OH!

Los Tiempos
Cochabamba, Bolivia
24 de marzo de 2024
N° 1.295

Entrevista
José Luis Siñani explica el creciente protagonismo de musicales de Broadway. **Págs. 2-3**

Moda
"Novias del bosque": Iva Braga presenta una delicada colección para novias. **Págs. 8-9**

Curiosidades
El fenómeno anime en Bolivia va en aumento. **Pág. 16**

DONAR PARA SALVAR VIDAS

A FONDO. La donación de órganos en Bolivia se realiza principalmente a partir de donantes vivos, sin embargo, podría darse por pacientes fallecidos o con muerte cerebral. Aún falta por avanzar y uno de los aspectos fundamentales es crear conciencia en la población. **Págs. 4-5**

Multimedia

Disfrute la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

Capitolio
Donal
Realiza tu evento con nosotros
Fiestas infantiles
cumpleaños, graduaciones
quinceaños, bodas
Av. Ballivián (El Prado)
esq. Chuquisaca
Cochabamba
69415579

P211652255

Educación
Identificar, expresar y controlar las emociones. **Págs. 14-15**

Psicología
Cómo sanar y mejorar una relación.
Págs. 10-11

Salud
Conoce más detalles del trastorno bipolar.
Págs. 12-13

CON OJOS DE MEDUSA

La búsqueda del respeto frente a la aceptación: Un viaje hacia la autenticidad

MÓNICA BARRIGA VALVERDE
La autora es comunicadora, diplomada en educación superior y coach grow plus

En un mundo obsesionado con la validación externa, la distinción entre buscar respeto y buscar aceptación se vuelve crucial. La aceptación puede ser efímera y superficial, fluctuando con las corrientes cambiantes de la sociedad. En contraste, el respeto se arraiga en valores fundamentales y en la autenticidad de una persona.

Hoy en día, estamos ensimismados buscando followers, me gustas, etc. En pocas palabras buscamos atención y reconocimiento, las cuales pueden ser palmaditas en la espalda, pueden reconfortarte a corto plazo, pero son efímeras y se desvanecen con facilidad, lo que te hará ansiar la búsqueda de nuevas recompensas a corto plazo.

Buscar aceptación a menudo implica sacrificar la propia identidad en aras de la conformidad. Es un juego peligroso donde uno puede perderse a sí mismo en el proceso. En cambio, la búsqueda del respeto exige integridad y valentía para mantenerse fiel a uno mismo, incluso cuando eso signifique enfrentarse a la crítica o al rechazo.

Tu actitud, tu opinión y, sobre todo, tus valores no pueden verse sesgados por la atención de los demás.

Cuando buscas la atención, estas pensando en lo que los demás piensan de ti. Cuando buscas respeto, estas pensando en ti mismo, en ser fiel a lo que eres, en ser respetado por lo que eres, no por decir lo que está bien visto o lo que crees que llamará la atención de muchos dedos rápidos que te premiarán con un Fav o un Like.

La búsqueda del respeto implica establecer límites saludables y defender principios no negociables, lo que puede generar un profundo sentido de satisfacción personal y autoestima. Aunque el camino puede ser solitario y desafiante, la recompensa es una conexión más auténtica con los demás, basada en el respeto mutuo en lugar de la mera aprobación superficial.

La gran diferencia está en que cuando alguien te respeta, a pesar de que puedas opinar diferente, va a seguir respetando tu opinión, porque te considera una persona con criterio, con juicio propio y con autosuficiencia para defender sus ideas. El reconocimiento y la atención, durarán hasta que tu opinión o lo que muestras sea contraria a tu público. Por eso, busca respeto, no atención.

La atención es una falacia del corto plazo, un segundo de sentirse bien, pero el respeto es vitalicio.

Vivimos en una época donde de los valores se habla mucho, pero se viven poco. A nuestro alrededor todos piden respeto a las ideas, el estilo de vida, a la libertad de expresión, a la individualidad, pero nadie es capaz de hacerlo.

En última instancia, más vale ser respetado por lo que uno es que ser aceptado por lo que uno no es. Es en la autenticidad donde encontramos la verdadera felicidad y realización. Entonces, en lugar de buscar constantemente la aceptación externa, centrémonos en cultivar el respeto propio y de los demás, dejemos de crear ante la sociedad personas que no somos, solo por conseguir la aceptación, dejemos de mentirnos a nosotros mismos sólo por el afán de hacer lo que otros hacen para conseguir miles de seguidores. Tu vida está transcurriendo mientras tú te empecinas en ser aceptado y le dedicas horas de horas a ver que es lo que finalmente puede catapultarte... pero sigues sin ser tú.

EN EL PÓDCAST

Luis Rico,
cantautor potosino

Sin duda, el maestro Luis Rico es uno de los intérpretes más reconocidos del país y de Latinoamérica.
Ha paseado su arte y la tricolor por el mundo, muchas veces obligado por el exilio, otras, por el puro placer de difundir sus composiciones y su poesía.
Es una leyenda viviente, un referente clave para entender la música social boliviana y latinoamericana.
En este diálogo, trataremos de adentrarnos en el corazón del maestro y desde ahí sacarle algunas canciones nostálgicas.

Escanee este **QR** para acceder al Pódcast de **Los Tiempos** o ingrese a https://podcasters.spotify.com/pod/show/los-tiempos

STAFF

OH!

Directores:
Luis Fernando Avendaño
July Rojas

Editora de OH!
Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:
Cindy Romina Soliz Villegas

Fotógrafos:
Carlos López, Daniel James, José Rocha y Hernán Andia

Diseño y fotocromía:
Rafael Sejas A.
Alison M. Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Comercial Nacional:
Yola Polo
Impresión:
Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA
• CASILLA 525
Cel: 591 76921995
Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
AV. SEGUNDA # 4
COLINAS DEL URUBÓ
Cel.: 591 60706779
• 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ
PLAZA ISABEL LA CATÓLICA
EDIFICIO TORRES MALL
TORRE A -Piso 11

Telf.: 591 2 2357142 • 591 61793777
Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

José Luis Siñani: “Deseo que el arte en Bolivia sea sostenible”

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Cortesía del entrevistado y Alberto Schwartzberg

En el trasfondo de la vibrante escena teatral boliviana se encuentra una figura cuyo linaje histórico y pasión por el arte se entrelazan para dar vida a producciones teatrales únicas y emotivas. José Luis Siñani, director de Broadway Bolivia, comparte su experiencia desde las raíces familiares hasta el escenario internacional, ofreciendo una visión profunda de su compromiso con el teatro y su impacto en la sociedad.

Desde sus primeros días, el teatro fue más que una pasión para José Luis; fue una herencia transmitida a través de generaciones. Recuerda con cariño los días en que su madre, una consumada pianista y gestora cultural, lo introdujo al mundo del arte escénico.

Con una mente inquieta, José Luis encontró en el teatro musical una vía para expresar su visión creativa. Su enfoque meticuloso para adaptar obras icónicas a la audiencia local, manteniendo el equilibrio entre la fidelidad a la obra original y la incorporación de elementos contextualizados, ha conquistado al público.

El reciente éxito de El Fantasma de la Ópera en Cochabamba sirve como testimonio de la dedicación y la entrega de Siñani y su equipo al arte teatral.

En vísperas del Día Mundial del Teatro, José Luis invita a todos a descubrir el poder transformador del arte escénico. Con un mensaje apasionado, alienta a aquellos que aún no han experimentado la maravilla del teatro a sumergirse en esta forma de expresión única.

—¿Cuál fue tu primer encuentro significativo con el teatro y cómo te inspiró para seguir adelante en esta carrera?

—Cuando era muy pequeño, mi madre me llevaba al teatro. Ella es pianista profesional y master en literatura moderna, siempre estuve muy cerca del arte gracias a ella. Ella se dedicó a la gestión de cultural de forma privada y también ayudó a mi padre en la formación de la primera orquesta sinfónica de El Alto, cuando mi padre, Pepe Lucho Paredes, fue alcalde de la misma. Ella empezó a producir musicales y otro tipo de obras en la década de los 90 y a principios de este siglo. Mi tío abuelo Antonio Paredes Candia, gran escritor boliviano, fue también un gran promotor y productor de arte, al igual que mi bisabuelo Manuel Rigoberto Paredes Candia, uno de los más grandes cronistas de la historia de Bolivia. Yo sólo estoy continuando lo que ellos aportaron en su tiempo. Porque es necesario, sin arte, sin cultura, Bolivia se nos muere.

Mi apellido histórico es Siñani, por ello utilizo ese apellido, como algunos de mis familiares. Mi bisabuelo Manuel Rigoberto Paredes Candia encontró nuestras raíces, y en sus libros nos cuenta, como también lo cuenta el pueblo de Carabuco, que tuvimos que cambiar el apellido de Siñani a Paredes para no ser perseguidos hace 200 años ante un alzamiento campesino contra la antigua corona española, liderizado por el cacique Siñani, Diego Siñani.

—¿Hay alguna producción en particular que recuerdes con especial cariño o que consideres un hito importante en tu carrera como director de Broadway Bolivia?

—El Moreno de Plata de Diego Mondaca, La Orquesta Sinfónica en la década de los 90, el microteatro en diferentes espacios culturales y el cine boliviano. Cuando iba a los teatros, siempre estaba atento a todos los aspectos técnicos al mismo tiempo que apreciaba la proeza artística de grandes artistas. Me encanta sentir y conectarme con la obra. Cuando hay que llorar, lloro; cuando hay que reír, río, y mucho. Trato de empatizar con el alma del artista y el mensaje de la obra.

PROTAGONISTA. **José Luis Siñani interpreta diferentes personajes en obras musicales.**

—¿Cómo mantienes la motivación y la creatividad a lo largo de los años en una industria tan exigente y competitiva como el teatro?

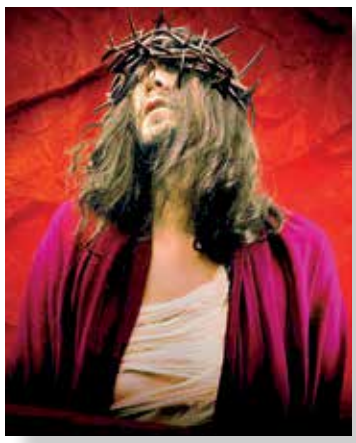
—Es inquebrantable mi deseo honesto de que el arte en Bolivia sea sostenible, es difícil pero no imposible; soy abogado e hice una maestría en finanzas internacionales, estudié en Wharton en Estados Unidos, y estudié una segunda maestría en Madrid en Artes Escénicas. Mis tres profesiones han estado siempre presentes en todo lo que hago como productor, director y artista escénico. En todo momento, con Broadway y el Centro Cultural Cacique Siñani, estoy buscando la forma de que sea sostenible económicamente el producir arte en Bolivia, pagando a los artistas y dando frecuencia a las producciones artísticas manteniendo su calidad y el mensaje de la obra. Creo que ésa es mi labor en la sociedad a la que pertenezco: hacer arte.

Sobre la creatividad, la inspiración, está ahí presente todo el tiempo, en la naturaleza, sólo hay que ver un poco más a detalle, es cuestión de ver no sólo con los ojos, sino con todos los sentidos y el alma. Para componer escéni-

TRAYECTORIA. Productor, artista escénico y director de Broadway Bolivia, Siñani nos lleva en un viaje íntimo a través de su conexión con el teatro, arraigada en su linaje familiar y su pasión personal.

EN ESCENARIO. Durante la presentación de "El Fantasma de la Ópera", en el Teatro Achá.

camente siempre he buscado inspiración en la naturaleza, también en el contexto en el que se ha realizado la obra, y en los motivos musicales que el compositor musical creó para describir el espíritu de un personaje o de una escena.



—Los musicales son una parte integral de la oferta teatral de Broadway Bolivia. ¿Qué te atrajo inicialmente hacia la producción de este género en particular?

—Mi madre. Ella comenzó todo este apego mío a los musicales, ella hizo el primer Rent en Bolivia, entre otros musicales. Por ello Rent para mí es muy importante, lo presentaremos en Cochabamba en septiembre.

El pionero del teatro musical en Bolivia ha sido Peter Travesí, aunque el género que propuso puede ir más acorde al "café-concert" o el "varieté". Pero así es como nació el teatro musical en el mundo, derivan de estos géneros escénicos musicales. Sólo faltaba unir todos sus números musicales con una dramaturgia para que podamos tener como hoy conocemos el teatro musical.

—¿Cuál es tu enfoque para adaptar musicales icónicos a la audiencia boliviana? ¿Cómo encuentras el equilibrio entre respetar la obra original y adaptarla al contexto local?

—Hay que tener una lectura correcta de la obra. Y a partir de ello se realizan las adaptaciones que propongo. Por ejemplo, en Rent en la canción de los bohemios adapté las menciones de los bohemios y otras personalidades más conocidas en Estados Unidos por bohemios nacionales, con el fin de generar mayor empatía del público con la obra y un mejor entendimiento de su superobjeto. O en algunas versiones en español de otros musicales hemos preferido apegarnos más a las letras originales en inglés, y el sentido que se buscaba dar con ellas.

—El Fantasma de la Ópera en Cochabamba fue un éxito. ¿Qué aspectos crees que contribuyeron más a la excelente recepción de la obra por parte del público?

—La entrega al teatro. Broadway tiene una compañía artística que está entregada al teatro musical. Siempre que comenzamos una nueva fecha pedimos permiso al teatro y a las almas que pasaron por esas tablas. Porque cuando hacemos arte escénico es nuestra alma la que se pronuncia y utiliza a nuestro cuerpo para exteriorizar lo que queremos desarrollar artísticamente. El público siente esa entrega. Buscamos conectar con todas las almas en ese momento ritualístico en el que se está dando una verdad escénica. Hay una comunión con todos desde el alma. Ir al teatro es ser parte de un ritual artístico en el que se nutre el alma y nuestro pensar, un intersticio dialéctico y existencial entre la razón y la sensibilidad.

—¿Cómo describirías la reacción del público durante las funciones de El Fantasma de la Ópera? ¿Hubo algún momento memorable que te gustaría compartir?

—Cuando llora el fantasmita porque la mujer que ama se va con otro cantando su música. Y el Fantasma ruega que callen, porque es su música, y ellos cantan más fuerte. El Fantasma de la Ópera habla sobre todo de la falta de compasión en este mundo. El Fantasma encuentra su refugio en el arte. Y en ese mundo es en el que vive. Por ello en el final propuse a un Fantasma que le canta a un maniquí, planteando de que probablemente nada de la historia pasó, que sólo fue la imaginación del Fantasma lo que ocurrió, como el gran artista que es, en ese sentido, hay un propuesta de cuarta pared en el que Fantasma se escapa del escenario al escuchar que alguien del teatro Achá está cerca, y ahí es donde entra la boletera del mismo teatro, dándole realismo a la obra, como si el Fantasma viviera en el teatro Achá, y que a veces deja rosas a los que cuidan de ese bello teatro. La boletera del teatro Achá, Tereza, recoge la rosa y dice gracias. Y ahí acaba la obra. Es una obra también tributo a todos los que hacemos y cuidamos del teatro.

—¿Cuáles son los próximos proyectos que Broadway Bolivia tiene en mente después del éxito de esta producción en Cochabamba?

—Se viene para Cochabamba los musicales de Chicago, Rent y Hamilton.

—¿Cómo planea celebrar Broadway Bolivia el próximo Día Mundial del Teatro?

—Haciendo arte, contando más sobre nosotros como sociedad, nutriendo el alma con el arte.

—¿Qué mensaje le darías a aquellos que aún no han experimentado el poder del teatro y cómo los animarías a participar en las celebraciones del Día Mundial del Teatro?

—Vayan al teatro, vayan para conocerse a sí mismos como seres humanos, conecten con la obra y exploren sus sentidos, sus emociones, entréguense al teatro, busquen nutrir su alma con el arte. El arte es vida.

DONACIÓN DE ÓRGANOS
FALTA CAMBIAR LA MENTALIDAD

Texto: Redacción OH!
Fotos: Ministerio de Salud, archivo

La donación de órganos puede salvar muchas vidas y otorgar vitalidad a otras; sin embargo, en Bolivia es muy baja la cantidad de personas que dan su consentimiento para ser donantes, pero también hay otros factores que afectan.

Actualmente en el país, los riñones y las córneas son los que más se requieren y, de momento, los únicos que se están trasplantando.

Pese a todas las campañas que se realizan para que más personas se conviertan en donantes voluntarios, muchos aún no lo consideran debido a varias creencias culturales y populares. Muchos creen que deben ser enterrados "completos", mientras otros aseguran que pueden recibir un órgano donado, pero no ser donantes.

Al respecto, el médico nefrólogo Israel Rivas considera que existe un avance en cuanto a la concienciación sobre la donación de órganos, aunque parece que no es suficiente. De acuerdo a Rivas, las personas menores de 50 años aceptarían ser donantes y también aceptarían la donación de un órgano. Esta situación difiere en las personas mayores de 50 años, que aceptarían un órgano pero no serían donantes.

"Las nuevas generaciones están más empapadas de esta información y están aceptando el tema de la donación y del trasplante. Lo que nos falta es estimular este tipo de actos altruistas y para eso hay un programa de salud renal aquí en Cochabamba, hay un Ministerio de Salud que se encarga de eso y que debería encargarse de eso, de fomentar e informar", asegura.

Si bien son los Servicios Departamentales de Salud (Sedes) los que están encargados de brindar información sobre la donación voluntaria de órganos, la información no es del todo fluida. En este sentido, OH! intentó comunicarse con el responsable del área de donación de órganos, pero no obtuvo respuesta.

PACIENTES. Personas que sufren de insuficiencia renal cumplen con las diálisis.

¿CÓMO SER DONANTE?

En la página oficial del Ministerio de Salud, a través de registro-donante.minsalud.gob.bo se puede recabar información sobre la donación de órganos, pero también se puede registrar el nombre del donante voluntario.

En este portal se puede elegir qué órgano puede donar una persona y se muestran los pulmones, riñones, corazón, páncreas y las córneas como opciones.

DOS TIPOS DE DONANTES

De acuerdo a los criterios que se tienen en la legislación para la donación de órganos, existen dos tipos de donantes, vivos y cadavéricos.

Es con los donantes vivos con los que más se ha trabajado, puesto que aún no existe un impulso para concretar la donación de órganos de personas fallecidas o con muerte cerebral.

De acuerdo a Esdenka Mauri, responsable del programa nacional de salud renal, este año se prevé que el Ministerio de Salud avance con este tipo de donaciones. La idea es contar con más personas que se animen a donar, lo que a su vez permitirá que más personas puedan restablecer su salud.

CARNET DE DONANTE

El nefrólogo Israel Rivas asegura que en las campañas que se realizaron se han entregado registros impresos, carnés de donantes voluntarios, pero no existe un registro centralizado, lo que podría impedir que se tengan donantes cadavéricos.

"No funciona eso, porque si nos ponemos, por ejemplo, una persona dice 'tengo mi carnet de donante', pero tiene un accidente grave y queda con muerte encefálica, aunque tenga su carnet, será la familia la que decida si se hace o no la donación de los órganos", explica.

Por lo mismo, Rivas señala que se debe conversar con la familia primaria para dar a conocer este "deseo" que una perso-

DONACIÓN. Actualmente, donar un órgano puede salvar una vida, pero muchas personas aún tienen temor a ser parte de este acto. En Bolivia, algunos aceptarían un órgano, pero no serían donantes. Además, falta avanzar en cuanto a los tipos de donación. Actualmente sólo se hacen trasplantes de donantes vivos.

ATENCIÓN. Las salas de hemodiálisis reciben a decenas de personas que aquejan problemas en los riñones.

¿QUÉ PASA CON EL DONANTE?

Cualquier persona mayor de edad y sin patologías complejas puede convertirse en donante voluntario de órganos y, aunque esto puede generar muchas dudas, el acto altruista implica que tanto el donante como el receptor deben adoptar un estilo de vida saludable que les permita mantener la vitalidad.

"Si el donante realmente no hace una vida sana, puede terminar igual que el receptor, puede terminar con fallas renales y en diálisis, por eso es que un donante para que sea donante debe ser revisado por varios especialistas", asegura el médico nefrólogo Israel Rivas.

La idea de las valoraciones previas a la posibilidad de donar un órgano se dan en el sentido de "prever en qué condiciones va a quedar después del trasplante".

Dentro de los aspectos principales a considerar está la alimentación balanceada, evitar beber y fumar, controlar el peso adecuado, además de evitar la automedicación, puesto que podría tener complicaciones por consumir medicamentos que no son adecuados para el donante.

Los controles periódicos también son vitales en este tipo de casos.

na puede tener de donar sus órganos para ayudar a que varias personas puedan recuperarse de alguna patología compleja.

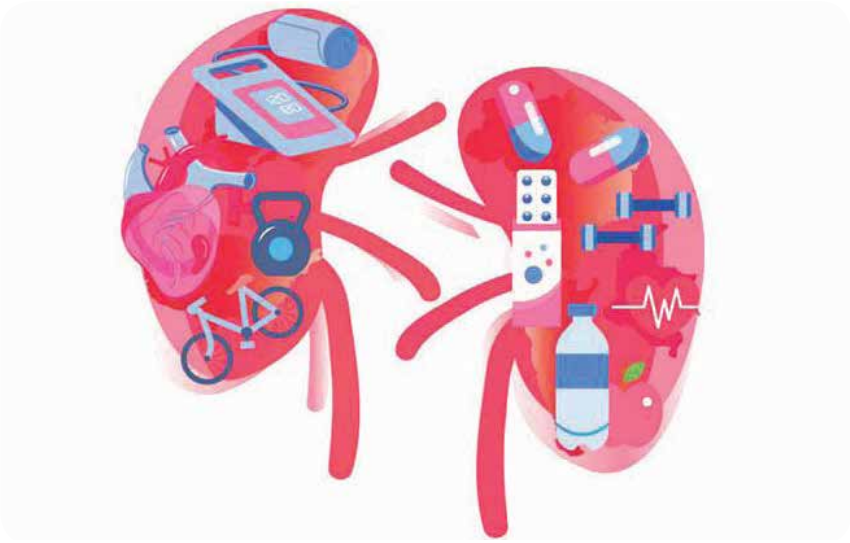
Mauri confirma esta situación, puesto que, en caso de haber una complicación que deje a una persona con muerte encefálica, pese a que haya realizado su registro, es la familia la que termina decidiendo sobre la donación de los órganos.

"Hay un montón de personas en programas de diálisis que sufren, que dependen de una máquina, que están esclavizados, encadenados a una máquina, porque si no se realizan la diálisis se van a morir, y la única forma de que el paciente salga de diálisis es que reciba un riñón. Hay tantas personas que evidentemente por diferentes causas fallecen con muerte encefálica, que podrían ser potenciales donante. Una persona que fallece puede dar dos riñones, puede dar vida a otras dos personas que están en diálisis", señala Rivas.

El especialista cuenta que, antes de la pandemia, la donación de órganos tuvo un "repunte" en los trasplantes con donante cadavérico; sin embargo, luego cayó nuevamente.

Rivas señala que la mayoría de las personas que acuden a diálisis o que requieren la donación de un órgano son personas con bajos ingresos económicos y bajo nivel educacional, porque la primera causa para una insuficiencia renal crónica es la diabetes, luego está la hipertensión.

Además de salvar una o varias vidas, la donación de órganos también puede prevenir el tráfico. El médico señala que en los alrededores de los hospitales, algunas personas ofrecen vender un riñón y aunque no se tiene certeza de los precios que



CUIDADOS. Para tener riñones sanos, se debe priorizar los ejercicios físicos y la alimentación saludable.

se manejan, Rivas recuerda que es ilegal.

Pero ¿cómo se puede controlar este tráfico de órganos? El médico explica que la legislación que se tiene sobre las donaciones apunta que hay dos tipos de donantes: relacionado o no relacionado.

Rivas señala que existen al menos tres filtros para evitar la compra de órganos, la primera es con el especialista que explica las posibles sanciones en caso de descubrir la ilegalidad. El segundo filtro se da con la firma de un documento notariado en el que se estipulan los detalles sobre la donación y finalmente el Sedes envía la documentación al Ministerio de Salud y se hace la revisión final para dar el visto bueno.

LA CIRUGÍA CUESTA MÁS DE 10 MIL DÓLARES

En algunos casos será inevitable un trasplante de órganos; sin embargo, cuando no se cuenta con un seguro de salud, los costos pueden ser superiores a los 10 mil dólares, tomando en cuenta únicamente el procedimiento y atención. En caso de que existiera alguna complicación, el costo puede incrementarse.

HAY EQUIPOS MÉDICOS PARA TRASPLANTES

De acuerdo al médico nefrólogo Israel Rivas, en Bolivia se hacen principalmente trasplantes hepáticos, renales, cardiacos, de médula y de córneas.
"He visto trasplante de córnea, hay hepático en Santa Cruz, se ha hecho cardíaco también en Santa Cruz, pero hace tiempo que ya no se hace esto, hace muchos años que se hizo cardíaco, y ya está, no se ha hecho más. Podría hacerse trasplante pulmonar, podría hacerse trasplante de páncreas, podría hacerse trasplante de intestino, incluso, o sea, se pueden hacer un montón de cosas", afirma.
Hay equipos médicos que se están consolidando, pero falta mayor especialización de profesionales médicos para realizar otro tipo de trasplante. Más aún si se toma en cuenta que los donantes cadavéricos podrían donar más órganos y, por lo mismo, salvar a más personas que lo requieran.

CONTROLES. Una persona recibe atención médica en un centro hospitalario.

INTERVENCIÓN. Las cirugías de trasplante requieren de personal médico capacitado en el área.

Sin embargo, las posibilidades podrían cerrarse, tomando en cuenta que se manifestó desde la entidad nacional que se limitarán las donaciones con personas relacionadas al paciente. Es por este criterio que Rivas considera que se debe impulsar la donación a partir de donantes cadavéricos.

Al respecto, Mauri explica que no hay donantes cadavéricos debido a la falta de concienciación sobre el tema.

"Las personas no tienen todavía esa concientización exacta de la importancia de donar los órganos en vida. Entonces, obviamente cuando hay personas que fallecen, hay accidentes y todo lo demás, ellos nunca han expresado el tema de esa donación, y en el momento en que el equipo médico habla con los familiares para ver si ellos autorizan la donación de su órgano, tampoco tienen esa sensibilidad, tenemos todavía mucho miedo a ese tema. A veces, dentro de la cultura nuestra, está el tema de que tenemos que morirnos enteritos, que no nos puede faltar nada", añade.

LA LISTA DE ESPERA

Al requerir una donación, todas las personas ingresan en una lista de espera. A través del programa de salud renal del Ministerio de Salud se realiza un control de las personas que requieren la donación de un riñón.

Una vez que una persona expresa su deseo de donar un órgano, se constata la compatibilidad que tiene con algún receptor, se cruza la información y se procede con la donación. Esto sólo se replica con las personas que son donantes vivos, puesto que con los donantes cadavéricos aún no se tiene el procedimiento en concreto.

"Al ver a los más compatibles, ahí se garantiza un principio que es la equidad, que todos están en la misma oportunidad de ser trasplantados en caso que surja un donante", afirma Rivas.

Si bien el protocolo está establecido y funcionando parcialmente, faltan donantes. "La lista de espera está funcionando, lo que no está funcionando es que no hay donantes, ahí está el problema. El mes anterior han incluido a dos pacientes en la lista de espera, están ahí. Ahora, en tres o seis meses, hay que actualizar todo eso. Si no hay un donante, van a estar esperando, y si no hay trasplante, hay que volver a hacer los análisis prequirúrgicos y actualizar todos sus datos, sus laboratorios. Muchos se cansan de esperar y ya no vuelven para actualizar los laboratorios", asegura.

¿CUÁNTOS TRASPLANTES S E HICIERON?

La coordinadora del programa de salud renal del Ministerio de Salud, Esdenka Mauri, detalló que desde 2013 hasta la fecha, 2.489 personas se han registrado como donantes en todo el país.

En 2023, se realizaron 60 trasplantes, principalmente de riñón, "48 a nivel de la seguridad social y privados, 12 trasplantes en el marco del trasplante gratuito que es del Ministerio de Salud".

De acuerdo a Mauri, las donaciones con donante vivo corresponden al 75 por ciento, mientras que los trasplantes de donante cadavérico contemplan el 25 por ciento.

La funcionaria detalla que si bien en ambos tipos de donación se hacen sensibilizaciones, es un poco más complejo en el caso de donantes cadavéricos,

"Si son donantes vivos hay un proceso de capacitación que tratamos de agarrar para que la población tome conciencia de que a veces es necesario hacer este tema de la donación. Por lo general, como es un familiar cercano, papás, mamás, hermanos, hijos, obviamente ellos sí están sensibilizados y tienen esa voluntad de poder apoyar a la persona que está con el problema. Y para el tema de donación cadavérica, solemos hacer campañas sobre el tema de sensibilización, sobre la importancia de donar", señala.

Si bien las campañas alientan a más personas a unirse al registro, Mauri recalca que se debe conversar con la familia para hacer conocer la voluntad de donar los órganos.

En contrapartida, Mauri explica que 5.420 personas están en lista de espera, ya que presentan algún problema de insuficiencia renal. Sin embargo, la especialista detalla que no todas pueden ser beneficiadas con un trasplante. Se estima que alrededor de 3 mil personas podrían recibir un riñón.

La posibilidad de hacer trasplantes de varios órganos está abierta; sin embargo, la capacitación de personal médico, además contar con procedimientos establecidos, son un pendiente. De todas maneras, aunque todo esto se regulará en un tiempo más, queda por crear mayor conciencia en la población y que se registre como donante voluntario, que hable con su familia de su decisión y que sobre todo se comprometa a llevar una vida sana que le permita ofrecer lo bueno a quienes lo necesiten.

¿DÓNDE ACUDIR PARA REGISTRARSE?

Si una persona decide ser donante voluntario de órganos, puede acudir al Servicio Departamental de Salud (Sedes) de su ciudad para registrarse; sin embargo, también está la página oficial del Ministerio de Salud, desde donde se puede hacer un registro virtual.
Ser donante puede salvar vidas y ayudar a que las personas que tienen complicaciones en su salud, puedan recuperar su vitalidad.

Remedio natural

Plantas para aliviar el dolor de estómago

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

Quedar con indigestión por haber comido mucho o tener un dolor de estómago a causa de alguna irritación es muy común. Por lo mismo, los remedios naturales son una de las primeras opciones para intentar calmar un malestar estomacal.

Gases, cólicos o empachos están dentro de los dolores más comunes, por lo que puede optar por una planta medicinal para ayudar con el problema.

TOMILLO

¿Para qué sirve el tomillo? La infusión de tomillo es ideal para aliviar gases o calambres. Toma 20 gramos por vaso de agua, hiérvelo a fuego lento y déjalo reposar 10 minutos antes de ingerir.

Las propiedades del tomillo no sólo son muy potentes, sino que además carecen de efectos secundarios.

JENGIBRE

Si tienes ardentía, acidez o digestiones pesadas, deberías tomar jengibre. Es considerado como uno de los mejores remedios para el dolor de barriga. Posee propiedades antiinflamatorias y calmantes. Para su preparación, coge un trozo pequeño y hiérvelo en agua durante 5 o 6 minutos, con una taza de agua generosa será suficiente.

VINAGRE DE MANZANA

Ideal para eliminar los gases, al igual que otros muchos productos naturales. La ventaja es que lo podrás encontrar fácilmente en cualquier supermercado, incluso es posible que ya lo tengas en casa. Para su preparación, hay que diluir un par de cucharadas soperas en un vaso de agua tibia y tomarlo nada más notar los primeros síntomas de dolor.

MANZANILLA

La manzanilla es conocida como uno de los remedios naturales por excelencia para curar el dolor estomacal. Gracias a sus efectos sedantes, hace que el tracto digestivo se relaje y que los espasmos abdominales se alivien. Prepare una bolsa de manzanilla a modo de infusión.

HIERBABUENA

Sirve para mejorar el flujo de bilis y con ello las digestiones. También se utiliza para preparar los tés propios de la cultura árabe, no sólo por sus propiedades curativas sino también por su refrescante sabor. Se recomienda servir en agua caliente o tibia.

CANELA, ALBAHACA, ANÍS Y MENTA

Para el dolor estomacal, hierve una cuchara de canela, anís, albahaca y menta en medio litro de agua durante 10 minutos. Tómelo tres veces al día.

ANÍS

Ante un terrible dolor de barriga, nada como una buena infusión de anís. Sirve como antiinflamatorio, libera los gases y la acidez. Puede tomarse hasta tres veces al día.

CRISTALES DE ALOE VERA

Alivia tanto el dolor de barriga como los resfriados gracias a sus múltiples beneficios. Para su preparación, deberá machacar dos o tres cristales (según el tamaño). Aunque su sabor no es muy agradable, sus propiedades son realmente eficaces.

MANZANA

Si tiene dolor de barriga, la manzana es de los pocos alimentos que debe comer, ya que es rica en fibra e ideales para el estreñimiento.

MENTA

De la misma forma que el anís, trabaja el mismo tipo de problemas de salud. Puede masticar sus hojas o hacer una infusión con ellas; de ambas formas, conseguirá eliminar el dolor.

LINAZA

Para cuando no sabe qué tomar por el dolor de estómago, la linaza es siempre una buena opción. Para aprovechar las propiedades de la linaza, debe tomar una cucharada de sus semillas, echarla en una taza de agua y dejarla durante 12 horas. Cuele antes de tomarla.

ROMÁNTICAS

Iva Braga se inspira en la belleza del bosque

FRESCURA. La nueva colección de la diseñadora destaca por los detalles en los vestidos y por mostrar las curvas naturales con elegancia y sofisticación.

Texto: Redacción OH!
Fotografía: Raúl Ramírez
Diseños: Iva Braga
Maquillaje y peinado: Adore
Modelo: Areli Gutiérrez

La frescura y la belleza del bosque son parte de la inspiración de la diseñadora Iva Braga para la colección "Novias del bosque".

"El ambiente permite que el blanco del vestido destaque en un ambiente natural y que hace que el momento sea inolvidable", destaca Iva.

De acuerdo a la creadora de la colección, los vestidos minimalistas y los que incluyen bordados con flores en 3D son la tendencia más buscada de esta temporada.

Las novias buscan brillar en su día especial, por lo que la delicadeza que tenga el vestido es esencial a la hora de crearlo, pero no se puede dejar de lado un corte que estilice la figura femenina de una manera elegante y sofisticada.

Por lo mismo, Iva Braga destaca que los escotes y drapeados minimalistas en el busto, cintura y espalda ayudan a lograr un look perfecto.

Otro de los aspectos esenciales es resaltar la silueta femenina, por lo que los vestidos ceñidos al cuerpo y con delicadas aplicaciones destacan las curvas naturales; además, los tules y telas semitransparentes otorgan una elegante sensualidad.

Una de las características específicas de esta colección y que también se convierte en una marca personal de la diseñadora son los velos largos. Iva apunta que es una forma de enaltecer la pureza de la novia.

También añade largas colas a los vestidos como un augurio de la prosperidad y abundancia para el matrimonio.

Finalmente, la diseñadora recuerda que la tendencia de crear diseños con líneas muy limpias y con cortes delicados es la más buscada. "Definitivamente menos es más", asegura.

ESPECIAL. Las creaciones de Iva Braga destacan la figura femenina, estilizando las curvas naturales y mostrando la sensualidad de las novias de esta temporada.

AMOR DOMANDO A LOS 4 JINETES DEL APOCALIPSIS

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Internet

El amor, esa compleja construcción hipotética que despierta cientos de conexiones, posibilidades e interpretaciones en nuestras mentes, es tema de estudio constante en el ámbito científico y psicológico. Contrario a lo que se ha romantizado en la cultura popular, el amor no reside en el corazón, sino en el cerebro, activando una compleja red de procesos químicos y neurológicos que nos hacen experimentar esta emocionante sensación.

Sin embargo, amar y mantener una relación exitosa son dos cosas distintas, y es aquí donde entra en juego el método Gottman y sus "4 jinetes del apocalipsis en una relación de pareja".

La psicoterapeuta Karla Sánchez, especialista en modelos actuales de terapia de pareja, destaca la importancia de comprender que el amor no es sólo una cuestión de química cerebral, sino también de habilidades y dinámicas relacionales. Muchas parejas no logran mantener una relación duradera, no por incompatibilidades insalvables, sino por la falta de perspectiva y comprensión sobre lo que realmente nutre una relación a lo largo del tiempo.

El método Gottman, desarrollado por el psicólogo estadounidense John Gottman, ofrece un enfoque concreto para desarmar el conflicto verbal en las parejas y fortalecer la intimidad, el respeto y el afecto. Este método se basa en identificar y contrarrestar los 4 jinetes del apocalipsis, unos patrones de comunicación destructivos que —según Gottman— predicen el fracaso de una relación.

Todas las relaciones experimentan conflictos en algún momento. De hecho, el conflicto en sí mismo no es el problema, sino cómo se maneja. Aquí radica la importancia de la gestión adecuada de las disputas: en lugar de buscar resolver cada problema de forma absoluta, se trata de aprender a comunicarse de manera constructiva, entendiendo que el conflicto puede ser una oportunidad para el crecimiento y la comprensión mutua, indica Sánchez.

JOHN GOTTMAN. Psicólogo y escritor experto en terapias para parejas.

Sin embargo, cuando los 4 jinetes del apocalipsis aparecen con frecuencia en las discusiones de pareja, pueden convertirse en una verdadera amenaza para la relación. Éstos son: la crítica, el desprecio, la actitud defensiva y el distanciamiento emocional.

TRANSFORMAR CRÍTICAS EN QUEJAS

En el complejo mundo de las relaciones de pareja, la comunicación desempeña un papel fundamental. Sin embargo, a menudo nos encontramos atrapados en patrones de comunicación negativos que pueden socavar la conexión emocional y la armonía en la relación. Uno de los mayores obstáculos en este sentido es la crítica.

Cuando nos referimos a la crítica en el contexto de una relación, no hablamos simplemente de expresar descontento o desacuerdo sobre un comportamiento específico de nuestra pareja. Nos referimos a la tendencia a atacar el carácter de la persona, en lugar de abordar el problema de manera constructiva. Este tipo de crítica generalizada y personalizada no aporta nada positivo a la relación y, en cambio, puede causar daño emocional y resentimiento.

Es por eso que es crucial aprender a transformar las críticas en quejas. ¿Qué significa esto? En lugar de culpar a nuestra pareja y atacar su persona, expresamos nuestras preocupaciones y necesidades de una manera más amable y respetuosa.

Las quejas se formulan en primera persona y se centran en el comportamiento específico que nos está causando molestia o incomodidad. Expresamos cómo nos sentimos y qué necesitamos de manera clara y directa, sin recurrir a la culpabilización o la descalificación del otro.

Por ejemplo, en lugar de decir: "Siempre tienes que ser tú el que planifique todo, ¿por qué no pones nada de tu parte?", podríamos expresarlo de la siguiente manera: "Me siento agotado mentalmente al tener que planificar todas nuestras citas. ¿Podrías encargarte tú la próxima vez, por favor?".

Al transformar una crítica en una queja, estamos promoviendo una comunicación más saludable y constructiva en la relación. Estamos reconociendo nuestras propias necesidades y expresándolas de manera abierta y honesta, mientras que también damos a nuestra pareja la oportunidad de responder de manera comprensiva y empática.

COMBATIR EL DESPRECIO

El desprecio es reconocido por los expertos como uno de los mayores predictores de divorcio. Se manifiesta de diversas formas, desde burlas y sarcasmos hasta menosprecios y gestos condescendientes, y es un claro indicador de una comunicación deteriorada y una falta de respeto en la pareja.

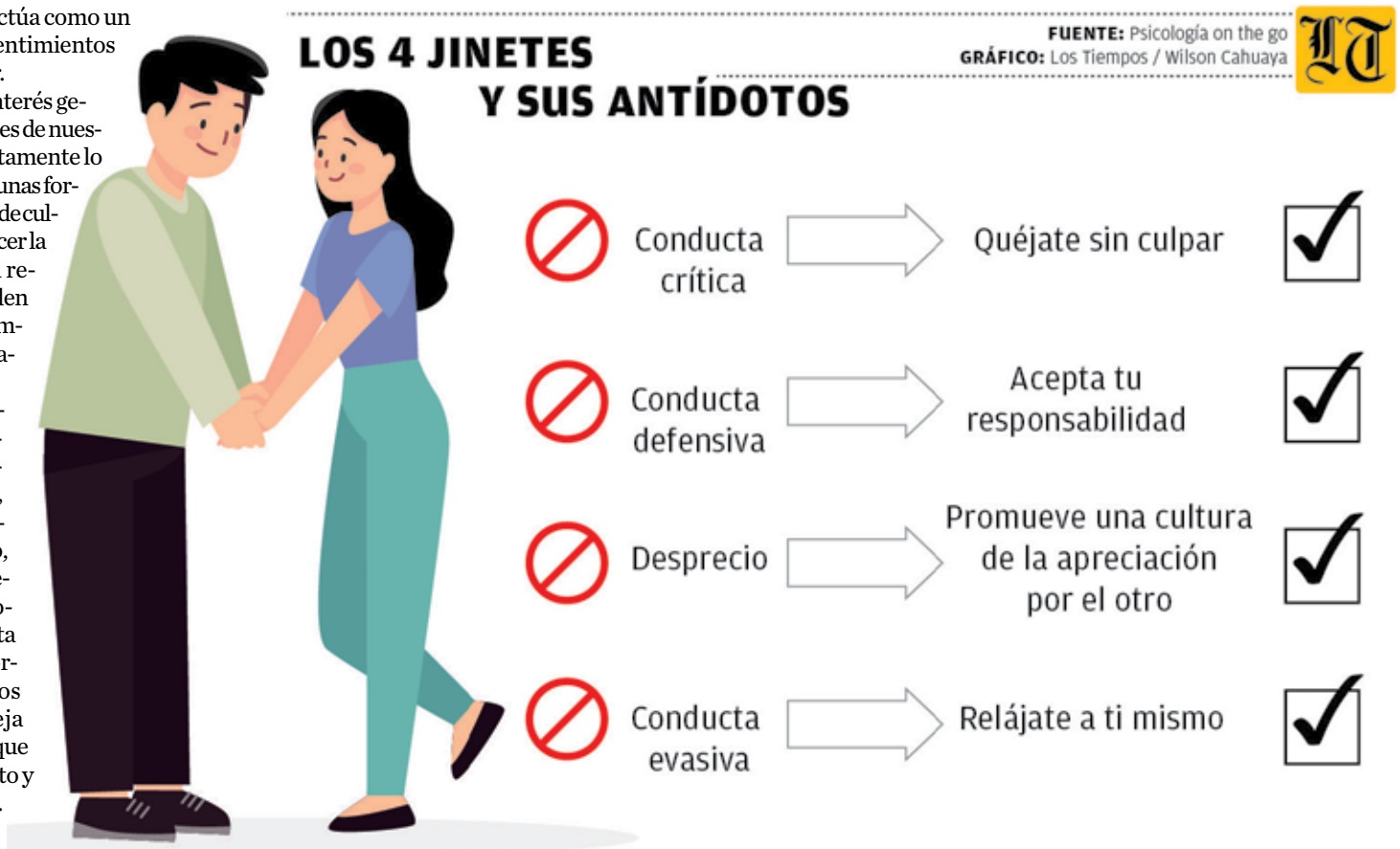
Para evitar que el desprecio se apodere de nuestra relación, es fundamental cultivar la admiración y apreciación hacia nuestra pareja. Esto puede lograrse a través de lo que los expertos llaman "pequeñas cosas a menudo", expresando regularmente gratitud, afecto y respeto por nuestra pareja. Esto no sólo refuerza los lazos emocionales y promueve una perspectiva positiva en la re-

ANÁLISIS. Estos cuatro hábitos son alarmantes en un matrimonio, están relacionados con la forma en la que nos comunicamos durante un conflicto y son un indicativo claro de que algo no funciona.

lación, sino que también actúa como un amortiguador contra los sentimientos negativos que pueden surgir.

Dar las gracias, mostrar interés genuino en la vida y los intereses de nuestra pareja, y expresar abiertamente lo que nos gusta de ella son algunas formas simples pero poderosas de cultivar la admiración y fortalecer la conexión emocional en la relación. Estas acciones pueden parecer pequeñas, pero su impacto en la calidad de la relación es significativo.

Además, es importante tener en cuenta la "proporción mágica" de las relaciones, que sugiere que, por cada interacción negativa durante un conflicto, una pareja estable y feliz tiene cinco o más interacciones positivas. Siguiendo esta proporción, podemos recordar durante los momentos difíciles que nuestra pareja no actúa con malicia, sino que hay una base sólida de afecto y aprecio en nuestra relación.



ACTITUD DEFENSIVA

Reconocer nuestros propios errores y asumir la responsabilidad de nuestras acciones es fundamental para construir relaciones saludables y satisfactorias. La actitud defensiva, que a menudo surge como una reacción natural ante las críticas o conflictos en la pareja, puede obstaculizar la resolución de problemas y dificultar la comunicación abierta y honesta. Sin embargo, aprender a dejar de lado la defensividad y adoptar una postura más receptiva y colaborativa puede transformar por completo la dinámica de la relación.

Una técnica útil en este proceso es la técnica del "banco de niebla". Esta estrategia implica aceptar al menos una parte de la responsabilidad en cualquier conflicto, incluso si no estamos completamente de acuerdo con la perspectiva de nuestra pareja. Al hacerlo, mostramos nuestra disposición a negociar y colaborar para resolver el problema, en lugar de adoptar una postura defensiva que sólo agrava la situación.

Por ejemplo, en lugar de reaccionar defensivamente ante una crítica sobre llegar tarde a los compromisos, uno puede reconocer la preocupación del otro y expresar su disposición a trabajar juntos para encontrar una solución. En lugar de decir: "No es mi culpa que lleguemos tarde, siempre te preparas en el último momento", es mejor una respuesta más constructiva: "Entiendo que te moleste llegar tarde, y estoy de acuerdo en que podemos ser más organizados en nuestra preparación. Intentaré ser más flexible en mi horario y me comprometo a prepararme con más anticipación. ¿Podrías también intentar prepararte con más tiempo la próxima vez?".

Al adoptar esta perspectiva, dejamos de ver el problema como algo que nos divide y reconocemos que somos un equipo enfrentando un desafío juntos. Esto fomenta la colaboración, la empatía y el entendimiento mutuo, sentando las bases para una comunicación más saludable y una relación más sólida.

LA EVASIÓN

Se trata de un comportamiento que puede tener un impacto devastador en las relaciones de pareja. Esta estrategia, también conocida como la ley del hielo, se manifiesta cuando uno de los miembros de la pareja se retira de la discusión y deja de interactuar con su compañero. Es una forma de agresión pasiva que implica cerrarse emocionalmente y desconectar de la pareja, lo que puede generar sentimientos de rechazo y abandono en el otro.

APRENDIZAJE. El conflicto puede ser una oportunidad para el crecimiento.

La ciencia respalda la importancia de tranquilizarse fisiológicamente antes de abordar un conflicto, ya que el estrés puede desencadenar respuestas emocionales irracionales. Es por eso que aprender a manejar nuestras emociones y comunicarnos de manera efectiva es esencial para mantener una relación saludable y satisfactoria.

Una forma de abordar la evasión de manera más constructiva es pedir un tiempo muerto durante la discusión en lugar de simplemente retirarse. Por ejemplo, en lugar de decir: "Estoy harto de repetir siempre lo mismo, no puedo explicártelo más veces porque no quieres escucharme", y abandonar la conversación, podemos optar por una aproximación más consciente y respetuosa: "Cariño, siento interrumpirte, pero estoy abrumado y necesito tomarme un descanso. ¿Te importaría darme 20 minutos para calmarme y luego retomamos la conversación?". Esta forma de comunicarse permite a ambas partes tomar un respiro y abordar el conflicto con una mente más clara y tranquila.

Es importante tener en cuenta que este "descanso" debe durar al menos 20 minutos para permitir que nuestro cuerpo se calme fisiológicamente. Durante este tiempo, es crucial evitar la rumiación y los pensamientos obsesivos, y dedicar ese tiempo a actividades relajantes y distractoras, como dar un paseo, leer o escuchar música.

En resumen, superar la evasión en las relaciones de pareja requiere aprender a manejar nuestras emociones de manera saludable y comunicarnos de manera efectiva, incluso en momentos de conflicto. Al hacerlo, podemos fortalecer nuestra conexión emocional y construir una relación basada en la comprensión, el respeto y el apoyo mutuo.

EXPERIENCIA

John Gottman es un psicólogo estadounidense mundialmente conocido por su trabajo sobre la estabilidad de las relaciones y la predicción del divorcio. Junto a su esposa, Julie Schwartz Gottman, también psicóloga, fundaron The Gottman Institute y Love Lab, y escribieron La receta del amor: Siete días para más intimidad, conexión y alegría y 10 principios para hacer terapia de pareja efectiva.
Juntos, estudiaron durante años a más de 40 mil matrimonios obteniendo conclusiones y resultados asombrosos acerca de cómo hacer para que una pareja funcione a lo largo de la vida.

TRASTORNO BIPOLAR
DE LA EUFORIA A LA DEPRESIÓN

PADECIMIENTO. En un mundo que aún lucha por comprender y aceptar plenamente las enfermedades mentales, el Día Mundial del Trastorno Bipolar nos recuerda la importancia de la empatía, el apoyo y la educación.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

El próximo 30 de marzo se conmemora el Día Mundial del Trastorno Bipolar, una fecha que busca generar conciencia sobre una condición que, a menudo, se vive en silencio y en la sombra de la estigmatización. Esta realidad, considerada una discapacidad por sus fuertes depresiones y cambios vitales de ánimo, enfrenta a quienes la padecen a un temor constante a la discriminación, alimentado por el desconocimiento generalizado en la sociedad sobre la salud mental.

El trastorno bipolar es una enfermedad mental que se caracteriza por las oscilaciones extremas de ánimo, desde episodios maníacos intensos hasta caídas en estados depresivos. La Clínica Mayo, dedicada a la práctica clínica, la educación y la investigación con sede en Estados Unidos, identifica varios signos que pueden indicar la presencia de trastorno bipolar. Durante la fase de manía, las personas pueden experimentar una euforia intensa, acompañada de una exagerada sensación de bienestar y energía.

Sin embargo, también puede manifestarse irritabilidad inusual, acompañada de comportamientos riesgosos, como gastos excesivos, decisiones imprudentes e incluso riesgos sexuales. En los casos más extremos, la persona puede perder el contacto con la realidad, experimentando alucinaciones y delirios que requieren intervención médica.

Además, los episodios de depresión mayor representan el polo opuesto del trastorno bipolar. Los individuos pueden experimentar una profunda sensación de desesperanza, tristeza y vacío, junto con una pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban. El sueño puede verse afectado, así como el apetito y el peso corporal. Sentimientos de inutilidad, indecisión y pensamientos suicidas también son comunes durante estos periodos.

TIPOS DE TRASTORNO BIPOLAR

Existen diferentes tipos de trastorno bipolar, cada uno con sus propias características distintivas. El Bipolar I se caracteriza por al menos un episodio maníaco, mientras que el Bipolar II implica episodios depresivos mayores y episodios hipomaníacos. Por su parte, el trastorno bipolar ciclotímico presenta periodos de episodios hipomaníacos y síntomas depresivos menos graves de forma recurrente.

Es importante destacar que el trastorno bipolar puede estar influenciado por diversos factores, como el consumo de drogas o alcohol, así como por condiciones médicas, como la esclerosis múltiple o el ictus.

DIAGNÓSTICO

Para diagnosticar el trastorno bipolar, es crucial que un profesional de la salud mental realice una evaluación exhaustiva. Antes de esto, es común que la persona sea evaluada por un médico primario para descartar cualquier causa física de los síntomas. El diagnóstico se basa en la gravedad, la duración y la frecuencia de los síntomas, así como en las experiencias individuales a lo largo de la vida. Es esencial que el paciente se comunique abierta y honestamente con el especialista, describiendo sus síntomas y episodios de manera detallada para facilitar el proceso de diagnóstico.

Una vez diagnosticado, vivir con trastorno bipolar puede representar un desafío significativo. Las fluctuaciones extremas en el estado de ánimo pueden dificultar las relaciones interpersonales y la adaptación a las demandas diarias. Sin embargo, existen pautas y recomendaciones que pueden mejorar la calidad de vida de quienes enfrentan esta condición, según el Departamento de Salud de EE. UU. estas incluyen:

- Obtener tratamiento y seguirlo rigurosamente, lo que puede incluir medicamentos, terapia psicológica y otras intervenciones.
- Asistir a todas las citas médicas y terapéuticas, y comunicarse con los proveedores de atención médica sobre el progreso y las necesidades individuales.
- Mantener una rutina estable para actividades como comer, dormir y hacer ejercicio.
- Incorporar ejercicio físico regular en la rutina, ya que puede ayudar a gestionar la depresión y la ansiedad, promover un sueño saludable y mejorar la salud en general.
- Llevar un registro de los cambios en el estado de ánimo mediante un "life-chart" o gráfico vital, lo que puede ayudar a reconocer los patrones y prevenir episodios futuros.
- Pedir ayuda cuando sea necesario y ser paciente, ya que la recuperación puede llevar tiempo y requerir apoyo social.

A pesar de los desafíos que presenta, el trastorno bipolar es tratable y controlable. Con el diagnóstico adecuado, el tratamiento adecuado y el apoyo adecuado, las personas que viven con esta condición pueden llevar una vida plena y significativa. Hablar abiertamente sobre el diagnóstico y buscar ayuda cuando sea necesario son pasos importantes hacia la aceptación y la recuperación. Con el tiempo, es posible desarrollar estrategias efectivas para manejar la enfermedad y disfrutar de una nueva vida llena de esperanza y bienestar.

IMPORTANTE. El trastorno bipolar puede manifestarse de manera diferente en cada persona.

EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Identificar el trastorno bipolar en niños y adolescentes puede ser un desafío debido a la complejidad de los síntomas y a la variabilidad en el comportamiento típico de estas edades. Sin embargo, existen señales clave que los padres y cuidadores pueden observar para detectar posibles signos de esta condición. A continuación, presentamos una lista de los principales síntomas a tener en cuenta:

- Cambios extremos en el estado de ánimo: Los niños con trastorno bipolar pueden experimentar cambios drásticos en su estado de ánimo que difieren significativamente de sus estados de ánimo habituales. Estos cambios pueden ser muy marcados y prolongados en el tiempo, afectando significativamente su comportamiento.
- Hiperactividad, impulsividad y agresividad: Los niños y adolescentes con trastorno bipolar pueden mostrar niveles elevados de hiperactividad, impulsividad y agresividad, lo que puede interferir en sus relaciones sociales y en otros aspectos de su vida.
- Pensamientos acelerados: A veces, los niños con trastorno bipolar pueden manifestar pensamientos acelerados, evidenciados por cambios rápidos y frecuentes de tema al hablar.
- Comportamientos arriesgados y descuidados: Los comportamientos como mantener relaciones sexuales ocasionales con múltiples parejas, abuso de alcohol, uso indebido de medicamentos o gastos excesivos de dinero pueden ser indicadores de un trastorno bipolar en niños y adolescentes.
- Alteraciones del sueño: La incapacidad para dormir o una disminución signifi-

cativa en la necesidad de dormir son síntomas comunes durante los episodios de manía en niños y adolescentes con trastorno bipolar.

- Estado de ánimo depresivo o irritable: Durante los episodios depresivos, los niños pueden experimentar un estado de ánimo depresivo o irritable la mayor parte del día, casi todos los días.
- Ideas de grandiosidad: Los niños con trastorno bipolar pueden tener una idea exagerada de sus propias capacidades que no se corresponde con la realidad.
- Pensamientos y conductas suicidas: Los pensamientos y comportamientos suicidas son más comunes en adolescentes con trastorno bipolar, y deben ser tomados muy en serio y abordados de inmediato.
- Pérdida de contacto con la realidad: Algunos niños y adolescentes con trastorno bipolar pueden experimentar episodios en los que pierden el contacto con la realidad, como alucinaciones o delirios.

Es importante recordar que los niños y adolescentes con trastorno bipolar pueden experimentar períodos de comportamiento y estado de ánimo normales entre los episodios. Sin embargo, la identificación temprana de estos síntomas es crucial para proporcionar el apoyo y tratamiento adecuados, lo que puede mejorar significativamente el pronóstico a largo plazo.

NUEVOS AVANCES

El diagnóstico del trastorno bipolar ha dado un gran salto hacia adelante gracias a una innovadora investigación llevada a cabo por científicos británicos. Este avance prometedor ofrece la posibilidad de identificar la enfermedad con tan solo una simple muestra de sangre, revolucionando la forma en que se aborda este trastorno mental.

El estudio, publicado en JAMA Psychiatry, ha sido liderado por el doctor Jakub Tomasik, del Departamento de Ingeniería Química y Biotecnología de Cambridge. Según explica Tomasik, las personas con trastorno bipolar experimentan cambios drásticos en su estado de ánimo, alternando entre períodos de depresión y manía. Sin embargo, muchos pacientes buscan ayuda médica solo durante los episodios de depresión, lo que a menudo conduce a diagnósticos erróneos de trastorno depresivo mayor en lugar de trastorno bipolar.

El equipo de investigación empleó una combinación de evaluación psiquiátrica en línea y análisis de sangre para diagnosticar a pacientes con trastorno bipolar, muchos de los cuales habían sido diagnosticados incorrectamente previamente. Sorprendentemente, el análisis de sangre por sí solo demostró ser capaz de identificar hasta el 30% de los pacientes con trastorno bipolar. Sin embargo, la efectividad aumentó significativamente cuando se combinó con una evaluación digital de la salud mental.

Aunque este método de diagnóstico a través de una gota de sangre aún se encuentra en una etapa inicial y experimental, representa un paso importante hacia adelante en el campo de la salud mental. Los investigadores destacan que esta técnica podría complementar de manera efectiva los métodos de diagnóstico psiquiátrico existentes y proporcionar una mejor comprensión de los fundamentos biológicos de los trastornos mentales.

TRATAMIENTO

El tratamiento del trastorno bipolar es multifacético y se adapta a las necesidades individuales de cada paciente, considerando la gravedad de los síntomas y su evolución a lo largo del tiempo. Según la psicóloga clínica Karina Vega, los métodos terapéuticos más comunes incluyen la prescripción de antipsicóticos y estabilizadores del estado de ánimo. Estos medicamentos ayudan a controlar los síntomas maníacos y depresivos, estabilizando los cambios en el estado de ánimo.

Además de la medicación, la terapia cognitivo-conductual y la terapia familiar juegan un papel crucial en el tratamiento del trastorno bipolar, señala la experta. "Estas formas de terapia ayudan a los pacientes a comprender y manejar sus emociones, pensamientos y comportamientos, así como a mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación con sus seres queridos. Las técnicas de autocontrol también son fundamentales para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas frente a los síntomas".

La práctica regular de ejercicio físico y la meditación pueden complementar el tratamiento médico y terapéutico, aunque no deben sustituirlo, indica Vega. "Estas actividades pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y promover un estilo de vida saludable, lo cual es beneficioso para la gestión del trastorno bipolar".

Un estudio a largo plazo conocido como el Programa de Mejora Sistemática del Tratamiento del Trastorno Bipolar, realizado en Estados Unidos, ha demostrado que combinar medicamentos con psicoterapia intensiva puede mejorar significativamente los resultados a largo plazo para las personas que viven con esta condición. La combinación de tratamiento farmacológico y terapia psicológica puede ayudar a los pacientes a recuperarse más rápidamente y mantenerse estables a lo largo del tiempo.

En cuanto a la predisposición genética al trastorno bipolar, un estudio realizado en 2021 por el Consorcio de Genómica Psiquiátrica (EEUU), publicado en Nature Genetics, reveló importantes hallazgos sobre la base genética de esta enfermedad. Se identificaron 64 variaciones en el ADN que aumentan el riesgo de desarrollar trastorno bipolar, muchas de las cuales también están asociadas con otros trastornos mentales. Por ejemplo, se encontró que el trastorno bipolar I comparte similitudes genéticas con la esquizofrenia, mientras que el trastorno bipolar II está más estrechamente relacionado con la depresión mayor.

Estos descubrimientos ayudan a mejorar la comprensión de la etiología del trastorno bipolar y pueden facilitar el desarrollo de tratamientos más específicos y efectivos en el futuro.

SÍNTOMAS EN CADA FACETA:

Eufórico:
- Sentirse muy optimista, animado, eufórico, o bien, extremadamente irritable o sensible.
- Sentirse sobresaltado o nervioso, más acelerado que de costumbre.
- Sentir que sus pensamientos van muy rápido.
- Tener menos necesidad de dormir.
- Hablar muy rápido sobre muchas cosas diferentes ("fuga de ideas").
- Tener un apetito excesivo por la comida, la bebida, el sexo u otras actividades placenteras.
- Pensar que puede hacer muchas cosas a la vez sin cansarse.
- Sentir que es inusualmente importante, talentoso o poderoso.

Depresivo:
- Sentirse muy decaído, triste o ansioso.
- Sentirse más lento o inquieto.
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- Tener problemas para conciliar el sueño, despertarse muy temprano o dormir demasiado.
- Hablar muy despacio, sentir que no tiene nada que decir u olvidar cosas.
- Perder el interés en casi todas las actividades.
- Ser incapaz de hacer hasta cosas sencillas.
- Sentirse sin esperanza o que no tiene valor, o pensar en la muerte o el suicidio.

LAS EMOCIONES VAN A LA ESCUELA

Texto: EFE
Fotos: Programa RETO

"La educación emocional debe formar parte de nuestra programación de aula como eje transversal. Debemos dotar a los alumnos de las competencias emocionales necesarias para ser y enseñarles a convivir, dedicando un tiempo y un espacio a este gran aprendizaje", señala Eva Solaz, maestra especialista en educación infantil, primaria y pedagogía terapéutica. Esta psicóloga apasionada por la educación emocional, considera imprescindible "adentrarse en el trabajo emocional con adolescentes y, más aún, cuando no se ha desarrollado previamente la conciencia emocional".

Para Solaz merece la pena que el docente se adentre en ese ámbito a menudo desconocido que es el mundo emocional "sabiendo que también aquello que no conocemos, que nos da miedo, forma parte de las emociones".

"La comunidad educativa debe caminar junta y unida prestando una atención comprometida y respetuosa a las necesidades, miedos y preocupaciones de los niños y las niñas, dándoles un acompañamiento emocional que les permita a todos desarrollarse de forma integral", asegura.

Incluir la educación emocional en el proyecto de los centros educativos es una herramienta clave de prevención, según Solaz que afirma de forma categórica: "Enseñemos a identificar y expresar las emociones, a resolver los conflictos a través del diálogo, desarrollemos la empatía, el respeto y la tolerancia, y dejaremos de hablar de acoso escolar".

Solaz es la creadora e impulsora del Programa RETO, un proyecto de educación emocional para la etapa de educación secundaria obligatoria, basado en el respeto, la empatía y la tolerancia, cuyo objetivo es mejorar la convivencia en los centros escolares, enseñando al alumnado a identificar, expresar y gestionar las emociones.

COMPARTIR. El Círculo de los Deseos, actividad de educación emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: POR EL BUEN CAMINO

Este programa se aplica en la red de Escuelas RETO, de España y América Latina, que está formada por más de 240 centros e incluye escuelas infantiles, colegios de educación infantil y primaria, centros de educación especial e institutos de educación secundaria.

La autora del libro "Emociones, todo un reto" se alegra de que "muchas escuelas hayan abierto la puerta al mundo de las emociones dotando a sus centros de espacios y tiempos para el desarrollo de las habilidades socioemocionales" y considera que este movimiento es beneficioso tanto para el proceso educacional como para la convivencia de los niñ@s y jóvenes.

"Vamos por el buen camino, el que lleva a las niñas y niños a ser felices y convertirse en buenas personas", enfatiza.

En la escuela puede observarse que a muchos alumnos les resulta difícil entender los sentimientos de los demás, expresar sus propias emociones y resolver los enfrentamientos, según Solaz.

EXPRESIÓN. El Buzón de los problemas, actividad de educación emocional.

APRENDIZAJE. Cuando los alumnos de pocos años de edad y los adolescentes aprenden a identificar, expresar y gestionar sus emociones, y a cultivar el respeto, la empatía y la tolerancia, mejora la convivencia escolar y se evitan conflictos y acosos.

IMPULSORA.
Eva Solaz, sentada en el aula de una Escuela RETO.

ASISTENCIA.
Grupo de alumnos sonrientes en el patio de una Escuela RETO.

Si los alumnos aprenden a identificar, expresar y gestionar sus emociones, alcanzarán un desarrollo integral, cognitivo y emocional; resolverán los conflictos a través del diálogo; respetarán más la diversidad; tendrán más empatía, y, en definitiva, se convertirán en buenas personas, apunta.

"Solamente de esta forma podremos cambiar la sociedad actual por una que sea más respetuosa, empática y tolerante", enfatiza.

Explica que las evaluaciones efectuadas en distintos ciclos educativos de las escuelas RETO, muestran que los alumnos aumentan su expresión y vocabulario emocional; desarrollan la empatía, el compañerismo, la tolerancia, el respeto y el diálogo; reducen las conductas disruptivas y mejoran las actitudes hacia sí mismos, los demás y la escuela.

En cuanto al rendimiento académico, la aplicación del programa de educación emocional de Solaz, mejora la fluidez verbal y la atención del alumnado en las clases; fomenta un clima positivo y las interacciones son colaborativas en la escuela, y facilita el aprendizaje, según esta psicóloga y docente.

Consultada sobre el papel de la familia en el Programa RETO, Solaz señala que las madres y padres son una pieza esencial, ya que se les invita a escribir sus deseos sobre "qué esperan de ese curso escolar", a partir de lo cual, se puede realizar un trabajo conjunto con ellos.

Asimismo, se realizan reuniones con los padres, en las cuales se aborda la educación emocional, se les recomienda bibliografía para facilitar las relaciones con sus hijos y se les presentan recursos para la gestión de emociones en casa, según añade.

En este sentido, Eva Solaz ofrece a los padres tres sugerencias para fomentar la educación emocional de sus hijos en casa y contribuir a mejorar la convivencia en los centros escolares.

FOMENTAR EL RESPETO

Solaz aconseja a las familias "escuchar a sus hijos e hijas, respetar sus opiniones, crear unas normas de convivencia entre todos y firmarlas para crear un compromiso para cumplirlas", añadiendo que los más pequeños "pueden firmar poniendo la huella de su dedo, si aún no saben escribir".

Cultivar la empatía

Esta psicóloga sugiere "ampliar el vocabulario emocional infantil a través de los cuentos para que los niños aprendan a etiquetar sus sentimientos", y a continuación "dedicar cada día un tiempo para hablar de los sentimientos", para lo cual se pueden utilizar algunos recursos presentados en los Talleres RETO.

DESARROLLAR LA TOLERANCIA

La creadora del Programa RETO también recomienda "dedicar tiempo a jugar, fomentando la colaboración, enseñando a sus hijos e hijas a jugar en equipo, y respetando las opiniones de todos los miembros de la familia".

IMPLEMENTACIÓN.
Eva Solaz y un escolar, representando un vínculo emocional consciente.

CRECIENTE. Cada vez hay más fanáticos de las series y películas japonesas. Los eventos son más concurridos y más niños son registrados con nombres de los protagonistas de estas producciones.

Fenómeno anime
Crece el fanatismo

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

Emular las características físicas, vestirse igual, hablar igual e incluso tener el nombre de un personaje de algún programa o dibujo anime son una tendencia en crecimiento en el país.

Registrar a un recién nacido con el nombre de un personaje del anime ya no es extraño. Además, los eventos, actividades e incluso tiendas con productos de este mundo son una constante en el país.

"Nosotros tenemos el registro en el Segip de 492 personas que han colocado el nombre de Karin, que es un gatito que estaba en una serie; del Coronel Silver, 464 personas; de Majin, 119; de Violet, 107, Videl, que era la esposa de Gohan, 62, y de los dos hijos Gohan y Goten, 40 y 60 personas", reveló, en semanas pasadas, la directora nacional del Servicio General de Identificación Personal (Segip), Patricia Hermosa, en una entrevista en Unitel.

Esta tendencia se suma a la curiosidad, el gusto y preferencia por la cultura japonesa, lo que se conoce como otaku. Con este término se hace referencia a las personas fanáticas por el manga, anime, videojuegos y cosplay.

Esta comunidad ha crecido a pasos agigantados en los últimos años. Por ello, los eventos y festivales de cosplay se organizan con más frecuencia en el país. En el caso de Cochabamba, son ocasiones en las que los fanáticos muestran sus trajes, lo que es conocido como "hacer cosplay".

La elaboración de estos trajes puede llegar a ser muy costosa y la idea se centra en que sea lo más parecido posible.

Si bien en años anteriores los jóvenes se encontraban para mostrar sus posesiones de personajes fantásticos o los videojuegos, ahora también se unen los niños, muchos de ellos con trajes incluidos o personificando de alguna manera a los protagonistas de series o películas anime.

Al ser una comunidad creciente, los nombres comienzan a tomar protagonismo, por lo que además de ser registrados en los servicios de identificación, muchos piden ser llamados por otros nombres ficticios.

Las personificaciones no se quedan únicamente en la forma de vestir, algunos fanáticos pasan las barreras y estudian el idioma original de la serie e incluyen palabras, frases, entonación u otros en las conversaciones.

Las comunidades se dividen de acuerdo con la afinidad. Los otakus se reúnen en grandes eventos en los cuales lo principal es exhibir un trabajo pulcro para mostrar su pasión.

INFERENCIA ARBITRARIA

SACAR CONCLUSIONES SIN EVIDENCIA CLARA

Texto: Psicoactiva

La mente humana está dotada de la capacidad de interpretar, juzgar y tomar decisiones a partir de la información que recibe; sin embargo, este proceso no está exento de errores y sesgos. Uno de estos sesgos cognitivos es la inferencia arbitraria, un mecanismo que puede distorsionar nuestra percepción de la realidad, afectando significativamente nuestras emociones, comportamientos y decisiones.

La inferencia arbitraria es un tipo de sesgo cognitivo que se refiere a la tendencia de las personas a formar conclusiones sin evidencia suficiente o incluso en presencia de evidencia contradictoria. Este tipo de inferencia implica sacar conclusiones definitivas a partir de datos ambiguos, inadecuados o irrelevantes. Es como construir un edificio sin tener una base sólida; el resultado es una percepción de la realidad que puede estar muy lejos de ser precisa.

Las manifestaciones de la inferencia arbitraria son variadas y afectan a todos luijiiuhiuugiihhuhuhuhuiuiugiguiuuiuiijgigugiuiuhiuiiuhiiuihihiiigiguihvos ámbitos de la vida, influenciando la percepción de nosotros mismos, de los demás y de las situaciones que nos afectan. Algunas de las formas más habituales en que este sesgo cognitivo se presenta son:

1 PERSONALIZACIÓN

Este proceso implica atribuirse la responsabilidad de eventos externos sin tener evidencia concreta que justifique tal conclusión. Las personas que tienden a personalizar suelen interpretar situaciones neutrales o incluso positivas de manera negativa, creyendo erróneamente que son directamente responsables de los resultados. Por ejemplo, si un amigo parece distante o preocupado, la persona puede concluir automáticamente que es debido a algo que dijo o hizo, ignorando otras posibles explicaciones como problemas personales o estrés en la vida del amigo.

2 CATASTROFIZACIÓN

La persona anticipa el peor resultado posible en una situación, a menudo sin evidencia que respalde tal predicción. Este patrón de pensamiento lleva a una ansiedad y preocupación excesivas, ya que el individuo se enfoca en escenarios altamente improbables o extremos. Por ejemplo, enfrentar un pequeño error en el trabajo puede llevar a la creencia irracional de que esto resultará en el despido, la ruina financiera. v una cadena de eventos negativos si

3 GENERALIZACIÓN EXCESIVA

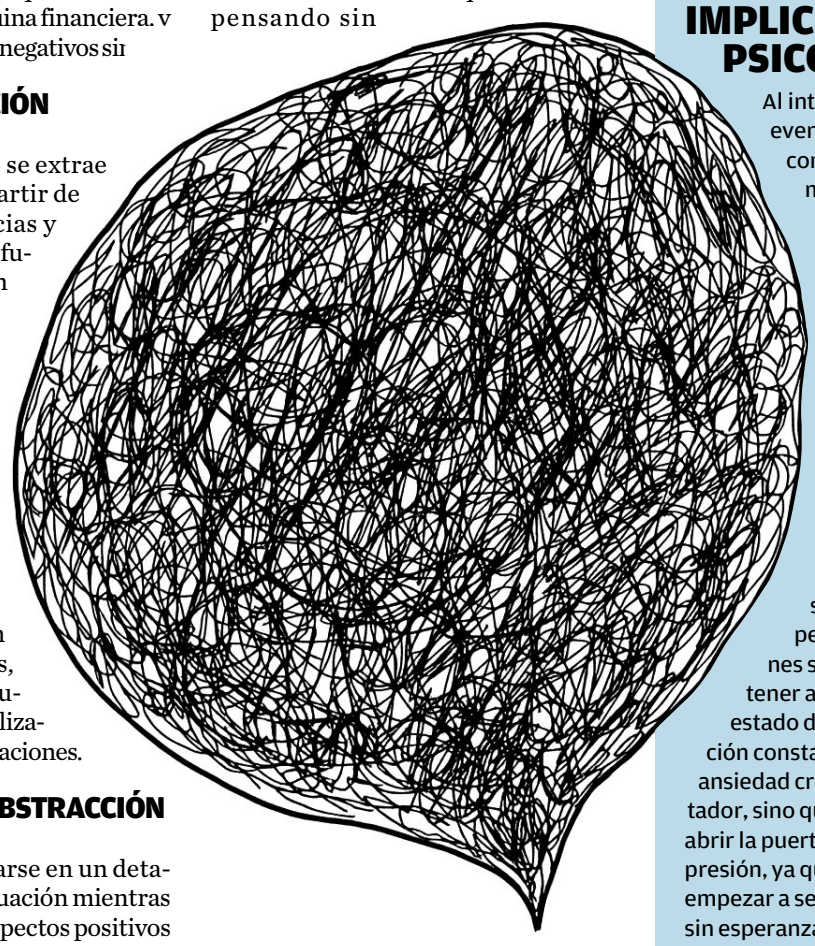
Ocurre cuando se extrae una regla general a partir de una o pocas incidencias y se aplica a situaciones futuras sin justificación adecuada. Este tipo de inferencia arbitraria puede llevar a creencias limitantes y autoestima dañada. Si una persona experimenta un rechazo en una situación social o amorosa, puede concluir que siempre será rechazada en situaciones similares, lo que puede inhibir futuros intentos de socialización o formación de relaciones.

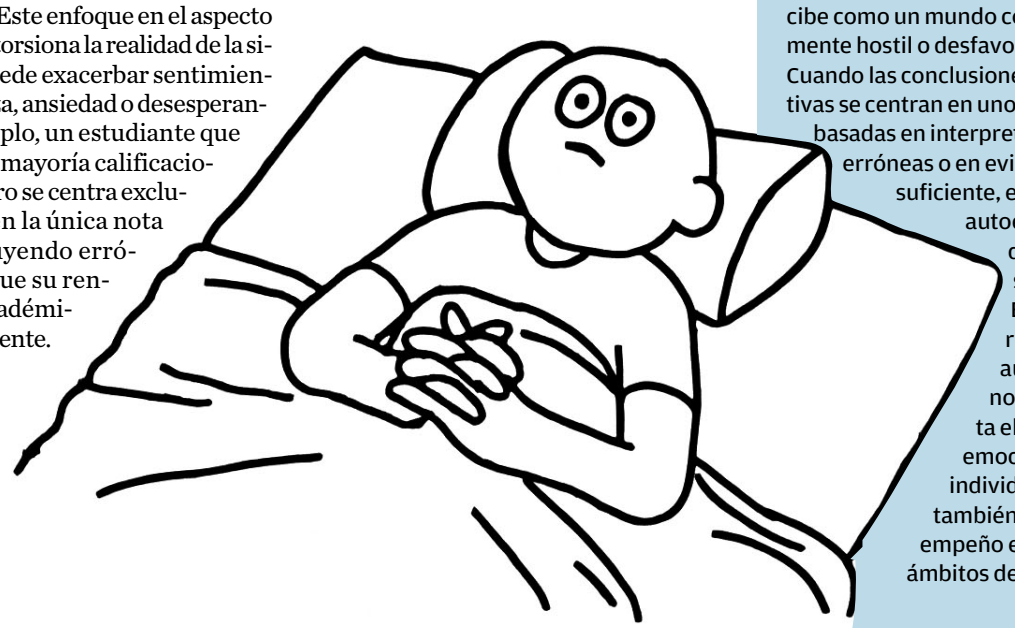
4 FILTRAJE O ABSTRACCIÓN SELECTIVA

Implica centrarse en un detalle negativo de una situación mientras se ignoran todos los aspectos positivos o neutrales. Este enfoque en el aspecto negativo distorsiona la realidad de la situación y puede exacerbar sentimientos de tristeza, ansiedad o desesperanza. Por ejemplo, un estudiante que recibe en su mayoría calificaciones altas, pero se centra exclusivamente en la única nota baja, concluyendo erróneamente que su rendimiento académico es insuficiente.

5 CONCLUSIONES APRESURADAS

Son juicios rápidos hechos sin una consideración adecuada de todas las evidencias disponibles. Esto puede manifestarse como "lectura mental", donde se asume saber lo que otros están pensando sin suficiente evidencia, o "adivinación del futuro", donde se predice que las cosas saldrán mal como un hecho, sin considerar otras posibilidades más optimistas o realistas.





IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS

Al interpretar situaciones, eventos o comportamientos de manera negativa sin una base sólida, podemos caer en un ciclo de emociones y reacciones que perjudican nuestra salud mental.

La constante interpretación negativa de las situaciones, ya sea anticipando resultados desastrosos o asumiendo lo peor de las interacciones sociales, puede mantener a una persona en un estado de alerta y preocupación constante. Este estado de ansiedad crónica no solo es agotador, sino que también puede abrir la puerta a episodios de depresión, ya que el individuo podría empezar a sentirse impotente o sin esperanza frente a lo que percibe como un mundo constantemente hostil o desfavorable. Cuando las conclusiones negativas se centran en uno mismo, basadas en interpretaciones erróneas o en evidencia insuficiente, el daño a la autoestima puede ser considerable. Este deterioro de la autoestima no sólo afecta el bienestar emocional del individuo, sino también su desempeño en diversos ámbitos de la vida.

Hacer mucho
con poco

Marcamos la diferencia

SAMSUNG | NESA

P211652253

Consultas
78800422

Plaza Isabel La Católica, Av. Arce,
Torres Mall #2519, Zócalo 2, Local PA-10
La Paz - Bolivia