



boletín
número

332
332

julio
2017

ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE KINESIOLOGÍA Y TOUCH FOR HEALTH DE ESPAÑA
c. onze de setembre 9-11 pasaje - 08160 Montmeló-BCN-Spain - tel. 93 5722065 - oficina@apktfhe.com

XVIII Jornadas de Kinesiología de España

Del 11 al 15 de octubre 2017
Pineda de Mar - Barcelona

Contenido

- Programa de las XVIII Jornadas de Kinesiología 2
- Libro La biología de la Transformación. 4
- Poesía a Juan Carlos 4
- Ciencia o Pseudociencia. Carta abierta de un científico 5
- Los tiempos cambian. Hospitales y terapias naturales van de la mano 9
- Epigenética y meditación 10
- ¿Depresión? 13
- Cuento "El buscador" 16
- Relación de cursos válidos como UpDate 17
- Relación de Instructores 18
- Ser socio - Ventajas 19

Preprograma de las XVIII Jornadas de Kinesiología de España



Os informamos que las 18ª Jornadas de Kinesiología de España se celebrarán en Pineda de Mar (Barcelona), en el hotel SUMUS HOTEL STELLA ***, Carrer de les Puntaires, 1 - 08397 - Pineda de Mar (BARCELONA) teléfono 937671452, a las que os invitamos a participar y os animamos a apuntaros lo antes posible para poder beneficiaros del importante descuento.

Por motivos de organización puede variar parte del programa.

Miércoles 11 de Octubre 2017

- 18,00: Recepción y acreditación de los participantes
- 20,00 a 22,00: Cena y alojamiento en Hotel Stella

Jueves 12 de Octubre 2017

- 9,00: Desayuno en el hotel
- 9,30 a 11,00: Curso “La Estrella Emocional” a cargo de Isabel Compan. Cabe destacar que este curso sirve como UpDate para todos aquellos Instructores que necesiten actualizarse siempre que no

sea la primera vez que asisten a un UpDate (ver condiciones en la pág. 18)

- 11,30 a 13,30: Continuación del curso
- 13,30 a 15,00: Comida en el Hotel
- 15,00 a 17,30: Continuación del curso
- 18 a 20,00: Continuación del curso
- 22,00: Cena en el Hotel

Viernes 13 de Octubre 2017

- 9,00: Desayuno en el hotel
- 9,30 a 11,00: Continuación curso “La Estrella Emocional”
- 11,30 a 13,30: Continuación del curso
- 13,30 a 15,00: Comida en el Hotel
- 15,00 a 17,30: Continuación del curso
- 18 a 20,00: Continuación del curso
- 20,30: Información actualizada a cargo del futuro Trainer Vicenç Claveria
- 21: Asamblea de la Asociación
- 22,00: Cena en el Hotel

Sábado 14 de Octubre 2017



- 9,00: Desayuno en el hotel
- El día está previsto que sea de actividades lúdicas. En principio tenemos la posibilidad del Spa del hotel. A día de hoy seguimos buscando alternativas que aún no podemos programar. Se admiten sugerencias.
- 13,30 a 15,00: Comida en el Hotel
- 21,30: Cena de Hermandad



Domingo 15 de Octubre 2017

- 9,00: Desayuno en el hotel
- 10,30: Círculo de cierre de las Jornadas
- Tiempo libre
- Comida libre y regreso al lugar de procedencia



El tren desde Barcelona, dirección Maçanet- Massanes tiene parada en Pineda de Mar (estación de tren a 150mts del hotel)

Precio

Antes del 12 de septiembre de 2017

- Socios y socios estudiantes: 200€
- No socios: 280€

Después del día 12 de septiembre 2017

- Socios y socios estudiantes: 260€
- No socios: 340€

El ingreso para las jornadas se deberá realizar al siguiente número de cuenta: "Banc Sabadell" 0081 0035 15 0001145115

Inscripción

Para inscribiros debéis contactar con la secretaría de la asociación:

c. onze de setembre 9-11 pasaje
08160 Montmeló-BCN-Spain
tel. 93 5722065
oficina@apktfhe.com

Libro LA BIOLOGÍA DE LA TRANSFORMACIÓN Bruce H. Lipton y Steve Bhaerman



Los puntos de vista, las creencias y los razonamientos antiguos no nos ayudarán a solucionar la situación actual ni a alcanzar una nueva. Necesitamos un nuevo paradigma. Necesitamos una evolución espontánea.

Tras el éxito de La biología de la creencia, este nuevo libro apoya la idea de que nuestro planeta experimentará una remisión espontánea una vez que aceptemos nuestra responsabilidad. Nos enseña que todos podemos cambiar la programación, tanto la propia como la de nuestra civilización, para crear el mundo que siempre hemos soñado.

En contraposición a lo que la ciencia y la religión nos han dicho siempre, la evolución no es ni aleatoria ni pre-determinada, sino una danza bastante inteligente entre los organismos y el entorno. Cuando las condiciones son las propicias —ya sea por un momento de crisis o una casualidad—, ocurre algo impredecible que genera un nuevo equilibrio en la biosfera, un equilibrio con un nivel superior de coherencia o cohesión.

Durante milenios, los maestros espirituales nos han señalado la dirección del amor. Ahora la ciencia confirma esa antigua sabiduría. Todos y cada uno de nosotros somos las células del cuerpo de un superorganismo gigante en desarrollo al que llamamos «humanidad». Los humanos podemos decidir ascender hacia ese nuevo nivel de existencia o, a la manera de los dinosaurios, quedarnos en el camino.

Poesía a Juan Carlos

Un traspàs

Uns camins recorreguts i ganes de viure
pels matins , sense cap horitzó,
ple de joia per l'aventura.
Els teus reptes eren aconseguits
omplint d'alegria al teu cor.
Barret al cap, la motxilla i sota el sol,
que pensaries tu al caminar?..
Tota la vida ... tot el que quedava de vida.
La por en algun moment et va arribar
per amar tant la vida
per amar tant la teva família
per tant d'amor cap la Francesca.
Un cor batejava a cada instant
però tu confiaves en l'esperança.

Un traspàs. Un traspàs ple d'oportunitats.

Malgrat el que nosaltres som
amb defectes i maneres de ser,
tu has estat tan ferm amb l'amor
que transmeties sempre a cada pas,
en cada pedra, cada arbre, cada núvol
que deixaves enrere.
Amb les persones sense estima
feies que el seus jardins tornessin a créixer;
o quan les esperances estaven perdudes
tornava a renàixer el sol;
o el retorn de les sensacions a aquelles persones
que havien perdut el sentit de la vida.
No se com ho feies però sempre has estat especial.

Traspàs.

La teva energia era mes poderosa
que les paraules deixades en tota conversa.
La mirada tan profunda
que era capaç d'omplir mars i oceans.
I l'abraçada sempre ha estat el traspàs
de un gran cor ... que encara es aquí.

Traspàs

Hi ha un silenci infinit
que amb les onades traspassa els bateigs
dels nostres cors adolorits.
Un fluir d'onades que van i venen
que remouen el sentit de la vida
I obrir els ulls...seguint el seu camí...

Fent un traspàs.

¿Ciencia o Pseudociencia? Carta abierta de un científico

“Guerra” abierta entre pseudoescépticos y “magufos”

“Trump ha declarado la guerra al periodismo”, “Cataluña la declara a España” o se abre la guerra al mismísimo aceite de palma. Son algunos socorridos **titulares de prensa muy sensacionalistas** que invitan a leer determinadas noticias, a la vez que reflejan posicionamientos demasiado bélicos.

Del mismo modo, un clima de tensión y de crispación **va in crescendo** en relación a las denominadas pseudoterapias. Se les asigna titulares de corte similar como: **“Ciencia versus Pseudociencia, una batalla que se debe librar”**. Y Tampoco ayudan mucho las alusiones peyorativas de “magufos” o de **“Movimiento anticientífico, muy agresivo y visceral formado por un ejército de personas que...”**, con las que algunos pseudoescépticos denominan a los practicantes o defensores de las terapias consideradas no convencionales.

Por si fuera poco, la Organización Médica Colegial (OMC), (Como si se tratara de una comisión de teólogos consultores de la Inquisición que censura la teoría heliocéntrica de Copérnico reafirmando la inmovilidad de la Tierra), ha llevado a la Fiscalía un centenar de páginas webs por tacharlas de pseudociencias sectarias y peligrosas.

De este modo, nos encontramos con la sorprendente paradoja que mientras que los colegios médicos persiguen este tipo de **“terapias no oficiales”**, cada vez más hospitales de todo el Mundo las acogen.

Mis dos únicos propósitos al redactar este artículo son los siguientes. En primer lugar, argumentar que **la línea por la que se intenta separar ciencia y pseudociencia, es muy fina** y difícil de fijar con precisión. Por otro lado, aportar mi pequeño grano de arena con el fin de **aminorar este elevado nivel de crispación. Que lejos de sumar, e ir en beneficio de la salud y sanación del paciente, genera desconianza y caos** en la Medicina que hasta ahora ha ayudado a mucha gente.

El conocimiento científico es una “aproximación” a la realidad

Vaya por delante que soy Licenciado en Ciencias Biológicas, especializado en Bioquímica y en Biología Molecular; es decir, me he formado en una Universidad (española) y soy, por lo tanto, **un hombre de ciencia**. Y lo digo, porque en la facultad me enseñaron que existe un método científ

fico, que exige como mínimo tres cosas: reproducibilidad, falsabilidad y posibilidad de revisión.

Pero también me enseñaron que el **conocimiento científico** es una aproximación crítica a la realidad apoyándose en el estudio del método científico, pero... **¡NO tiene que ser la REALIDAD!** Sirva de ejemplo, el comentario de un prestigioso oncólogo del Instituto Nacional del Cáncer, cuando a mediados del siglo pasado, en base a la evidencia científica de la época (que ya se comenzaba a cuestionar), afirmó tener la misma probabilidad de contraer cáncer de pulmón, alguien que fumase como quién usara medias de nylon.

Pretender establecer una línea abrupta e insalvable, por parte de los denominados pseudoescépticos, que afirman que no existe nada que no sea posible demostrar con las reglas convencionales de la ciencia, de modo que todo lo que no se ajuste a ello sea tachado de superchería o sectario, es faltar a la realidad.

En mi humilde opinión, en absoluto puedo compartir esta división. Mis profesores de facultad también me enseñaron que **lo prometedor de la ciencia está justamente en el lugar donde desaparecen las certidumbres.** Son muchos los ejemplos que demuestran que pese a que algo no podamos ver y sea difícil de medir mediante la actual tecnología, sin embargo, sabemos que existe y es real. Prueba de ello es la nueva física cuántica y las ciencias del caos y la complejidad.

El método científico aplicado a la Medicina

Cuando aplicamos el método científico a la medicina, hablamos de lo que se conoce como Medicina Basada en la Evidencia (MBE), por cierto, mala traducción de lo que debería definirse como Medicina Basada en Pruebas.

La MBE, por definición, trata de integrar la mejor evidencia científica, la experiencia del clínico (médico) así como los valores y las preferencias del paciente. Este gráfico lo representa perfectamente:



Analizando estos tres factores que definen la práctica médica y científica, sería lógico deducir que la medicina integrativa se ajusta adecuadamente a ellos:

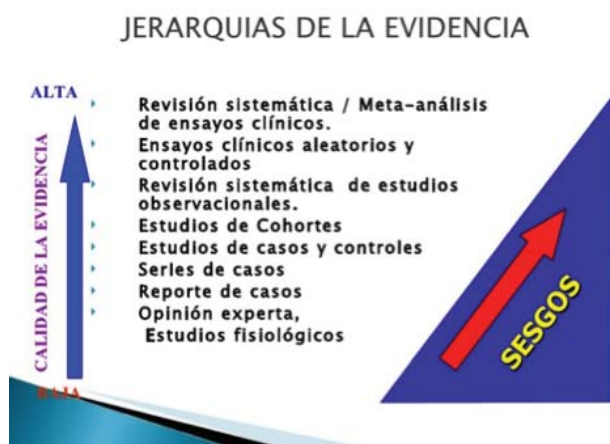
1. **Experiencia:** Conozco y formo parte de alguna de las principales asociaciones de salud y **medicina integrativa** de este país y también a nivel europeo, formadas todas ellas por reconocidos **médic@s, farmacéutic@s o enfermer@s**, entre otros profesionales, de intachable trayectoria profesional, los cuales asisten y participan en eventos científicos nacionales e internacionales. Casi todos ellos, desde hace muchísimos años, ejercen el día a día y compatibilizan la medicina convencional (oficial) con aquellas consideradas no convencionales. Si cualquiera de ellos, tiene no una, sino muchas **experiencias positivas con el uso de, por ejemplo, la acupuntura o la homeopatía**, ¿Se atienen al método científico? ¿Yo creo que sí!

2. **Valores y preferencias de los pacientes.** En relación a este punto clave de la medicina basada en la evidencia, me pregunto: ¿Puede un médico desatender la petición de un paciente de aplicar, por ejemplo, la **fitoterapia**, si además la experiencia del médico es positiva? Y, si atendiendo a su petición, lo hace desde su experiencia, **¿Cumple su código deontológico? ¿Y, con el método científico?** ¿Yo creo que sí!

3. Evidencia científica. Este es el hecho clave de todo el asunto, por lo que lo trato a continuación:

Evidencia científica

La evidencia científica aplicada en medicina se basa en una metodología jerárquica muy similar a la planteada en este gráfico:



La interpretación de este gráfico es muy sencilla. A la hora de **verificar una sustancia o método terapéutico**, la opinión que tenga un experto o grupo de expertos tiene relativa importancia. Sin embargo, si para una determinada sustancia (y, aquí viene el matiz, ¡cualquiera; bien sea sintética o natural!), disponemos de **publicaciones realizadas**

mediante revisiones sistemáticas o metaanálisis (lo que aparece en la parte alta de la tabla), ¡eso “irá a misa”! Claro, salvo que alguien interesadamente, a favor o en contra, lo cuestione. Podría mencionar muchos ejemplos, por una parte, de la dudosa evidencia científica empleada por la medicina convencional en la práctica clínica diaria y, por otra, de la elevada evidencia en terapias no convencionales, como más adelante tendremos ocasión de comprobar.

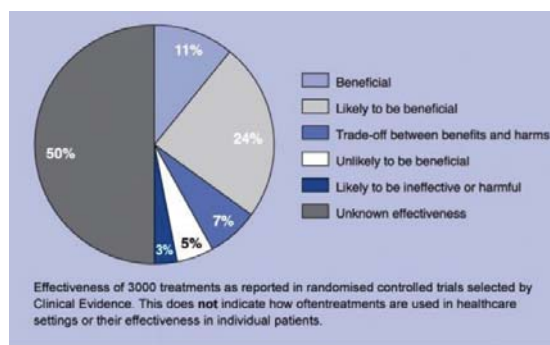


Gráfico procedente del artículo: *What conclusions has Clinical Evidence drawn about what works, what doesn't based on randomised controlled trial evidence?*

Por supuesto, también sucede al contrario. Pero lo que es indudable, es que **SI que existe evidencia científica en muchas de las terapias consideradas pseudocientíficas**. Para comprobarlo, me voy a centrar en uno de los campos más controvertidos para este tipo de terapias: el cáncer.

Evidencia científica y cáncer

Reciente y sorprendentemente, la formación política, Ciudadanos, ha presentado en el Congreso una Proposición no de Ley (PNL) relativa a **“la mejora de la protección de los pacientes afectados por la “pseudociencia”** para su debate en la Comisión de Sanidad.

¿Cuáles son los motivos de esta decisión? La siguiente cita textual de la propuesta presentada, nos ayudará a resolver esta pregunta: “Son numerosas las ocasiones en las que un paciente, con enfermedad terminal en numerosos casos abandona un tratamiento con eficacia clínica probada y evidente probabilidad de éxito en la curación de ésta, por terapias naturales o pseudociencias que no poseen evidencia científica alguna con efectos beneficiosos sobre la salud. También existen numerosos casos en los que los pacientes sufren intoxicaciones o daños fisiológicos importantes como consecuencia de ingerir productos peligrosos o sin garantías sanitarias, que incluso pueden interaccionar con tratamientos que estén tomando”.

Como **la mejor arma contra la pseudociencia es la ciencia**, voy a intentar rebatir algunas de las anteriores afirmaciones. Para ello, pondré varios ejemplos en relación al paciente oncológico.

- En la PNL se afirma que: “Son numerosas las ocasiones en las que un paciente, con enfermedad terminal en numerosos casos abandona un tratamiento con eficacia clínica probada y evidente probabilidad de éxito en la curación de ésta”. ¿Estoy deseoso de conocer por parte del autor de tal afirmación el que nos descubra el milagroso tratamiento de eficacia clínica probada que probablemente “cure” a un paciente “terminal” de cáncer!!

De lo que si tengo constancia, en base a la máxima evidencia científica disponible (revisión sistemática), es que **la quimioterapia, comparada con tratamientos de soporte, aplicada en enfermos terminales, ni mejora la supervivencia (ni mucho menos la curación), así como tampoco mejora su calidad de vida.**

Downloaded from <http://bmjopen.bmj.com/> on March 21, 2017 - Published by group.bmj.com

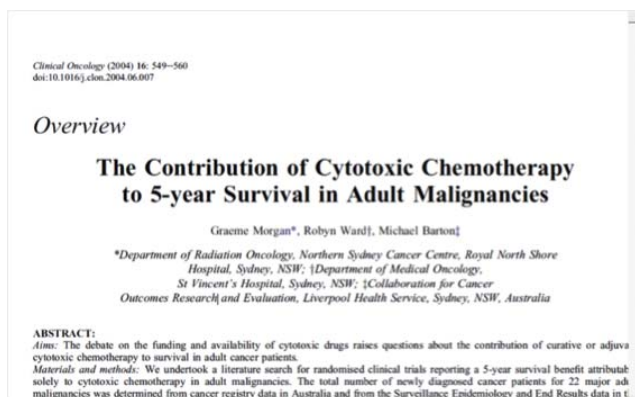
Open Access

Research

BMJ Open Treatment targeted at underlying disease versus palliative care in terminally ill patients: a systematic review

Tea Rejic,¹ Ambuj Kumar,^{1,2} Farina A Klocksleben,¹ Benjamin Djulbegovic^{1,2,3}

Esto va en línea, con otro estudio anterior, de elevada evidencia científica, realizado con miles de pacientes evaluados tanto en Australia como en los Estados Unidos. Se demuestra que la quimioterapia coadyuvante **solo contribuye con un poco más del 2% en la supervivencia tras 5 años de tratamiento.**



Si con el término **pseudociencia** se hace referencia a algo que se “disfraza” de ciencia pero que realmente no lo es, me lleva inexorablemente a formular la siguiente pregunta: **El dar quimioterapia paliativa o con fines coadyuvantes (salvo contadas excepciones), ¿es hacer ciencia o pseudociencia?**

Por otra parte, en esta **cruzada contra las terapias no convencionales**, la misma Organización Médica Colegial (OMC), apoyada o apoyando a determinados colectivos de corte eminente pseudocientífico, acusan de pseudoterapias a muchas herramientas utilizadas por la medicina no convencional.

A continuación, de la **larga lista de estas terapias que se pueden encontrar en el documento de la OMC**, voy a mencionar, a modo de ejemplo, tres de ellas. Intentaré argumentar que, en base a la evidencia científica disponible, dudo mucho que se pueden mencionar como pseudoterapias y pseudociencia.

- **Terapia/medicina/nutrición ortomolecular.** Cito textualmente las conclusiones del documento mencionado anteriormente: **“No hay ningún resultado positivo asociado a la medicina ortomolecular** y es muy posible que su elevado grado de aceptación esté relacionado con que su principal promotor fuera un científico muy conocido (hace referencia al premio Nobel, Linus Pauling) Es cierto que la carencia de vitaminas puede ocasionar enfermedades y mejorar la dieta puede ayudar a restablecer la salud, pero de ahí a pretender que **dolencias como el cáncer pueden ser tratadas con vitamina C** hay una gran diferencia. No existe ningún motivo para pensar que los tratamientos con vitamina C (o cualquiera de los propuestos por la terapia ortomolecular) tengan algún valor terapéutico. Por otro lado esta terapia presenta dos riesgos graves: en primer lugar toda la evidencia indica que puede perjudicar la salud y en segundo lugar esta pseudoterapia va especialmente dirigida a pacientes con cáncer, en cuyo caso un abandono de terapia puede suponer graves problemas de salud e incluso la muerte”.

No puedo estar más en desacuerdo con mi colega, el biólogo, que hace tales afirmaciones. No son pocos los **estudios clínicos que demuestran que altas dosis de vitamina C, administradas por vía intravenosa, pueden mejorar los síntomas y prolongar la vida en pacientes con cáncer terminal.** Recordemos la publicación que cuestiona la quimioterapia para estos mismos propósitos. Es más, la eficacia antitumoral de este tipo de medicina denominada ortomolecular se puede confirmar mediante exámenes convencionales, como por ejemplo, mediante un PET. En base a ello, determinadas intervenciones realizadas con terapia ortomolecular, ¿Se deben contemplar como ciencia o pseudociencia? ¿Qué nos impide investigar más acerca de ellas?

Un titular del diario El País (por cierto, con una línea editorial muy posicionada a favor del pseudoescepticismo), **“Basta ya de pseudociencias”**, afirma: “El paciente jamás es culpable, los engaños han existido siempre y los que lo realizan son delincuentes y estafadores expertos, Palabras grandilocuentes como la **medicina ortomolecular, la acupuntura, aromaterapia, cromoterapia, dieta alcalina, magnetoterapia, cuencos tibetanos y tantos otros procedimientos fraudulentos, embaucan a la buena gente** que piensa que como está difundido por los canales habituales, ya tienen un efecto consolidado y cierto y no es así, ninguna de esas terapias superaría un mínimo estudio serio”

Como ocurría en el apartado anterior, mi total desacuerdo con esta afirmación. Contra argumentada la categoriza-

ción pseudocientífica de la medicina ortomolecular, voy a intentar hacer lo mismo con otra técnica de las mencionadas:

- La Aromaterapia. Solo pondré un ejemplo, el de un estudio de elevada evidencia que demuestra la eficacia de determinados aceites esenciales (base de la aromaterapia científica) en el tratamiento de las náuseas inducidas por la quimioterapia.

Referencia: *Tayarani-Najaran Z et al. Antiemetic activity of volatile oils from Mentha spicata and Mentha x piperita in chemotherapy-induced nausea and vomiting. 'Encancermedicalsecience' 2013;7:290*

Así, **NO afirmando que la Aromaterapia cura el cáncer**, pero sí en relación a paliar determinados efectos colaterales ocasionados por la quimioterapia ¿La consideramos ciencia o pseudociencia?

- Para finalizar, también argumentaré como la medicina antroposófica, otra de las terapias tildadas de pseudociencia, puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes terminales por cáncer, al contrario de lo que ocurre con la quimioterapia (según el importante estudio antes mencionado). Mediante la publicación de elevada evidencia científica que referencio a continuación, se puede verificar como los **extractos de muérdago** (herramienta fundamental empleada por los médicos que ejercen esta medicina no convencional), **mejoran la calidad de vida de los pacientes terminales**.

Referencia: *Kienle GS et al. Review article: Influence of Viscum album L (European mistletoe) extracts on quality of life in cancer patients: a systematic review of controlled clinical studies. Integr Cancer Ther. 2010 Jun;9(2):142-57.*

En base a esta revisión sistemática, ¿Habría que considerar la medicina antroposófica de ciencia o pseudociencia?

Conclusiones

Concluiré, recordando lo que he intentado demostrar. A pesar de la evidencia científica que ejercen determinadas terapias no convencionales, se las tilda de pseudociencias.

Como soy tremendamente ingenuo, **estoy totalmente convencido que toda esta corriente crítica se aleja de la presión de determinados lobbies y solo busca lo mejor para los pacientes**. Como seguro que es así, del mismo modo que a mí también me interesa lo mejor para las personas afectadas, les voy a recordar a mis colegas profesionales (obvio la denominación de pseudoescépticos), que todos fuimos “paridos” en la Universidad. **Me gustaría que conjuntamente podamos reflexionar sobre la necesidad de eliminar ciertos prejuicios**.

El problema estriba en que bajo el paraguas actual del método científico, se hace muy difícil justificar la acción

de determinadas herramientas no convencionales. **Es una pura cuestión metodológica** que nos obliga a seguir indagando tal y como nos ocurrió cuando tuvimos que verificar científicamente el vínculo tabaco-cáncer de pulmón. **Ello nos debe hacer mirar hacia adelante, sin miedo a afrontar nuevos paradigmas**.

De lo que sí **estoy absolutamente convencido es de que los modelos integrados, híbridos, completos, que utilicen simultáneamente cualquiera de las herramientas, convencionales o no, nos pueden ayudar a montar el complejo puzzle que es el ser humano** y sus circunstancias.

Finalizo como comencé, con uno de los grandes científicos de todos los tiempos, Galileo, considerado como el padre de la Física moderna. A pesar de haber pasado los cinco años posteriores a la condena confinado en su casa de Florencia y bajo la sospecha de la jerarquía eclesiástica, siguió trabajando en ciencia hasta prácticamente el final de sus días.

¿Qué hacemos, seguimos con esta guerra totalmente inútil o remamos todos en un mismo sentido?: ayudar al paciente. Lejos del tono belicista, al menos por mi parte, siempre encontrareis un espíritu colaborador.

No olvidemos que gracias a Galileo, TODOS nosotros, los científicos, sí podemos afirmar “eppur si muove”.



Por Juan Serrano Gandía

¡Los tiempos cambian! Hospitales y terapias naturales van de la mano

El Hospital Sant Rafael de Barcelona ha creado una Unidad de Terapias Naturales que ayuda a los pacientes con tratamientos eficaces. Y no es el único.

Las terapias naturales se consideran a menudo como “complementarias”, puesto que, cuando la salud se resiente, no es necesario elegir drásticamente entre uno y otro tipo de medicina. Lo más apropiado –y menos angustioso para el paciente– es tomar lo mejor de cada una y optar por una medicina integrativa, más holística y personalizada.



Ante esta incuestionable evidencia, cada vez más hospitales públicos y privados ofrecen a sus pacientes la posibilidad de recibir –paralelamente a sus tratamientos convencionales– unas terapias menos agresivas, especialmente solicitadas en enfermedades crónicas, en pacientes oncológicos y en el tratamiento del dolor.

La tendencia es tan abrumadora que incluso centros de atención primaria como el CAP Can Bou de Castelldefels no han dudado en sumar servicios de acupuntura, osteopatía y yoga.

Los hospitales se abren a las terapias naturales e implican a los pacientes

Conscientes de que las terapias naturales dan más autonomía a las personas porque enseñan recursos para prevenir y para vivir más saludablemente, el Hospital Sant Rafael (Barcelona) ha creado recientemente una Unidad de Terapias Naturales, dirigida por las doctoras Ana Aleson y Montserrat González.

Su objetivo es ampliar el abanico de terapias en el marco de la medicina con menor iatrogenia, es decir, con menos efectos secundarios. Y con herramientas accesibles a los pacientes para que puedan aplicarlas en su día a día, incluso en sus casas (envolturas, baños de pies, arcilla...).

Dentro de la dinámica de un gran hospital, esta unidad “ofrece un servicio de calidad centrado en la aplicación de estímulos naturales que activan la capacidad de curación del organismo”, según las doctoras Aleson y González.

“Entre estos estímulos tenemos alimentos saludables, plantas medicinales, agua, etc., con los que se busca promover una mejora integral de la persona. Es un servicio de prevención y de sanación que se basa en los principios de la medicina natural”, continúan.

Mejorar la alimentación es mejorar la salud

Cada vez hay más enfermedades relacionadas con una mala alimentación, muy pobre en los nutrientes necesarios para afrontar el día a día.

En la consulta de Alimentación Natural del Sant Rafael se reconduce al paciente hacia hábitos saludables, con consumo de productos frescos, locales, de temporada y sin sustancias químicas tóxicas.

En ocasiones indican dietas depurativas o adaptadas a la edad, las intolerancias o la enfermedad del paciente.

Con la ayuda de la fitoterapia

La larga experiencia de las doctoras les permite emplear eficazmente las plantas medicinales. Son unas herramientas poderosas y por ello deben ser prescritas por profesionales que conozcan bien sus propiedades e interacciones con medicamentos.

El agua también cura

Han recuperado también técnicas sencillas de hidroterapia que permiten a los pacientes sacar el máximo beneficio de las propiedades del agua.

Aún existen más terapias valiosas en el hospital

Con la terapia del orden se recupera el reloj biológico que nos mantiene en equilibrio y que el estrés descontrola con



facilidad. El “cupping” activa puntos energéticos mediante ventosas.

La terapia refleja estimula puntos locales que repercuten sobre un órgano o tejido más alejado. Y la terapia neural se usa en tratamientos contra el dolor.

“También ofrecemos recursos a enfermos crónicos polimedicados, a personas con intolerancias medicamentosas (hepatopatías, alergias...) o con dolor, con el fin de mejorar en lo posible su calidad de vida”, explican las responsables médicas de esta novedosa unidad terapéutica.



Otros hospitales que apuestan por las terapias naturales

Hospitales San Roque (Gran Canaria)

En su Unidad de Medicina Integrativa prescriben yoga, nutrición, acupuntura o masaje.

Hospital Puerta de Hierro (Madrid)

En la Unidad de Oncología se facilita que los pacientes que lo deseen reciban reiki (imposición energética de manos).

Consorcio Sanitario de Terrassa

Cuenta con una Unidad Integrativa para oncología donde se ofrece acupuntura y terapias bioenergéticas.

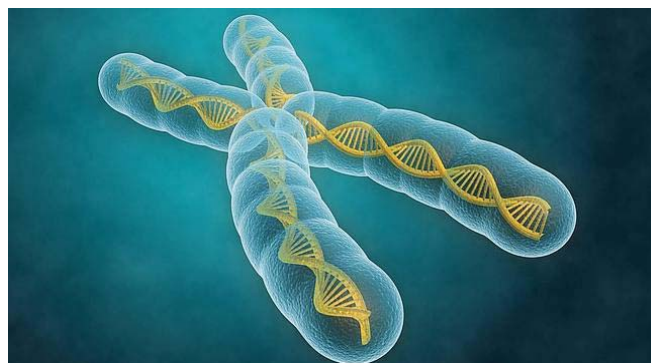
Hospital Virgen de las Nieves de Granada

Este hospital público cuenta con tres salas de tratamiento con acupuntura para los pacientes que no responden a fármacos.

Epigenética y meditación Se demuestra cómo los pensamientos pueden causar cambios moleculares específicos en el genoma.

Crece la evidencia de que el entrenamiento de la mente o **la inducción a ciertos estados de conciencia pueden tener efectos positivos para la salud**, los investigadores han tratado de entender cómo estas prácticas afectan físicamente al cuerpo. Un estudio realizado hace cerca de un año por investigadores de Wisconsin, España, y Francia proporciona la **primera evidencia de los cambios moleculares específicos en el cuerpo después de un período de práctica intensiva de atención plena.**

El estudio investigó los efectos de un día de práctica intensiva de la atención en un grupo de meditadores experimentados, en comparación con un grupo de sujetos no entrenados. Después de ocho horas de práctica de la atención, **los meditadores mostraron una gama de diferencias genéticas y moleculares**, incluyendo los niveles alterados de la maquinaria de **regulación génica** y los niveles reducidos de genes pro-inflamatorios, que a su vez se correlacionaban con una recuperación física más rápida de una situación estresante.



“Hasta donde llega nuestro conocimiento, este es el primer documento que muestra alteraciones rápidas en la expresión génica en temas relacionados con la práctica de la meditación consciente”, dice el autor del estudio Richard J. Davidson, fundador del Centro para la Investigación de las Mentes Saludables y William James y Vilas profesor de Psicología y Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin-Madison.

“Lo más interesante, es que se observaron los cambios en los genes que son los objetivos actuales de los fármacos analgésicos anti-inflamatorios”, -dice Perla Kaliman, primer autor del artículo e investigador en el Instituto de Investigación Biomédica de Barcelona, España (IIBB-CSIC-IDI-

BAPS), donde se llevaron a cabo los análisis moleculares. El estudio fue publicado en el Diario Psychoneuroendocrinology.

Entrenamientos basados en la conciencia han demostrado efectos beneficiosos en los trastornos inflamatorios en los estudios clínicos anteriores y están avalados por la Asociación Americana del Corazón como una intervención preventiva. Los nuevos resultados proporcionan un posible mecanismo biológico para efectos terapéuticos.

La actividad del genoma puede cambiar de acuerdo a la percepción

Según el Dr. Bruce Lipton, la actividad del gen puede cambiar sobre una base diaria. Si la percepción en la mente se refleja en la química de su cuerpo, y si su sistema nervioso lee e interpreta el medio ambiente y luego controla la química de la sangre, entonces **usted puede literalmente cambiar el destino de las células mediante la alteración de sus pensamientos.**



De hecho, la investigación del Dr. Lipton ilustra que **al cambiar tu percepción, tu mente puede alterar la actividad de los genes y crear más de treinta mil variaciones de los productos de cada gen.** Él da más detalles al decir que los programas de genes están contenidos en el núcleo de la célula, y se puede volver a escribir esos programas genéticos a través de cambiar la química de su sangre.

En los términos más simples, esto significa que tenemos que cambiar nuestra forma de pensar si vamos a curar el cáncer. “La función de la mente es crear coherencia entre nuestras creencias y la realidad que experimentamos,” dijo el Dr. Lipton.

“Lo que esto significa es que tu mente se ajustará a la biología y el comportamiento del cuerpo para encajar con sus creencias. Si te han dicho que te vas a morir en seis meses y tu mente lo cree, lo más probable es morir en seis me-

ses. Eso se llama **el efecto “nocebo”, el resultado de un pensamiento negativo, que es lo contrario del efecto placebo**, donde la curación es mediada por un pensamiento positivo”-añade Lipton-

Que los puntos dinámicos responden a un sistema de tres partes: está la parte de ti que jura que no quiere morir (la mente consciente), inventada por la parte que cree usted (el pronóstico del médico mediada por la mente subconsciente), que a continuación, pone en marcha la reacción química (mediada por la química del cerebro) para asegurarse de que el cuerpo se ajusta a la creencia dominante. **(La neurociencia ha reconocido que el subconsciente controla el 95 por ciento de nuestra vida.)**

Ahora ¿qué pasa con la parte que no quiere morir, la mente consciente? ¿No está afectando la química del cuerpo, así? El Dr. Lipton dijo que todo se reduce a cómo la mente subconsciente, que contiene nuestras creencias más profundas, se ha programado. Son estas creencias en última instancia, el voto decisivo.

“Es una situación compleja”, dijo el Dr. Lipton. **Las personas han sido programadas para creer que son víctimas y que no tienen ningún control.** Estamos programados desde el principio con creencias de nuestra madre y del padre. Así, por ejemplo, cuando enfermamos, nuestros padres nos dijeron que teníamos que ir al médico porque el médico es la autoridad en relación con nuestra salud. Todos nos dieron el mensaje a lo largo de la infancia que los médicos eran la autoridad en materia de salud y de que éramos víctimas de las fuerzas corporales más allá de nuestra capacidad de controlar. La paradoja, sin embargo, es que la gente a menudo mejora mientras acude a visitar al médico. Es entonces cuando la capacidad innata para la auto-curación entra en acción, otro ejemplo del **efecto placebo.**

La práctica de la atención plena afecta específicamente las vías de regulación

Los resultados del estudio de Davidson muestran una baja regulación de los genes que han sido implicados en la inflamación. Los genes afectados incluyen los genes pro-inflamatorios RIPK2 y COX2, así como (HDAC) genes de histona desacetilasa, que regulan la actividad de otros genes mediante la eliminación de un tipo de etiqueta quí-



mica. Es más, la medida en que algunos de esos genes se auto-regularon se asoció con la recuperación de cortisol más rápido en una prueba de estrés social que implica un discurso improvisado y tareas que requieren cálculos mentales realizados delante de una cámara de vídeo.

Los biólogos han sospechado durante años que una especie de herencia epigenética ocurre a nivel celular. Los diferentes tipos de células de nuestro cuerpo son un ejemplo. Células de la piel y las células del cerebro tienen diferentes formas y funciones, a pesar de tener exactamente el mismo ADN. Debe haber mecanismos distintos de ADN que hacen que las células de la piel sean células de la piel cuando se dividen.

“Nuestros genes son muy dinámicos en su expresión y estos resultados sugieren que la tranquilidad de nuestra mente puede realmente tener una influencia potencial en su expresión”, dice Davidson.

“La regulación de la HDAC y las vías inflamatorias pueden representar algunos de los mecanismos que subyacen en el potencial terapéutico de las intervenciones basadas en mindfulness”, según Kalimán. “Nuestros resultados establecen las bases para futuros estudios para evaluar más a fondo las estrategias de meditación para el tratamiento de las enfermedades inflamatorias crónicas.”

Las creencias subconscientes son clave

Muchos pensadores positivos saben que pensar buenos pensamientos y recitar afirmaciones durante horas como prometen los libros es indiferente en cuanto a lograr los



resultados deseados. El Dr. Lipton no discutió este punto, porque **los pensamientos positivos vienen de la mente consciente**, mientras que los pensamientos negativos son generalmente programados en la mente subconsciente, más poderosa.

“El principal problema es que las personas son conscientes de sus creencias y comportamientos conscientes, pero no de las creencias y los comportamientos subconscientes. La mayoría de la gente ni siquiera reconoce que su mente

subconsciente está en juego, cuando el hecho es que **la mente subconsciente es un millón de veces más poderosa que la mente consciente y opera del 95 al 99 por ciento de nuestras vidas** a partir de los programas subconscientes.

“**Sus creencias subconscientes están trabajando ya sea para usted o contra usted**, pero la verdad es que no está controlando su vida, porque su mente subconsciente sustituye cualquier control consciente. Así que cuando usted está tratando de recuperarse de un nivel citando afirmaciones y diciéndose a sí mismo que está sano, puede haber un programa subconsciente invisible que te está sabotajeando”.

No te defines por lo que eres, si no por lo que haces

- Lo que eres es la genética o el ADN
- Lo que haces es la expresión de los genes o epigenética

El poder de la mente subconsciente se revela con elegancia en las personas que expresan múltiples personalidades. Mientras ocupa la mentalidad de una personalidad, el individuo puede ser muy alérgico a las fresas. Luego, en la experiencia de la mentalidad de otra personalidad, él o ella se las come sin consecuencias.

El término epigenética fue acuñado por Waddington en 1939.

Se define como el estudio de los cambios heredables reversibles en la función de los genes que ocurren sin cambio en la secuencia del ADN.

Actualmente se reconoce el papel fundamental que en el ambiente extranuclear, extracelular y social ejerce en la modulación de la actividad genética.

La nueva ciencia de la epigenética promete que cada persona en el planeta tiene la oportunidad de convertirse en lo que realmente es, con un poder inimaginable y la capacidad de operar a partir de ahí yendo a por las más altas posibilidades, incluyendo la curación de nuestros cuerpos, de nuestra cultura y tener una vida en paz.

Por **Michael Forrester** Consejero espiritual y orador motivacional para empresas en Japón, Canadá y Estados Unidos.

¿Depresión?

¿Está usted deprimido? ¡Pues merece una medalla!

Muchas personas depresivas se sienten avergonzadas de su estado y envidian el buen ánimo y el “coraje” de los demás. Sin embargo, mi visión es exactamente la opuesta.

Yo considero que hay que estar orgulloso de ser depresivo, a pesar del terrible dolor que esto causa. Y antes de hablarle de las soluciones a la depresión, vamos a proceder a un reparto de medallas:



1) Medalla a la generosidad

Si es usted depresivo, merece antes que nada la medalla a la generosidad.

En efecto, un estudio de la Universidad de Cambridge publicado en 2007 mostró una correlación entre la tendencia a la depresión y la capacidad de identificarse con el estado de ánimo de los demás. (1)

Cuanto más sensible sea usted a la angustia y la tristeza de los demás, más le preocupará su entorno, más le inquietarán las desgracias del mundo y más riesgo tendrá de caer en una depresión.

Este descubrimiento cuestiona radicalmente la visión de la persona depresiva como un egoísta centrado en sus pequeños problemas.

Ello explica también la mayor incidencia de la depresión en las mujeres.

2) Medalla a la resistencia

Persiste en la mentalidad de la gente otra idea ridícula y obsoleta, y es que sólo el dolor físico, por ejemplo el dolor provocado por heridas, es realmente difícil de soportar,

mientras que el dolor moral es más o menos “imaginario” o está “en nuestra cabeza”.

Hoy sabemos que esto es falso. Cuando usted sufre una fuerte desgracia, su sentimiento de desesperación y su deseo de escapar y acabar con esa pena que le duele no son imaginarios. Usted sufre realmente como si tuviese una herida en el cuerpo. Un estudio realizado en Estados Unidos demostró que cuando se sufre moralmente se activan las mismas zonas del cerebro que cuando se sufre una tortura (física).

Además, muchas depresiones se acompañan de intensos dolores físicos localizados en el vientre, la cabeza, el pecho, la garganta o las articulaciones.

Dicho de otro modo: un depresivo tiene tanto mérito por resistir su situación como alguien sometido a tortura. Es normal si grita o llora.

Por lo tanto, puede estar orgulloso de conseguir vivir con este dolor, incluso si le impide llevar su vida normal. ¿Quién se atrevería a exigir a una persona sometida a tortura que lleve a cabo su trabajo y sus obligaciones familiares como si no pasase nada?

Por esta razón se merece, además de la medalla a la generosidad, la medalla a la resistencia.

3) Medalla a la inteligencia

Es algo que no se dice lo suficiente, pero si está usted deprimido, es que es inteligente.

En efecto, su estado prueba que, al contrario que otras personas, usted se sirve de su cerebro para analizar la situación.

¿La situación le deprime? ¡Eso prueba su lucidez! La gente cree que la vida en nuestra sociedad es fácil porque vivimos en una sociedad de consumo en la que tenemos de todo. Pero eso no quiere decir que sea una sociedad feliz. Además, objetivamente la situación es dura para muchas personas.

No solamente el duelo y la enfermedad siguen siendo tan difíciles de soportar hoy como en otras épocas, sino que incluso cuando hasta hace poco la economía crecía con fuerza no parecía que eso contribuyera gran cosa a que disminuyera la agresividad cotidiana (al volante, en la calle...), la soledad (casi la mitad de los hogares españoles en las grandes ciudades está ocupado por una sola persona) el paro o los divorcios, todas ellas causas mayores de depresión.

Su estado depresivo prueba por lo tanto que es usted capaz de mirar la realidad de frente y analizarla con lucidez, por lo que se merece también la medalla a la inteligencia.

4) Medalla al coraje

Si está usted deprimido y consigue pese a todo sobrevivir (lo que debe ser su caso, puesto que está leyendo este e-letter), se merece también la medalla al coraje.

Lo digo sin ironía: es usted un héroe, una especie de Indiana Jones, que además afronta peligros mucho más duros.

En efecto, Indiana Jones, una vez descubierta el Arca Perdida, podía regresar a su confortable universidad americana, en medio de bellas estudiantes y jóvenes bien educados.

A lo largo de nuestra historia reciente, en nuestro país y en todo el mundo, la gente se ha enfrentado a situaciones mucho más adversas, tanto incluso como la experiencia de verse obligados a luchar en una guerra. ¿Qué es lo que permite a un soldado resistir? Sobrevive soñando con la vida en paz tal como era antes del conflicto -o con la que sueña



que llegue a ser-, con ese pequeño paraíso que es su pueblo o ciudad de origen, la vida familiar, las pequeñas cosas que cuando se está en el frente parecen tan lejanas. Siempre se puede decir que ese “paraíso” no es tal; pero eso no tiene importancia. Lo importante es la imagen que los soldados tienen en sus corazones. Eso es lo que les hace resistir y, por lo tanto, eso es lo que de verdad cuenta.

La mayor parte de nuestros contemporáneos, hoy en día, no tienen ya esta perspectiva. Las pruebas que deben afrontar son menos violentas pero más solapadas y, sobre todo, sin salida real. No esperan el final de la guerra para que la vida pueda volver a ser pacífica, como antes. Muchos están privados de esta perspectiva de “retorno a la normalidad y a la paz” que, a pesar de ser a menudo ilusoria, mantenía viva la llama de la esperanza en millones de almas.

Al contrario: las sombrías predicciones económicas, la perspectiva del apocalipsis nuclear, el espectro de la desaparición de nuestras civilizaciones a causa de una guerra total nos pone en esta tesitura absolutamente atroz de sa-

ber que, por duro que sea el mundo en el que vivimos, más vale aferrarnos a él porque mañana podría ser peor.

Así pues, todos los ingredientes están reunidos para que al menor accidente vital (duelo, enfermedad, separación, disputa, paro...), el espíritu se desordene y la persona caiga “en la depresión”.

Pero hay que decir una vez más que, si eso le pasa, es muy normal. Usted no está enfermo en absoluto. Al igual que una persona se cae ante una adversidad que no había visto venir, usted tiene derecho a caer al suelo. Lo importante es no quedarse ahí definitivamente.

Vamos a abordar, pues, medios originales de salir de esa situación sin medicamentos.

Salir de la depresión sin medicamentos

He precisado que lo que voy a contarle son “medios originales” porque voy a ahorrarle todos los “trucos” clásicos que encontrará por doquier en internet: hacer deporte, tomar el sol, tener una actividad social, seguir una psicoterapia (de grupo o no), hacer yoga, darse un masaje o incluso tomar hipérico.

Veamos algunos enfoques descritos con menor frecuencia, pero que podrían serle de utilidad:

La EMDR

La EMDR, o “eye movement desensitization and reprocessing” (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares), fue promovida por el Dr. David Servan-Schreiber, fallecido el año pasado.

Se trata de una técnica que consiste esencialmente en mover los ojos según una secuencia precisa para modificar su estado emocional.

El fenómeno fue descubierto por azar por la psicóloga estadounidense Francine Shapiro en mayo de 1987. Mientras paseaba, observó que sus “pequeños pensamientos negativos obsesivos” desaparecían cuando hacía ir y venir rápidamente sus ojos de izquierda a derecha. No le hizo falta más para proponer el ejercicio a sus colegas, experimentarlo con sus pacientes y crear la EMDR con resultados brillantes, especialmente para los estados de estrés post-traumático sufridos por las víctimas de conflictos, atentados, violencia sexual o catástrofes naturales.

Según el Dr. Servan-Schreiber:

“Es el tratamiento más controvertido desde las revoluciones del psicoanálisis y la más reciente de los antidepresivos. En los años 1980, una psicóloga que estaba preparando el doctorado en Menlo Park, Francine Shapiro, descubrió que los movimientos oculares rápidos permitían atenuar recuerdos traumáticos reemplazándolos por imágenes



y pensamientos nuevos. Tras quince años de investigación, los resultados de la EMDR para tratar los trastornos postraumáticos severos se revelan superiores a los de los medicamentos y mucho más rápidos que las psicoterapias clásicas o de comportamiento. Neurosis de guerra, consecuencias de una violación, de un sismo o un accidente: el 80% de los sujetos declaran estar curados en tres sesiones. Un seguimiento posterior de quince meses muestra que los efectos beneficiosos persisten mucho tiempo después del tratamiento”. (2)

Escribir lo que se siente

Siéntese con la espalda recta sobre el borde de una silla con las manos sobre los muslos y en una posición cómoda. Concéntrese en las sensaciones de su cuerpo e intente encontrar palabras para describir el modo en que sufre:

¿Qué le ocurre? ¿Por dónde comienzan sus emociones negativas? ¿Cuál es el encadenamiento de las “ideas negras” que se suceden en su cabeza? ¿A qué hora se despierta por la noche y cuáles son normalmente los primeros pensamientos negativos sobre usted mismo que le vienen a la mente?

¿Dónde le provoca esta situación más dolor físicamente? ¿En la garganta, el vientre, el pecho, la cabeza...?

No busque únicamente las ideas negativas o los dolores y piense también en las cosas neutras o positivas que sienta, si existen. Apunte todo eso en un papel. Poco a poco podrá así ir aprendiendo a “domesticar” su dolor (el cual, como hemos visto antes, es absolutamente real), y vivir mejor con él. Se dará cuenta de que la depresión no es usted, sino que son ideas que a veces le acompañan en la vida que lleva.

Por cierto, no es necesario que otra persona lea su análisis.

Corrija un desequilibrio nutricional

Cada vez que sufre estrés, ello provoca en la sangre una descarga de adrenalina, de noradrenalina y de cortisol, hormonas segregadas por las glándulas suprarrenales.

Esta descarga hormonal desencadena la transferencia a la sangre de sus reservas de minerales y oligoelementos al-

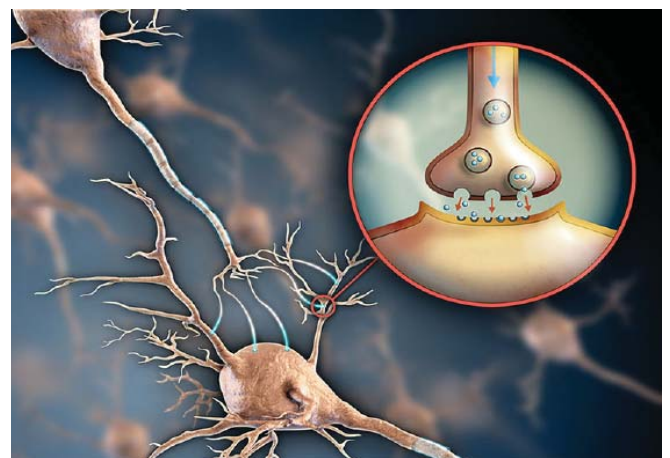
macenadas en los órganos y los músculos. Su cuerpo busca así soportar mejor el estrés y compensar sus efectos. Esta reacción es eficaz en un primer momento, pero debe saber que esos minerales y oligoelementos se eliminarán en gran parte en los días sucesivos a través de la orina.

Quando usted sufre un importante choque emocional (duelo, accidente, despido, separación...), la situación de estrés se mantiene. Las descargas hormonales continúan. Pero sus reservas de minerales y oligoelementos van disminuyendo. A medida que pasan los días, sus glándulas suprarrenales continúan segregando sus hormonas bajo el efecto del estrés y sus reservas de minerales y oligoelementos se agotan.

Como consecuencia de ello, su capacidad de superar el estrés disminuye. Siente fatiga física y luego fatiga nerviosa, que se manifiestan con palpitaciones cardíacas, trastornos gástricos, trastornos intestinales, dolor de cabeza y vértigo que acentúan su estrés. A ello sigue inevitablemente una pérdida adicional de minerales y oligoelementos.

Poco a poco su sistema se desboca y se dirige hacia la depresión, por autoamplificación del fenómeno.

La solución, como ya habrá adivinado, consiste en reconstituir sus reservas de minerales y oligoelementos a medida que transcurre la situación adversa a la que se enfrenta y, por lo tanto, en consumir dichos nutrientes. Pero atención: es crucial consumir también las vitaminas que le permiten asimilar los minerales (sin lo cual éstos serían evacuados por la orina y las heces), los aminoácidos y los ácidos grasos que aseguran la retención de los minerales en sus tejidos y mantienen la producción hormonal para que ésta tampoco se agote. Tenga en cuenta estas pautas nutricionales:



- Las vitaminas que permiten la asimilación de esos minerales son principalmente las del grupo B (B3, B6, B9, B12), que se encuentran en la cáscara de los cereales (germen de trigo, copos de avena), las leguminosas (judías, lentejas, guisantes...), la levadura de cerveza, el pan integral, el

pescado, la carne (sobre todo la de las aves de corral ecológicas)... La vitamina B6 es especialmente importante, ya que favorece la asimilación del magnesio y la vitamina D es indispensable para el metabolismo del calcio.

- Varios aminoácidos desempeñan funciones importantes: la taurina favorece la asimilación del calcio y el magnesio; la glutamina es un precursor del ácido gamma-aminobutírico (GABA), un neurotransmisor que impide el riesgo de sobreexcitación neuronal del cerebro; la tirosina es esencial para la producción de dopamina, de adrenalina y de noradrenalina, implicadas en la regulación del rendimiento neuromuscular, la vivacidad de espíritu, la concentración y el humor; la arginina es un regulador del cortisol, hormona mediadora del estrés.

- Para evitar que sus glándulas suprarrenales se agoten, debe usted consumir también otros precursores hormonales como son los ácidos grasos omega-3 de cadena larga: el EPA y el DHA. Cuando se asocian a todos los elementos anteriores, se constata que se potencian mutuamente y tienen un efecto ansiolítico y tranquilizante.

- No hay que olvidar los oligoelementos: el manganeso, el cobre, el cromo y el selenio, que intervienen como cofactores de un gran número de reacciones metabólicas, entre ellas las secreciones de las glándulas endocrinas. Estas secreciones son indispensables para que su cerebro siga produciendo la hormona del buen humor (la serotonina), así como los demás neurotransmisores necesarios para la buena gestión de sus emociones (acetilcolina, dopamina, GABA...).

Lo que le estoy dando aquí no es más que una “rueda de repuesto” nutricional para hacer frente a las dificultades de la vida. No obstante, lo esencial no se encuentra ahí, sino en las decisiones y soluciones personales que encuentre para desarrollar su “sistema de protección completo”, lo que implica una vida familiar equilibrada, una base a la que pueda recurrir en caso de recibir un golpe duro, ahorros, una pasión, un proyecto de vida..



Extraído de los dossiers Tener Salud

Fuentes:

O'Connor LE et coll. *Empathy and depression: the moral system on overdrive* [archive]. *Empathy in mental illness*, Tom F. D. Farrow, Peter W. R. Woodruff

David Servan-Schreiber, *Notre corps aime la vérité*, página 16.

Cuento

EL BUSCADOR

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como buscador

Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco esa alguien que sabe lo que está buscando. Es simplemente para quien su vida es una búsqueda.

Un día un buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a esas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó Kammir, a lo lejos. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras. La rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada... Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar.

De pronto sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos eran los de un buscador, quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción ... “Abedul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días”.

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida, sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar... Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado, también tenía una inscripción, se acercó a leerla decía “Llamar Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas”.

El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar, era un cementerio y cada piedra una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto, pero lo que lo contactó con el espanto, fue comprobar que, el que más tiempo había vivido, apenas sobrepasaba 11 años.

Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar. El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó, lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No ningún familiar – dijo el buscador - ¿Qué pasa con este pueblo?, ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por

qué tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de chicos?.

El anciano sonrió y dijo: -Puede usted serenarse, no hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre.

Le contaré: cuando un joven cumple 15 años, sus padres le regalan una libreta, como esta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: a la izquierda que fué lo disfrutado..., a la derecha, cuanto tiempo duró ese gozo. ¿Conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?... ¿Una semana?, dos?, ¿tres semanas y media?... Y después... la emoción del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿El minuto y medio del beso?, ¿Dos días?, ¿Una semana? ... ¿y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ..., ¿y el casamiento de los amigos...?, ¿y el viaje más deseado...?, ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano...? ¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones?... ¿horas?, ¿días?...



Así vamos anotando en la libreta cada momento, cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido.

Autor: Jorge Bucay

Relación de cursos válidos como Update y Calendario

Relación de cursos que se pueden realizar en España como alternativa al Update de Instructor de TFH. Teniendo en cuenta que el primer Update se ha de hacer con la Faculty en funciones que en este momento es Ger Casey.

- Cualquier curso impartido por la faculty del país (Ahora, Ger Casey)
- AK. Fusion1 (Vicenç Claveria)
- Estrella Emocional (Isabel Compan)
- TFH Holográfico 1 y 2 (Adam Lehman)
- Transformación de memorias del ADN, en Theta y Delta (Sylvia Marina)
- Instructores de Transformación de memorias del ADN, en Theta y Delta (Sylvia Marina)
- ITW1 (2 días del Curso de Instructores de TFH)
- Color para la salud (Ger Casey)
- Metáforas de TFH (Matthew Thie)

Y todos aquellos cursos aprobados por IKC Escuela de crecimiento personal.

Calendario 2017 – 18

12 y 13 de octubre 2017 Estrella Emocional, que se realizará en las Jornadas de APKTFH

21 al 22 de octubre 2017 Color para la salud (Ger Casey)

23 al 29 de octubre 2017 ITW1 (2 días del Curso de Instructores de TFH) (Ger Casey)

15 al 18 de Febrero 2018 Transformación de memorias del ADN, en Theta y Delta (Sylvia Marina)

2 al 4 de Marzo 2018, AK. Fusion 1 (Vicenç Claveria)

7 al 8 Abril 2018, TFH Holográfico 1 (Adam Lehman)

En el caso de querer actualizarse póngase en contacto con la asociación APKTFHE

Teléfono: 935722065

Correo electrónico: oficina@apktfhe.com

Relación de instructores y formadores

Los instructores relacionados se encuentran autorizados y actualizados por la escuela o método reflejado y han autorizado expresamente hacer pública su condición.

Toque para la salud - Touch for Health

Abollado Santamarina, Josefa
Agede Paba, Juan Manuel
Arroyo Gómez, Lorenzo
Azañón Donoso, M. del Prado
Bellver Morales, Eva
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Bravo Navarro, Cristina
Buendía Noguera, Marino
Capellas Rosico, Yolanda
Carbonell Pastor, Monica
Claveria Quintillà, Vicenç
Compan Fernández, Isabel
Delgado Simón, Betsaida
Duvidkewych, Liliya
Esteve Boix, Asunción
Ferruz Gómez, Miguel Ángel
García Garzón, Elisabet
Gascó i Ventura, Jordi
Gil Vera, Cali
Guarinos Fuentes, Pedro José
Guerra Marín, M^a Inmaculada
López Martínez, Pablo Jesús
Mestres Parés, Teresa
Montesinos Martínez, Carmelo
Morrall Castán, Elvira
Mujika Esnaola, Maialen
Navarro Pellicer, Monica
Palomino Platas, Juan José Felipe
Perales Agustín, Joaquin
Ramos García, José Manuell
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Simeón Roig, Francesca

KINERGETICS

Duvidkewych, Liliya
Esteve Boix, Asunción
Guerra Marín, M^a Inmaculada
López Martínez, Pablo Jesus
Mestres Parés, Teresa
Montesinos Martínez, Carmelo
Mujika Esnaola, Maialen
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Simeón Roig, Francesca

Brain Gym - Kineisología educativa

Abollado Santamarina, Josefa
Azañón Donoso, M. del Prado
Bellver Morales, Eva
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Carbonell Pastor, Mónica
Claveria Quintillà, Vicenç
Elsner, Werner
García Garzón, Elisabet
Gil Vera, Cali
Llorella Marco, Esther
Montesinos Martínez, Carmelo
Morrall Castán, Elvira
Mujika Esnaola, Maialen
Paz Orench, Silvia
Rius Ustrell, Jaume
Rubio Domene, Eduvigis
Simeón Roig, Francesca

Kinesiología del comportamiento y las relaciones humanas

Abollado Santamarina, Josefa
Gascó i Ventura, Jordi
Guerra Marín, M^a Inmaculada
Morrall Castán, Elvira
Palomino Platas, Juan José Felipe
Simeón Roig, Francesca

KINESIOLOGÍA PSICOENERGÉTICA

Abollado Santamarina, Josefa
Buendía Noguera, Marino
Claveria Quintillà, Vicenç
Esteve Boix, Asunción
Esteve Tomás, Blanca
García Garzón, Elisabet
Gascó i Ventura, Jordi
Guerra Marín, M^a Inmaculada
López Martínez, Pablo Jesus
Mestres Parés, Teresa
Montesinos Martínez, Carmelo
Mujika Esnaola, Maialen
Palomino Platas, Juan José Felipe
Simeón Roig, Francesca

Ser SOCIO, ¿por qué?

La Asociación es un medio de unión para todas aquellas personas que trabajan o disfrutan con la Kinesiología como sistema de crecimiento personal válido.

Beneficios de pertenecer a la Asociación:

- Los socios reciben de forma periódica el Boletín completo de la Asociación, manteniéndoles informados sobre temas relacionados con la profesión.
- Los socios reciben un carnet de identificación profesional que se actualiza cada dos años.
- Los socios también tienen la posibilidad de contratar un Seguro de Responsabilidad Civil y de Defensa Jurídica por la actividad de la Kinesiología a un precio más ventajoso que si lo contrata por cuenta propia.
- A los socios también se les facilita información fiscal y otra serie de servicios, ventajas y promociones.
- La Asociación organiza eventos, como Congresos Internacionales de Kinesiología o las jornadas anuales en las cuales los socios tienen condiciones económicas ventajosas.
- Previo consentimiento, a los socios se les promocionará en la web de la Asociación para que sus posibles clientes tengan la certeza de el IKC los apoya.

Beneficios para los socios Instructores:

- Previo consentimiento, se les promocionará en la web de la Asociación como Instructores actualizados por el IKC.
- Esta promoción incluye un calendario en la web donde los Instructores podrán incluir los cursos que vayan a impartir.
- La Asociación facilita todos los trámites de adquisición de certificados/títulos y manuales a los Instructores asociados, creando un vínculo de conexión con el IKC.
- Los Instructores asociados podrán pedir el material y devolver el que les sobre máximo quince días después de realizar el curso y pagar lo utilizado. En caso de cancelar el curso tendrán máximo dos meses para liquidar el material.
- Los Instructores no asociados podrán solicitar el material y pagarlo antes de recibirlo, no se aceptarán devoluciones. También podrán solicitar certificados a la Asociación o directamente al Faculty, y en breve a los Trainers. Después, deberán descargar el certificado de la web del IKC y comprometerse a imprimirlo según los criterios designados.

En última instancia, ser socio es un beneficio para todos y para la Kinesiología en España. La Asociación es el foro que nos permite estar en contacto y proyectarnos al exterior. Cuantos más seamos, más representativa será la Asociación y más se podrá lograr en beneficio de todos.

Para asociarse basta remitir cumplimentado el siguiente cupón, adjuntando su currículum y una foto tamaño carnet.

Cupón de	Marcar casilla en el concepto que corresponda	
inscripción	<input type="checkbox"/> Inscripción socio simpatizante y profesional inactivo	Cuota semestral 45 €
	<input type="checkbox"/> Inscripción socio estudiante.	Cuota anual 25 €
contratación de seguro	<input type="checkbox"/> Inscripción instructor registrado y profesional activo	Cuota semestral 60 €
	<input type="checkbox"/> Seguro de responsabilidad civil.	Cuota anual 88 €
cambio de datos	<input type="checkbox"/> Seguro de defensa jurídica.	Cuota anual 27 €
	<input type="checkbox"/> Domiciliación bancaria.	
	<input type="checkbox"/> Cambio de datos.	

Nombre _____ Apellidos _____
DNI _____ Teléfono / Fax / E-mail _____
Dirección _____
C.P. _____ Población _____
Domiciliación bancaria Entidad _____ Oficina _____
Código cuenta completo (20 dígitos) _____
Titular de la cuenta y DNI (si no es el mismo) _____

Por la presente les ruego que desde ahora y hasta nueva orden, procedan a cargar en mi cuenta corriente o libreta, los recibos que presente al cobro "Asociación de profesionales de kinesiología y TFH de España.", fruto de mi vinculación con la misma. Todo ello de conformidad con la ley 16/2009, aceptando los recibos de cuota periódica y aquellos puntuales que resulten procedentes.

Firma del titular de la cuenta:

Fecha:

Ponemos en su conocimiento que los datos que Usted nos entrega voluntariamente, serán introducidas en la Base de Datos general de administración de "Asociación de profesionales de kinesiología y TFH de España." denominada BDGAAPKIFHE, con número de inscripción 2083090336, fichero del cual el responsable es "Asociación de profesionales de kinesiología y TFH de España." con el fin de atender su solicitud y gestionar y administrar la cooperativa. En todo caso y en cualquier momento, Usted puede consultar, acceder, rectificar, cancelar o bien oponerse al tratamiento que damos a sus datos dirigiéndose a nuestras oficinas situadas en la Calle Onze de Setembre, 9-11, passatge, de Montmeló, Barcelona, donde le facilitarán los impresos oficiales oportunos y adecuados a su pretensión.

este otoño



COMPOSOR 8 **echina complex**

fortalece tus defensas
y las de los tuyos

con la garantía de


SoriaNatural[®]

las plantas de los expertos en plantas



www.sorianatural.es

Y también en 