



La publicación de esta gaceta se logró gracias al patrocinio de:

● Secretaría Cultural del Distrito Federal

Agradecemos además a:

- Dr. José Nava Santillán
- Dr. Rubén Rodríguez
- Panificadora La fe de Ameyalco
 - Federico Zaldívar
- Víctor Mejía Samaniego
- Eduardo Campos Reinoso
- El Quinto Sol Café internet
 - Laboratorios Alfa
- Papelería "Merlín"

Recuerda que nos gustaría contar con tu participación; manda tus comentarios, opiniones, fotografías o lo que desees enviar, respecto al tema de nuestra próxima publicación, al siguiente correo electrónico:

sierradelascruces@yahoo.com.mx
sierradelascruces@mexico.com

o bien al buzón que encontrarás en:

Café Internet "El Quinto Sol"
Hidalgo, 7. San Bartolo A.
Tel. 5810-0764

Esperamos tu colaboración.



Tener amigos para que juegues
SERIA MEJOR ...

Puntos de distribución:

San Mateo Tlaltenango

- Subdelegación - Mina, 10.
- Papelería 3B - Aldama esq. Porfirio Díaz.

San Bartolo Ameyalco

- Café Internet "El Quinto Sol"-Hidalgo, 7.
- Consultorio Dr. Rubén - Cuauhtémoc, 17.
- Café cultural "La danza"- V. Guerrero, 19.

Santa Rosa Xochiac

- Centro Social
- Dulcería "El Pistachón" - Hidalgo, 7-A.



SIERRA DE LAS CRUCES



Como dice
mi tío,
con que
haya salud
todo es
ganancia,
que lo
demás es lo
de menos

SIERRA DE LAS CRUCES

Por la salud de nuestros pueblos



A ver, respira profundo ¿qué tal te sientes hoy?, ¿qué tal tu salud?, ¿muy bien? Nos alegramos de que te sientas excelente y como deseamos que sigas estando así, en este número hemos decidido hablar de algunos temas que esperamos te sirvan para que continúes cuidándote y cuidando a tu familia.

Por ejemplo: ¿Estás enterado de que existe una enfermedad llamada virus del papiloma humano, de la cual podrías estar contagiado sin haberte dado cuenta? Esta enfermedad puede conducir hacia el cáncer y además... bueno, de todo esto te vas a enterar al leer el artículo que te aclarará tus dudas al respecto.

Como sabemos que un pueblo con gente saludable es un pueblo sano, quisimos que el contenido de este número girara en torno a este tema totalmente imprescindible para toda persona. Muchas veces nos la pasamos pensando en cómo conseguir cosas materiales, pero dejamos de lado lo más importante: el respeto hacia nuestra salud, hacia nuestro cuerpo. Hay que tener presente siempre que sin salud, lo demás poco importa.

Así pues, vamos a leer los textos para enterarnos un poco más acerca de algunos temas de la salud, mientras tomamos un respiro muy profundo para llenar nuestros pulmones con el aire saludable de esta zona boscosa.

SUMARIO

La salud y la memoria	3
<i>Carlos Rodríguez</i>	
Los perros fantasma	4
<i>J. L. Velázquez</i>	
Virus del Papiloma Humano	6
<i>Gloria Gómez</i>	
Un sentir cotidiano	8
<i>José Luis García</i>	
La transformación de Doña Soledad	11
<i>Beto perdido</i>	
Historia de parto	13
<i>Rubén Rodríguez</i>	
Promoción de la salud	14
<i>Ariadna Castro</i>	
Patrocinio	16

EQUIPO EDITORIAL

Director
José Luis Velázquez Ubaldo
Subdirección
Gloria Gómez Reverter
Consejo Editorial
Carlos Rodríguez Zepeda
José Luis García Guzmán

Mariana Guzmán Díaz
Ariadna Castro Guzmán
Belén Castro Guzmán
Beto perdido
Rubén Rodríguez Zepeda
Yajaida Sabina Tiburcio Huerta



tener los teléfonos de emergencia”.

“El trabajo que se realiza en comunidad, parte de cómo lo perciban los individuos a los que visitamos, es decir, la respuesta de la gente hacia el promotor de la salud, porque nuestro trabajo es prevenir a la población de alguna enfermedad, haciendo la unión entre el médico y el paciente”.

Como ves, hay mucha gente preocupada por tu salud, sin embargo, siempre el cuidado que más importa, es el que tú le des a tu propia persona y a todos los integrantes de tu familia. Cuídate, respétate y cuida y respeta a los demás.

Ariadna Castro Guzmán



Los integrantes de la
gaceta cultural
lamentamos el sensible
fallecimiento de los señores

MOISÉS CASTRO GONZÁLEZ
y
VICENTE CASTRO GONZÁLEZ

y queremos expresar nuestro más
sentido pésame a todos sus
familiares y amigos



Hasta el momento, nuestra tarea continúa y acá seguimos, con las mismas ganas y el mismo ímpetu para poder continuar con nuestra labor editorial, por lo que quiero comentarles que ya tenemos casi listo el siguiente número, en el que hablaremos acerca de algunos de los oficios que desarrollan o desarrollaron algunas personas de nuestra zona. Yo sé que esos textos te van a traer muchos recuerdos, ya lo verás. Así es que no nos pierdas la línea, porque las historias de nuestros pueblos y nuestra gente siguen creciendo y no pararán.

Salud es dar esa pequeña pausa para poder comenzar algo nuevo, el día y tu forma de vivir.

La enfermedad es retener esa pausa, y pensar, y pensar, y pensar hasta que se vuelva agonía.

Hoy día hablar de salud pública es hablar de salud física y moral ya que lo “sano” es sólo una expresión; sin embargo no es sencillo auto-observarnos desde nuestras emociones, las cuales son también parte importante de la salud y que en términos sociales representan igualmente la felicidad de cada individuo, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) mantiene a su cargo estos dos niveles de salud: física y moral.

Con la finalidad de preservar la salud de la gente, las áreas médicas se han ido especializando y es por tal preocupación que en el DF se imparte una carrera llamada Promoción de la Salud, mediante la cual se quiere generar una nueva construcción cultural vinculando al individuo tanto física como

moralmente, proporcionándole un mejoramiento en su calidad de vida.

Pero conozcamos más acerca de dicha profesión y veamos lo que José Guadalupe Hernández Villa, estudiante de esta carrera, nos platicó al respecto:

“Primero hay que eliminar el concepto en contraparte de salud y la ausencia de la enfermedad. Considerando que los enfermos acuden a un médico, el médico les da un diagnóstico de acuerdo a sus síntomas, los cuales son signos y cuadros de malestares; pero las enfermedades degenerativas las denotas en una comunidad a la que escuchas”.

“El promotor de la salud cuenta con un equipo multidisciplinario determinado, y con material didáctico; acude a diferentes instituciones de salud. Nosotros necesitamos apoyo de los médicos, los psicólogos y en especial del apoyo de la familia a la que estamos checando. Tenemos conocimientos de saneamiento ambiental, de derecho, de legislación, estudios de mercado y administración, al igual que los conocimientos del área de biología como: cuerpo humano, célula, crecimiento y desarrollo motriz. Se nos enseña a pesar y a medir a la gente para que en determinado momento diagnostiquemos cuadros de alguna persona que merezca el servicio, ser atendido y ponerlo en manos de los especialistas como lo es un médico. De acuerdo al protocolo de cualquier ciudadano, éste debe contar con un reporte o diagnóstico jurídico. Somos los encargados de dar primeros auxilios, debemos

Preocúpate de cómo tendrás las mayores riquezas y la mayor fama y los mayores honores, y en cambio, no te preocupas ni te interesas por la inteligencia, la verdad y por cómo tu alma va a ser lo mejor posible.
Apología de Sócrates

Hay dos temores que el hombre de hoy no ha podido resolver. El primero y más primitivo es el temor a la muerte. El segundo es el temor a la vejez. El primero considera al segundo y viceversa.

En la modernidad se ha acentuado la idea de creer que la vejez es un problema grave e incluso que es una enfermedad. Hace algunos años vi en la televisión esta frase: “ser viejo es estar enfermo”. La gente de hoy huye de estas palabras y si éstas se encuentran tan cercanas es mayor la tragedia. Por muchos años la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha dado una definición de salud, diciendo que a este término corresponde una significación más general que sólo el bienestar físico y fisiológico. Se ha discutido mucho sobre el tema pero en realidad creo que no se le ha puesto atención al término bienestar.

¿Qué es el bienestar? En la antigua Grecia ya se reflexionaba al respecto. Tomemos el caso de Sócrates. Recordemos que este filósofo fue acusado en su tiempo y condenado a tomar la cicuta (veneno). Sócrates ponía siempre por delante el lema que proclama el oráculo de Delfos: “conócete a ti mismo”. Tal parece que hoy en día el lema fuera desconócete a ti mismo. Es decir, no reconozcas que vas a llegar a ser viejo y vas a morir en algún momento. Un amigo me contó que los tarahumaras tienen el siguiente dicho: “tu muerte siempre está a tu

pueblo el hombre debe tener una permanente relación con la muerte. ¿Qué consecuencia trae esto? El respeto y el cuidado por la propia vida. ¿Por qué en la antigüedad tantas referencias al punto final de nuestras vidas? La muerte funciona, al menos eso nos han dicho los sabios, como una brújula que puede indicar hacia dónde se dirigen nuestras acciones. Surge una pregunta. Ya sabemos que nos vamos a morir pero ¿qué hacemos con esta vida? Y la pregunta queda abierta, nos hace eco y nos queda temblando en los huesos. ¿Qué hacer con esta vida? La respuesta deberá ser una formulación que implique nuestro ser integral y nuestra temporalidad. Nuestra vida está relacionada directamente con lo que hacemos y lo que hacemos repercute en nosotros. Dirijámonos a las acciones que repercuten en nuestro cuerpo. Debemos entonces pensar que si en algún momento hacemos algo, esto debe inevitablemente recaer en nosotros. El hombre está hecho de manera que naturalmente no busca su equilibrio. Es el único ser que no se adecua naturalmente a su medio y que sus acciones no responden solamente a necesidades biológicas. De no admitirse esto por lo menos debemos aceptar que el hombre tiene la posibilidad de decidir si quiere seguir a la naturaleza o no. Aprender a vivir significa la posibilidad de decidir qué es lo que deseamos y cómo deseamos vivir. El hombre debe aprender a reconciliarse con la muerte de una manera armónica. Entonces se debe pensar en la vida como un ejercicio paciente que nos acerque de la mejor manera a morir.

Carlos Rodríguez Zepeda



Contar con un mejor servicio de limpieza
SERIA MEJOR ...

LOS PERROS FANTASMA

¿Qué me ves, qué nunca has visto un fantasma? Digo, no es que yo sea invisible ni mucho menos, pero la verdad es que eso parece porque las personas sólo se fijan en mí en muy raras ocasiones, sobre todo cuando están malhumorados; yo les veo la cara de enojo y al instante pienso en huir, porque noto que se desquitarán conmigo, dándome una patada en las costillas o agarrándome de tiro al blanco mientras me tupen a pedradas ¿es que acaso la gente piensa que a los perros callejeros no nos lastima todo lo que nos hacen? La verdad es que esa gente no tiene ma... neras para tratar a un animal...

SU SALUD Y LA DE TODOS LOS DEMÁS

Si los perros pudieran hablar, seguro que más de uno diría cosas como las que escribí al inicio de este texto, pues son demasiados los canes que andan por ahí, en las calles, ya sea porque nacieron sin un hogar o porque algunas personas, en un acto de deshumanización, los echaron sin más ni más. Lo cierto es que todos estos animales, con los cuales no se tiene ningún cuidado, se convierten en un peligro para la salud de todos, pues pueden, entre otras cosas, contagiarse o contagiarnos de rabia, siendo ésta una enfermedad mortal.

Hay quien se pregunta qué le pudo pasar a una persona que se contagia de rabia y lo que puedo decir es que una vez que un humano contrae esta enfermedad y no se trata a tiempo, ya no hay nada que hacer, pues el desenlace es la muerte. Más que asustarnos, hay que prevenir y para no provocar alarma, vale decir que, según informes de la Secretaría de Salud, durante 2004 no se registró ningún caso de rabia por contagio de perros a humanos, y que el último caso de contagio en una persona, en el DF, sucedió en 1995.



Como ven, para seguir con estas casi inexistentes tasas, es necesario que todas nuestras mascotas estén vacunadas. No debemos dejar pasar el llevarlos a vacunar y tenemos doble oportunidad de

hacerlo, pues al año se realizan dos campañas nacionales de vacunación antirrábica, en las cuales debemos llevar a los perros y a los gatos. Estas campañas se realizan durante dos semanas en los meses de marzo y agosto. Lo único que debemos hacer es acudir a los puestos de vacunación, teniendo en cuenta que el servicio es totalmente gratuito.

El primer paso para evitar que se propaguen enfermedades causadas por nuestros animales,

HISTORIA DE UN PARTO

Por allá de 1971 llegó un médico, era de los primeros que atendían en el pueblo, yo iba como en secundaria y era la enfermera; él tendría como 24. Visitó el pueblo, le gustó, consiguió un lugar para dar consultas y ahí empezó a ejercer.

Después lo llamaban para dar consultas a domicilio, y atender partos que normalmente eran en la noche como entre las 12 y las 2 de la mañana. Pero en esa época muy pocas calles del pueblo estaban pavimentadas, eran de terracería, y no había alumbrado público.

En una ocasión fuimos con una familia muy humilde que cuidaba un rancho. Toda la familia vivía en un cuartito. Los hermanos de la que iba a dar a luz eran unos niños. Había una litera de madera y el médico tuvo que subir por la escalera. Vio a la chica que iba a dar a luz. Apenas tendría unos 14 años. La niña le dijo al médico:

- Doctor permítame tantito, ahorita regreso, voy al baño porque ya me gana.

- Cómo crees niña, eso que sientes no son ganas de ir al baño, es el niño que está por nacer, mejor recuéstate.

Saqué de su maletín unos guantes y le pasé unos aparatos mientras la familia colocaba tres piedras en el piso de tierra para prender fuego y así hervir agua para lavar al recién nacido. Mientras, otros buscaban sábanas y toallas.

Terminamos con los ojos todos llorosos por el humo; nació una niña muy bonita. Después

nos retiramos como a las tres de la mañana, claro que antes no había tanta inseguridad.

“Pero no se compara con lo de hoy en día en un quirófano”

Antes de este médico las señoras llamaban a las *parteras* o *rinconeras*, y al nacer se rasgaban con los mismos niños, sin anestesia ni nada por eso se quedaban 40 días acostadas. Cuando llegó el médico ya ponía anestesia y hacía los cortes. Pero no se compara con lo de hoy en día en un quirófano. Cobrábamos poquito. La experiencia me dejaba poder ayudar a la gente y ver cómo nacían los bebés.

Historia contada por una enfermera de aquella época.

Recopilado por: Rubén Rodríguez Zepeda



PAPELERÍA, MERCERÍA Y
REGALOS
“MERLIN”

Francisco I. Madero núm. 49-B
Col. San Bartolo Ameyalco
CP. 01800 México, DF.



displacentera generalizada, es como algo que está “flotando” libremente en torno al sujeto; esta angustia puede llegar a provocar alteraciones psicosomáticas en el organismo.

Estar separados, estar solos, es nuestra condición esencial. Aunque tengamos muchas relaciones alrededor, estamos solos; nadie puede vivir mi vida y nadie puede morir por mí.

El psicólogo Yalom dice que cuando pensamos profundamente sobre nosotros nos damos cuenta que somos finitos, que debemos morir, que somos libres y que no podemos escapar a nuestra libertad. Esto constituye para Yalom el hecho inevitable del aislamiento existencial, y es una de las situaciones esenciales del ser humano. Dice: “El aislamiento existencial es un golfo intransitable que separa a uno de los demás seres... y lleva implícita la separación del individuo con el mundo”.

Erich Fromm dice que la necesidad más profunda y prioritaria que tiene el hombre, es la necesidad de superar su separatividad. La separatividad es la conciencia de la soledad provocada por la desvalidez frente a la vida y la naturaleza, y es la fuente de nuestra angustia. Para Fromm, el fracaso en superar este sentimiento significa la locura.

Muchos creen que la verdadera paz llega con el amor, yo creo que superar la separatividad es lograr trascender la vida individual, tender la mano y encontrar respuesta. Aunque ninguna relación puede eliminar el aislamiento, la soledad puede compartirse de tal manera que

el amor compense el dolor de la soledad. Entonces una relación con el mundo, cuando es con desprendimiento, atraviesa las barreras de esa soledad, rompe las leyes escritas y tiende un puente entre el propio ser y el ser que está situado al otro lado del abismo.

Beto perdido

E. Fromm. El arte de amar.

Yalom Irvin. Psicoterapia existencial.

CONSULTORIO DE ESPECIALIDADES



Dr. Rubén Rodríguez
San Bartolo Ameyalco
Cuauhtémoc no. 17
Tel. 5810-1406



Plaza Hidalgo
San Bartolo Ameyalco



Construrama Zaldívar

El principio de toda gran obra.
Cedros N° 35 San Bartolo Ameyalco
Tels. 58 10 07 36 y 58104341



es haciéndonos responsables de su salud y de su cuidado. Si empezamos por pensar que una mascota es un ser vivo, quizá caigamos en la cuenta de que debemos tratarlos y respetarlos como tal, cosa que provocaría que disminuya el número de perros que abundan en las calles.

LA ESTERILIZACIÓN

¿Es caro esterilizar a nuestras mascotas? NOOOOO, es decir, lo podemos hacer de manera gratuita, ya que en algunas delegaciones como Magdalena Contreras y Coyoacán existen campañas de esterilización y, cabe mencionar que en San Bernabé brindan el servicio gratuito. La esterilización ayuda a que no abunden tantos perros en las calles y mirándolo desde un punto de vista muy humano, estaríamos sensibilizándonos para evitar que sigan llegando a las calles esos pobres animales que ¡huy, qué cosas dirían de algunos de nosotros, si pudieran hablar!

J.L. Velázquez Ubaldo

Vivir en un pueblo sin paredes rayadas
SERIA MEJOR...



Comer con las manos limpias
SERIA MEJOR ...

Tu pueblo está en

<http://www.sierradelascruces.mexico.com>



DATOS PARA REFLEXIONAR

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

Si estás activa sexualmente o estás pensando en comenzar a estar activa sexualmente, la mejor manera de protegerte de enfermedades de transmisión sexual como el virus del papiloma humano es informarte sobre el modo en que se transmite esta seria infección y las maneras de prevenirla.

El VPH es una numerosa familia de virus que afectan la piel, causando por lo general un crecimiento irregular de células o verrugas. Existen más de 80 tipos de VPH. Algunos tipos se transmiten por contacto no sexual y son los que causan las verrugas en la piel (manos y pies).

Muchos tipos de VPH se transmiten por vía sexual e infectan principalmente los genitales y el área anal. De los tipos que se transmiten por vía sexual, algunos causan cáncer cervical en la mujer y cáncer anal en hombres que tienen sexo con otros hombres y más raramente cáncer en los labios vaginales de la mujer y el pene del hombre.

Las verrugas en los genitales son los síntomas más comunes de la infección con VPH. Sin embargo, la mayoría de las infecciones con VPH no conllevan a las verrugas ni tampoco al cáncer, la mayoría de las infecciones se van por sí solas sin causar ningún tipo de síntomas.

El virus VPH es muy común, la mayoría de las personas que están sexualmente activas lo contraen al menos una vez.

Sin embargo, el virus de papiloma humano ahora se conoce como la causa mayor de cáncer del cuello del útero (cérvix).

La protección principal contra el cáncer cervical es el examen de Papanicolau, que detecta los cambios causados por el VPH mucho tiempo antes de que el cáncer se desarrolle.

Corres un riesgo más alto de contraer el VPH si:

- Te vuelves activa sexualmente a una edad temprana.
- Tú o tu compañero(a) de relaciones sexuales han tenido muchos compañeros(as) de relaciones sexuales en cualquier momento.
- Tú o cualquiera de tus compañeros(as) de relaciones sexuales tiene una historia de pruebas de Papanicolaou o colposcopia anormales o de enfermedades de transmisión sexual.
- No usas preservativos.
- Eres fumadora.
- Tu dieta no es sana y equilibrada.

El virus de papiloma humano ahora se conoce como la causa mayor de cáncer del cuello del útero (cérvix).

¿Cuál es el tratamiento para el VPH?

Hay medicamentos que se venden bajo receta que son efectivos para tratar las incomodidades comunes del virus. Desafortunadamente, ninguno de los tratamientos disponibles cura el VPH. El virus puede permanecer en la piel aun después del tratamiento. En algunos casos las verrugas pueden reaparecer aun meses después del tratamiento.

ESPACIO ACTIVO

LA TRANSFORMACIÓN DE DOÑA SOLEDAD

Es una bendición el creer que está uno cuerdo, pero... ¿qué y si no es así?

Un amigo me dijo una vez que quería internarse en la experiencia de sentirse loco, saber lo que podía llegar a ser experimentar tal condición. Y le pregunté: ¿en verdad?, ¿quién se puede jactar de estar cuerdo del todo?

Vivimos en una realidad comunitaria, pero también en nuestra realidad individual en la

que cada uno de nosotros vive, porque a esto nos ha llevado nuestra historia personal. Sólo podemos vivir en nuestra realidad, aunque paralelamente en el mundo estén sucediendo muchas cosas y tengamos contacto con ellas a través de nuestra manera de percibir el mundo, y no todas las maneras de percibir son iguales. Hay muchas maneras, y de entre todas ellas quiero hablar de una que se ha denominado como el trastorno de angustia.

Los trastornos de angustia son alteraciones psíquicas muy comunes en la población en general. Subjetivamente la angustia es vivenciada como una emoción de carácter displacentero, sin causa y dirigido al porvenir. Se trata de un sentimiento de aprehensión y una expectativa permanente frente a la posibilidad de que ocurra algo grave como: morir, pensar en la vejez, preguntarse de qué va uno a vivir en el futuro, el estar solos o el temor a volverse loco.

A veces cuando la angustia es muy intensa, se acompaña de despersonalización, un sentimiento de extrañeza referido al yo. El sujeto se siente raro, como si estuviera vacío. En la desrealización el mundo es percibido como si no tuviera vida, como si no fuera real. El pensamiento se lentifica y la atención se dispersa.

La angustia se exterioriza mediante un estado de inquietud, desasosiego, temblores, movimientos incesantes e incapacidad para estar sentado un rato. En algunos casos la angustia es vivenciada como una emoción



¡Ya noooo! Autor: Beto Perdido

actividades en el campo son recomendadas para liberar tensiones y para ello nuestra región ofrece lugares ecoturísticos, donde se promueven actividades recreativas y deportivas; servicios que pretenden romper con la rutina diaria. Por mencionarles algunos tenemos al parque Nacional Desierto de los Leones, Los Dinamos, el parque San Nicolás Totolapan entre otros; por lugares ni preocuparnos, el caso es que nos brindemos de vez en cuando unos momentos de sano esparcimiento.

Otra de las causas del desequilibrio emocional es la mala alimentación, y aunque en otros tiempos no se padeció este mal, hoy es palpable en las nuevas generaciones, no por cantidad, si no por calidad en los alimentos que actualmente consumimos, además de las “mal pasadas” que también son comunes.

Otra estrategia la podemos generar en nuestro hogar seleccionando un espacio de descanso y ambientarlo a nuestro gusto, con música, con flores, pájaros o dibujos; verán que resulta buena terapia, siempre pensando que ese espacio nos servirá para meditar, leer o dormir. Por último, recuerden que *todo tiene solución, menos la muerte*; en fin, es de nosotros la elección para decidir qué hacer con nuestras vidas.

Ameyaltekatl



Si estás preocupada por el VPH o las verrugas genitales, recuerda:

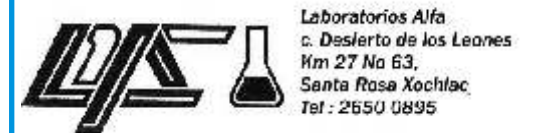
1. En la mayoría de los casos, el virus puede controlarse con el tratamiento recomendado por el médico.
2. El problema más serio relacionado con algunos tipos de VPH es el cáncer de cuello uterino, y éste puede prevenirse si te haces **p r u e b a s d e Papanicolaou o colposcopia con regularidad y recibes tratamiento temprano.**
3. Si crees que puedes estar infectada con el VPH, **ponte en contacto con tu médico.**

Fuentes

Sherzana Sunderji y Phaedra Thomas RN, BSN
Center for Young Women's Health,
Children's Hospital Boston
www.geosalud.com

Colposcopia

El colposcopio es una especie de microscopio o lente de aumento que permite visualizar a mayor tamaño los tejidos y que sirve para detectar lesiones tanto benignas como malignas a nivel de cuello, vagina, vulva, etc. La colposcopia es un procedimiento médico que permite realizar con mayor exactitud y seguridad el Papanicolaou o toma de biopsias ante la presencia de lesiones sospechosas en el cuello uterino. No provoca dolor ni sangrado, se realiza en pocos minutos, es seguro, no requiere hospitalización y terminado el estudio, la paciente puede regresar a casa.



Inglés es divertido
Aprende y disfrútalo
Clases personales
(regularizaciones)
o
Enriquece tu vida
tocando la guitarra
Método didáctico
58100165 0445532628338

El sentir de todos los días nos conduce por diferentes caminos a veces pasando por estados de ánimo incomprensibles; espontáneamente nos colmamos de aires de grandeza y seguridad, en ocasiones de romanticismo y moralidad, de filosofía y ética, otras de depresión, frustración o esquizofrenia, en fin tenemos un universo de tendencias dentro de nuestra mente; tendencias que comúnmente son el reflejo del modo de vida que llevamos; vidas que hoy día, suben, bajan; corren, caminan; sonríen, lloran; mueren o viven. Tú ¿cómo vives?

De un tiempo acá he puesto atención a la forma de actuar de familiares y amigos; es curioso ver como se desenvuelve cada uno de ellos en sus dos ambientes, rural y urbano, no obstante bajando de las montañas nos transformamos en citadinos, sin diferencias entre uno y los otros, pero a la hora de intercambiar experiencias cotidianas con los demás, normalmente acabamos como cronistas, contando anécdotas que el público atentamente escucha con cierta curiosidad para que al final te cuestionen ¿pues de dónde eres?... oye qué padre, imagino que son lugares muy tranquilos, sin problemas de contaminación y de ruido... y así era, hoy es un concepto que hasta hace mas de una década algunos hacíamos alarde de ello, ahora sentimos el cambio, ¿cuántos de nosotros andamos a las carreras?, volamos bajo la presión del tiempo; el smog empieza hacer estragos, las enfermedades respiratorias y las alergias están a la orden del día; el tráfico

automotriz lo tenemos enfrente, ¡Ni comentarles la vialidad por las mañanas en la avenida de los poetas! (puentes nuevos que conectan Santa Fe con Av. Centenario), por nuestras calles uno parece torero dando gala de nuestros mejores pases a cada buque que se nos pone enfrente mientras la multitud grita enardecida -¡Préstame tu calle cabrón! ¡Qué! ¿Te siente de plástico?- Y así rodeado de piropos y flores, por fin logras salir adelante.

“Ya nos llegó el agua a los aparejos”

Hoy día, a los que nos tocó crecer en un ambiente tranquilo, percibimos con más facilidad y nostalgia el cobijo de la gran urbe capitalina. Esta situación se torna crítica impactándose en la salud pública, por lo que ahora, en este espacio decidimos compartir con el lector algunos puntos de vista para enfrentar el nuevo estilo de vida que nos espera; para ello es necesario comentarles un hecho que se ha demostrado científicamente, “*El 80% de las enfermedades son originadas a partir de una alteración emocional*”; Se oye complicado el término, pero no es más que el resultado de un comportamiento social, la mayoría de las veces son acciones inconscientes y cuando nos damos cuenta ya es demasiado tarde.

“El estrés” catalogado por muchos investigadores como el mal de males, se define como un proceso físico, emocional producto de una tensión que puede llevar a la enfermedad física; no es un síntoma de enfermedad, es un



sistema de alerta empleado por un organismo vivo ante un posible mal, el proceso es simple, primero el organismo reconoce el estrés y repara el mal, si este persiste y no es atendido, el sistema permanece en un estado de alerta hasta que la situación rebasa los límites y no puede reparar los daños, es entonces cuando pasa a a la etapa final donde este sistema agota toda fuente de energía aprovechable, haciéndonos vulnerables; estas condiciones nos provocan recaídas que nos pueden conducir a la muerte.

A todo mal, un remedio

Así pues, la mayoría de los trastornos que padecemos son ocasionados por el ritmo de vida que nos impone el constante ajeteo de las

actividades cotidianas; anteriormente nos refugiábamos en nuestro hogar, entre las montañas; hoy ya no es tan fácil, pero seguimos teniendo recursos para minimizar este padecimiento, lo único que se requiere es iniciativa, ingenio e imaginación, sólo hay que mover algunas piezas de este juego que nos pone la vida, el problema está en nuestras manos, debemos procurar tomar cada una de nuestras actividades con calma, planear y coordinar el tiempo que nos toma cada una de ellas y principalmente, dedicar tiempo a nosotros, a nuestro núcleo familiar.

Si han seguido el rastro de la gaceta Sierra de las Cruces, verán cómo hemos insistido en conocer, disfrutar, aprender y convivir con nuestro entorno; a sabiendas de que las