

Naturopatía

Regulación Emocional

- ✓ Cortés Alcalá ofrece incluir el conocimiento tradicional indígena a los servicios públicos de salud
- ✓ Beneficios de la jugoterapia
- ✓ Crece el uso de planta medicinales



1era Formación Internacional de Medicina Cuántica Sabiduría Ancestral y Psiconeurobiología

Conferencia presencial y on line



Master y Sacerdote
Juan Carlos
Gutiérrez Santana



Dr. David Hidalgo
Ramírez



Mtro. Alejandro
Juárez Zagal



Sacerdote
Nicolás Paucar

**Del 23 al 29 de
mayo del 2022**



Josep Viñals Grelt



Dr. Héctor E.
Solórzano del Río



Psic. Antonio
Salas Velasco

Sede
"Gran Hotel
Ciudad de México"



Informes:



55 6456•5117



DR. DAVID HIDALGO RAMÍREZ
RECTOR UDH

Carta del Editor

*La historia de nuestra vida
hasta el día de hoy, es el resultado de
toda esa información que tenemos
programada en nuestro cerebro*

Vivimos una época de retos que exige de la suma de esfuerzo de todas las áreas de nuestra sociedad. Aunque la pandemia a comenzado a replegar su presencia, nuevas enfermedades como la Hepatitis Viral y la Viruela del Mono han mostrado la agresividad de la que están dotadas.

La realidad es que el sistema público de salud de México, carece de la infraestructura necesaria para enfrentar todo tipo de enfermedades, peor aun enfermedades contagiosas de las que se desconoce su origen.

Mientras los casos de Hepatitis Viral y de Viruela del Mono van en aumento, aun está pendiente el tratamiento que deben de recibir cientos de pacientes que padecen las secuelas que les dejó el COVID-19.

Es innegable que la pandemia causada por la COVID-19 impone una realidad que afecta cualquier tipo de políticas en salud pública, pues obliga a dirigir una gran cantidad de los escasos recursos, a la atención. En esta edición te compartimos información valiosa que te permitirá tener el control de la salud en tus manos.

Es importante tener presente que una vida saludable es la base del bienestar y del máximo desarrollo del potencial de las personas; por ello, el derecho a la protección de la salud está vinculado directamente con la dignidad y el desarrollo humano, la igualdad de oportunidades, el crecimiento económico y social de los países, y la conformación de una verdadera democracia.



A nivel global, el sector de cuidado de la salud continúa enfrentando grandes retos y mantiene en el centro de la atención, la eficacia de los sistemas de salud.

Sin embargo, esto también ha permitido que los sistemas de salud se adapten y evolucionen y reconozcan la pertinencia de sumar al Conocimiento Ancestral, es por ello que nos encontramos en una época en la que se está redefiniendo la forma en cómo se realiza la atención, incrementando el uso de la medicina integrativa, tradicional y complementaria, y sumando la tecnología que permita dar atención virtual, y promoviendo alianzas entre las distintas corrientes, lo que vislumbra la posibilidad de ofrecer una atención integral de los pacientes.

La Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud integra una gran red de especialistas que en cada una de las entidades de la República y en más de 20 países de habla hispana, nos estamos avocando en el fortalecimiento de alianzas que fortalezcan la suma de esfuerzos y estar listos para enfrentar los retos que, en materia de salud, se están presentando.

Es por ello que hoy más que nunca, **Naturopatía** es más que un medio informativo; aquí converge el conocimiento y experiencia de los más reconocidos especialistas, quienes rescatando el Conocimiento Ancestral te orientarán para que forme parte de tus nuevos hábitos.

Centro Universitario de Alternativas Médicas
Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH)
Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria
y Educación en Salud (COFEMITES Mundial)

NATUROPATÍA

En el siglo XXI

David Eduardo Hidalgo Ramírez



♣ Colección ♣

Centro Universitario de Alternativas Médicas
Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano
Agencia Mundial de Información Especializada en Salud



NATUROPATÍA

Un libro que te dirá:

**¡Cómo tener
el control de
la salud en
tus manos!**



Autor:

Dr. David Hidalgo Ramírez,
presidente de COFEMITES Mundial



¡Adquierelo Aquí!

 **55 1890•4947**

CORTES ALCALÁ OFRECE INCLUIR EL CONOCIMIENTO TRADICIONAL INDÍGENA A LOS SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD



LIC. MARTA OLIVA OBESO SURO
DIRECTORA
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN ESPECIALIZADA EN SALUD

Con el ofrecimiento de la formalización de un convenio de colaboración que permita sumar a los servicios públicos de salud la pertinencia de la Medicina Tradicional, concluyó la primera reunión de coordinación entre la Dirección General de Promoción de la Salud, el Instituto Nacional de Pueblos Indígenas (INPI) y miembros de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (COFEMITES); reunión celebrada como parte del compromiso realizado por el titular de la Secretaría de Salud, doctor Jorge Alcocer Varela, luego de que Esfera Noticias expusiera en la Conferencia de Prensa "La Mañanera", el desdén con el que el titular de la dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural (DMTyDI) de esta dependencia ha tratado, a quienes por más de 20 años han ofrecido sumar esfuerzos para que en México se reconozca la importancia de la Medicina Tradicional, misma que históricamente ha sido empleada para conservar la salud, y prevenir y tratar enfermedades.

Ricardo Cortes Alcalá, quien desde enero de este año se encuentra al frente de la Dirección General de Promoción de la Salud, área de la que depende la DMTyDI, reconoció que desde su creación y hasta la fecha, esta dirección ha sido una simulación, tal y como lo señalaron en el 2017 las investigadoras Susana Carolina Guzmán-Rosas y Mina Kleiche-Dray, tras publicar una investigación respecto a la inclusión del conocimiento tradicional indígena en las políticas públicas del Estado mexicano.

Justificó que la ausencia de logros es consecuencia de la falta de recursos que permitan la consolidación de políticas públicas sustantivas en materia de Medicina Ancestral y, reconoció la importancia de dejar de subestimar la potencial contribución que la Medicina Tradicional ofrece en la atención de la salud, principalmente en los pueblos originarios.

AMINES/UDH

NATUROPA

16

Invasión al Anahuatl

40 años de investigación que desmienten la historia oficial de la conquista

DR. DAVID HIDALGO RAMÍREZ
RECTOR UDH

¿Qué es lo que nos presenta el maestro Acamapichilli en este libro? Es una fuente llamada de atención a conocer los hechos de la llamada Conquista a la cual él llama invasión, con una visión más cercana a la realidad que nos permita desterrar ese dejo europeo que la historia oficial se ha permitido sobre esta era de nuestra tradición, y en la cual ha relegado hechos significativos que



4

REGULACIÓN EMOCIONAL

LIC. ELIZABETH O'LEARY CETINA
@PSICOLOGAELIZABETHOLEARYCETINA

Los Seres Humanos nacemos con un sistema emocional sin formar, siendo del todo inmaduro, inicialmente únicamente distinguimos entre placer y dolor.

Cuando siendo bebés estamos cuidados, en brazos de nuestra madre, sintiendo afecto, sin hambre y con el pañal limpio, disfrutamos que sentimos placer. Así indefensos y pequeños, somos capaces de expresar el dolor y el malestar a través del llanto, es nuestra primera forma de comunicarnos.

Para poder hablar del desarrollo emocional en los



10

CRECE EL USO DE PLANTAS MEDICINALES



El uso de terapias complementarias que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial.

ARTÍCULO DEL INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES FORESTALES, AGRÍCOLAS Y PECUARIAS

7

Contenido



23

SALUD OCUPACIONAL



25

¿FIN DE LA PANDEMIA?



28

BENEFICIOS DE LA JUGOTERAPIA



30

ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

Invasión al Anahuatl

*40 años de investigación
que desmienten la historia
oficial de la conquista*

DR. DAVID HIDALGO RAMÍREZ
RECTOR UDH

¿Qué es lo que nos presenta el maestro Acamapichtli en este libro? Es una fuerte llamada de atención a conocer los hechos de la llamada Conquista a la cual él llama invasión, con una visión más cercana a la realidad que nos permita desterrar ese dejo europeizante que la historia oficial se ha permitido sobre esta era de nuestra tradición, y en la cual ha relegado hechos significativos que desarticulan esa permanente idea que señala que la historia la cuentan los triunfadores y que los derrotados no pueden articular su versión de esos mismos hechos.

Si bien en este documento podemos encontrar un sinnúmero de elementos que fortalecen las apreciaciones del autor respecto a esta etapa de la historia nacional, existe siempre una convocatoria implícita a generar una investigación y aprendizaje que nos aliente a desarrollar esfuerzos más directos sobre la imperiosa dignificación de una serie de actores de esa etapa a los cuales el papel que la historia les ha determinado no es quizás la más acertada.

De igual forma, se manifiesta un reclamo imperioso de reubicar epistemológicamente conceptos como: identidad, tradición, cultura, país, etc. Los cuales han sido alienados con el firme interés de no darle su real y verdadero valor a los pueblos originarios.

Acamapichtli nos subraya la importancia de generar un orgullo de nuestras raíces y nos exhorta a rehabilitar nuestro proceder desde nuestro bagaje soportado en nuestra forma de ser y de pensar.



A través de esta obra podemos entender que existe un equívoco absoluto al tratar de interpretar la historia de nuestro pueblo en esquemas minimalistas que tienen como característica errática el pretender visualizarlos desde una óptica maniquea.

La historia que de forma impositiva nos han ofertado por años y años, es aquella en la que pareciera que estamos en deuda con quienes nos conquistaron o nos invadieron, nos han hecho creer que les debemos conocimiento, religión, idioma y cultura; cuando en realidad lo que se realizó hace más de 500 años fue el encuentro entre dos culturas, y en la cual muy posiblemente la que fue más beneficiada culturalmente fue la parte agresora y no la agredida, como nos han hecho creer desde siempre.

En cuatro capítulos, Acamapichtli en forma sencilla y ligera nos muestra su apreciación que sin ser pretenciosa nos da una interpretación diferente a la que la historia oficial u oficiosa nos ha mostrado por mucho tiempo. Y nos conmina a fortalecer nuestro prurito por el aprendizaje de nuestra historia primigenia como nación.

Este texto contiene un grito de atención del autor a la necesidad de sumar energía, esfuerzos e interés por darle cuerpo a algo que pareciera a pesar de los años de la historia nacional ser un concepto aún incipiente y que nos debe hacer cuestionarnos por la falta de concreción de este, y me refiero al concepto de identidad. A fuerza de ser sinceros creo que la ausencia de claridad en el mismo nos ha alienado y nos ha imposibilitado a fortalecer el orgullo nacional, y a tener a éste como la plataforma de soporte para hacer cosas más grandes como nación.

Posiblemente lo que más debamos agradecer a nuestro amigo Acamapichtli es que nos hace voltear a un nicho de conocimiento sin el cual no podríamos tener una visión y una óptica integral de la historia nacional, siempre entendiendo que existen elementos insoslayables para aprender de mejor manera la misma y estos son: la mayéutica y la dialéctica.

En la presentación del libro, ceremonia moderada por la periodista Marta Oliva Obeso Suro; también se contó con los comentarios del sacerdote Maya, el Dr. Alejandro Juárez Zagal, sociólogo felicitó al autor por el resultado de 40 años de investigación.

Acamapichtli nos subraya la importancia de generar un orgullo de nuestras raíces y nos exhorta a rehabilitar nuestro proceder desde nuestro bagaje

Considerada una de las versiones más cercana a la verdad, **"La Invasión al Anahuatl"** busca demostrar que los mexicanos no descendemos de crueles sacrificadores, antropófagos y esclavistas.

A lo largo de 176 páginas, el autor comparte la intensidad con la que fue descubriendo nuestro maravilloso pasado y nos hace reflexionar en lo increíble, burdo y falso que son las versiones pseudo-históricas, inventadas por los dominantes invasores. Nos provoca a dudar de modo fundamentado de todas las versiones, sobre todo de aquellas evidentemente forzadas con la mentalidad hegemónica, violenta, inquisitorial e ignorante predominante del siglo XVI.

Invasión al Anahuatl nos permite entender la distorsión que propalaron, con ánimos de sometimiento y de justificación a la esclavitud y a la barbarie de los crímenes holocausticos cometidos por los europeos; al tiempo que nos invita a no renunciar a la verdadera esencia de quienes habitaban México en la época precuauhtémica, destacó Juárez Zagal.





Congreso Internacional de Medicina Estética



29 al 31 de julio de 2022
9:00 hrs. a 13:00 hrs.



Dr. Raúl Avalos Trejo



Dr. David Hidalgo Ramírez



Dr. Omar Alberto Rancez



Q.F.B. Amelia Ibarra Vicens



Dra. Catalina Ucrós Vega



Benjamín Hidalgo



Dr. Jeremías Flores Felipe



MsC. Juan Carlos Gutierrez



Angélica Yiceth Ardila Garzón



Abdiel Blanco Castellanos



Lic. Alejandra Valdez Lankes



55 2784 3308 / 55 4468 7143
55 2300 2692 / 55 3559 8872



Centro Universitario de Alternativas Médicas

CRECE EL USO DE PLANTAS MEDICINALES



El uso de terapias complementarias que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial.

ARTÍCULO DEL

INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES FORESTALES, AGRÍCOLAS Y PECUARIAS

En México, el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afectación o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz.

Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática. El uso de terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial.

Los remedios con plantas se usan tradicionalmente en una variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta las más extremadamente bajas (Lannitti y col., 2016). En la mayoría de los casos se desconoce el o los principios activos químicos relacionados con los efectos benéficos que se les atribuyen.

En años recientes, diversos grupos de investigación realizan esfuerzos para identificar compuestos con actividad biológica en un intento de aportar mayor conocimiento a este campo.

Sin embargo, la caracterización química exhaustiva de miles de especies utilizadas en la medicina tradicional está muy lejos de completarse.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) publicó un compendio de especies vegetales que contienen sustancias que presentan un posible riesgo o se tiene cierta sospecha de algún efecto negativo sobre la salud (EFSA, 2012). Esto debe obligar al público en general a tener ciertas reservas al momento de consumir estas plantas; en particular, aquellas poco estudiadas.

En México, existe un sinnúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbolaria precolombina y la europea.

En este documento, elaborado por el Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias, se ofrece información de ocho de ellas, las cuales fueron seleccionadas por ser ampliamente conocidas por el público y ser de uso general. Además de ser recomendadas para tratar malestares o enfermedades muy comunes como la diabetes, quemaduras y problemas estomacales, entre otros.

Las especies seleccionadas son: árnica, epazote, hierbabuena, insulina, lavya, manzanilla, stevia y sábila. En general, se desconoce la variabilidad genética de estas especies. A estas especies de plantas medicinales se les puede encontrar a lo largo del país, en lugares tan populares como los jardines de las grandes ciudades o en los traspatios de las casas del campo mexicano. Algunas de estas plantas se ofertan frescas en los puestos de los "tianguis" o secas por los "curyeros" o las tiendas naturistas.

Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática.

Además, en un espacio reducido como el de esta publicación, no es posible abarcar toda la información que se ha generado en este tema, por lo que se recomienda, cuando exista interés en ampliar el conocimiento más sobre algún tópico aquí presentado, se recurra a las bibliotecas virtuales las cuales brindan mucha más información. El dicho popular señala que las plantas medicinales pueden "curar" cualquier enfermedad o malestar. Sin embargo, su uso es responsabilidad del consumidor por lo que esta publicación no tiene como objetivo ser un recetario.



La comercialización tan generalizada y el uso indiscriminado puede ponerlas en peligro de extinción.

Es importante subrayar que toda la información relacionada con el efecto benéfico de estas plantas aquí presentada, está basada en estudios científicos realizados por grupos de investigación de reconocido prestigio de todo el mundo; en otras palabras, este documento es el resultado de una revisión bibliográfica que pretende dar parte de la información que existe al respecto. Conocer las dos caras de la moneda, permitirá tener un panorama general del uso de las plantas medicinales. La información presentada aquí es básica, pero en su momento deberá ser enriquecida con más estudios.

En este sentido, se debe tener presente que la mayoría de los grupos de investigación concuerda en una cosa: todavía no hay suficientes estudios clínicos en pacientes humanos para dar conclusiones finales.

Antes de utilizar cualquier planta medicinal para tratar algún padecimiento, sobre todo aquellos que son de alto riesgo, se sugiere primero consulten con un facultativo ya que no se recomienda sustituir un tratamiento prescrito por un remedio casero que involucre cualquier planta medicinal.

Actualmente el INIFAP a través del Campo Experimental Bajío está realizando actividades de colecta de las ocho especies aquí incluidas.



Seminario de certificación de **Biodescodificación de las Enfermedades**



Zoom

20 de junio al 1 de julio.

10:00 hrs. a 16:30 hrs.



55 4074 2823 / 55 3559 8872
55 2300 2092 / 55 3559 8872



Centro Universitario
de Alternativas Médicas

REGULACIÓN EMOCIONAL

LIC. ELIZABETH O'LEARY CETINA
@PSICOLOGAELIZABETHOLEARYCETINA

Los Seres Humanos nacemos con un sistema emocional sin formar, siendo del todo inmaduro, inicialmente únicamente distinguimos entre placer y displacer.

Cuando siendo bebés estamos cuidados, en brazos de nuestra madre, sintiendo afecto, sin hambre y con el pañal limpio diríamos que sentimos placer. Así indefensos y pequeños, somos capaces de expresar el dolor y el malestar a través del llanto, es nuestra primera forma de comunicarnos.

La primera respuesta emocional es la sonrisa, aproximadamente a los dos meses de vida, antes de esta edad algunos consideran las sonrisas muecas o gestos involuntarios. Las primeras sonrisas son un bello refuerzo para los padres por las demandas del nuevo ser en sus vidas y el reconocimiento que fortalece el vínculo.

Los sentidos ayudan a dar consuelo, a calmar e incluso a ser pacientes, como bebés vamos reconociendo y aprendiendo a confiar que, aunque esperemos, la necesidad será satisfecha, primera etapa de 0 a 19 meses "confianza vs desconfianza" (Etapas de la vida consideradas por E. Erikson en su teoría psicosocial del desarrollo humano).

El desarrollo emocional o afectivo se refiere al proceso por el cual como niños/as construimos nuestra identidad, autoestima, seguridad y la confianza en nosotros/as mismos/as y en el mundo que lo rodea. A través de las interacciones que establecemos con nuestros pares significativos, ubicándonos como una persona única y distinta. Durante este proceso empezamos a distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y regularlas. Es un proceso complejo que involucra tanto los aspectos conscientes como los inconscientes.

Para poder hablar del desarrollo emocional en los infantes, es indispensable reconocer primeramente el desarrollo emocional que tenemos como padres/madres, en segundo término, pero no menos importante, de todo el mundo con quien se relacionan nuestros/as peños/as cultural y afectivamente, a todas las personas a los que la criatura tiene acceso y de lo que recibe significados desde que nace.

Padres, madres, cuidadores/as en general nos quejamos a menudo del niño/a, que si llora, que si hace rabietas, es desobediente, pelea, etc. Los adultos en general no llegamos a acuerdos en la forma en que vamos a educar, a veces deseamos hacer lo contrario a lo que vivimos y nos pasamos a otro extremo. En otras ocasiones repetimos nuestra propia historia y el niño/a desarrolla estrategias para aprender a vivir en ese entorno. Pocos son los padres/madres que están verdaderamente comprometidos a ver que en primera instancia, somos nosotros quienes estamos enviando mensajes equivocados o somos responsables de las conductas que hemos fortalecido en nuestros/as hijos sin querer, por desconocimiento, por compensar o incluso por fatiga y la educación no depende de nuestro estado anímico, ni de nuestra energía, es un trabajo de tiempo completo en el que debemos tener constancia, congruencia y firmeza.



Pocos son los padres/madres que están verdaderamente comprometidos a ver que en primera instancia, somos nosotros quienes estamos enviando mensajes equivocados o somos responsables de las conductas que hemos fortalecido en nuestros/as hijos.

Trabajar la regulación de las emociones es de suma importancia, especialmente durante las primeras etapas de nuestro desarrollo y en la adolescencia, pues de esto también depende la construcción de la personalidad y las estrategias para gestionar las emociones.

¿Cómo enseñar a las criaturas a regular sus emociones si no sé regular las propias? Las emociones, son reacciones bioquímicas, fisiológicas y endocrinas de origen innato e influido por la experiencia individual. Este proceso complejo, multidimensional, integra respuestas:

Psicológicas, ya que alteran la atención, activan redes neuronales de la memoria; fisiológicas, organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, en donde están incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del sistema nervioso autónomo y la del sistema endocrino y conductuales, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno.

Las emociones tienen funciones:

- **Adaptativa:** prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- **Motivacional:** puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.
- **Social:** permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

Para poder utilizarlas tendremos que aprender a:

- **Percibir:** reconocerlas e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- **Comprender:** integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- **Regular:** dirigir y manejar las emociones tanto agradables como desagradables de forma eficaz.

Las emociones pueden clasificarse en primarias y secundarias. Las primarias, también llamadas básicas, puras o elementales. Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría. (El número puede variar según el autor consultado, en este caso es según P. Ekman) y las secundarias: combinación de las primarias, también llamadas sociales.

Cuando son saludables o adaptativas, llegan con rapidez y son muy valiosas. Son no saludables o desadaptativas cuando por aprendizaje previo perduran mucho tiempo, aun sin existir la causa que las produjo.

Aprendamos de las emociones básicas:

Miedo: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Es una alarma.

Función adaptativa: Protección, y por esto, activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos, nos prepara para la huida, o nos mantiene inmóviles, entre otras respuestas.

Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es la más breve de las emociones.

Función adaptativa: Exploración, puede llevar a una aproximación para saber qué pasa. Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado. Nos ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.

Asco: Disgusto, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión. Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

Función adaptativa: Rechazo, nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo, lo cual nos ayuda a protegernos de enfermedades, contagios, productos venenosos, etc.

Ira: Se produce cuando consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos. Puede generar frustración, también la sentimos hacia nosotros/as mismos/as como cuando no recordamos algo o no logramos hacer algo.

Función adaptativa: Autodefensa, disminuye el miedo, nos empoderamos, incrementa la energía para la acción.

Tristeza: Ante situaciones de pérdida (personas, mascotas, empleo, etc.)

Función adaptativa: Reintegración, nos motiva a reconstruir nuestros recursos y a conservar energía. Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos para reducir nuestro sufrimiento.

Alegría: Sensación de bienestar, de seguridad.

Función adaptativa: Afiliación. Genera actitudes positivas, optimiza la respuesta cognitiva, la creatividad, la memoria, el aprendizaje. Mejora lazos sociales. Ayuda en la superación del miedo y de la ira.

La Alegría es la única emoción considerada como directamente positiva. Así como esta, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc., aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis.

Las emociones secundarias “amplían” las emociones primarias, con el fin de que lo que sentimos en cada situación se complemente en función de nuestras características individuales, de nuestro aprendizaje, de nuestra propia biografía. Se derivan de las primarias y tiene influencia del pensamiento.

A continuación se presenta la rueda de las emociones

(Tomado de <https://www.iter.edu.mx/kidu/blog/rueda-de-emociones-ensena-peque-expresarse-en-encierro>)

Sería muy largo definir las cada una, pero es importante conocer de cuál de las emociones primarias se derivan las secundarias y aprender a identificarlas.

Las personas podemos suprimir parte de la expresión de las emociones, controlar su intensidad, a veces disimular, y en el caso de los actores/actrices, provocar la emoción e interpretarla a la perfección.

En general, un sujeto capaz de percibir un estímulo, una situación, procesarla y reaccionar ante ella. En su reacción influye el significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción como alegría, tristeza, enfado, entre otras.

Lo que nos hace reaccionar diferente a unas personas de otras es la interpretación. Aunque compartimos las emociones, no compartimos los hechos que las provocan, ni nuestras experiencias previas.

La Alegría es la única emoción considerada directamente positiva.

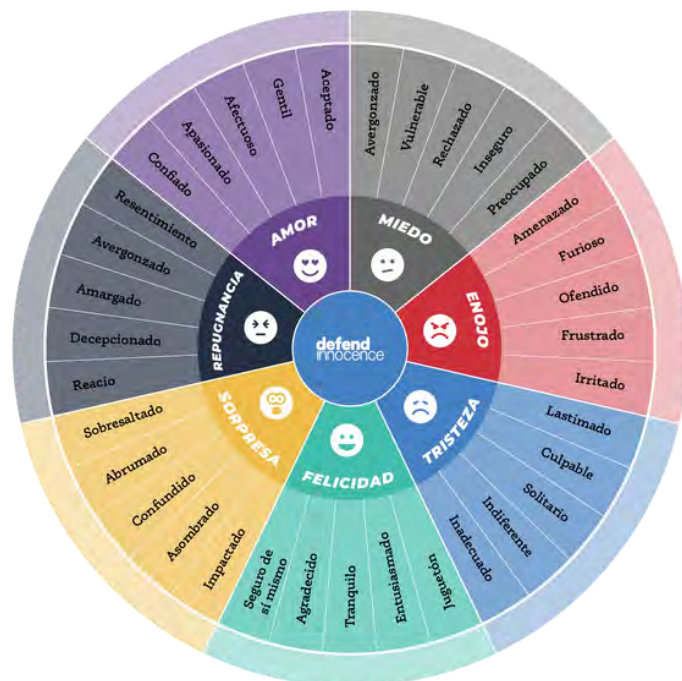


La experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Entre un suceso y una emoción está: nuestra cultura, nuestra experiencia, nuestra atribución, nuestras expectativas y nuestro pensamiento.

Del cómo se interprete dicha situación dependerá el que surja o no alguna emoción, así como si la emoción será positiva (placentera) o negativa (desagradable).

Las estrategias de regulación emocional son utilizadas para gestionar las emociones



Identificar las emociones en uno mismo y/o en los demás es muy importante, ya que las emociones contienen datos, señales ante los acontecimientos más importantes, hacerlo nos permite ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos. El conocimiento de las emociones se refleja en nuestro vocabulario emocional y en nuestra capacidad para realizar análisis de emociones futuras.

Las emociones dirigen nuestra atención hacia los acontecimientos más importantes; para emprender una acción. Por último, el uso adecuado de las emociones, nos ayuda y motiva a resolver los problemas que se nos presentan.



Para regular las emociones necesitamos incorporarlas de forma inteligente a nuestro razonamiento, a nuestra forma de solucionar los problemas, a nuestros juicios y a nuestra conducta; mostrarnos abiertos a las emociones, sean o no bienvenidas, para poder elegir diferentes estrategias que aprovechen la sabiduría que nos proporcionan nuestros sentimientos.

Negar las emociones puede ser problemático, imaginemos que nuestro cuerpo, mente y ambiente son una olla de presión, algunas pueden salir como vapor de manera segura y graduada (expresión de emociones), pero si impedimos la salida (represión de emociones), se acumularán hasta que la olla explote.

No se puede evitar sentir emociones ... el objetivo es tomar el mensaje de la emoción, hacer caso a su función, pero regularlas, sin que nos desborden.

Las estrategias de regulación emocional son utilizadas para gestionar las emociones, permitiendo regular el cuerpo y la mente, evitando que estos sentimientos nos descontrolen...y poder tomar mejores decisiones, orientadas a respuestas más adecuadas y asertivas.

Las estrategias de regulación, también pueden ser llamadas herramientas de tolerancia al malestar, funcionan distrayendo nuestra mente del estímulo, pensamiento, situación, etc. que nos provoca el estado de malestar, las podemos usar por separado (respiración diafragmática, por ejemplo) o combinadas (ejercicios de respiración y evocar un pensamiento o recuerdo agradable y de bienestar), con la práctica nos daremos cuenta cuáles nos funcionan mejor de manera personal para cada emoción a regular.

Para cualquier malestar emocional podemos utilizar algunas de estas estrategias de regulación:

- Relajación a partir de respiración diafragmática consciente.
- Ejercicios de meditación guiada (mindfulness) o conciencia plena (anclarse al presente y ser consciente del ahora, evitando juicios de valor).
- Distracción con una actividad de gusto propio como salir a caminar, ver alguna serie o película, tareas voluntarias, jugar en familia, con amigos o con la mascota, etc.
- Entrenamiento en comunicación asertiva, expresar no sólo la emoción primaria, sino qué me haces sentir, una persona o una circunstancia.
- Practicando la resolución de problemas, definiendo el problema, generando posibles soluciones y analizando pros y contras para tomar la mejor decisión.
- Crearnos hábitos emocionalmente saludables como actividades que te generan gusto y emociones positivas, que puedan realizarse de manera frecuente y se vuelvan parte de tus hábitos como leer, caminar, hacer ejercicio, cantar, bailar, pintar, dibujar, jugar, etc.
- Proporcionar estímulos positivos a nuestros sentidos con una rica comida o postre, oler un perfume agradable, escuchar sonidos de la naturaleza, contemplar un paisaje, darse un masaje, entre otras muchas posibilidades.
- Mejorar el momento para aliviar el bienestar y la salud, es aconsejable tomarse un tiempo, usar la fantasía, practicar la oración o la meditación, practicar la relajación y automotivación, como estrategias que a largo plazo mejoran el equilibrio emocional.

¿Cómo te quieres recordar el día de hoy?

Recordemos que las señales del cerebro son bidireccionales, es decir, mi bioquímica cerebral se ve reflejada en una conducta, como la abundancia de cortisol que se traduce en nervios, estrés, ansiedad, etc. Así que tenemos el poder de provocar un estado de ánimo interno “forzándolo” a través de sus manifestaciones externas (postura corporal, gestos del rostro...). Sentir felicidad, sentirte poderoso/a o expansivo/a, también consiste en empezar a practicar, es un método efectivo para mejorar tu estado de ánimo en momentos concretos.

Si lo que necesitamos es empoderarnos, podemos realizar posturas de poder, como aquella en que se paran los superhéroes o la levantar los brazos como quien festeja que ha ganado, mantenerla por lo menos durante dos minutos, que es el tiempo que necesita el cerebro para registrar y producir testosterona, lo que baja nuestro nivel de cortisol.

Provocando estados internos recreando en primera instancia los externos, otro ejemplo es el truco del lápiz. La sonrisa es la manifestación natural de alegría, como el llanto lo es de la tristeza o enseñar los dientes con rabia lo es de la ira. Entonces, si nuestro cerebro hoy no está listo para sentirse bien, le daremos un motivo.

Morderemos un lápiz forzando la elevación de las comisuras de la boca, así, saldrá una sonrisa que debemos mantener durante unos cinco minutos, en menos de ese tiempo (aproximadamente en dos minutos) ya podemos experimentar como nuestro estado de ánimo cambia, ya que el cerebro trabaja en crear el ánimo de acuerdo con nuestra “sonrisa” y produce endorfinas y oxitocina que generan bienestar y quizá, hasta te salga una sonrisa verdadera, especialmente si nos imaginamos o nos vemos en un reflejo. Esto lo podemos usar cuando sentimos enojo y tristeza.

Es importante reflexionar sobre la importancia de aprender a regular las emociones, asimismo, darse cuenta que esto traerá una gran cantidad de beneficios para cada momento de nuestra vida y tener en cuenta que permitirnos sentir estas emociones es algo completamente natural. Para aprender a regularlas hay que practicar las recomendaciones anteriores, volvernos en expertos/as y recordar que nuestro bienestar se ve reflejado en nuestra vida, en la vida de quienes nos rodean y si tenemos menores a cargo, ellos aprenderán a gestionar sus emociones más con el ejemplo que les demos, que con lo que les digamos.

Cada día nos construimos, cada día podemos elegir nuestra actitud y crear una mejor versión de nosotros/as mismos/as.



La mejor oferta de

PRODUCTOS

MAGNÉTICOS

UDH/AMINES

Ofrecemos diversos productos, con aplicaciones magnéticas, acorde a las técnicas de Biomagnetismo y Acupuntura, que ayudan a las personas que lo utilizan regularmente a mejorar su calidad de vida.

LEGGINGS

Informes al:
5513863289

Facebook:
Biomag

10 | NATUROPATÍA

Juan A. Mateos 102, Col. Obrera,
Cuauhtémoc, CDMX

CORTES ALCALÁ OFRECE INCLUIR EL CONOCIMIENTO TRADICIONAL INDÍGENA A LOS SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD



LIC. MARTA OLIVA OBESO SURO

DIRECTORA

AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN ESPECIALIZADA EN SALUD

Con el ofrecimiento de la formalización de un convenio de colaboración que permita sumar a los servicios públicos de salud la pertinencia de la Medicina Tradicional, concluyó la primera reunión de coordinación entre la Dirección General de Promoción de la Salud, el Instituto Nacional de Pueblos Indígenas (INPI) y miembros de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (COFEMITES); reunión celebrada como parte del compromiso realizado por el titular de la Secretaría de Salud, doctor Jorge Alcocer Varela, luego de que Esfera Noticias expusiera en la Conferencia de Prensa “La Mañanera”, el desdén con el que el titular de la dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural (DMTyDI) de esta dependencia ha tratado, a quienes por más de 20 años han ofrecido sumar esfuerzos para que en México se reconozca la importancia de la Medicina Tradicional, misma que históricamente ha sido empleada para conservar la salud, y prevenir y tratar enfermedades.

Ricardo Cortes Alcalá, quien desde enero de este año se encuentra al frente de la Dirección General de Promoción de la Salud, área de la que depende la DMTyDI, reconoció que desde su creación y hasta la fecha, esta dirección ha sido una simulación, tal y como lo señalaron en el 2017 las investigadoras Susana Carolina Guzmán-Rosas y Mina Kleiche-Dray, tras publicar una investigación respecto a la inclusión del conocimiento tradicional indígena en las políticas públicas del Estado mexicano.

Justificó que la ausencia de logros es consecuencia de la falta de recursos que permitan la consolidación de políticas públicas sustantivas en materia de Medicina Ancestral y, reconoció la importancia de dejar de subestimar la potencial contribución que la Medicina Tradicional ofrece en la atención de la salud, principalmente en los pueblos originarios.

Se formalizará convenio de colaboración con quienes desde hace más de 20 años han solicitado el apoyo de la DMTyDI

En este sentido, el doctor David Hidalgo Ramírez, presidente de COFEMITES, destacó que no es posible desatender o seguir negando la existencia y empleo cotidiano de prácticas tradicionales ancestrales que responden a la demanda por atención a la salud de millones de personas en México, y que no poner atención a estos procesos continuará, en buena medida, revelando las deficiencias del sistema formal, entre ellas la incapacidad de cubrir a las poblaciones necesitadas, la distribución inequitativa de recursos, la ineficiencia y la baja calidad de los servicios; aceptando al mismo tiempo la dependencia de la política de salud a las opciones tecnocráticas, desdeñando la riqueza médica cultural de quienes en teoría son objeto de nuestra atención.

Agregó que la COFEMITES reconoce el esfuerzo que el gobierno federal desde la Secretaría de Salud realiza de forma constante tanto para el reconocimiento de las medicinas tradicionales, así como su formación, según dicta el artículo 6 de la Ley Federal de Salud y, recordó que nuestra Constitución reconoce el derecho de los pueblos indígenas para preservar todos los elementos que constituyen su identidad cultural, así como el derecho al acceso a la salud aprovechando debidamente a la medicina tradicional.

*En la Gráfica, de izquierda a derecha:
Dr. Carlos Nava, Dr. Martín Álvarez,
Dr. David Hidalgo, Dr. Alejandro Juárez,
Lic. Marta Obeso y Dr. Enrique Acuña*





Durante el encuentro, David Hidalgo comentó que en 2018 COFEMITES atendió el llamado del Senado de la República y participó en la organización de los foros de Salud titulados "Diagnostiquemos la salud, propongamos una cura", organizando en las 32 entidades de la República, foros de consulta en los que participaron más de 9000 expertos en salud, "sustentado en esto queremos referenciar la situación en México del estado de la relación de las medicinas tradicionales y terapias complementarias con las autoridades de salud, como tal nuestra opinión es una aproximación al estado de la cuestión", reiteró el presidente de COFEMITES.

Agregó que "es importante señalar que en México existen diversas posiciones políticas en relación con la práctica de la medicina tradicional en las diferentes instancias gubernamentales. Aun cuando dichas prácticas se encuentran reconocidas en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, algunos estados de la República mexicana la desconocen."

"En nuestra constitución se reconoce el derecho de los pueblos indígenas para preservar todos los elementos que constituyen su identidad cultural, así como el derecho al acceso a la salud aprovechando debidamente a la medicina tradicional."

En el documento entregado al doctor Cortes Alcalá se destaca que entre las reformas aprobadas destaca la realizada al Artículo 2o Constitucional. Decreto publicado en el Diario Oficial del 14 de agosto de 2001: RECONOCIMIENTO DE LA MEDICINA TRADICIONAL COMO UN DERECHO CULTURAL

Por su parte, la Ley General de Salud señala:

Artículo 6o.- El Sistema Nacional de Salud tiene los siguientes objetivos.

IV Bis. Impulsar el bienestar y el desarrollo de las familias y comunidades indígenas que propicien el desarrollo de sus potencialidades político-sociales y culturales; con su participación y tomando en cuenta sus valores y organización social.

VI Bis, Promover el conocimiento y desarrollo de la medicina tradicional indígena y su práctica en condiciones adecuadas.



Art. 6º. El Sistema Nacional de Salud tiene los siguientes objetivos: VI Bis. Promover el conocimiento y desarrollo de la medicina tradicional en condiciones adecuadas.

En la propuesta de la Ley Marco de la medicina tradicional del parlamento latinoamericano en 2009 se señala:

Artículo 42. I. Es responsabilidad del Estado promover y garantizar el respeto, uso, investigación y práctica de la medicina tradicional, rescatando los conocimientos y prácticas ancestrales desde el pensamiento y valores de todas las naciones y pueblos indígenas originario campesinos.



La Ley General de Salud (artículo 79) sólo reconoce la práctica curativa de los profesionales médicos; en 1976 se formalizó a las parteras, con la condición de que sean capacitadas por médicos, para tener el nombramiento de parteras empíricas capacitadas.

En 1998, en este país se hallaba en proceso de elaboración un permiso oficial para el ejercicio de los terapeutas tradicionales.

En relación con el otorgamiento de dicho permiso para ejercer la medicina tradicional se tienen diversas posiciones dentro de la estructura de gobierno; por un lado, algunas instituciones como el Instituto Nacional Indigenista (INI), la Secretaría de Salud (SSA) y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) contemplan el apoyo a terapeutas tradicionales dentro de sus proyectos.

Estos organismos en ocasiones otorgan una credencial de identificación donde se reconoce al portador como terapeuta tradicional y son estas instituciones quienes agrupan y otorgan capacitación a terapeutas tradicionales.



Actualmente, la medicina tradicional representa una opción importante de repuesta ante las necesidades de atención a la salud

Sin embargo, hoy día también existen egresados de universidades públicas que poseen una cédula y formación profesional en medicina tradicional herbolaria, fitoterapia, acupuntura, osteopatía, que también carecen del reconocimiento de la faculta curativa de los profesionales médicos, y tienen que laborar bajo la supervisión de un médico.

En la propuesta de la Ley Marco de la medicina tradicional del parlamento latinoamericano en 2009 se señala:

Artículo 42. I. Es responsabilidad del Estado promover y garantizar el respeto, uso, investigación y práctica de la medicina tradicional, rescatando los conocimientos y prácticas ancestrales desde el pensamiento y valores de todas las naciones y pueblos indígenas originario campesinos.

La realidad es que, por un lado, los terapeutas tradicionales son marginados dentro del Sistema Nacional de Salud, mientras que, por otro, se intenta promover su participación en el sistema de salud. Incluso algunos laboratorios transnacionales los emplean para dar autenticidad y comercializar ciertos productos de origen natural. Nigenda Gustavo, et al (2001).

En afirmación de Nigenda Gustavo, et al (2001) "la utilización de la llamada medicina tradicional en países de América Latina ha entrado en una nueva etapa. Con el impresionante incremento de la demanda de alternativas terapéuticas ajenas en conceptos y prácticas al modelo científico biomédico, la medicina tradicional (y la medicina alternativa, complementaria e integrativa) se encuentra enmarcada hoy día en un contexto que hace algunos años no existía".





Actualmente, la medicina tradicional representa una opción importante de repuesta ante las necesidades de atención a la salud en diferentes países de América Latina y el Caribe a pesar de su presencia subordinada en los sistemas oficiales de salud y de la situación de ilegalidad que comúnmente guardan.

Esta participación ha sido reconocida por organizaciones internacionales de salud como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la propia Organización Panamericana de la Salud (OPS) de quienes han emanado intentos de apoyo y promoción de políticas dirigidas a ensayar formas distintas de articulación de esta medicina con los sistemas oficiales de salud, enfocadas primordialmente en la atención primaria a la salud.

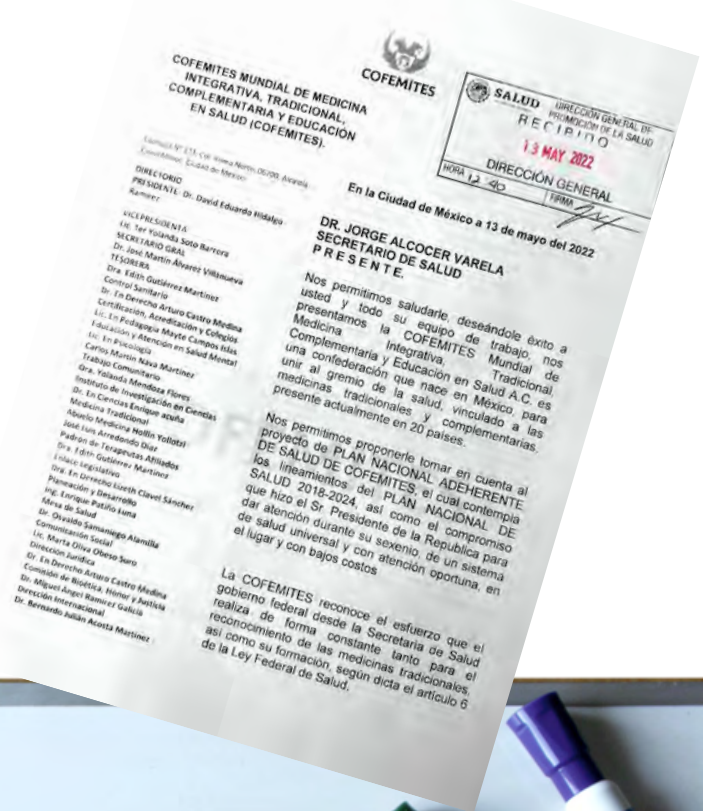
La relación se encuentra caracterizada por momentos de acercamiento y aceptación considerando a las medicinas tradicionales como útiles y beneficiosas para atender la salud a un nivel preventivo y en menor medida una medicina curativa. Por lo que aún no es una relación simétrica. Ya que en algunas ocasiones los médicos tradicionales han sufrido persecución y penalización por COFEPRIS por no estar debidamente facultados para ejercer su oficio.



Entre los problemas que los terapeutas tradicionales enfrentan, cuando carecen de licencia o permiso, se encuentran la falta de respeto de la cultura indígena, limitaciones en la libre práctica de los médicos tradicionales, falta de valoración de la medicina tradicional, limitados apoyos jurídicos y financieros para el desarrollo de la medicina tradicional, falta de independencia de los médicos tradicionales, y falta de apoyo y respeto en la relación entre la medicina tradicional y la biomédica. Algunas entidades federativas han elaborado iniciativas para reformar su ley de salud y regular la práctica de la medicina tradicional. Una de estas iniciativas se planteó en el estado de Morelos, donde se han realizado foros públicos para discutir y hacer propuestas en relación con aquellas prácticas que estarán bajo su regulación.

Por lo que la regulación de la práctica terapéutica tradicional es de gran importancia por las implicaciones que tiene en el desarrollo de la medicina tradicional. El reclamo por la regulación proviene tanto de usuarios como de los proveedores. Para Nigenda Gustavo, et al (2001) "En el campo de la regulación de la medicina tradicional en América Latina es posible identificar tres grandes tendencias: a) integración, b) coexistencia, y c) tolerancia".

Al termino de la reunión los integrantes de COFEMITES entregaron por escrito al doctor Ricardo Cortes, un documento en el que solicitaron lo que podrían ser ejes sobre los que sería posible pasar a un programa propositivo de acciones en beneficio de la medicina tradicional.



- Incorporación de medicinas tradicionales y sistemas terapéuticos complementarios en los servicios estatales de salud.
- El reconocimiento de la medicina tradicional y el trabajo de los médicos tradicionales sea oficialmente regulado y como práctica laboral retribuido de forma justa.
- Que la formación de los licenciados en Medicinas Tradicionales sea reconocida, así como que el o los comités interdisciplinarios para formación de recursos de salud, estén integrados debidamente.
- Nos debe interesar un programa de diálogo con la Secretaría de Salud incluyente, basado en foros de consulta en las comunidades, con estudios etnográficos, interculturales.
- La inclusión de perfiles laborales de médicos tradicionales en el Sistema Nacional de Salud.
- Organizar foros donde se discuta, diagnostique, el estado en qué se encuentra la medicina tradicional y su inclusión y regulación en el Sistema Nacional de Salud en México.
- Los ejes de estos foros de consulta tendrán por objetivo identificar la problemática actual de la medicina tradicional.
- El respaldo a las prácticas culturales de los pueblos originarios.
- La creación de programas de apoyo económico, capacitación, regulación de las prácticas de las medicinas tradicionales.
- La recuperación y preservación de los conocimientos de las medicinas tradicionales.
- La inclusión de los médicos tradicionales, parteras, hueseros, sobadores, sanadores comunitarios en un esquema laboral dentro del sistema nacional de salud.
- La creación de centros comunitarios de medicina tradicional y terapias complementarias financiados y apoyados por el estado.
- Legislar las leyes secundarias que hagan una realidad la práctica reconocida y legal de la medicina tradicional.

BioNat

* Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico de quienes amas

* ¿Alergias?

* Conoce los beneficios

* Antioxidante 100% natural



GNH

Global Natural Health



55 4077 0224 / 55 9155 4228



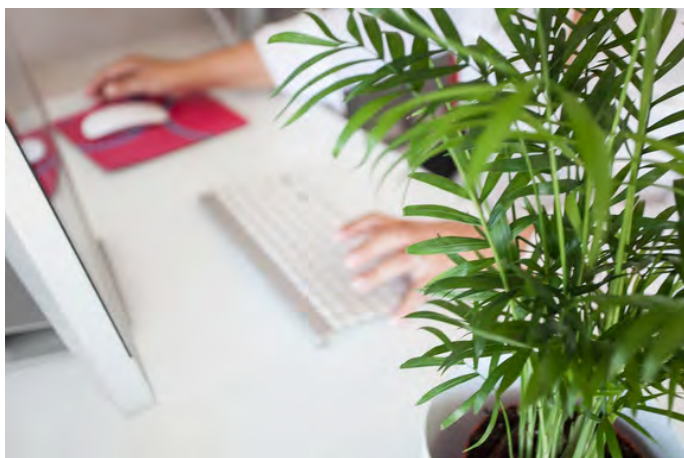
GNH Internacional

Salud Ocupacional

¿Te imaginas trabajar en un espacio holístico en el que se eviten alteraciones al bienestar integral de las personas; teniendo como base las leyes de la naturaleza ?

REDACCIÓN

AMINES



A "la promoción y mantenimiento del mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones mediante la prevención de las desviaciones de la salud, control de riesgos y la adaptación del trabajo a la gente, y la gente a sus puestos de trabajo", se le llama salud ocupacional, definida así por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

No obstante, es importante considerarla como una entidad multidisciplinaria en la que convergen el estado óptimo del bienestar físico, mental y social de todas las personas que forman parte de un equipo de trabajo; algo muy distinto a lo que en México de le ha llamado: Prevención de Riesgos.

Pero, ¿cómo disminuir las enfermedades y los accidentes asociados al entorno laboral en el que nos desempeñamos? Primero es importante identificar qué enfermedades son las que padecen los trabajadores y que según la Comisión Consultiva Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (COCONASST) son: enfermedades infecciosas y parasitarias, cánceres de origen laboral, enfermedades del sistema circulatorio, de la sangre y órganos hematopoyéticos, trastornos mentales, enfermedades del sistema respiratorio, enfermedades del sistema digestivo, enfermedades de la piel y tejidos subcutáneos, enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo, intoxicaciones, enfermedades del ojo y del oído y enfermedades de endocrinología y genito-urinarias. Es evidente que la salud de los trabajadores se ve mermada tanto por factores físicos y psicológicos, así como por factores tecnológicos.

Para reducir el ausentismo laboral por motivos de salud, el empleador tiene la obligación de mantener un entorno laboral sano, lo que no sólo se verá reflejado favorablemente en las finanzas de la empresa, ya que tendrá un efecto positivo directo al contar con trabajadores que cuentan con su máximo potencial para poder desempeñarse de forma satisfactoria. Es importante que el empleador comprenda la importancia de invertir en la remodelación de los espacios de trabajo, con la finalidad de que se incorporen elementos indispensables para la prevención de enfermedades.

Psicológicamente, cuando un trabajador se desempeña en un entorno favorable, su compromiso aumenta y el interés de hacer aportaciones que contribuyan al éxito de la empresa, se concibe sobre una base sólida que repercutirá en una reducción del ausentismo, menor rotación del personal y la reducción de errores.

La Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en la Salud (COFEMITES), ofrece asesoría para la evaluación del entorno laboral que las empresas ofrecen a sus trabajadores, con la finalidad de que la salud ocupacional se convierta en ese conjunto de actividades que permitan el fomento, consolidación y mantenimiento de un espacio holístico en el que se eviten alteraciones al bienestar integral de las personas; teniendo como base las leyes de la naturaleza que a lo largo de nuestra existencia nos han demostrado la gran importancia que representa para el ser humano esa conexión innata que debe imperar con el ecosistema y, contribuir a revertir las causas que originan el incremento de padecimientos que se originan en nuestra área de trabajo.

Ante este panorama, el diseño biofílico, inspirado en la atracción y conexión que siente el ser humano de forma innata por la naturaleza, atesora un inmenso potencial para revertir las citadas problemáticas, entre ellas el de poder reconectar al empleado con el medio natural y mejorar de ese modo su salud, bienestar, productividad y creatividad.

Al mejorar el clima laboral, la organización se beneficiará de los efectos que reporta un ambiente de trabajo positivo. La satisfacción y el bienestar personal inciden directamente en el desempeño, entonces los trabajadores serán más eficientes, conservarán una moral alta y crecerán profesionalmente.

Cuando las condiciones de trabajo son favorables, aumenta el compromiso y el interés por contribuir al éxito de la empresa. En consecuencia, la productividad aumenta, se reducen el absentismo, la rotación de personal y se minimizan los errores.

El estado de ánimo positivo es contagioso. La actitud favorable de un trabajador se reflejará en sus relaciones con los compañeros de trabajo. La buena disposición hacia el desempeño de sus tareas y el lugar de trabajo influenciará también a quienes le rodean. A la larga tiene un efecto multiplicador.

La motivación es el motor que impulsa el progreso en el trabajo. Una persona con visión de éxito e iniciativa avanzará en su carrera con mayor rapidez. Será capaz de identificar y aprovechar oportunidades de mejora. Al sentir que sus esfuerzos son recompensados y tiene retroalimentación positiva su empuje se potenciará y se creará un círculo virtuoso, porque a mayor dedicación y empeño, habrá más promociones y ascensos y un mayor grado de bienestar físico, mental y social del trabajador.



¿Fin a la pandemia?

Más de 512 millones de personas en el mundo que se contagiaron y sobrevivieron al virus SARS-CoV-2

REDACCIÓN
AMINES



Durante los últimos días ha rondado en el discurso de las autoridades sanitarias de México y del Mundo, la posibilidad de que se pueda declarar el fin a la pandemia de COVID-19, emergencia sanitaria que ha puesto en "jaque" a la humanidad; por lo que la idea de dejar de usar el cobrebocas y de relajar las medidas sanitarias como la sana distancia y el aseo frecuente de manos, comienza a ser una posibilidad.

Lo cierto es que mayo inicia con más de 512 millones de personas en el mundo que se contagiaron y sobrevivieron al virus SARS-CoV-2, personas que, de manera leve, moderada o grave, actualmente viven con alguna de las secuelas que les dejó la COVID-19, afecciones que de diferentes formas continuarán mermando el estado de nuestra salud.

Aunque impera la incertidumbre ante el surgimiento de nuevas variantes, se piensa que no habremos de enfrentar nuevos peligros, ya que, a diferencia de la variante delta, algunas cepas han aparecido y desaparecido.

A más de dos años del inicio de la pandemia, hoy sabemos que algunos de los sobrevivientes aún presentan dificultad para respirar, tienen cuadros de cansancio o fatiga, padecen frecuentes dolores de cabeza, complicaciones cardíacas, deterioro renal, conservan dolor muscular o en las articulaciones, han visto disminuida la calidad de la visión, padecen de vértigo, tienen problemas para dormir, sufren de diarrea inusual, tienen sensación de hormigueo en las extremidades, dolor de pecho y estómago, tos crónica, erupción cutánea y fuertes palpitaciones, entre las secuelas pots-COVID que han sido reconocidas como las más frecuentes.

En algunos países como Estados Unidos, algunas de estas afecciones que han sido llamadas COVID-19 prolongado, ya son consideradas como una discapacidad, lo que implica la posibilidad de que el Gobierno evalúe si estas alteraciones físicas y mentales representan un impedimento sustancial para que los sobrevivientes puedan seguir realizando las actividades que practicaban antes de enfermarse.

En países como México, cerca de 6 millones de personas que dieron positivo a COVID-19 y que padezcan alguno de estos efectos de manera persistente en su salud, necesariamente tendrán que buscar alguna alternativa médica que les permita revertir estas secuelas, toda vez que la capacidad del sistema de salud pública es insuficiente, primero: para valorar el grado de incapacidad que se pudo haber generado y, segundo: para ofrecer tratamientos que permita a los pacientes tener el control de la salud en sus manos y lograr el bienestar integral para el cual estamos diseñados los seres humanos.



Un año del inicio de la pandemia, el COVID-19 sigue presente en muchos de los que han padecido la enfermedad, originando sufrimiento y un grave deterioro de su calidad de vida. Muchas personas que siguen presentando manifestaciones o secuelas persistentes una vez pasada la infección, con síntomas graves o de forma asintomática; es lo que ya se conoce como covid persistente, una realidad cada vez más presente a medida que la pandemia avanza.

Mientras que algunos hablan de una 'nueva enfermedad' y otros consideran que son secuelas y no síntomas de una enfermedad persistente, la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (COFEMITES) está conformando un programa de rehabilitación y atención de las secuelas post-COVID, el cual contempla la integración de 11 prácticas terapéuticas que ya han demostrado su pertinencia en el tratamiento de las alteraciones físicas, cognitivas, conductuales y emocionales; mismas que actualmente padecen la gran mayoría de los sobrevivientes de esta pandemia.

Los interesados en contar con una evaluación que les permita conocer qué tipo de tratamiento personalizado habrá de contribuir a revertir las secuelas y el déficit que actualmente merma el bienestar que merece, pueden escanear el código QR que acompaña a esta publicación y sumarse a nuestro chat de WhatsApp en el que habremos de orientarlos.

Es importante destacar que una evaluación médico rehabilitadora nos permitirá conocer la afectación neurológica, motora y respiratoria del paciente, así como la repercusión que éstas tienen en las capacidades para realizar las actividades básicas de la vida diaria, es por ello que especialistas de reconocida trayectoria estarán presentando sus servicios para elaborar de manera ¡Gratuita! un diagnóstico pots-covid, en la calle de Coahuila 173, en la colonia Roma, en la Ciudad de México.

Aunque impera la incertidumbre ante el surgimiento de nuevas variantes, se piensa que no habremos de enfrentar nuevos peligros.

**¡Inscripciones
abiertas!**



UDH

Universidad Iberoamericana de
Ciencias y Desarrollo Humano

LICENCIATURA EN NATUROPATÍA

Obtén tu título oficial en Naturopatía
avalado ante la SEP en tan solo 3 años.

*Modalidad Semipresencial
y Virtual.*

**Iniciamos: 27 y 28
de agosto de 2022**



 UNIBErroma

 55 4781 4195

 @udh.oficial

Coahuila 173, Col. Roma Norte,
Ciudad de México.

Beneficios de la jugoterapia



PABLO SOSA ENCARNACIÓN
NATURÓPATA

Pese a ser una herramienta terapéutica moderna, la jugoterapia tiene sus antecedentes a cientos de años atrás, cuando en China y Japón se consumía el néctar de frutas y verduras para el tratamiento de diversos padecimientos. Durante las últimas cuatro décadas ha incrementado el interés por conocer las aportaciones alimenticias y los beneficios de beber jugos naturales.

Resultado de múltiples investigaciones y el avance de la tecnología, ha propiciado la fabricación y comercialización de todo tipo de aparatos extractores que ofrecen una mejor obtención del jugo de frutas y vegetales.

Pero, el consumo de los jugos es algo más que parte de una terapia básica en los tratamientos de sobrepeso y de diferentes tipos de enfermedades. Incluir el consumo de jugos en nuestra dieta diaria, es una forma de alimentarse sana e inteligentemente.

Los jugos nos aportan las vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas y proteínas necesarias para nuestra nutrición y, aunque muchos especialistas consideran suficiente que nuestra dieta diaria incluya, al menos, la aportación de estos cinco grupos de nutrientes, hacen falta otros cuatro importantes grupos que son los eco reguladores, que son: el agua que contienen frutas y verduras, las fibras, los antioxidantes y las enzimas.

Los jugos nos aportan las vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas y proteínas necesarias para nuestra nutrición.

Un alimento chatarra es aquel que no contiene enzimas, esas moléculas que se encargan de liberar los nutrientes propios de los alimentos, acelerando y desencadenando las reacciones químicas que los hacen asimilables para nuestro cuerpo y ayudándonos a destruir a los microbios que participan en el proceso de desintoxicación de nuestro aparato digestivo. Un alimento que no tenga enzimas, es un alimento chatarra; los alimentos chatarra son aquellos que se procesan, que están fritos o refinados.

Las enzimas son los obreros que necesita nuestro cuerpo y con su poder catalizador, echan a andar la acción revitalizadora que nos proporcionan las vitaminas. En nuestro cuerpo, más de 75 mil de estas moléculas, ayudan a digerir las proteínas, grasas e hidratos de carbono y neutralizan la acidez de nuestro estómago y, la maravilla de beber jugos, es que nos aportan vitaminas, minerales y eco reguladores que, al ser ingeridos, pasan al torrente sanguíneo en menos de 20 minutos, actuando de forma terapéutica, sin provocar ninguna especie de esfuerzo a nuestro hígado.

Los jugos se elaboran en cuestión de minutos y no dejan residuos tóxicos en la sangre, sobre todo si son vegetales y frutas de origen orgánico. Un vaso con jugo de fruta o verdura es el equivalente a consumir un vaso lleno de maravillosos nutrientes que actuarán como un potente suplemento para nuestro organismo.



Hay muchas personas que afirman que no les gusta beber el jugo de frutas y verduras, pero cuando se les explica que un licuado es suficiente para fortalecer el sistema inmunológico, reducir el riesgo de padecer cáncer, de ayudar a la digestión, para eliminar toxinas o reforzar el desempeño de nuestro hígado o riñones, se convencer de que es preferible a cualquier tratamiento médico convencional.

Tomar un litro de jugo al día proporcionará a tu cuerpo todos los requerimientos nutritivos que necesita para funcionar adecuadamente, siempre y cuando se consuma inmediatamente de que es extraído.

El consumo diario de jugos de frutas y verduras aporta beneficios a la salud. Sus propiedades benéficas se deben a la diversidad de los nutrientes mencionados.

Un antioxidante elemental que se obtiene de los jugos es el glutatión (presente en frutas y verduras crudas), que ayuda a proteger el cuerpo contra el daño oxidativo y tiene un efecto regulador sobre el sistema inmunológico.

La jugoterapia proporciona a nuestro organismo los nutrientes básicos para fortalecernos y así poder contrarrestar posibles enfermedades o revertir inflamaciones.

Los jugos no van a perjudicar a nadie siempre y cuando se consuma junto con una dieta completa, sin embargo, consumir frutas y verduras enteras siempre será mejor.

La preparación correcta de un jugo saludable sería utilizar de dos a tres verduras y solamente una fruta, evitando agregar azúcar.

Los jugos también son recomendables para inyectar energía a los pequeños de manera deliciosa. Aparte de aportar nutrientes, pueden ayudar a mejorar las defensas, combatir el estreñimiento y ayudar al organismo a tolerar otros alimentos.

No obstante es importante aclarar que los jugos deben de prepararse en casa, lo ofrecer a los niños jugos embotellados, ya que estos no proporcionan ningún valor nutricional.

Se aconseja preparar jugos ricos en vitaminas para niños, con frutas frescas de temporada, maduras y combinarlas para tener diferentes opciones. Al prepararlos, se debe evitar rebajarlos con agua, así como también añadirle azúcar, ya que esto no permite que el pequeño se acostumbre a su verdadero sabor.

Enfermedades psicosomáticas

*La evidencia acumulada a lo largo
de la historia ha demostrado
la indisoluble relación que existe
entre nuestro cuerpo y la mente*

REDACCIÓN

AMINES

Más de 25 años empleando las alternativas médicas en la atención de diversas enfermedades, el Centro Universitario de Alternativas Médicas cuenta con suficiente evidencia para afirmar que TODOS nuestros padecimientos derivan de fuertes procesos emocionales como la depresión, miedo, ansiedad y angustia, que en determinados momentos de nuestras vidas a travessamos.

Asimismo, la evidencia acumulada a lo largo de la historia ha demostrado la indisoluble relación que existe entre nuestro cuerpo y la mente y, desde una perspectiva psicosomática, cuando alguna de las emociones que experimentamos provoca cualquier tipo de desequilibrio entre nuestro cuerpo y la mente, lo primero que sucede es un debilitamiento de nuestro sistema inmunológico, convirtiéndonos en seres vulnerables ante agentes externos que pueden provocarnos perturbaciones que no debemos subestimar.

En la actualidad, las enfermedades psicosomáticas son atendidas mediante la práctica clínica holística, en donde las intervenciones psicológicas han demostrado la pertinencia de definir un modelo multifactorial para lograr este entendimiento y avanzar en materia de salud mental. La emergencia sanitaria por la que atraviesa la humanidad, obliga a contemplar en la atención sanitaria la evaluación de factores bio-psicosociales implicados en el cuadro clínico individual y, así, conocer el origen real de cada enfermedad.

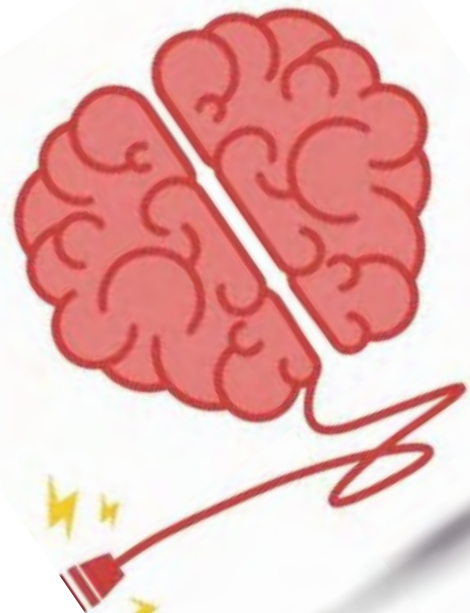


Desde los años 60, investigadores como Engel, Lipowski y Kissen, propusieron que “la enfermedad debería de ser concebida como resultado de una continua interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales; por lo que el estudio de la enfermedad debería incluir el individuo, el organismo y el ambiente como componentes esenciales del sistema. De esta forma no es que algunas enfermedades sean psicosomáticas y otras no, sino que todos los procesos de enfermedad son resultado de la interacción de factores biopsicosociales”, que no debemos de pasar por alto.

Es este artículo se abordan las enfermedades que derivan del resentimiento, que no es otra cosa que la incapacidad de saber perdonar. El resentimiento, ese dolor moral que nos provoca una ofensa y que no aprendemos a olvidar y que una y otra vez nos hace volver a sentir el sufrimiento que nos causó la primera vez. El resentimiento siempre va acompañado de odio y rencor y nos convierte en seres hostiles contra las personas que nos causaron este daño.

Para Nietzsche, el resentimiento nos pone en un estado en el que somos capaces de crear fuerzas reactivas que prevalecen sobre las fuerzas activas y, en psicología de la salud, un ser hostil que ha sido dominado por una indignación que no ha sido resuelta, vivirá en un mundo de engaños con los cuales pretenderá ocultar el odio provocado por la indignación de la agresión de la que ha sido objeto.

Invariablemente una persona que padece de problemas en los huesos, del corazón, de digestión, hepáticos o tiene dificultad para mantenerse en movimiento, es una persona resentida.



Es una realidad que ciertas dolencias que consideramos de lo más comunes, pueden ser causadas por nuestra propia mente. Estas son denominadas enfermedades psicosomáticas. Y es que, según ciertos estudios, es usual que al menos “una de cada tres personas” que van a su médico de cabecera sea por dolores psicosomáticos (Soteras, 2016). Además, “se sabe que afectan a más del 2% de la población total mundial, sin importar el género” (Jordan Jiménez y Devia Sepúlveda, 2020).

Cada vez que reímos, lloramos, nos cabreamos, sentimos náuseas al sufrir una mala noticia... estamos experimentando síntomas psicosomáticos, según el Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP, 2018).

De hecho, muchos factores del entorno de la persona, ya sean familiares, socioculturales, emocionales o cognitivos, interactúan entre sí y contribuyen a la aparición de un problema físico. Asimismo, si al padecer una enfermedad grave se tienen emociones principalmente negativas, estas hacen que, en algunos casos, puedan incluso agravarla (González Ramírez y Hernández, 2006).

Las enfermedades psicosomáticas pueden aparecer debido a fuertes “cargas psicológicas como traumas, angustia o ansiedad persistentes” (Deutsches Hospital, 2021) o, incluso, debido a fobias (Jordan Jiménez y Devia Sepúlveda, 2020). Y los efectos generados más comunes pueden ir desde problemas digestivos hasta problemas respiratorios como, por ejemplo: intensos dolores de cabeza y de espalda, intestino irritable, vértigos, fatiga, dificultad al respirar y dolor general en articulaciones o músculos.



DIRECTORIO

Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez
EDITOR

Lic. Marta Oliva Obeso Suro
Dirección General

Lic. María Elena Ramírez Cruz
Presidenta del Consejo de Administración

Lic. Jocelyn Trejo Perales
Dirección General CUAM

Ing. Enrique Patiño Luna
Planeación y Desarrollo

Esfera Noticias
Diseño Editorial

Lic. Areli Sánchez Moreno
Carla Jimena Castaños Toríz
Sergio Eduardo Hidalgo Herrera
Diseño CUAMED

Rubén Kin Laureano Fresco
Soporte Técnico

Agencia Mundial de Información de la Salud
Mesa de Redacción

CONSEJO EDITORIAL

Dr. Rómulo Rodríguez Ramos
Presidente del Consejo Editorial
Director de la Universidad Iberoamericana
de Ciencias y Desarrollo Humano

Mtro. Arturo Suárez Ramírez
Director General revista IMPAR

Lic. Efraín del Ángel Ramírez
Asesor en Cooperación al Desarrollo

Dr. Carlos Martín Nava Martínez
Médico Acupunturista

Lic. María Alejandra Valdez Lankes
Especialista en Terapia Floral.

Lic. Julio César López Faour
Naturista, dietética y nutrición.

Terapeuta Mariely Navarro Tejeda
Masoterapias

Ollin Yolotzin Nahui Chimal Arredondo Díaz
Capacitador en Medicina Tradicional
Mexicana y Herbolaria

Dr. Omar Alberto Rancez Ferretti
Presidente COFEMITES Argentina

Lic. Geomar Pacheco Rivera
CEO RIMLA para Latinoamérica y el Caribe

Dra. Sandra Hidalgo Ramírez
Especialista en Medicina Tradicional

Dr. Bernardo Julián Acosta Martínez
Delegado Internacional de COFEMITES

Naturopatía es una publicación mensual de la Universidad Iberoamericana de Desarrollo Humano (UDH), de circulación gratuita con registros en TRÁMITE; producida por Ediciones Especiales de Esfera Noticias en coordinación con la Agencia Mundial de Información de la Salud (AMIS), con oficinas en Calle Coahuila No. 173, Col. Roma, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México.

Editor responsable: Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez. Queda prohibida la reproducción de la información aquí publicada ya sea de forma parcial o total y por cualquier medio, gráfico, electrónico o mecánico, sin la autorización expresa del editor.

Naturopatía circula la segunda quincena de cada mes. El contenido de la información aquí publicada corresponde al punto de vista de su autor, más no de la UDH; asimismo la UDH corrobora la seriedad de nuestros anunciantes. Con distribución virtual en todo el mundo y ejemplares impresos por suscripción.

De acuerdo a lo Previsto en la "Ley Federal de Protección de Datos Personales", el tratamiento de sus datos personales obtenidos a través de nuestras redes sociales, es tratada de manera estrictamente confidencial.

FOTOS E IMÁGENES: @pexels, @unsplash, @pixabay, @freepick /AMINES.

LICENCIAS Y FRANQUICIAS CUAM

Nuestros Servicios:

- Diplomados
- Talleres
- Cursos
- Certificaciones



**Informes al
5211 9525 ext. 105**

Diplomado Internacional en Periodismo de Investigación en Salud y Bienestar Integral

Con el aval de CUAM, COFEMITES Y UDH

Inicio:

23 y 24 de abril del 2022

Finaliza:

abril del 2023

Duración:

120 horas,
(divididas en 24 sesiones
de 5 horas cada una)

Un sábado y domingo
de cada mes,

9:30 hrs. a 14:30 hrs.

Modalidad: Virtual

Requisitos:

- Curriculum Vitae
- Dos ejemplos de trabajos periodísticos propios y recientes
- Carta de recomendación

Enviar documentos a:

aminesinforma@gmail.com

*BECAS DISPONIBLES con la aprobación
del Comité de Inscripciones.

Fecha límite:

lunes 28 de febrero del 2022

Para postularte a tu beca
sigue este enlace:

cuam.org

Costo: \$4,000 USD

POSTULATE PARA
UNA BECA DEL 100%



PARA MAYORES
INFORMES:



Naturopatía

Impar



Wellnet