómo prevenir y afrontar el estrés*

14 *La vida desde el suelo*



SALUD SOCIAL

19 *Las rabieta infantiles*



SALUD ESPIRITUAL

20 *Vida espiritual plena*

23 Consultorio

- *¿Sobre qué bases puede afirmarse que la fe favorece la seguridad mental y la paz mental?*
- *¿Es cierto que en caso de estrés los baños son beneficiosos? ¿Hay otras terapias naturales?*
- *Padezco con cierta frecuencia dolores de cabeza, ¿cómo podría mitigar sus efectos?*



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o achaque». Por nuestra parte añadimos la dimensión espiritual, desglosándola de la mental, ya que entendemos que tiene entidad propia en cuanto sensibilidad moral, estética y apertura a la religiosidad.

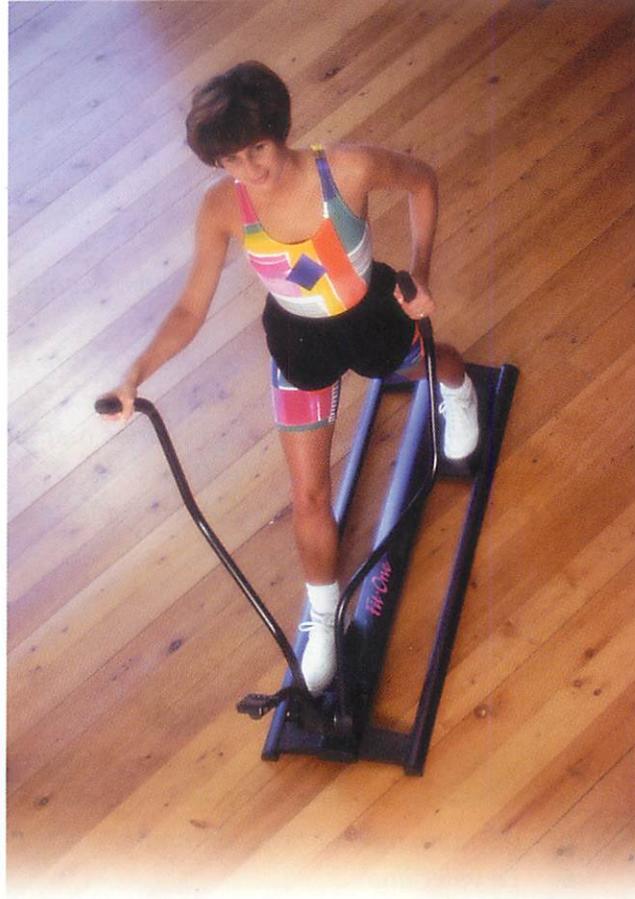
Ejercicio físico: terapia eficaz contra la depresión, la angustia y la ansiedad

Numerosos trabajos han confirmado la influencia positiva que tiene el ejercicio físico como terapia contra problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.

Recientemente se publicó en la revista *Archives of Internal Medicine* un trabajo del doctor James Blumenthal, que prueba que un tratamiento consistente en cuatro meses de ejercicio físico controlado reduce los síntomas de la depresión con una eficacia similar a la de los medicamentos, aunque más lentamente.

Otro estudio publicado en *Annals of Behavioral Medicine* ha llegado a conclusiones similares, esta vez referidas al estrés, la ansiedad y la angustia. Parece

que el ejercicio físico actúa en el cerebro como un tiempo de descanso al poner en marcha una serie de hormonas que actúan terapéuticamente.



Ya que la sociedad actual propicia el sedentarismo, sería muy saludable programar preventivamente un poco de deporte regular. Nuestra salud nos lo agradecerá.

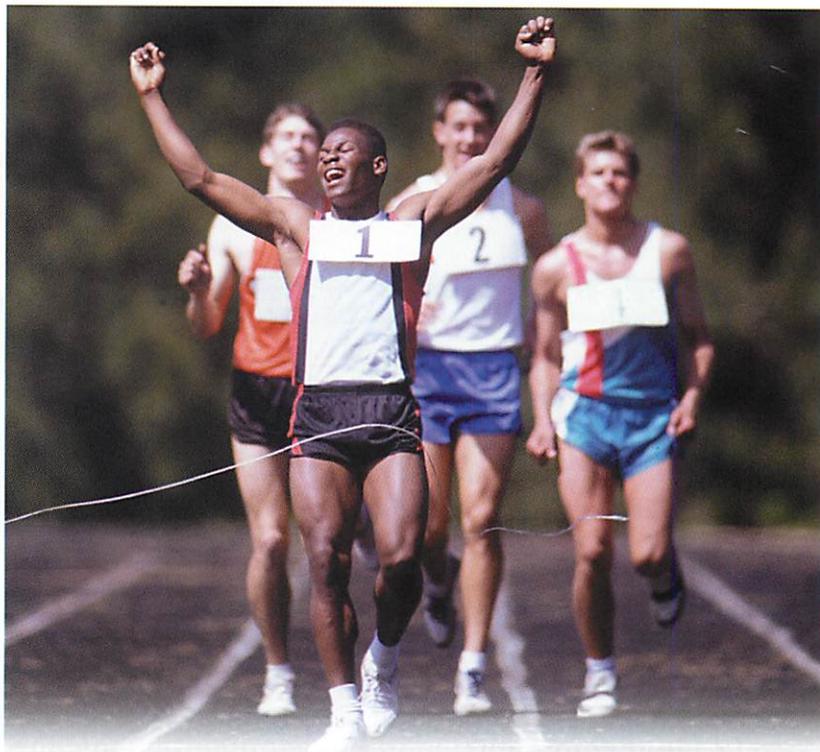


El lado positivo del estrés

El estrés no siempre es una fuente de angustia. Algunas formas de estrés son extremadamente estimulantes, constructivas y agradables. Las relaciones sexuales, por ejemplo, son a la vez una fuente de placer y de estrés, si se mide el aumento de la tasa de adrenalina en la sangre, la aceleración del ritmo cardíaco, etcétera.

Un atleta o un paracaidista se someten voluntariamente a una situación estresante. El estrés forma parte de la victoria, de la conquista, de las mejores sensaciones de la vida. Cuando Herbert Von Karajan dirigía la Orquesta Filarmónica de Berlín e interpretaba una sinfonía de Beethoven, por ejemplo, aparecían regueros de sudor en su frente, la adrenalina circulaba en abundancia por sus arterias, y su corazón latía incesantemente. Presentaba todos los síntomas de un hombre estresado...

y, sin embargo, ofrecía una de las mejores imágenes que la maquinaria humana pueda ofrecer, el *súmmum* de la creatividad. Los



seres humanos hemos sido concebidos para gozar de este tipo de situaciones estresantes, intensas pero de corta duración.

Un millón de españoles con enfermedades mentales

En España hay más de 45.000 personas internadas en centros de salud mental. Además de estos enfermos mentales graves, los cálculos más prudentes estiman que uno de cada cuarenta españoles, aproximadamente un millón en total, padecen trastornos psíquicos de suficiente entidad como para que estén afectando a su conducta de manera evidente. De ese millón largo, al menos la mitad tendrían que ser tratados psiquiátricamente. Estas cifras demuestran la gran incidencia de las enfermedades mentales.



¡Silencio, por favor!

La OMS (Organización Mundial de la Salud) fija en 65 decibelios el nivel de sonido máximo tolerable por el hombre, nivel que alcanza una calle con tráfico intenso. Según datos de la OCDE (Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos), el nivel de sonido máximo tolerable lo superan 8,9 millones de españoles, quienes por ende ven afectado su sistema auditivo.

Sin embargo, el límite señalado para los trastornos del sueño se sitúa entre los 35 y 40 decibelios, con lo que la cifra de personas afectadas por la contaminación acústica se eleva.

Por lo tanto, la salud, definida como «un estado completo de bienestar físico y mental», no puede existir en un lugar ruidoso, ya que causa trastornos del sueño, aumenta la producción de hormonas relacionadas con el estrés y favorece la irritabilidad.



Cómo evitar las enfermedades mentales

Como en todas las enfermedades, también en las mentales hay una serie de factores de riesgo que favorecen su aparición. De ellos, algunos son evitables (hábitos, medio ambiente, profesión) y otros escapan a nuestro control (por ejemplo, la herencia genética).

El Departamento de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid, dirigido por el doctor Francisco Alonso Fernández, señala que España es el país que ocupa el primer lugar del mundo en cuanto a número de enfermos psíquicos a consecuencia del alcoholismo.

Asimismo, los estudios realizados por el profesor Sampaio, director de la Oficina Regional Europea de la OMS (Organización Mundial de la Salud), indican que el alcohol, el tabaco, las drogas y los accidentes de tráfico, son el origen de muchos de los problemas mentales de los ciudadanos del viejo mundo. Según este científico, al menos 45 millones de europeos padecen trastornos mentales. Este número disminuiría de forma sensible si se evitaran los factores de riesgo mencionados.

LA REVISTA SALUD

ofrece a
nuestros lectores
programas de terapia
para dejar de fumar,
seminarios de estrés
y otros cursos
de educación familiar,
nutrición
y cocina vegetariana.



Si desea recibir
una invitación solicítela a:

SALUD 4

Aravaca, 8 - 28040 Madrid
tel. 915 33 42 38
fax 915 33 16 85
e-mail: admin@safeliz.com



Cómo mantener la SALUD MENTAL

La buena salud mental requiere una actitud de optimismo. El optimista, a pesar del pasado, ve esperanza tanto para el presente como para el futuro; sobre esa base enfrenta los desafíos del diario vivir.

Los estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos sugieren que una persona de cada cinco padecerá una enfermedad mental diagnosticable, en cualquier periodo de seis meses. Esto representa de 30 a 45 millones de personas, incluyendo de 8 a 12 millones de niños y adolescentes menores de 18 años. Solo el 20% de estos tomará la iniciativa de buscar ayuda profesional. Se estima que la sociedad norteamericana pierde aproximadamente 247.000 millones de dólares al año como consecuencia directa o indirecta de enfermedades mentales y el uso de drogas ilegales. Cada día de 15 a 18 jóvenes se suicidan, lo que hace del suicidio la tercera causa de muerte entre la juventud estadounidense. Estadísticas como estas nos obligan a reconocer que nues-

tra sociedad moderna enfrenta un serio problema de salud mental.

Causas del problema

Varias condiciones mentales son el producto de cambios bioquímicos ocurridos en el cerebro. Otras son el resultado de traumas psicológicos y emocionales experimentados en el pasado. Algunas podrían desarrollarse como resultado de factores genéticos o propensiones heredadas. Un accidente que resulte en daño cerebral también podría inducir síntomas de desorden mental.

Si bien es cierto que la ciencia médica moderna ha descubierto que algunas de estas condiciones representan enfermedades mentales (o enfermedades biológicas del cerebro), los descubrimientos científicos también confirman que el ambiente (sociedad, familia, etcétera), y cómo nos relacionamos con él, ejerce una marcada influencia en nuestra salud mental.

Siendo que hemos sido dotados de inteligencia y sentimientos, es-

tamos constantemente reaccionando, consciente o inconscientemente, a nuestro medio ambiente. Experimentamos reacciones emocionales cuando, por ejemplo, entramos en contacto con problemas sociales (criminalidad, drogas, pobreza, desastres), cuando nos enfrentamos con problemas familiares, o cuando pensamos en dificultades financieras. Ante situaciones como estas, nuestra reacción emocional podría ser de ansiedad, depresión, ira, confusión; aun de violencia o ideas suicidas. Las demandas y presiones del diario vivir –o estrés–, nuestra autoestima y la forma como otros nos perciben, también ejercen un efecto en nuestra salud mental.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental consiste en una relación equilibrada entre las emociones (sentimientos), actitudes (pensamientos) y acciones (comportamiento). Sin negar la realidad de que en algún momento todos experimentamos pensa-

WILFREDO RODRÍGUEZ, psiquiatra, director de un Centro de Salud Mental.

mientos y sentimientos negativos, la persona que procura una buena salud mental se esfuerza por cultivar pensamientos positivos y emociones edificantes. El tercer elemento mencionado, la acción, debe estar en armonía con los dos primeros; es decir, la persona que goza de buena salud mental actuará de forma positiva a pesar de las circunstancias.

La salud mental es el resultado de un proceso continuo: se va desarrollando día tras día. Se requiere trabajo y esfuerzo consciente por nuestra parte para poder desarrollar los hábitos positivos que forjarán una buena salud mental. Repasemos nuevamente estos tres elementos.

1. Actitudes. La buena salud mental requiere una actitud de optimismo. El optimista, a pesar del pasado, ve esperanza tanto para el presente como para el futuro; sobre esa base enfrenta los retos del diario vivir. Por el contrario, la persona pesimista tiende a recordar solamente lo negativo y anticipa que el presente y el futuro serán negativos. De esta forma continúa alimentando el resentimiento (debido a ofensas pasadas, reales o imaginarias) y/o fomenta su sentido de culpabilidad (debido a faltas del pasado, reales o imaginarias).

2. Emociones. En muchas ocasiones nuestras emociones son el resultado de nuestros pensamientos y actitudes. Por ejemplo, al cultivar un sentido de satisfacción en la vida por haber alcanzado nuestras metas, experimentamos orgullo y aceptación propia; cuando resolvemos perdonar sentimos paz, y cuando creemos en nuestras capacidades nos sentimos confiados. Por otra parte, si nuestros pensamientos son negativos, también lo serán nuestras emociones.

3. Comportamiento. Tanto los pensamientos como las emociones afectan el comportamiento. Por ejemplo, la persona que se considera extravertida tiende a actuar de forma extravertida, y el que piensa que es tímido actuará con timidez. De la misma forma, el que experimenta intensa ira actuará ai-

radamente, pero el que siente paz creará una atmósfera de paz a su alrededor.

Diez señales de advertencia

Ahora bien, ¿cómo podemos saber si la salud mental se encuentra afectada? La Asociación Norteamericana de Psiquiatría ha publicado una lista de síntomas que podrían sugerir el quebrantamiento de la salud mental. Son los siguientes:

1. Cambios marcados de personalidad.
2. Incapacidad para adaptarse a los problemas y actividades del diario vivir.
3. Ideas extrañas o grandiosas.
4. Ansiedad excesiva.
5. Depresión prolongada y apatía.
6. Cambios marcados en los hábitos de dormir o comer.
7. Pensar o hablar acerca del suicidio.
8. Altibajos emocionales extremos.
9. Abuso de drogas o alcohol.
10. Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento.

Cuando alguno o varios de estos síntomas se manifiestan, conviene que la persona afectada reciba asistencia profesional.

Debido a que vivimos en un mundo imperfecto, a veces nuestra salud física se quebranta inevitablemente. Así puede ocurrir también con nuestra salud mental; no podemos prevenir cada reacción emocional en cualquier circunstancia. Sin embargo, tenemos la responsabilidad de hacer lo que está a nuestro alcance para prevenir toda enfermedad. Al cultivar hábitos positivos y evitar los negativos podemos desarrollar y mantener la buena salud mental.

Manteniendo la salud mental

Así como la salud física depende de una buena higiene, de una dieta saludable, del

ejercicio y de la abstención de sustancias nocivas, así también la salud mental depende de elementos similares:

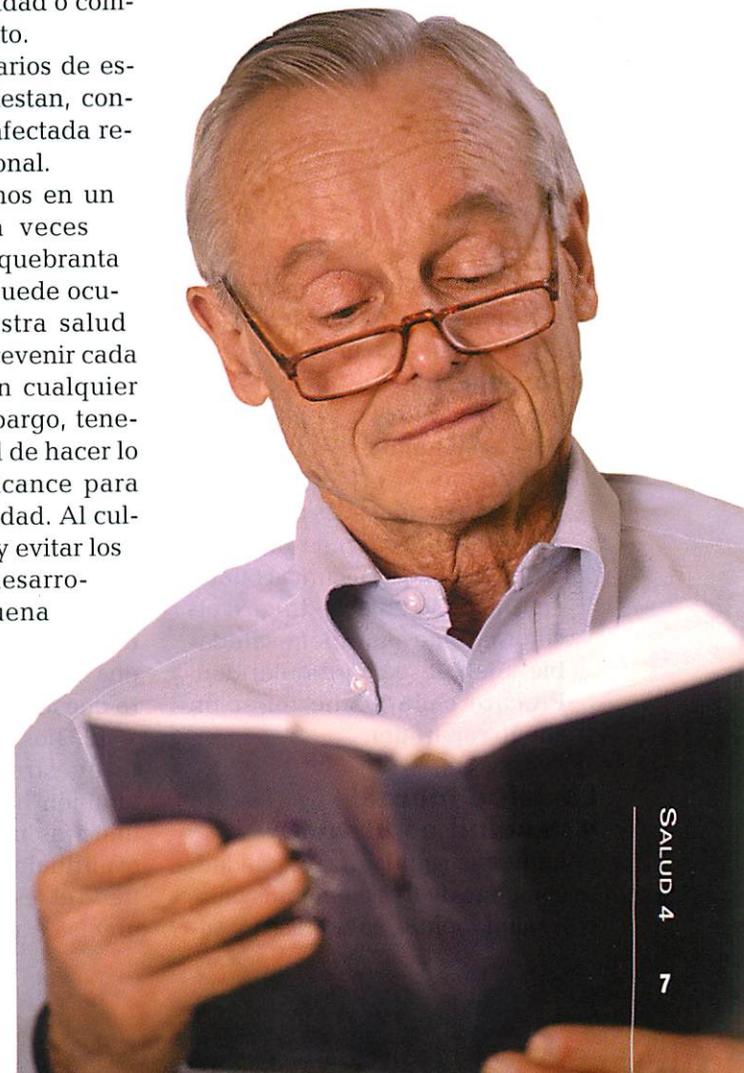
Dieta: Alimentemos nuestra mente con la buena lectura; escuchemos mensajes positivos y música edificante.

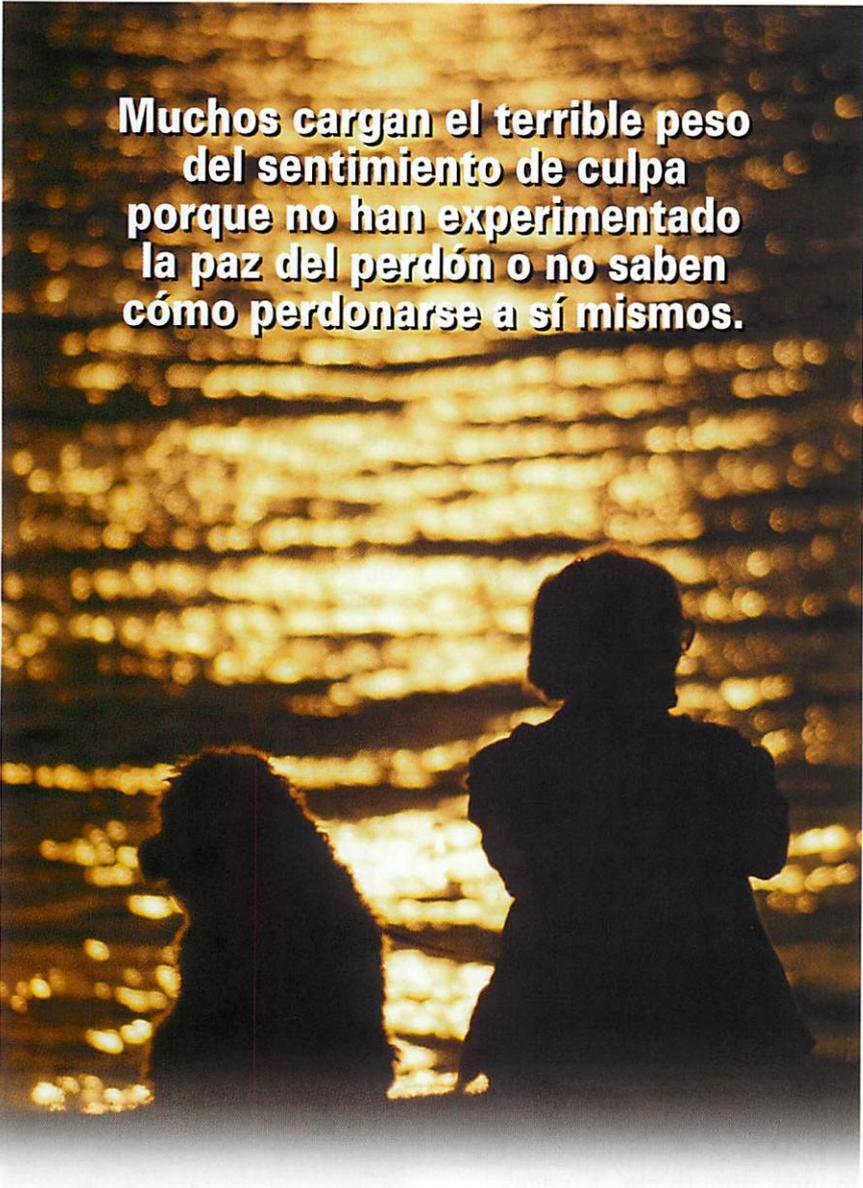
Ejercicio: Practiquemos el arte de pensar de una forma positiva; visualicemos el futuro con optimismo y cultivemos el dominio propio.

Abstinencia: No usemos los cinco sentidos para alimentar hábitos o tendencias negativas.

Al cultivar la buena salud mental, consideremos los siguientes puntos:

- *Sea honesto consigo mismo.* Enumere sus cualidades positivas y negativas, y estimule las positivas.
- *Aprenda a reconocer y expresar sus ideas y sentimientos.*
- *Desarrolle una disposición a cambiar.* Visualice que es capaz de superar sus debilidades y faltas.





Muchos cargan el terrible peso del sentimiento de culpa porque no han experimentado la paz del perdón o no saben cómo perdonarse a sí mismos.

- *Establezca metas de acuerdo a sus capacidades. Sea realista.*
- *Trate de hacer lo mejor siempre, pero aprenda a ser flexible.*
- *Trate de controlar el estrés. Organice su tiempo estableciendo prioridades. Aprenda técnicas de relajamiento, si es necesario.*
- *Mantenga un cuerpo saludable. Evite el uso de sustancias nocivas (alcohol, tabaco, drogas, etcétera). Siga una dieta saludable. Ejercítense con regularidad. Procure cada noche tener un sueño reparador.*

La salud mental y la salud espiritual

La buena salud, en su totalidad, se compone de tres elementos básicos: salud mental, salud física y sa-

lud espiritual (mente, cuerpo y espíritu). Estos están íntimamente ligados entre sí y resultan indispensables si se desea gozar de salud plena. Sin lugar a dudas, millares de personas sufren angustia mental debido a que carecen de salud espiritual. Muchos cargan el terrible peso del sentimiento de culpa porque no han experimentado la paz del perdón o no saben cómo perdonarse a sí mismos. Otros albergan una ansiedad extrema ante un futuro que les parece muy incierto.

El Dios creador que provee para nuestras necesidades físicas, también ha hecho provisión para nuestras necesidades mentales y espirituales. La historia ha registrado el testimonio de muchos que, gracias a una buena relación con

Dios, aprendieron a soportar sufrimientos, y a enfrentar la muerte, y a su vez desarrollaron una visión y un propósito en la vida. Los tales encontraron en la Palabra de Dios consejos positivos que contribuyeron al desarrollo de su salud mental y espiritual. Imitémoslos tratando de aplicar los siguientes principios, extraídos de la Biblia, a nuestra experiencia personal.

Remedio para la ansiedad y el temor: «Echando toda vuestra ansiedad sobre él [Jesús], porque él tiene cuidado de vosotros» (1 Epístola de San Pedro 5: 7).

Alivio en la aflicción: «Muchas son las aflicciones del justo, pero de todas ellas lo librará Jehová» (Salmo 34: 19).

Liberación de la culpabilidad: «¿Quién podrá acusar a los que Dios ha escogido? Dios es quien los declara libres de culpa» (Epístola a los Romanos 8: 33, *Dios habla hoy*).

Certeza frente al futuro: «No se turbe vuestro corazón; [...] vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis» (Evangelio de San Juan 14: 1, 3).

Fomentar emociones positivas: «Estad siempre gozosos» (1 Epístola a los Tesalonicenses 5: 16). «El corazón alegre constituye buen remedio» (Proverbios 17: 22).

Satisfechos con el presente: «Contentos con lo que tenéis ahora; porque él dijo: "No te desampararé, ni te dejaré"» (Epístola a los Hebreos 13: 5).

Corregir las emociones negativas: «Deja la ira, y desecha el enojo» (Salmo 37: 8).

Mantener buenas relaciones: «Si es posible, [...] estad en paz con todos los hombres» (Epístola a los Romanos 12: 18).

Al procurar desarrollar una buena salud mental, pidamos a Dios que nos ayude a practicar los principios presentados y confiemos en la promesa de Jesús: «Vosotros, pues, no [...] estéis en ansiosa inquietud [...]. Mas buscad el reino de Dios, y todas estas cosas os serán añadidas» (Evangelio de San Lucas 12: 29, 31).



La valeriana

Calma los nervios y baja la tensión arterial

La valeriana surte unos efectos bastante diferentes según actúe sobre los seres humanos o sobre los animales. A los primeros les proporciona un notable efecto sedante, mientras a los segundos los estimula fuertemente. Así, por ejemplo, los gatos se ponen eufóricos cuando huelen la planta, y se frota contra ella con gran deleite. En cambio, el aroma de la valeriana, que se intensifica con el secado de la planta, no tiene para los humanos ningún atractivo especial, pues recuerda al del sudor de los pies. Cuestión de gustos...

La valeriana se usa en terapéutica desde el Renacimiento, cuando se descubrió su propiedad de evitar los ataques epilépticos.

Propiedades e indicaciones

Las raíces de la valeriana contienen alrededor del 1% de un aceite esencial de acción antiespasmódica con numerosos componentes (terpenos, ésteres de bornilo, etcétera) y del 1% al 5% de valepotriatos, sustancias a las que tradicionalmente se ha atribuido el efecto sedante de la valeriana. Sin embargo, hoy se sabe que el principio activo más importante de la valeriana es el baldriinal, que es el metabolito del valepotriato llamado valtrato.

La valeriana posee efectos **tranquilizantes, sedantes, somníferos**

(favorece el sueño), **analgésicos** (calma el dolor), **antiespasmódicos** y **anticonvulsivantes**. Produce una sedación de todo el sistema nervioso central y vegetativo, disminuyendo la ansiedad. También disminuye la presión arterial. Su acción es similar a la de los fármacos tranquilizantes mayores o neurolepticos (fenotiazinas y derivados), pero se halla libre de sus efectos tóxicos. Sus indicaciones son las siguientes:

- **Distonías neurovegetativas** (1, 2, 3): ansiedad, neurosis de angustia, neurastenia o irritabilidad, dolores de cabeza, palpitaciones, arritmias, hipertensión arterial esencial (que no tiene causa orgánica), temblores, neurosis gástrica (nervios en el estómago), colon irritable, y otras enfermedades psicósomáticas.
- **Depresión nerviosa y agotamiento** (1, 2, 3).
- **Insomnio** (1, 2, 3): Por su acción somnífera da muy buenos resultados si la infusión se combina con un baño (4) de la misma planta antes de ir a dormir.
- **Epilepsia** (1, 2, 3): Tomada regularmente, previene la aparición de los ataques epilépticos. No sustituye a la medicación antiepiléptica, aunque puede contribuir a reducir su dosis.
- **Asma** (1, 2, 3): Al igual que en el caso de la epilepsia, es más efectiva en la prevención que en el tratamiento del ataque agudo. Su acción antiespasmódica y sedante evita el espasmo de los bronquios, que junto con el edema de la mucosa es uno de los

factores causantes del asma.

- **Dolores** (1, 2, 3): Por su efecto analgésico resulta útil para aliviar los dolores ciáticos y reumáticos. Además, también actúa externamente (4). De ahí que se aplique sobre la zona afectada para aliviar el dolor en caso de contusiones, lumbalgias, ciática, distensiones musculares y dolores reumáticos.



PREPARACIÓN Y EMPLEO

Uso interno

- 1 **Infusión:** 15-20 g de raíz triturada por litro de agua, de la que se toman hasta 5 tazas diarias, endulzadas con miel si se desea. En caso de insomnio, tomar una taza de media a una hora antes de ir a dormir.
- 2 **Maceración:** 100 g de raíz en un litro de agua caliente. Dejar reposar durante 12 horas. Se ingieren 3-4 tazas al día.
- 3 **Polvo de raíz:** Se administra 1g, 3-4 veces al día.

Uso externo

- 4 **Compresas** de una decocción de 50-100 g de raíz seca, hervida en un litro de agua durante 10 minutos. Se aplican calientes sobre la zona dolorida.
- 5 **Baños** de agua caliente, de acción sedante, añadiendo 1-2 litros de una decocción de valeriana igual que la preparada para las compresas.

JORGE D. PAMPLONA ROGER, autor de diversas obras sobre el cuidado de la salud, como 'Nuevo Estilo de Vida: ¡Disfrútalo!', 'Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo' y 'Enciclopedia de las plantas medicinales'.

Cómo prevenir el estrés y afro



«El descanso es lo que da buen sabor al trabajo.»
Plutarco

El estrés consiste en un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le hacen demandas. Tiene dos componentes básicos: los **agentes estresantes**, que son las situaciones personales o circunstancias externas que lo producen; y las **respuestas** al estrés, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes (ansiedad, irritabilidad, depresión...).

El ejercicio físico, la alimentación, y otros hábitos de buena salud se cuentan entre las mejores medidas preventivas del estrés. Dependiendo del caso particular, unas funcionan mejor que otras.

JULIÁN MELGOSA, autor de diversas obras sobre el cuidado de la salud y la educación, pertenecientes a la colección Nuevo Estilo de Vida: 'Sin Estrés', 'Para el niño: el arte de saber educar' y 'Para adolescentes y padres'.

A veces lo que se requiere es la prevención. En otras ocasiones, en las que el sujeto puede estar sumido ya en el estrés, se imponen las técnicas de control de estrés. Y otras veces no será suficiente con ninguna de las dos sino que se necesitará el apoyo de algún programa organizado en una clínica o en un centro especializado.

Cualquiera que sea el caso, las personas que desean solucionar este problema pueden comenzar practicando los siguientes consejos relativos al estilo de vida idóneo frente a él.

Estilo de vida

Existen varios factores en los hábitos de vida que guardan una relación estrecha con el estrés y que enumeramos a continuación.

1. Régimen de alimentación.

Los hábitos dietéticos son importantes en cualquier situación, pero aún más en los casos de estrés. La

persona que sufre estrés tiende a comer demasiado, a no comer lo suficiente, o a hacerlo con prisas y sin horarios regulares.

¿Cuál sería pues la dieta más favorable para quienes sufren estrés o andan cerca de él? He aquí unas pautas generales:

- *Coma despacio, masticando y a horas fijas*, sin ingerir absolutamente nada entre horas.
- *Reduzca la proporción de grasas que ingiere*. Un adulto no debería rebasar los 70 gramos de grasa al día. Procure tomar grasas no saturadas; evite, pues, el consumo de queso maduro, mantequilla y carne, reemplazándolo por aceites vegetales –no fritos, ya que con la temperatura se saturan igualmente– y derivados de la soja.
- *Consuma abundantes verduras, frutas y cereales*. Estos alimentos aportan la cantidad idónea de vitaminas, minerales y fibra.



ir ntar EL ESTRÉS

- *Reduzca la ingesta de azúcar, sal y especias.* Es posible disfrutar de estos ingredientes, pero de una forma moderada. Y el gusto se adapta en poco tiempo.
- *Evite comer habitualmente en restaurantes.* Los establecimientos de este tipo se preocupan más por satisfacer su paladar que por preservar su salud.
- *Vigile su peso.* Tenga en cuenta sus propios condicionantes físicos, y trate de mantener un peso estable y moderado.

2. Ejercicio y descanso. ¿Por qué es bueno el ejercicio físico para el estrés? Especialmente porque contrarresta todo lo que el estrés hace en detrimento de las funciones cardiovasculares: el ejercicio aumenta la eficiencia de los bombeos del corazón, reduce el nivel de glucosa y de colesterol en la sangre, y aumenta el nivel de endorfina, proteína que proporciona un estado de bienestar y de satisfacción general.

Además, el ejercicio regular relaja los músculos, dilata los vasos sanguíneos, y mantiene la flexibilidad en las articulaciones, todo lo cual erradica los efectos opuestos del estrés.

Ahora bien, para poder aprovecharnos de estos beneficios, el ejercicio físico ha de practicarse siguiendo ciertas reglas:

- *El ejercicio físico tiene que ser regular,* al menos cinco días por semana. No pueden acumularse "reservas" de ejercicio por haberlo practicado intensamente durante unos días.
- *El ejercicio físico tiene que fatigar,* si se desean alcanzar los efectos cardiovasculares mencionados. Fatiga que, con todo, no debe ir más allá de la capacidad personal para cada edad. Para calcular el nivel de intensidad recomendable, restaremos nuestra edad a 190, lo que da el número máximo de pulsaciones

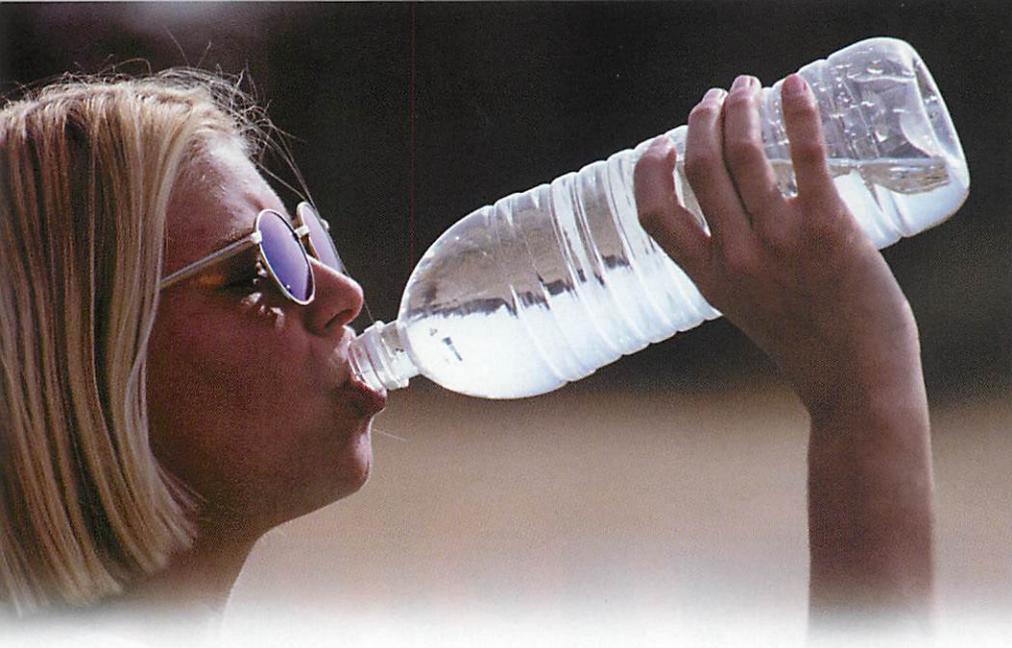
por minuto. El mínimo se halla restando 20 al máximo.

Los mayores de 60 años también pueden hacer ejercicio físico pero deben consultar a su médico, al igual que las personas con problemas de salud.

- *La práctica diaria ha de ser de unos 20 minutos.* No es perjudicial hacer algo menos, pero los beneficios no serán tan notables.
- *El mejor ejercicio es el que emplea todos los grandes músculos de forma rítmica y constante.* Ejemplos de actividad ideal son la carrera, la natación, el ciclismo o el paseo a marcha rápida.

En cuanto al descanso, con el ejercicio físico habitual no tendrá usted ningún problema en superar todo su cansancio con 7 u 8 horas de sueño cada noche.

3. Agua. Las respuestas fisiológicas del estrés incluyen la falta de secreción salivar y la concentración de sustancias en la sangre.



Como resultado, el metabolismo se altera.

Los expertos estiman que todas las personas deberían ingerir diariamente entre un litro y un litro y medio de agua, aparte de los fluidos que se toman con las comidas.

También el agua por fuera tiene un efecto tónico extraordinario. Una ducha de agua o un baño calman el estado de tensión. Y si la ducha es fría, los efectos sobre el estrés serán aún mejores.

4. Naturaleza. El contacto con la naturaleza es uno de los mejores calmantes del estrés. Cuando el ser humano acude a la naturaleza está volviendo a su medio original y se encuentra en el mejor entorno para obtener la paz y la salud.

5. Pasatiempos. Un pasatiempo o *hobby* puede constituir un refugio de la vida ajetreada. Para muchas personas, la lectura, la música, el coleccionismo o el paseo son hábitos que los ayudan a abstraerse del estrés. Es como un paréntesis en el que se detiene el ritmo habitual y vuelve después de unas horas, o de un fin de semana.

6. Estimulantes. Muchos de los ambientes de trabajo y de amistad incluyen el consumo habitual del café, copas o cigarrillos. Pero el calmante efecto de departir socialmente con un grupo de amigos o compañeros puede arruinarse completamente por la acción de la cafeína, la nicotina o el alcohol.

- La *cafeína* es una droga que altera el metabolismo, acelera el ritmo cardíaco y activa ciertos

centros cerebrales, de manera que no se perciba el cansancio o se tenga la sensación de renovada energía.

La cafeína es peligrosa para quienes sufren estrés, ya que se ha demostrado que impide la relajación y el sueño. Cuando pensamos en cafeína no solo tenemos que pensar en el café. El té, la coca-cola y el chocolate también contienen cafeína e incluso el café descafeinado la lleva, aunque en menor proporción. Cualquier programa integral de eliminación del estrés debe descartar la toma de cafeína en cualquiera de sus formas.

- La *nicotina* es una sustancia venenosa para el ser humano que si se ingiere en su forma pura produciría la muerte instantánea. Algunos fumadores dicen que los relaja. Esto puede ser verdad pero solo durante breves

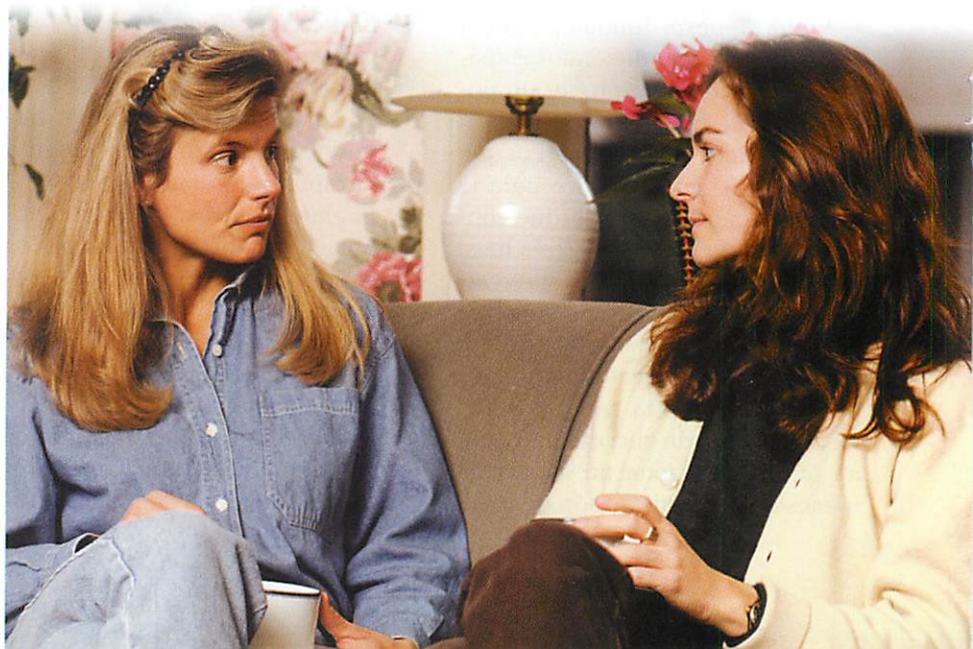
momentos. Cuando la nicotina llega a la sangre, la presión se eleva, el corazón late más rápidamente y la temperatura de la piel desciende, con lo cual se aumentan las respuestas fisiológicas del estrés.

Así pues, podemos decir que el tabaco "enciende" aún más los efectos normales del estrés.

- El *alcohol* es otra sustancia nociva para la salud y el estrés. El alcohol se considera responsable de miles de muertes directas—como por ejemplo, cirrosis hepática— e indirectas—accidentes automovilísticos o suicidio—. Aparte del efecto que el alcohol ejerce sobre diversos órganos y sobre las defensas, el alcohol trae consigo un problema específico para la persona que sufre estrés. Suele beberse el alcohol buscando alivio en momentos especialmente tensos, como el estrés. Al hacer esto, el sujeto está ocultando a su conciencia el estrés, en vez de afrontarlo. El resultado de esta práctica tiende a hacer crónico el estrés y a dificultar aún más su solución.

7. Sistema social de apoyo. Como en el caso de muchos otros problemas personales, el estrés puede combatirse a través de un buen sistema de apoyo que incluya a otras personas, como un buen amigo, el cónyuge, o un familiar de confianza.

En la práctica, no es fácil encontrar estas circunstancias. Uno de los problemas básicos en este sentido es la *irritabilidad* del estresado. La



Planificación personal

Veamos cómo llevar a cabo esta tarea de planificación.

1. **Objetivos personales.** Hay muchas clases de objetivos: profesionales, íntimos, familiares, sociales... Por otra parte los objetivos pueden ser a corto, a medio y a largo plazo. Cuando se refieren a lo mismo, lograr los objetivos de plazo menor pueden constituir medios para conquistar los objetivos de mayor plazo.

La tarea más importante es establecer las prioridades de forma realista y efectuar una selección y ordenación sabia de nuestras actividades con el fin de eliminar el estrés.

2. **Administración del tiempo.** He aquí algunos consejos a la hora de elaborar un programa de actividades para protegerse del estrés:

- **Elaborar una lista semanal de tareas** por hacer.
- Distribuir las en una **agenda semanal** o en un papel en el que aparezcan los días y las horas.
- Ser generoso con el tiempo destinado a **actividades imprevistas.**
- No arrebatar tiempo a las **actividades tonificantes de cada día:** la tertulia, el ejercicio físico moderado, la lectura, la relajación...
- **Evitar las distracciones:** llamadas telefónicas, correspondencia, recuerdos, visitas, pensamientos encadenados; hemos de hacer un esfuerzo para volver a lo nuestro de acuerdo con el plan que nos hemos trazado.

Relajación

Para practicarla satisfactoriamente el lector debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **Ambiente favorable:** silencio, temperatura agradable y ropa cómoda. Es preferible hacerlo al final del día cuando existe tensión acumulada.
- **Buena predisposición mental:** La persona ha de procurar con insistencia dejar a un lado las preocupaciones habituales y admitir que el ejercicio de relajación puede ayudarla.
- **El tiempo es básico.** Una persona acostumbrada a relajarse emplea 15 o 20 minutos para conseguirlo.
- **La mejor postura es la yacente** sobre una butaca reclinable, y si no se dispone de una, en la cama completamente tendido.

En el automóvil, en el trabajo o antes de dirigirnos a un superior, es recomendable una forma de relajación basada en: la **respiración**, respirar profundamente rete-

niendo el aire unos segundos y exhalándolo lentamente; y la **autoinstrucción**, repetir dos o tres veces: «Estoy tranquilo; estoy calmado» y volver a respirar de la manera indicada.

Técnicas cognitivas

Ofrecemos a continuación tres técnicas, utilizadas por los psicólogos clínicos, para hacer frente al estrés.

1. **Preocupaciones constructivas.** La preocupación destructiva carece de estrategias de solución, es repetitiva, recurrente, obsesiva y contribuye al empeoramiento del estrés. Sin embargo, la constructiva involucra una actitud racional que recurre a planes y estrategias para afrontar los agentes productores del estrés.

Una de las maneras más directas y concretas de preocuparse constructivamente es hacer uso de papel y lápiz. Se escriben los motivos de estrés o preocupación y se elabora un plan. Por medio de este sistema se separa el problema del componente emotivo, y su análisis afecta mucho menos al que lo sufre.

2. **Creencias irracionales.** El psicólogo norteamericano Albert Ellis fue el primero en señalar que las personas padecen estrés –y otros conflictos– porque tienen una serie de creencias falsas. De esta manera dio lugar a la terapia racional-emotiva. Por medio de ella, el psicoterapeuta procura convencer al sujeto de que sus premisas no tienen sentido, y de que carecen de una base racional. De paso le hará comprender su necesidad de habituarse a pensar de un modo más racional.

3. **Control del pensamiento.** ¿Cómo detener los pensamientos destructivos?

- **Identificar el pensamiento** o pensamientos que nos causan preocupación y estrés.
- **Estar alerta ante las pistas que los preceden.** Generalmente, los pensamientos estresantes suelen venir al final de una cadena de otros pensamientos. El sujeto ha de estar apercebido de este mecanismo para sentir que el pensamiento anda cerca.
- **Detención.** Es el momento en que el sujeto se dice a sí mismo y con mucha determinación: ¡BASTA!
- **Distracción.** Consiste en llevar nuestra mente a otro lugar que sea positivo y edificante.

El control del pensamiento se utiliza cuando estamos seguros de que la preocupación no puede ayudar, bien porque se trata de una pérdida irreparable o porque ya hemos puesto en marcha las soluciones oportunas y estamos a la espera de los resultados.

acción para resolver este dilema debe venir de parte del afectado.

- En primer lugar, ha de reconocer que tiende a **proyectar sus frustraciones sobre los demás.**
- Después, necesita practicar técnicas de **control del pensamien-**

to –que explicamos en el cuadro sobre técnicas de control del estrés que aparece en esta misma página– justo en los momentos más proclives a la irritación.

- Finalmente, es recomendable que **verbalice su problema** pau-

sada y racionalmente ante su amigo o cónyuge.

Y solo en estas circunstancias es posible encontrar el apoyo social y emocional necesario para vislumbrar soluciones personales.



La vida desde el suelo

Conviviendo con la depresión

Es de conocimiento general que muchas personas padecen depresión (doscientos millones en todo el mundo). Lo que no se conoce con tanta precisión es lo que implica: ¿Es una enfermedad o una fantasía? ¿Es algo moderno o ya la padecían en el pasado? ¿Puede haber diferentes causas? ¿Se puede curar o es algo intrínseco al individuo? Responder a estas preguntas es nuestro objetivo.

Antes de continuar quisiera indicarle que, si está o se siente deprimido, tiene en mí un amigo. Si la lectura le resulta larga o tediosa tómese la con calma. Me produciría enorme gozo que usted pudiera encontrarse mejor tras leer el artículo.

Desde la "bilis negra" a las psicosis manicodepresivas

Antes que Juan Ruiz, el Arcipreste de Hita, escribiese sus lastimeros versos, hace años: «Sufro

grande mal sin merecer, a tuerto, esquivo tal porque pienso ser muerto...»; muchos otros ya habían sentido también la congoja de la depresión.

Los primeros de los que tenemos noticias, más o menos concretas, son los griegos. En la *Ilíada* encontramos al héroe Aquiles que anhela la muerte ante el fallecido Patroclo (canto XVIII). Demócrito era llamado, en contraposición a Heráclito, el "filósofo que reía", aunque no siempre manifestaba esa actitud vital. Parece ser que en cierta ocasión sufrió una terrible enfermedad que únicamente le hacía desear la muerte. Tras superarla se dedicó a diseccionar animales. Práctica tan extraña en aquella época, que la gente pensó que estaba enajenado. En realidad, lo único que buscaba Demócrito, el risueño filósofo, era la sustancia que le había hecho sufrir tanto. Pensaba que esta sustancia era un humor que afectaba al individuo. Él la llamó "bilis negra", lo que en griego se llama "melancolía". La teoría sería tan contundente que duraría siglos.

Hesíodo, Plutarco, Séneca (quien llegara a suicidarse), Dante, Shakespeare, mencionan en sus obras –a veces de manera autobiográfica– la depresión. En el romanticismo la melancolía, el mal de amores, es una constante. El caballero que no es correspondido es capaz de llegar al suicidio; la dama que pierde a su amado se deja morir entre lágrimas y suspiros. Los lugares apartados, los ambientes oscuros, el rechazo de la luz y de las gentes, el recluirse en pensamientos fijos y negativos era propio de poetas y tuberculosos depresivos.

No es hasta el siglo XIX que se hace un estudio científico (o al menos descriptivo) de la depresión, aunque con anterioridad se hubieran escrito libros de gran impacto como *A Treatise of Melancholy* de Bright, o *Anatomy of Melancholy* de Burton. En el siglo XIX quienes estudian el *taedium vitae* –vamos, la "depre"– son los psiquiatras, entre los que destacan Freud y Kraepelin. La historia de estos dos psiquiatras y de sus discípulos es la historia de opiniones contradicto-

VÍCTOR ARMENTEROS, profesor de materias humanísticas.

rias. Freud encabeza el grupo de los que creían que la causa era "psicodinámica". Sostenían que el estado de ánimo depresivo era una forma de autodefensa ante algún sentimiento de culpa de la infancia. Kraepelin y sus seguidores defendían que la causa era orgánica, relacionada con factores de herencia. Es decir, un tipo de personas (pícnicas), con un temperamento (ciclotímico) especial, que habían heredado o eran propensas a padecer, por su constitución, depresiones.

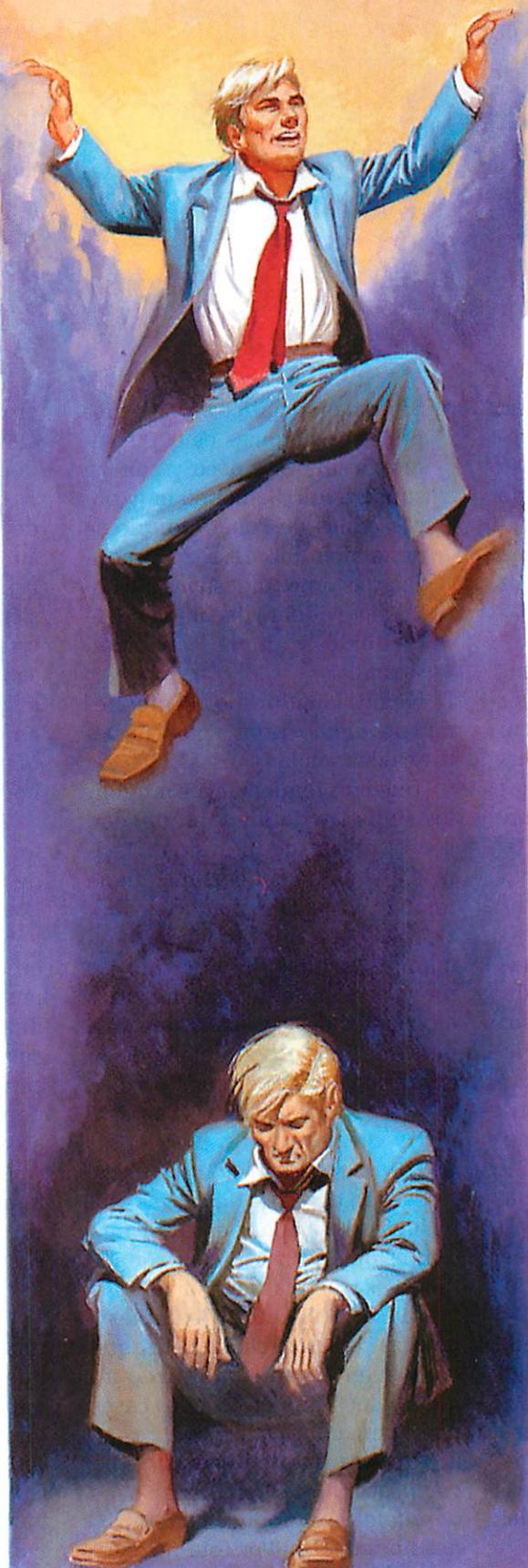
A partir de ese momento se comienzan a aplicar diferentes "medios" para combatir la depresión. A los que la sufrían se les hizo padecer paludismo (porque parece ser que mejoraban); se les inyectó insulina, cardizol (para provocar ataques epilépticos, que eran muy "positivos" para los depresivos); se les aplicó el "método de Cerletti-Binni" (o sea, electrochoques).

Como ve, amigo depresivo, podemos dar gracias por algo.

¡Tiene que animarse y superar la depresión!

Para empezar hay algo que es necesario tener claro: la depresión es una enfermedad, no un juego o una fantasía.

Cuando alguien padece una enfermedad, a menudo no puede hacer gran cosa para evitarla, tampoco sabe explicar a qué se debe. ¿Por qué no pedimos a alguien que padece reuma que nos explique cuáles son las razones que le hacen estar como está? En muchos casos no podrá explicarlo. «¡Para eso están los médicos!», nos di-



rá. Lo que sí está claro es que padece una enfermedad y necesita un médico. Esto es algo que hemos de tener muy claro.

Es probable que, al igual que Demócrito, alguien supere la enfermedad sin asistencia médica. Ahora bien, eso no quiere decir que ocurra en todos los casos. La mayoría de nosotros superamos la gripe cada año, y eso no quita que esta enfermedad diezmasé tribus enteras en Centro y Sudamérica.

Si alguien piensa que padece una depresión, lo que debe hacer es consultar a su médico de cabecera e intentar serle sincero.

Ya sé, amigo depresivo, que puede darle vergüenza contarle a un extraño cargado de trabajo que se siente sin apetito, que no tiene ganas de trabajar, que de vez en cuando tiene unas ganas enormes de llorar y no sabe la razón. Quizá usted piense: «Esto es problema mío.» Y es verdad, pero si no se lo cuenta el médico él no podrá adivinarlo. Y... usted lo necesita.

Pero, ¿cómo saber si alguien padece depresión? Existen algunos síntomas, pistas, para saber si se padece o no esta enfermedad. Voy a dar algunos de ellos, pero sin pretender afirmar que todos los que los identifican en sí mismos padezcan depresión. Hoy día existe la moda de la "depre" y algunos quizá se vean tentados a aplicarse tales síntomas. Procuremos ser objetivos.

Según el doctor Juan Antonio Vallejo-Nágera son:

- **Hábito general.** Nos encontramos ante una persona que lentamente se ha ido entristeciendo (a menos que la depresión se deba a un fuerte



shock : la muerte de un familiar, pérdida de trabajo, ruina económica, etcétera). Muestra en su cara una expresión típica de tristeza; llora sin saber claramente la razón; presenta una actitud física flácida, realiza los movimientos con lentitud y aparente pereza.

- **Actividad.** Existe un gran cansancio. Al deprimido, cualquier labor o faena rutinaria le supone un esfuerzo ímprobo. Levantarse para enfrentar el día se le hace angustiante; desea seguir durmiendo para escapar de todo tipo de problemas. Ir al trabajo o hacer la compra son actividades ante las que se inhibe.
- **Inhibición del curso del pensamiento.** Incluso el pensar de una manera fluida le es penoso. Le cuesta seguir un proceso de pensamiento normal. Bueno, casi todo es penoso. Surgen multitud de ideas negativas que agravan su estado mental.
- **Ideas de suicidio.** Cuando la depresión se acrecienta, las ganas de vivir disminuyen desmesuradamente y surge la idea de suicidio.

La muerte no es ninguna alternativa. Si padece depresión, y ha aguantado hasta ahora la lectura de este artículo, recuerde que existen muchas soluciones a su problema. Muchas más de las que ahora mismo pueda imaginarse.

- **Síntomas somáticos.** Uno de los primeros síntomas es el insomnio. Se duerme poco y con un sueño frágil. Se tienen muy pocas ganas de comer, lo que se denomina anorexia. Se producen trastornos digestivos. Se nota una evidente disminución de la libido y de la capacidad sexual.

Hemos identificado la enfermedad por medio de los síntomas, pero ¿cuáles son las causas?

Tenemos tendencia a confundir los síntomas de una enfermedad con el origen de la misma. Decimos que tal o cual persona "tiene reuma" o "padece dolor de cabeza". Sabemos que eso tan solo son manifestaciones de algo que las provoca. Con la depresión ocurre algo parecido. Sabemos que una persona tiene los síntomas de la depresión pero, ¿por qué?

¿Por qué estoy deprimido?

Existen dos tipos de causas que nos llevan a poder descubrir una depresión: las causas endógenas (internas y propias del individuo) y las causas ambientales (externas y propias de las circunstancias que envuelven al individuo). Esto no quiere decir que en muchos casos no se den ambas a la vez.

1. **Las causas endógenas.** Se ha comprobado que en las personas deprimidas se producen alteraciones hormonales. Por esta razón el

enfermo, en ocasiones, se encuentra peor al levantarse que por la noche. Es curioso que los cambios estacionales influyen también en los trastornos hormonales. Por eso se es más depresivo en primavera y otoño. En el caso del otoño es mucho peor, pues la pérdida de horas de luz afecta mucho más al individuo que padece esta enfermedad.

Otra causa de depresión puede ser el uso de ciertos medicamentos hipertensores o reguladores hormonales.

Un medio para saber si la causa es interna es midiendo el nivel de cortisol que hay en la sangre.

Existe, como decíamos al principio del artículo, una tipología clara del depresivo o del maniaco-depresivo (que no es lo mismo).

Como cabría esperarse este tipo de depresión debe gran parte de su origen a la herencia. Es muy usual que ciertos casos de depresión se den en una misma familia y, sobre todo, en las mujeres. No se sabe muy bien el porqué, pero las mujeres padecen esta enfermedad en una proporción de más del doble que los hombres. ¿Razones hormonales o ambientales?

2. **Causas ambientales.** Un factor muy importante como origen de una depresión es el ambiente. Los habitantes de una ciudad viven de manera agitada y violenta en contraposición a los de las zonas rurales, y esto influye. La pérdida de empleo, la agresividad y competencia en el trabajo, el desarraigo de la tierra (¿cuánto de depresión tendrá la "morriña"?), afectan al individuo.

La muerte o enfermedad de un familiar es otro factor a tener en cuenta. Cuanto más interna haya sido la relación, mayor es el peligro de esa depresión.

No es posible afirmar que una profesión produzca más depresión que otra, pero sí está demostrado que los cargos de responsabilidad implican un mayor riesgo.

Ya hemos dicho que las mujeres son más propensas a la depresión. Nuestra sociedad exige mucho más de ellas que de los hombres.

Una mujer debe trabajar como un hombre, debe saber educar los hijos y cuidar la casa (sobre todo en muchos países latinos, donde no se consigue un apoyo equitativo de la pareja ante las tareas del hogar), y, a la vez, conservar una presencia física agradable. Por otra parte, el trabajo de ama de casa es el que más insatisfacciones produce.

Otro de los factores que desemboca en una depresión es el estrés. Y, en este punto, todos hemos de reflexionar.

¿Intuye ya las causas que le provocan depresión? Bueno, tampoco es para que se las aplique todas. La cosa no está tan mal. Haga un esfuerzo más y podrá saber qué vías le pueden dar solución.

¿Cómo puedo curarme?

La respuesta es doble: por medicación o por psicoterapia.

Una persona puede sanar espontáneamente en unos días, semanas o años. Ahora bien, confiar en esta solución es un tanto peligroso. Como decíamos con anterioridad, uno de los riesgos que no debemos correr con la depresión es el suicidio. Un deprimido necesita ayuda médica.

La medicina corrige la falta o deficiencia de monoaminas en el cerebro (una de las causas endógenas) por medio de los antide-

presivos. Sin embargo, hemos de tener en cuenta que estos medicamentos provocan efectos secundarios: sequedad de boca, estreñimiento, posible habituación, etcétera. En ciertas ocasiones el paciente se cree curado cuando tan solo depende de los fármacos.

Sea como fuere, tan solo un médico debe recetar el producto y la dosis.

Un factor muy importante para la curación, además de la psicoterapia que debe realizar un especialista, es el apoyo de la familia y de los amigos.

Podría hacer una lista larguísima de cómo se debería hablar, tratar, actuar con un depresivo, pero supongo que mis amigos depresivos que leen este artículo se molestarían. Ustedes no son bichos raros, solo personas deprimidas, ¿verdad? Han sido capaces de leer hasta casi el final y... eso es bueno. No es tan difícil vencer la depresión. Con ayuda, usted la podrá superar.

¿Me permite un poco más de su tiempo? Deseo decir algo para aquellos que creen que nunca padecerán una depresión.

Convivir con la depresión es algo difícil que necesita altas dosis de claridad mental y cariño. Esto, que puede aportar cualquier persona, es vital. El resto es labor de

los especialistas. Eso sí, usted puede evitar la depresión. Haga un análisis de su orden de valores. ¿Merece la pena el ritmo de vida que lleva? ¿Cree necesario ese estrés que padece? ¿Es preciso tomarse las cosas tan a pecho? ¿Está haciendo algo en lo que se siente realizado/a? ¡Cómo no va a tener remedio su situación económica!

Hay cosas de mucho valor en este mundo que no siempre sabemos apreciar. ¿Se ha fijado en que hoy su esposa le ha preparado su plato favorito? ¿Se ha dado cuenta de cómo crecen sus hijos? ¿Ha visto cuánto le necesita ese quinceañero que se esconde entre rock y chaquetas de cuero? ¿Se ha fijado en los matices que tienen las cosas tras las lluvias de otoño? ¿Ha pensado que Dios, aunque usted no siempre lo entienda, desea ayudarle? ¿Cuánto hace que no le da un beso a sus padres?

Aprenda a vivir las cosas importantes, y cuando estas le falten, porque a todos nos tocan los momentos de pesar, dignifique sus recuerdos alegres y, con ello, su vida. Aprenda a vivir desde el suelo pero sin dejar de mirar hacia arriba, a lo verdaderamente trascendente.

Bueno, le dejo. Los pájaros trinan con demasiada alegría como para pasarme el día delante del ordenador. 



TRATAMIENTO NATURAL CONTRA LA DEPRESIÓN

Los agentes naturales proporcionan estímulos saludables al sistema nervioso

Los agentes naturales ejercen un notable efecto estimulante sobre el sistema nervioso. Además, carecen de efectos indeseables, al contrario que muchos psicofármacos.

El sol, el aire, el agua y la alimentación, correctamente administrados, pueden contribuir a prevenir la depresión y también a curarla.

El sol

La luz del sol activa la producción de ciertas hormonas en el cerebro, que mejoran el estado de ánimo. Tomar el sol, ver la luz de un paisaje natural pacífico, ayudan a salir de la depresión.



El agua

El agua es posiblemente el agente natural que más actúa sobre el equilibrio mental y emocional. Un baño o ducha a temperatura alterna (primero caliente y luego fría) revitaliza todo el organismo y también el sistema nervioso.

Un chorro frío sobre la espalda levanta el ánimo de los deprimidos.

El aire

Respirar aire puro en un ambiente natural, así como sentir su suave caricia en la piel, tonifican el estado de ánimo. Cuando se sienta melancólico, pruebe a darse un baño de aire, exponiendo su piel al viento en un lugar soleado.



La alimentación

Los cereales integrales y los frutos secos oleaginosos son ricos en vitaminas B y E, en minerales y en ácidos grasos favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Las ensaladas frescas, las frutas, en general los alimentos crudos, también resultan favorables para los deprimidos, por el estímulo natural que proporcionan.

Las rabietas infantiles

Es fundamental que los padres sepan descubrir por qué los hijos reaccionan del modo como lo hacen.

Todo comienza cuando usted menos lo espera. Su dulce hija y/o su muchachito simpático y juguetón se transforman como por un toque de varita mágica. Se deshacen en un mar de berrinches. La reacción la deja sorprendida. Allí están, rojos de ira, pateando y gritando, tirados en el suelo.

Usted podrá hablarles, explicarles, prometerles, rogarles... Nada ni nadie logrará calmarlos. ¿Qué ha ocurrido? Solo eso: una rabietta. Los padres se sienten incómodos, abochornados o confundidos frente al berrinche. ¿Ceder? ¿Castigar? ¿Mostrar indiferencia? ¿Cómo proceder?

No hay recetas estandarizadas ni infalibles para solucionar la rabietta. Tendrá que usar su conocimiento práctico de la psicología infantil... y mucha paciencia. Primeramente detectar la causa del berrinche. A los dos años, semanas más o menos, el niño comienza a efectuar demostraciones de su identidad. Es la época del "no", y la rabietta es el instrumento que le ayuda a atraer la atención de los demás hacia él. El berrinche es un paso hacia la independencia. Esta

causa no es negativa, pero la rabietta debería ser controlada por los padres. Un poco de paciencia, una explicación, considerar si lo que el niño reclama es justo o posible –concédaselo en estos casos– puede resolver el problema.

Otra de las causas es la incapacidad natural –o recientemente adquirida– para soportar frustraciones. El niño paulatinamente aprende a esperar y a tolerar. Y será a través de un largo camino de maduración que adquirirá la capacidad de postergar un deseo hasta el momento adecuado para realizarlo. Esto no quiere decir que el niño siempre deba conseguir lo que desea. Tampoco le debe ser siempre negado. El buen criterio

de los padres señalará cuándo su pedido puede ser satisfecho y cuándo debe ser negado.

Otras veces el berrinche es solo un síntoma de malestar físico o de reclamo afectivo. En otras ocasiones puede ser vicio. Cuando un niño por primera vez tiene una rabietta y consigue satisfacer su deseo, lo usará como medio para conseguir cualquier cosa que se le antoje. Si usted descubre que esta es la causa del berrinche, unas palmaditas y un suave y firme "no" lo ayudarán a captar la justa medida de la circunstancia. En el niño pequeño una rabietta de vez en cuando es normal, pero cuídese de darle motivos para que sea protagonista de ellos.

MÓNICA CASARRAMONA, profesora de Ciencias de la Educación.



Vida Espiritual plena

No importa qué le ocurra o cuánto sufra: Si descubre a Jesús en su camino y lo acepta y vive una vida de amistad con él, su vida tendrá sabor y permanencia.

El teléfono me despertó, miré el reloj. Eran cerca de las dos de la madrugada. ¿Quién tendría la extraordinaria idea de llamar a esa hora? Del otro lado de la línea, una voz desesperada, que se esforzaba por ser apática, dijo: «Usted es la última persona con quien hablo, porque cuando cuelgue el teléfono me voy a suicidar.»

Como si acabara de recibir un jarro de agua fría en la cabeza, me desperté totalmente. «¿Qué te pasa?», pregunté sin saber cómo ayudar a alguien en esas circunstancias. La respuesta fue categórica: «La vida que vivo no es vida.»

¿Ha oído usted alguna vez esa expresión, "Esta vida no es vida"? Al fin de cuentas, ¿qué es la vida? ¿Un periodo de noventa años durante el cual el corazón late y los pulmones respiran?

La situación del hombre que me despertó aquella madrugada era paradójica. Respiraba sin dificultad. Su corazón latía perfectamente, pero a pesar de eso, la vida para él no era vida. Me habló del vacío de su corazón: «No tengo alegría. He cometido un error tras otro. He hecho daño a mucha gen-

te querida y he terminado haciéndome daño a mí mismo. Tengo un buen empleo, un excelente sueldo, formación universitaria, pero, ¿de qué me sirve todo eso? No soy feliz; he perdido el deseo de vivir.»

Aquel hombre estaba vivo, biológicamente vivo, pero se hallaba muerto por dentro. ¿Sabe usted por qué? Porque la vida es mucho más que simplemente respirar, andar, correr, dormir y trabajar. La vida, la verdadera vida, es una persona.

Cuando Jesucristo estuvo en este mundo dijo a sus discípulos un día: «Yo soy el camino, la verdad, y la vida» (Evangelio de San Juan 14: 6). En otra ocasión declaró: «Yo soy la resurrección y la vida» (Evangelio de San Juan 11: 25); y el apóstol Juan afirma: «El que tiene al Hijo, tiene la vida; el que no tiene al Hijo de Dios no tiene la vida» (Evangelio de San Juan 3: 36).

¿Se da usted cuenta? La vida es Cristo y quien quiera vivir la verdadera vida, necesariamente tiene que buscar a la Persona-Vida, que es Jesucristo. Lo que el hombre viva separado de él, no puede ser llamado vida. Es apenas confusión, oscuridad y desesperación.

El ser humano moderno trata de dar un sentido a su vida. Intelectual y filosóficamente trata de probarse a sí mismo que la vida tiene

sentido, pero en su experiencia cotidiana se enfrenta con la angustia constante causada por el vacío que lleva en su interior. Es decir, conscientemente el hombre no percibe su problema y, si lo nota, puede no ser capaz de identificar la causa.

Lo que precisa ser entendido es que la vida es Cristo y, lejos de él, solo existe muerte. Usted puede tener dos piernas, dos brazos, toda su estructura física en perfectas condiciones, pero si no está en comunión con la Persona-Vida, la vida nunca será vida, andará siempre cargando un sentimiento de insatisfacción. Muchas veces se echará en la cama, solo, y pensará: «¿Qué me está sucediendo, qué me falta?»

Por otro lado, usted puede perder los brazos y las piernas en un accidente, o puede quedarse ciego, o estar parapléjico y condenado a una silla de ruedas, pero si descubre a Jesús en su camino y lo acepta y vive una vida de comunión con él, su vida tendrá sabor. Podrá haber nubes en el cielo, pero usted solo tendrá ojos para el sol espléndido que brilla más allá, porque estará en comunión con Jesús, y «el que tiene al Hijo, tiene la vida» (Evangelio de San Juan 3: 36).

Tal vez hoy usted entienda por qué en la parábola del hijo pródigo,

ALEJANDRO BULLÓN, teólogo, colaborador de SALUD 4.

el padre dijo: «Este mi hijo muerto era, y ha revivido» (Evangelio de San Lucas 15: 24). Dígame, mientras él vivió lejos del padre, ¿estaba muerto? Sí, pero nunca dejó de respirar; continuó andando, desperdiçando su dinero, sus principios y su salud. Pero lejos del padre, la vida ya no era más vida. Lejos de Cristo no existe vida. El ser humano puede llamar a eso lo que quiera: imitación de vida, remedio de vida, caricatura de vida, pero nunca vida. Solo en Cristo existe vida plena, que empieza aquí, que tal vez puede ser interrumpida en algún momento por la muerte física, pero con toda seguridad quien cree en Jesús «aunque es-

té muerto, vivirá» (Evangelio de San Juan 11: 25).

La tragedia del hombre y la mujer modernos reside en el hecho de que buscan la vida en cosas o en valores pasajeros. Si mi concepto de la vida es que consiste en un periodo de tiempo, durante el cual mi corazón late y mis pulmones respiran, concentraré todo mi esfuerzo en prolongar ese periodo de tiempo: ejercicios físicos, alimentación natural, agua pura, aire no contaminado. Haré de todo para llegar a cien años y no a ochenta. ¿Y después? ¿Eso es todo? ¿Eso es vida? Y las angustias internas, y el desencuentro personal, y las tristes relaciones con las personas y con la naturaleza que me rodea, ¿eso no cuenta? ¿Esto no genera dentro de mí la pérdida de la voluntad de continuar viviendo?

Ejercicios físicos, alimentación natural, todo tiene su lugar; pero la

vida es mucho más que simplemente prolongar el tiempo de supervivencia en la tierra.

Si mi concepto de la vida es que esta se mide por las cosas que poseo, entonces concentraré todas mis energías en conseguir cosas: dinero, casas, automóviles, propiedades. Y cuando haya conseguido todo a cualquier precio, sacrificando para eso hasta amistades sinceras, hiriendo para eso muchas veces a seres queridos, pisando para eso hasta principios de conciencia, tendré que enfrentarme con la triste realidad de que no ha valido la pena haber hecho todo eso, porque en el fondo del corazón hay un sentimiento de insatisfacción que me incomoda profundamente. No es que el dinero, la casa o el coche sean algo malo en sí; no. Pero todo eso, separado de la Persona-Vida, no tiene mucho sentido, no satisface; al contrario, crea dentro del hombre un sentimiento de búsqueda permanente.

Si mi concepto de la vida apenas se relaciona con lo que sé, con lo que conozco o con lo que he aprendido, entonces la orientación que daré a mi vida solo será la búsqueda de títulos académicos, filosofías y conocimiento humano.

Y no existe nada malo en ser culto y desarrollar

las facultades intelectuales al máximo, pero ¿qué existe al final de todo? ¿Por qué cuanto más sabemos, da la impresión de que más complicamos las cosas?

Si por otra parte, mi concepto de la vida tiene que ver apenas con la satisfacción de los sentidos, entonces buscaré adentrarme en todo tipo de experiencias que me lleven a la complacencia sensual y a la búsqueda

desenfrenada del placer en la comida, en el sexo o en cualquier otra faceta.

Y una vez más. No existe nada malo en esas cosas: comida, sexo y placer son componentes de una vida sana. Pero cuando se busca el sentido de la vida solo en eso, cuando se hace de esas cosas el objetivo de la existencia, entonces tristemente se descubre que después que el placer acaba, solo resta el amargo sabor de la insatisfacción, de la desesperación, y el vacío que muchas veces lleva a la locura y a la muerte.

Finalmente, volvemos al punto de partida: El ser humano vino de Dios y nunca será completo sin él. Jesús es la vida, y la vida solo tiene sentido con él, viviendo con él, dependiendo de él, permaneciendo en él. Usted puede estar pensando que esta conclusión es muy simple, pero no lo es. Es mucho más profunda y racional de lo que se imagina. ¡Piense en ello!

El ser humano moderno trata de dar un sentido a su vida. Intelectual y filosóficamente trata de probarse a sí mismo que la vida tiene sentido, pero en su experiencia cotidiana se enfrenta con la angustia constante causada por el vacío que lleva en su interior.

Se afirma con cierta frecuencia, sobre la base incluso de datos estadísticos, que la fe favorece la seguridad y la paz mental de los creyentes. ¿Sobre qué bases puede hacerse una afirmación así?

Nuestra sociedad, impregnada de escéptico racionalismo, ha perdido de vista algo elemental: El ser humano, precario e inseguro por naturaleza, es un **ser anheloso de confianza**. O, en otros términos, está sediento de fe.

Esto es algo, en realidad, avalado por el sentido común. Las personas, más a medida que maduran en su experiencia vital, tienden a encontrar menos motivos de auténtico entusiasmo. En particular, en cuanto se refiere a los asuntos más profundos y trascendentes (la paz y la felicidad, el dolor y la muerte, etc.). Donde en el niño había candorosa y confiada inocencia, en el adulto crecen el recelo y la incertidumbre, aunque a menudo disfraza su realidad con ilusiones opiáceas. Pues los desengaños sufridos aumentan nuestro escepticismo, pero no atenúan nuestra ansia de confiar en algo o alguien realmente fiable. Es obvio, por ejemplo, que aun en la edad adulta seguimos hallándonos más a gusto con aquellas personas que nos parecen más dignas de confianza. Junto a ellas sentimos evaporarse nuestros temores. Y su mera presencia nos infunde serenidad y genuina compañía.

Por lo demás, la fe como **actitud psicológica** es mucho más general e intrínseca al ser humano de lo que nos damos cuenta. Por ejemplo, solemos fiarnos de que el ascensor no va a fallar, aunque carezcamos de los conocimientos técnicos al respecto; también, damos por veraz la información que nos suministran las ciencias, en particular aquellas que más ignoramos; incluso, en un terreno más personal, nos creímos desde un principio que nuestros padres eran, en efecto, nuestros padres, sin necesidad de exigirles ninguna prueba de ADN; por no hablar de tantos mitos y fábulas que circulan por ahí, y a los que nuestra época parece otra vez tan receptiva... Es verdad que, por lo común, no se trata de una fe o confianza ciega. Pero no es menos cierto que somos "**animales de fe**", quizá mucho más que "animales racionales". Para bien y para mal. Justamente por eso, en las cuestiones decisivas de nuestra existencia (las preguntas sobre la paz y la felicidad, el dolor y la muerte, etc.), necesitamos que el principal objeto de nuestra fe cumpla **dos condiciones básicas**:

- Que sea capaz de satisfacer nuestras necesidades más íntimas y esenciales.
- Que lo haga de manera que nuestra libertad y capacidad crítica queden preservadas (es decir, que no nos exija una fe irracional y esclavizante).

Ahora bien, solo **un ser personal absolutamente poderoso y lleno de amor** a la vez, puede cumplir tales condiciones. Un ser personal, porque la experiencia nos dice que solamente una persona puede comprender a otra. Poderoso, pues, ¿cómo, si no, será capaz de satisfacer hasta nuestros anhelos más profundos? Y lleno de amor, ya que solo así pue-

de respetar y preservar la personalidad de un individuo al tiempo que impulsa en él los cambios necesarios para darle la paz de conciencia y la tranquilidad de ánimo a que aspira. Un ser así existe... E **invita** a quienes, acaso sin saberlo, tienen sed de él: «Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar. [...] Porque mi yugo es fácil y ligera mi carga» (Evangelio de San Mateo 11: 28, 30).

Nos promete creer en él como único requisito para encontrar la paz. Un requisito que no exige mérito alguno por nuestra parte, al no ser más que la condición lógica para disfrutar de la promesa misma. Pues, ¿cómo puede nadie gozar de algo si su espíritu se niega a creer que un goce tal es posible? Por ejemplo, si yo desprecio el regalo que un amigo me ofrece, jamás podré disfrutarlo. De igual modo, si me niego a admitir que puedo ser feliz, difícilmente me propondré llegar a serlo. El conocimiento de que *no es preciso ningún mérito*, es un ingrediente más a favor de nuestra paz mental. En vez de esfuerzos denodados se nos pide simplemente confiar:

«Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queráis, y os será hecho» (Evangelio de San Juan 15: 7).

La voz que nos habla a través de la conciencia es la misma que nos sugiere abandonarnos en la Providencia:

«No os afanéis, diciendo: "¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?" [...] Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas» (Evangelio de San Mateo 6: 31, 33).

Imaginemos cuánto estrés y cuánta angustia –con sus innumerables secuelas físicas y psíquicas– pueden desaparecer si depositamos nuestra fe en un ser tan liberador. En ese mismo instante empieza ya, de hecho, nuestra liberación.

Esta fe concierne al presente y al futuro. Esto quiere decir que involucra también la **esperanza**, o fe proyectada al mañana, con benéficos efectos sobre el día de hoy.

Por eso, aunque legítimos entre seres libres, los planteamientos negadores de la fe resultan a menudo psicológicamente letales. En particular, el empecinamiento en proclamar la inutilidad de la fe es mortífero porque puede hurtar para siempre la esperanza a quienes no tienen nada más, y acaso también a los propios empecinados. A lo peor están despreciando el regalo de su liberación...

Un empeño así es tanto más grave por cuanto nadie ha demostrado que no exista ese ser liberador del que venimos hablando, y en cambio somos muchos los que atestiguamos su existencia. ¿A qué se deberá ese afán, no ya de negar una realidad que muchos proclamamos, sino de buscar prosélitos para la causa misma de esa negación...?

Estimado lector, es usted libre. Puede negar o afirmar. Pero seguramente anhela, como cada uno de sus congéneres, la seguridad y la paz de espíritu. ¿Por qué no prueba a dejarse llevar por la fe? ¿Por qué no se abandona, como Abrahán, en los brazos del Amor y, al igual que el noble patriarca, se guía por la confianza en que, sin duda alguna, y contra vientos y mareas, "**Dios proveerá**"?

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: admin@safeliz.com

Tengo entendido que en caso de estrés los baños son beneficiosos. ¿Es esto cierto? ¿Hay otras terapias naturales que se puedan aplicar para eliminar el estrés?

Todos sabemos que los baños tienen en general un efecto de relajamiento en las personas que los toman. Por lo tanto, en caso de estrés, tomar un buen baño será beneficioso. Conviene, sin embargo, estudiar en cada caso el tipo de baño que más convenga. El baño frío sirve sobre todo para estimular la circulación de la sangre, pero puede irritar el sistema nervioso. El baño tibio o un poco caliente produce un relajamiento del sistema vascular y de la musculatura, por lo que parece más indicado. También se pueden emplear, se-

De un tiempo a esta parte padezco con cierta frecuencia dolores de cabeza, que solo se me calman con silencio, oscuridad y algún analgésico. ¿Cómo podría mitigar sus efectos?

Por los síntomas que usted indica, podemos deducir que se trata de migraña –o jaqueca– que suele ir acompañada de náuseas, vómitos y otros síntomas. El dolor se produce por el espasmo de las arterias que riegan la cabeza y que, en ocasiones, es producido por cierto tipo de alimentos o por fermentaciones digestivas.

Para mitigar sus efectos, aparte de lo que usted ya hace, son buenas las compresas calientes, los masajes suaves en la nuca, baños de brazos y piernas a temperatura creciente; una infusión de tila, verbena, albahaca, angélica y/o verónica.

Para su prevención sería conveniente evitar aquellos alimentos o nutrientes que la pueden desencadenar, como los quesos madurados, el chocolate, el marisco, los embutidos, y las bebidas alcohólicas y estimulantes. Por el contrario son be-

gún los casos, los baños alternos o los de temperatura progresiva. Hay que señalar que en caso de imposibilidad de tomar el baño de cuerpo entero, los baños parciales tienen también su utilidad. Así por ejemplo los baños de pies, sobre todo los calientes, son relajantes. Señalemos también la importancia de ciertos productos solubles al agua, como los baños de agua mineral (salinos), los de hierbas y los de barro o arcilla.

En segundo lugar, hay toda una serie de terapias naturales, como son la helioterapia (tratamiento por el sol), la talasoterapia (tratamiento por el mar), la fisioterapia, la sauna...; todas ellas pueden producir un relajamiento y bienestar físico que contrarreste la tensión producida por el estrés. Para más detalles puede consultar *La salud por la naturaleza*, del doctor Schneider, publicada por esta misma editorial.



neficiosos todos aquellos que aporten vitaminas del grupo B como los cereales integrales, el germen de trigo, la levadura de cerveza, los frutos secos, la soja, las legumbres, así como la leche y sus derivados.

Practique deportes relajantes como la natación o los largos paseos, y si los dolores persisten, acuda a su médico. Evite la automedicación.

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:

- Salud y Vida**
(15 lecciones y un léxico)
- Hogar Feliz**
(10 lecciones)
- La Biblia Habla**
(25 lecciones)

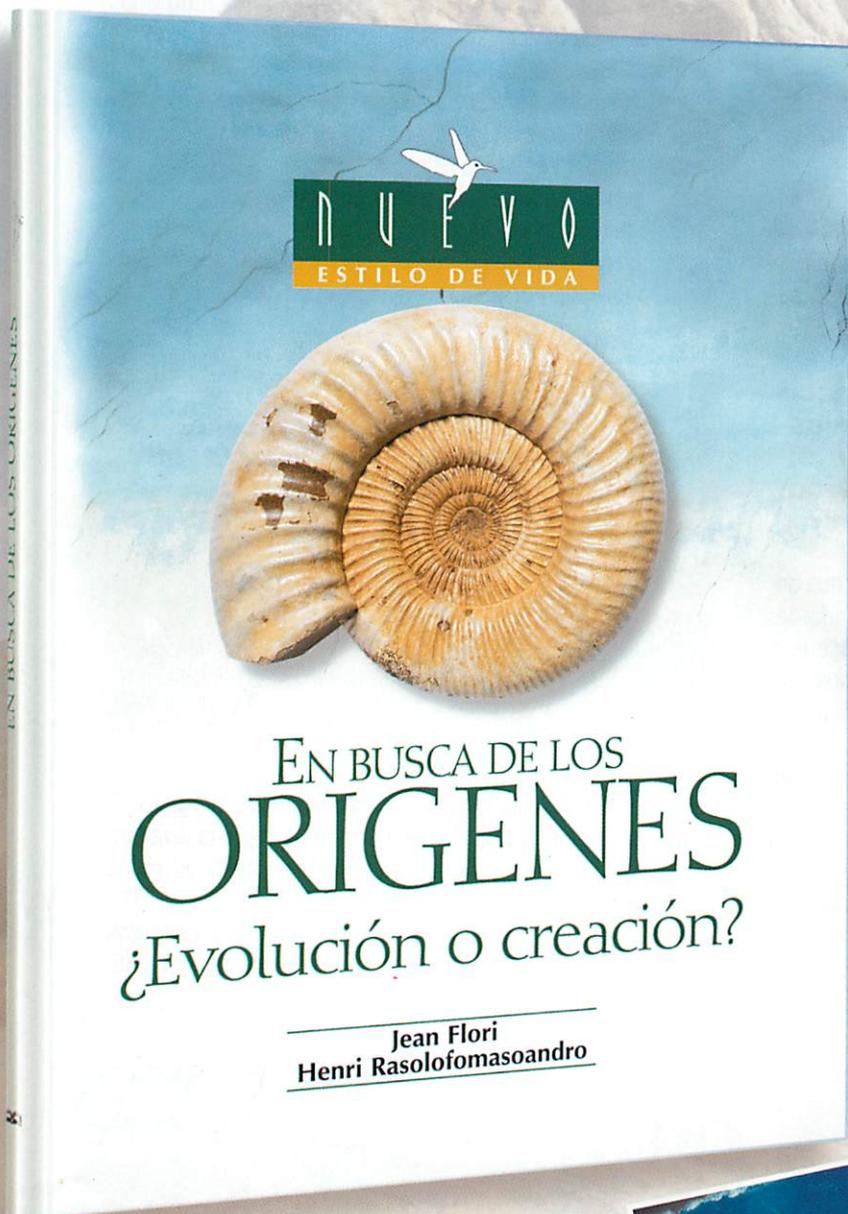
LA VOZ DE LA ESPERANZA
Apartado 3.201 - 28080 Madrid

BENEFÍCIENSE SUSCRIBIENDO A SUS AMIGOS Y FAMILIARES

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

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

EL ORIGEN CONDICIONA EL DESTINO



A partir de ideas bien fundamentadas sobre nuestros orígenes, se puede establecer una base ética realmente firme de respeto al orden natural, y desarrollar, en consecuencia, un NUEVO ESTILO DE VIDA más sano y equilibrado.

EN BUSCA DE LOS ORIGENES: ¿EVOLUCIÓN O CREACIÓN? presenta estos conceptos contrapuestos de acuerdo con los conocimientos científicos hoy en vigor. Sin duda que la lectura y estudio de este libro –escrito con rigor, pero con estilo claro y ameno– facilitará el hallazgo de respuestas satisfactorias a tan apasionante cuestión.

A partir de los hechos y datos de la geología, la paleontología y la biología que nos ofrecen los autores, el lector podrá evaluar el peso de las evidencias y así formarse un criterio propio.

Conocer nuestros orígenes nos permite observar la vida con una perspectiva que le dé el sentido y la paz deseada.

FICHA TÉCNICA

Autores	Jean Flori, doctor en Historia, licenciado en Ciencias exactas y en Teología Henri Rasolofomasoandro, doctor en Ciencias, licenciado en Física teórica y en Teología
Páginas	342
Tamaño	17,5 x 25,5 cm
Encuadernación	Cosido, tapa dura plastificada

EN BUSCA DE LOS ORIGENES ¿Evolución o creación?

Jean Flori
Henri Rasolofomasoandro



Con el objetivo de ofrecer significado a la existencia, Editorial Safeliz ha creado una colección denominada **NUEVO ESTILO DE VIDA**, y cuyas obras se publican en las principales lenguas del mundo: inglés, francés, portugués, árabe, checo, eslovaco, rumano y español. Hasta el momento han aparecido los seis libros que figuran en la parte inferior de esta página.



Solicite hoy mismo información a:
EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - 28040 Madrid
tel +34 915 334 238 - fax +34 915 331 685
e-mail: admin@safeliz.com - www.safeliz.com