



boletín
número

28
28

julio
2013

ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE KINESIOLOGÍA Y TOUCH FOR HEALTH DE ESPAÑA
Ap. Correos 80 - 08160 Montmeló-BCN-Spain - tel. 93 5722065 - oficina@apktfhe.com

XV Jornadas de Kinesiología de España

31 de octubre 3 de noviembre 2013 Zaragoza

Contenido

Programa de las Jornadas 2011	2
Bienvenida	3
Viaje a Rusia	5
Sobre el abordaje en el dolor crónico	6
Danza y Kinesiología	8
No huya del sol, acumule vitamina D	12
Calambres en las piernas	15
Cambia de hábitos y de autoimagen	17
Carol-Anne Bickerstaff	18
Libros recomendados	21
Relación de instructores	22
Ser socio	23

Programa de las XV jornadas de kinesiología

Os informamos que las 15ª Jornadas de kinesiología de España se celebrarán en Zaragoza, en el Hotel Zenit Don Yo, a las que os invitamos a participar y os animamos a apuntaros lo antes posible para poder beneficiaros del importante descuento.



JUEVES 31 de octubre 2013

Recepción

20 a 22: Cena y alojamiento

VIERNES 1 de noviembre 2013

9,00: Desayuno

9,30: Talleres abiertos al público

14,00: Comida

16,30: Visita cultural Casco histórico y Parque del agua

20,30: Cena y ruta nocturna

SÁBADO 2 de noviembre 2013

9,00: Desayuno

9,30: Talleres abiertos al público

14,00: Comida

16,30: Visita guiada a la Basílica del Pilar, Catedral de la Seo y Museo de tapices.

20,30: Cena en Rest. Asador Campo del Toro y paseo por el Tubo

DOMINGO 3 de noviembre 2013

9,00: Desayuno

10,00: Visita cultural.

12,00: Asamblea general

13,30: Comida

16,00: Despedida



PRECIO

Antes del 15 de septiembre del 2013:

Socios y socios estudiantes 195 euros.

No socios 245 euros.

A partir del 15 de septiembre de 2013:

Socios y socios estudiantes 230 euros.

No socios 280 euros

Incluye alojamiento, pensión completa y actividades

COMO inscribirse

El importe correspondiente, debe ingresarse en la cuenta de la Asociación de profesionales de Kinesiología y TFH de España, Banco Sabadell 0081 0035 15 0001145115 haciendo constar el nombre del remitente.



CÓMO LLEGAR

Hotel Zenit Don Yo Calle Bruil, 4-6 50001, Zaragoza
reservasdonyo@zenithoteles.com 976226741

Se prevee organizar un viaje en grupo desde Barcelona. Los interesados pueden ponerse en contacto con la secretaria de la asociación.



La novedad en estas Jornadas es que los talleres serán abiertos al público para promocionar la Kinesiología en esa zona. Serán 4 talleres de 2 horas a 20€ c/u. Si asisten a 2 tall. 35€, a 3 tall. 50€ y a 4 tall 65€

En primer lugar deseamos a todos un feliz verano lleno de buenaventura, en el que no falten sueños que convertir en objetivos y mucha energía expresada en acción para conseguir esos logros.

Quiero comenzar con una cita del libro “*La inteligencia del alma*” que ha escrito José M^a Doria en el que desarrolla de forma breve pero contundente, algunas palabras muy utilizadas en nuestro lenguaje cotidiano y cuya interpretación común, difiere en ocasiones de su significado más profundo. Aprovecho pues la ocasión para recomendaros la lectura de estas interesantes reflexiones que tocan el alma.

Una definición de Altruismo, página 30 del libro:

ALTRUISMO

El mayor de todos los errores estriba en no hacer nada porque sólo puedes hacer poco. Sydney Smith.

En un paraje de sol y de paz, se hallaba un escritor que vivía junto a un pequeño poblado de pescadores. En su tranquila vida, cuando llegaba el amanecer, daba un largo paseo por la orilla del mar. Un día como otros, divisó a lo lejos una joven que parecía bailar sobre la orilla. Conforme se fue acercando, comprobó que la hermosa muchacha recogía estrellas de mar halladas en la arena y las devolvía con gracia y ligereza al océano. --¿Por qué hace eso?-- preguntó el escritor un tanto intrigado. --¿No se da usted cuenta?--, replicó la joven, --con este sol de verano, las estrellas se secarán y morirán si se quedan aquí en la playa.-- El escritor no pudo reprimir una sonrisa y contestó: --Joven, existen miles de kilómetros de costa y centenares de miles de estrellas de mar... ¿Qué consigue con eso? Usted sólo devuelve unas pocas al océano--. La joven, tomando otra estrella en su mano y mirándola fijamente, dijo: --Para ésta ya he conseguido algo-- dijo lanzándola al mar. Al instante, dedicó una amplia sonrisa y prosiguió su camino por la playa. Aquella noche el escritor no pudo dormir... finalmente, cuando llegó el alba, salió de su casa, buscó a la joven a lo largo de aquella dorada arena, se reunió con ella y sin decir palabra, comenzó a recoger estrellas y devolverlas al mar--.



¿Basta una sola estrella de mar? ¿Una sola? La vida es un valor que no habla el idioma de la cantidad, sino que más bien, se desenvuelve en las suaves brisas de la *calidad*. Cuando damos vida a la vida, estamos sintonizando con el océano primordial de *energía-conciencia*. Tan vivo está un brioso caballo como lo puedan estar cientos de ellos galopando veloces en las praderas. En realidad, es la misma *Vida-Una* que como realidad metafísica alienta a cada cuerpo como si de un *terminal orgánico* se tratara. Con la vida, nunca es poco ni es mucho; es, simplemente, un sí o un no. Recientes descubrimientos en el campo de la Biología, postulan la existencia de una nueva especie de vida sobre el planeta. Se trata de un enorme hongo que, con una extensión de decenas de kilómetros, vive y se desarrolla a un metro de profundidad bajo la tierra. Lo curioso de este espécimen es que tiene cientos de terminales que afloran a la superficie en forma de pequeñas setas. Cada uno de estos pequeños hongos de la superficie con aspecto de *separación e individualidad* está conectado bajo tierra con la *Vida-Una* a la que pertenece, siendo éste, tan sólo, su manifestación externa.



A veces, intuimos que la vida nos reclama para dar atención y consciencia allí donde se encuentra esa estrella de mar o de tierra. Esa estrella de aire o de fuego cuyo destino parece no ser el del inmediato morir, sino el de apuntarse a la vida que empieza y se renueva. Y tal vez, pensamos que como no podemos amar lo suficiente, la abandonamos y cerramos con llave la puerta del alma... Nunca es poco ni mucho cuando se trata de calidad. La fuerza que subyace tras la acción desprovista de afán de provecho, conecta con el núcleo de la citada estrella. Cuando uno se sienta motivado a compartir su conocimiento y apoyar como propio los proyectos de otras personas, convendrá que recuerde que quien debe dar las gracias no es tanto el que recibe, como el dador al que el curso de la vida reclama.

Fin de la página.

Como ya sabéis, el pasado día 1 de noviembre de 2012 y aprovechando el encuentro del 2º Congreso internacional de Kinesiología, se celebró en Montmeló una Asamblea general como se suele hacer por estas fechas en las que nos podemos encontrar un mayor número de personas y en las que entre otros temas, se procedió a la renovación de los componentes de la Junta directiva. Quedando definida de la siguiente forma:

Presidente	Juan José Palomino
Vicepresidente	Fuensanta Martín
Secretaria	Josefa Abollado
Tesorera	Blanca Esteve
Vocales	Juan Carlos Monge Francesca Simeón Angels Xena
Colaborador	Marino Buendía

Y aquí me tenéis pues, tratando de ser *Uno* con la *Vida-Una* tal y como dice la reflexión del libro. Motivado desde hace ya tiempo a compartir mi conocimiento y apoyando como propio los proyectos de otras personas, que también son los míos. Es el caso de la Kinesiología, de la Escuela, de las Jornadas, del Congreso, y ahora de la Asociación que todo en conjunto redundará en nosotros tod@s. Gracias entonces a la vida por recibir todo lo que estoy recibiendo, gracias por elegirme a participar y dar, y gracias a vosotros por ser partícipes receptores/dadores de tantos dones como tenéis y podéis entregar.



Deciros que asumo y estoy dispuesto a cumplir con el papel que la *Vida-Una* me propone, para hacer todo lo que buenamente pueda por responder ante las necesidades de la Asociación y de sus asociados.

Recordaros también lo que al final de cada Boletín se menciona con respecto a las ventajas de ser socio. No voy

a repetir aquí lo que ya conocéis y podéis leer cada vez que queráis en cada publicación, pero sí, enfatizar en la importancia de ser un grupo en el cual podemos participar y apoyarnos. Y que al igual que las leyes de la energía, cuanto más cantidad hay, más fuerza adquiere ésta.

Invitaros entonces a hacer “*vuestro*” el proyecto, que ya lo es el de la Kinesiología, pero también el de la Asociación. Aportando ideas, propuestas, proyectos, comentarios, artículos, recomendaciones, peticiones, críticas constructivas, otros... Es decir, participando y aportando tu conocimiento tan valioso para todos. Y acuérdate de dar las gracias a la vida cada vez que te permitas la oportunidad de donar tu ofrenda, pues el enriquecimiento de otros, es el tuyo propio.



Os indico el correo electrónico de Josefa Abollado, encargada de la Secretaría de la Asociación, para que le enviéis cuántas propuestas se os ocurran, ella sabrá a quién dirigir la cuestión a tratar.

asjosefa@gmail.com

Esperando que las propuestas de este escrito sean de vuestro interés, deseamos que el espíritu de la *Vida-Una* os toque y os permita un ascenso rápido a los niveles de conciencia necesarios para cumplir el propósito de vuestra vida.

Un abrazo a tod@s

Viaje a Rusia

A penas ocho días habían pasado desde nuestra llegada, sin embargo cuando cruzamos el control de pasaportes y levantamos la mano para despedir a Valentina, automáticamente dijimos “До свидания”. ¿Cómo es posible que esa palabra en ruso salga automáticamente de nuestra cabeza cuando apenas una semana antes no existía? El avión despegaba y un montón de recuerdos, de sensaciones, de agradecimiento quedaba atrás ¿quedaba atrás? No, eran más reales que nunca.



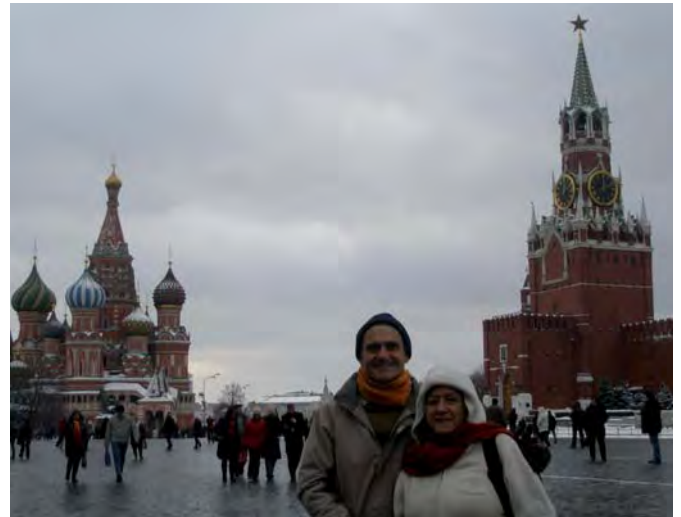
Recuerdos como el día de nuestra llegada, el avión aterrizó en plena tormenta de nieve, el capitán nos dio la bienvenida a Moscú pero nosotros pensábamos haber llegado a Siberia y sin embargo ahí estaba la calidez del recibimiento de Irina; recuerdos como todos y cada uno de las persona con quienes compartimos RESET y PEI 1, la afectuosidad de su bienvenida y la sinceridad y dedicación de sus comentarios, su entrega y presencia en las practicas y en la clase.

Las personas estamos llenas de presuposiciones, y aunque intentamos liberarnos de ellas nosotros no somos una excepción. Algunas de estas suposiciones subyacen en lo más profundo de nuestra visión de las culturas y las sociedades. No hay nada mejor que viajar para deshacerse de ellas. Ahora sabemos que los españoles no somos quienes hablamos más rápido, ni los más capaces de comunicarnos de forma afectuosa. En Moscú, más allá del idioma, hemos sentido que no había barreras en las clases. Y en el caso de que la hubiera la excelente traducción de Irina la ha disuelto. Para nosotros y para el seminario de “Psicoenergetica Integrativa” esto es importante. Llegamos con algunas dudas ¿podremos realizar este seminario con la misma intensidad y profundidad que hacemos en nuestra escuela? Por cuando sabemos que en el desarrollo de las habilidades, tanto personales como profesionales, de kinesiología, la actitud es fundamental y este seminario trabaja aspectos sutiles muy profundos... y nuestro deseo era ofrecer la misma calidad y profundidad en Rusia, que la que tienen nuestros alumnos en España.

Profesionalidad, entrega, dedicación y cuidado. ¿Qué entorno mejor podríamos pedir para nuestras actividades? Gracias a Irina y Valentina. Gracias a todos los asistentes... por supuesto que el seminario fue con la misma calidad y entrega que los que impartimos en nuestra escuela.



Seamos sincéros, de este viaje no sabemos si Rusia es hermosa, pues apenas salimos del hotel y de la sala del curso y una mañana en la plaza roja, pero tenemos la certeza de que quienes habéis compartido estos días con nosotros lo sois.



De tal forma que al sentarnos en el avión de regreso y ser conscientes que de forma automática habíamos pronunciado “До свидания”, en nuestro interior surgió también “спасибо”. “Спасибо” para todos.

Artículo sobre aspectos del abordaje en dolor crónico, boletín

Este artículo sobre los efectos no específicos del tratamiento en la medicina del dolor: importancia del estilo de la comunicación, importancia de las características del paciente, sobre las expectativas del paciente... nos habla de temas ya conocidos por los kinesiólogos. Es un artículo dirigido sobre todo hacia aquellos que tratan a personas con dolor crónico. En mi opinión no nos desvela nada nuevo, nada que no sepamos ya. Pero me resulta curioso que se escriba sobre algo que es de sobra conocido por todos aquellos que nos dedicamos a la mejora y/o mantenimiento de la salud. ¿Será porque a veces nos olvidamos de algo básico? Así que, para refrescarnos un poco sobre el tema, os escribo un pequeño resumen. Espero que os sea útil de alguna manera.

El original lo podéis consultar en esta dirección:

<http://www.iasp-pain.org/AM/AMTemplate.cfm?Section=Home&TEMPLATE=%2FCM%2FContentDisplay.cfm&CONTENTI>



Se sugiere mayor posibilidad de éxito cuando los componentes psicológicos de dolor son tratados con terapia cognitivo – conductual y rehabilitación interdisciplinaria en personas con dolor crónico en comparación con las intervenciones médicas convencionales por sí solas. Los factores psicológicos desempeñan un papel importante en el manejo del dolor y tienen un efecto directo en el resultado del tratamiento. Aspectos no específicos del tratamiento pueden ser la atención de los profesionales de la salud, el deseo de mejorar, variables sociales como la reducción de la ansiedad, mayor optimismo y mejor capacidad para hacer frente. Los kinesiólogos tienen algo que aportar aquí, ¿no creéis?

En uno de los estudios utilizados para elaborar el artículo escogieron los síntomas más frecuentes reportados por 1000 pacientes en la atención primaria: dolor de pecho, fatiga, mareos, edema, dolor de cabeza, dolor de espalda y abdominal, disnea, insomnio y entumecimiento. Se escogieron estos síntomas porque eran lo suficientemente significativos como para que los pacientes visitaran a su médico y pudieran ser documentados. Se revisaron los registros clínicos durante 3 años para establecer la evidencia de la patología que pudiera ser causa de estos síntomas. Sólo en 16% de los casos pudo establecerse una causa orgánica. Los autores llegaron a la conclusión que los factores psicosociales llevaron la mayor parte de las consultas ambulatorias. De hecho, muchas de las consultas eran para asegurarse que sus síntomas no eran potencialmente mortales o preocupantes y secundariamente para la resolución de los mismos.

Un valor importante del tratamiento está en la educación, la confianza y el asesoramiento.

El artículo señala que la satisfacción con el tratamiento médico no está relacionada con el grado de dolor o curso del tratamiento pero está influenciada por el significado y la experiencia interpersonal asociada con el tratamiento.

El aumento de la sensibilidad y la empatía tienen un efecto positivo en el resultado del tratamiento: tratar con cuidado, abordar y disipar las emociones negativas, estar atentos a los mensajes emocionales verbales y no verbales de los pacientes, estar abiertos a una retroalimentación negativa sin estar a la defensiva fueron habilidades que permitieron a los médicos maximizar los resultados positivos. Esto creo que es un claro apoyo a nuestro trabajo con la kinesioterapia.

Llegaron a las siguientes conclusiones sobre lo que esperan los pacientes de una relación terapeuta - paciente:

los pacientes que buscan atención para su dolor quieren sentirse bienvenidos.

A ellos les gustaría creer que su proveedor de salud esté feliz de verles y se preocupe por su condición. Presentarse de manera amistosa puede tener un efecto significativo en la reducción de su ansiedad.

2º: el individuo que busca tratamiento quiere sentirse importante y ser informado acerca de lo que se llevará a cabo. El objetivo de obtener un respeto mutuo en un ambiente de colaboración es clave para cumplir con estas necesidades.

3º: los clientes necesitan creer que su perspectiva se entiende, lo que requiere habilidades de escucha y postura corporal que transmita un sentido de la comprensión. Algo muy importante con pacientes con dolor crónico.

4º: el cliente quiere sentirse seguro que su “proveedor de

cuidados de la salud” es competente y sabe lo que hay que hacer. Para ello, saber cuáles son las expectativas del resultado del tratamiento son importantes.



CONCLUSIÓN.

Muchos científicos han dedicado con éxito su atención a la cartografía de los mecanismos para el dolor persistente y han hecho grandes progresos en la comprensión de los mecanismos moleculares y los orígenes celulares de dolor agudo y crónico. Sin embargo, gran parte de la comprensión de estos mecanismos se basa en modelos animales, y la atención prestada a estos modelos de dolor puede haber contribuido a la necesidad médica para mecanizar las intervenciones diseñadas para reducir dolor. Sin embargo, la gran mayoría de la variabilidad del resultado de cualquier intervención sobre el dolor entre los seres humanos es inexplicable. Gran parte de esto tiene que ver con los aspectos únicos del cerebro humano y el aspecto individual de necesidad de interpretar el dolor.

Nuestro pensamiento es dinámico, interactivo y dependiente del CONTEXTO. Buscamos significado y la comprensión asociada con sensaciones percibidas, y esto significa está muy relacionado con nuestras redes sociales e interacciones.

La calidad terapéutica de la forma del practicante, es decir, cómo abordamos al paciente, y el papel de las expectativas de tratamiento son muy poderosos, y tenemos que maximizarlo para reducir el sufrimiento de las personas con dolor.

Cuadro resumen:

Componentes importantes para cada paciente encuentro para maximizar los efectos no específicos de tratamiento.

1. ParticiparTrabajar para construir una asociación profesional.Saludar de una manera cálida, agradable y

amigable.Mantenga un buen contacto visual.Reducir las barreras.Mantener una postura que muestra interés. Mostrar curiosidad e interés en cuanto a cómo está el paciente.Comprender las expectativas y preocupaciones del paciente.

2. Empatía

Escucha y devuelve lo que has oído.Sea consciente de los sentimientos, valores y pensamientos.

Tenga en cuenta el lenguaje corporal y el comportamiento.Reflejar comprensión.Reconocer y legitimar los sentimientos.

Emplear humor cuando sea apropiado.

3. Educar

Evaluar qué entiende el paciente.

Plantear los problemas fundamentales.

Deje que el paciente sepa que ha revisado su historial médico.

Responder con compasión.

Informar al paciente acerca de lo que va a pasar, quién va a estar allí y cuáles son los riesgos y las expectativas realistas.

4. Conseguir

Busque la entrada del paciente en el plan de tratamiento. Pedir el consentimiento de los pacientes y la participación activa.

Proporcionar opciones.

Negociar prioridades.

Explique lo que sucederá si se presenta un problema

5. Fin.

Avisar del final de la visita.Resumir el encuentro.Revisar el plan y los pasos siguientes.



Danza y Kinesiología: Un camino común de aprendizaje

“Siempre he sido consciente de mi suerte. Poder alimentar una pasión día a día, y desde diferentes perspectivas...”

“Todas las personas que me he encontrado por el camino han ayudado a configurar mi paisaje particular, y yo les devuelvo mi agradecimiento a través del movimiento” Paz, Sílvia.

Imaginad una habitación de grandes dimensiones, pero completamente vacía excepto por un baúl misterioso. Digo esto, porque por aquella época debería de tener aproximadamente unos tres años y todo lo que se saliera de lo cotidiano me parecía misterioso y excitante. Continué imaginando ese baúl y, corriendo hacia él, un grupo de niños y niñas dispuestos a abrirlo, saquearlo y quedarse con el mejor botín. Nos transformábamos en todo aquello que fuéramos capaces de imaginar, nos sentíamos libres, felices, capaces de todo,... Este es el primer recuerdo que conservo de una clase de danza.

De momento no soy capaz de imaginar mi vida sin la danza. Para mí es un camino que no tiene fin. Me ayuda a evolucionar. La danza es un arte completo, en el que interac-

cionan la mente, el cuerpo y el alma hasta llegar a un equilibrio entre los tres. Es por eso que intento formar a mi alumnado en “las tres dimensiones”. Vamos en busca del bailarín inteligente, del bailarín creativo, del bailarín implicado, del bailarín global.

Les explico que la técnica es importante para poder controlar el cuerpo y poder llegar a expresar sin limitaciones lo que tienen en su interior y ser capaces de poderlo compartir con los demás. Tienen que saber cómo ejecutar los movimientos con el mínimo de esfuerzo físico para conseguir el máximo rendimiento. No lo tienen que hacer de una manera determinada porque lo diga su profesor/a sin cuestionarse el por qué. Tienen que ser capaces de analizar la lógica anatómica y biomecánica y de escuchar e interpretar lo que dice su propio cuerpo.

Las imágenes que utilizamos en las clases asientan un vocabulario que establecen una manera rápida de trabajar, a partir de referencias que organizan el cuerpo de manera casi “mágica”. En lugar de darle diez correcciones que desborden el cuerpo e incluso lo bloquearán, le ofrezco al alumnado una imagen que conecte su mente con el cuerpo y con una intención de manera global. Toda mi atención se dirige hacia esta pauta y “la propia inteligencia del cuerpo” encuentra la solución.

Con este trabajo se crean una serie de relaciones cuerpo-conciencia, que en un principio quizás han necesitado de una explicación para ser comprendidas, pero que una vez construidas, sólo hace falta esa imagen para recuperar todas las sensaciones propioceptivas y el estado de conciencia que hace falta para ejecutar aquel movimiento con la máxima precisión y belleza. Apelando a la imaginación creamos el movimiento. Un movimiento personal y propio que nos expresa de manera global.

Las correcciones analíticas que no tienen en cuenta la globalidad del bailarín no me han acabado de funcionar. Cuando hago muchas correcciones a la vez, aparte del riesgo del bloqueo, obtengo una información

que me llega por partes. Los alumnos o alumnas intentan realizarlas sin saber muy bien por dónde empezar y, cuando consiguen una, pierden la otra y así sucesivamente hasta que piensan: “esto es muy difícil, nunca lo conseguiré...”. De este modo, corren el riesgo de conformarse con menos del que en realidad pueden llegar a hacer, porque ven el objetivo demasiado lejano o incluso que lo que les están pidiendo que hagan es un ideal y no una realidad palpable. “Sé que puede llegar a hacerse porque he visto muchos bailarines haciéndolo, aunque creo que no podré porque no sé suficiente o porque mi cuerpo no me lo permite”, y eso los trae a un estado de frustración y desaliento. Como profesores, nunca tenemos que olvidar este tipo de razonamientos a los que pueden llegar nuestros alumnos.

Cuando consigo a través de las imágenes que se enfocan



©Diego Perez
diegofotos@gmail.com

en un trabajo técnico concreto, tengo que recordarles que sólo era una parte. Que cuando se domina el cuerpo y su movimiento, tenemos más facilidad para poder expresar lo que queremos, y no que por eso tenemos que esperar a ser perfectos para expresarnos. Que la calidad puede verse ya reflejada en la manera de sentir el movimiento, aunque no dominemos suficientemente nuestro cuerpo. Es una investigación que se tiene que hacer paralela a la técnica. En definitiva, la técnica se pone al servicio del alma en último término. Al menos lo que a mí me conmueve es qué queremos transmitir, qué sacamos del interior, además de que la manera de hacerlo sea interesante o bella.

Algunos pensarán que es muy difícil conseguir esto en estudiantes que se están iniciando o que son niños. Cuando se centran en unos aspectos, pierden otros y viceversa. Quizás puede haber esta tendencia en algunas ocasiones, pero para paliarlo podemos combinar diferentes tipos de trabajos. Yo trabajo

clases muy dirigidas y lo combino con trabajo de improvisación y composición. Y, a través de darles diferentes puntos de vista y diferentes metodologías, llegan a comprender la globalidad del bailarín. De forma que cuando hagamos una clase con objetivos muy técnicos, tenemos que inten-

tar que conserven su alma de bailarín, ya que entonces se esforzarán en realizar los movimientos con sentimiento. Y si realizamos un trabajo de composición en el que ellos son sus propios coreógrafos, recordarán las correcciones e intentarán no perder su colocación y realizar los pasos poniéndolos al servicio de su creatividad y pasión.

Además soy de la opinión que los niños y niñas tienen una gran capacidad de observación y de análisis, y que muchas veces los subestimamos. A mí no paran de sorprenderme en la autenticidad de sus movimientos y los aciertos de sus razonamientos.

Opino que si les ofrecemos la oportunidad, con saber e intuición nos recordarán y enseñarán las mismas cosas que nosotros les intentamos transmitir pero desde un prisma mucho más auténtico y puro que el nuestro.

Es por eso que intento conservar aquel baúl de la danza que me motivaba tanto de pequeña. Un baúl lleno de

sorpresas y descubrimientos donde los límites no estaban todavía definidos y donde nos sentíamos capaces de todo.

Este baúl es la metáfora de nuestro tesoro interior. El que nos hace diferentes y especiales. Pueden existir muchas personas que ejecuten técnicamente mejor que yo un movimiento. Pero no lo harán del mismo modo, sintiendo lo mismo, transmitiendo lo mismo. Esa posibilidad de presentar nuestra personalidad que nos da la danza me fascina.

Todo este tema del tesoro interno me preocupa. Como encontrar el equilibrio como profesora entre ayudar a sacarlo al exterior y no condicionar a la persona. Pocas cosas me entristecen tanto como ver cómo se va apagando la luz de alguien para intentar gustar a quienes lo rodean. Intentar gustar a su profesor, ser aceptado por sus compañeros, aplaudido por el público, venerado por su familia.



No es que no lo comprenda, pero opino que primero tenemos que aprender a aceptarnos y gustarnos a nosotros mismos y después llegará el resto. No nos enseñan a querernos. Y los bailarines son a menudo seres extremadamente exigentes. Y esta exigencia, sin la comprensión que tiene que acompa-

ñarla, se convierte a veces en una exigencia insana que apaga este tesoro, esta esencia vital que es característica de cada persona. A veces incluso hay gente que se acepta, pero que se encuentra en un medio hostil que lo obliga a protegerse y no mostrarse. También es cierto que, a menudo, los bailarines son también seres extremadamente sensibles, y esta sensibilidad puede ir acompañada de una fragilidad que puede desencadenar la ruptura de este pequeño tesoro. Y a veces ya no hay regreso. La persona aburre la danza o, en el mejor de los casos, se recupera después de un largo camino recogiendo trozos de lo que ha quedado esparcido por todas partes. Y docentes tenemos una gran responsabilidad. Tenemos que ayudarlos a encontrar su propio camino, no planeándolo y obligándolos a pasar por él. Este camino sería el nuestro, y esta oportunidad ya la tuvimos o si acaso lo tenemos que encontrar dentro de nuestro camino, no en el de los otros. Ahora tenemos que aparcar nuestros propios deseos y

ayudar a hacer realidad los de nuestros alumnos. Es cierto que ellos tienen que ser consecuentes y comprometerse. Y el camino no es nada fácil. Sin este esfuerzo no los estaríamos ayudando, sino protegiendo y a la vez convirtiéndolos en dependientes de nosotros. Mi objetivo es dotarlos de herramientas útiles, que se las hagan suyas y que se hagan independientes.

Siempre me he sentido afortunada por el hecho de poder trabajar de lo que me gusta. Disfruto tanto que pasión y trabajo se funden, hasta tal punto que no los distingo.

El hecho de dedicarme a la enseñanza de la danza y trabajar conjuntamente con mi alumnado me ha hecho sentir acompañada en este largo camino. Les estoy inmensamente agradecida. Ellos han sido un reflejo de mis virtudes y defectos, permitiéndome mejorar y perfeccionar cada día que pasa. Ellos han sido el motivo por el cual, en los momentos más difíciles, he decidido continuar. Supongo que han encontrado en la danza algo que los hace avanzar, como un motor que los empuja a evolucionar. Y me han permitido compartirlo con ellos. He aprendido a disfrutar cada día más de este privilegio. A saborearlo.

Cuando era pequeña viví en Brasil y me encanta la música de allá. Esta música conecta directamente con mi estado anímico, al igual que me pasa con la danza. Si estoy triste, con la música o la danza, digiero esta tristeza hasta que se hace soportable. Si estoy eufórica, esta música o la danza, me sirve de canalizador de energía y así evito explotar. Ambas me ayudan a sobrevivir.

A menudo los alumnos me explican sus inquietudes y pensamientos, sean referentes a la danza o externos a ella, pero es sorprendente como casi siempre se encuentra la manera de gestionarlo a través del trabajo dentro del aula. Para algunos el aula se convierte en su templo personal donde no dejan entrar los problemas, otros encuentran la manera de afrontarlos a través de la danza, y otros

simplemente se sienten mejor después de haber asistido a clase. Lo que sí está claro es que la danza les ayuda, les enseña diferentes maneras de gestionar sus sentimientos, de aceptar sus limitaciones y de encontrar las energías necesarias para superarse.

Nos damos cuenta en muchas situaciones que nuestro camino dentro de la danza es un reflejo de nuestro camino vital. Los problemas que tenemos que superar son similares, para no decir iguales, a los de la vida cotidiana. Esto nos hace darnos cuenta que no los podemos rehuir, que los tenemos que encarar e intentar solucionar, o si no siempre nos perseguirán. Pero la danza nos ofrece, sobre

todo con el trabajo de improvisación, un escenario virtual donde, si hacemos este tipo de pruebas y nos equivocamos, no pasa nada. Nos da coraje para probar diferentes soluciones hasta encontrar la adecuada. Es como un simulacro de nuestra manera de actuar, donde tomamos decisiones y vemos las consecuencias, donde somos capaces de tener sensaciones e incluso sentimientos, pero dónde no nos hacemos daño. Es como una especie de juego donde interactuamos los unos con los otros, creando relaciones e implicándonos y tenemos la sensación de que cualquier cosa puede pasar, pero que a la vez tenemos que tomar decisiones y ser consecuentes. La conciencia de esta inmensa libertad, pero a la vez grande responsabilidad, nos hace crecer en la danza y en la vida.



Tanto la música como la danza son artes antiguas, que nuestros antepasados más remotos ya practicaban. No sé si por un objetivo estético, o más bien como una práctica terapéutica y sanadora, que servía para asustar los fantasmas y miedos que los perseguían, y que se utilizaba para adquirir el coraje para enfrentarse a ellos, gestionando y canalizando toda la energía vital que poseían. Si os dais cuenta, más o menos como hacemos ahora.

Yo siempre he intuido que la danza ayudaba a la gente a sentirse mejor. No sólo por el hecho de hacer una actividad

física y esculpir el cuerpo, sino que había algo que iba más allá. Pensaba que quizás el hecho de trabajar con música era uno de los motivos. Había leído sobre musicoterapia y, más adelante, también observé los efectos de la danzaterapia. Pero ha sido al estudiar kinesiología que lo he tenido claro. La kinesiología me da una explicación más científica del porqué algunos movimientos que se trabajan en danza tienen este efecto de hacer sentir mejor a las personas.

Yo había observado que muchos de mis alumnos de alto rendimiento eran también brillantes estudiantes. En un principio pensaba que era porque al tener que compaginar la danza con la escuela, y obtener los resultados mínimos que les exigían sus padres, aprendían a organizarse

y a ser más efectivos. Esto seguramente es cierto, pero también me encontraba que muchos padres con hijos con problemas de concentración, de dislexia, de lateralidad, de integración... Me decían que sus hijos habían progresado mucho desde que hacían danza, que habían adquirido mucha más confianza en ellos mismos y que había mejorado su autoestima y, en consecuencia, su rendimiento escolar.

Cuando empecé a formarme con Brain Gym fui descubriendo muchos de los porqués y empecé a introducir los ejercicios en las clases para conseguir mejores resultados. Me encanta el Brain Gym porque ofrece la posibilidad de aprender sin estrés, de deshacer los caminos que no nos son útiles y crear de nuevos que sí que nos sirven para progresar. Nos hace pasar a la acción, hacernos responsables de nuestro camino y nos libera y da esperanza, porque nos hace ver que hay otra manera de llegar a las cosas y que no tenemos por qué conformarnos con lo que no nos gusta, que trabajándolo de manera constante lo podremos cambiar. La sensación después de hacer Brain Gym siempre es positiva. Sirve a todo el mundo porque, estés en el punto que estés, te ayuda a mejorar.

Brain Gym nos da herramientas útiles para gestionar nuestras capacidades y emociones, nos ayuda a focalizarnos en nuestros objetivos y a centrarnos en ellos. Lo mejor de todo es que son ejercicios de movimiento, que nos ayudan a conectar mejor las capacidades de nuestros dos hemisferios. Nos ayudan a compensarnos, a establecer conexiones neurológicas más efectivas y a llegar a buen puerto.

También me interesó mucho la visión tridimensional de



Brain Gym. Yo consideraba el bailarín tridimensional (cuerpo, mente y alma) y Brain Gym nos habla de las tres dimensiones del cerebro del Dr. Paul Dennison (lateralidad/ dos hemisferios, enfoque/centro

del cerebro y enfoque/base del cerebro). Esta tridimensión de la inteligencia se refleja en el cuerpo atravesándolo por los tres posibles planos (plan medio / movimiento derecha izquierda, plan transversal/movimiento arriba y abajo, plan coronal/ movimiento delante detrás), haciéndonos ver las tres dimensiones del movimiento. Así pues, trabajando estos ejercicios a través del movimiento, podemos acceder a nuestra inteligencia y desarrollarla. El hecho de que el creador de Brain Gym fuera kinesiólogo y su mano derecha fuera bailarina me entusiasmó.

Por lo tanto, me lo mire por donde me lo mire, cada vez estoy más convencida de esta capacidad canalizadora de energía de la danza. Cuando más profundizo, más posibilidades le veo. Todo este trabajo que yo he realizado todos estos años en danza de manera muy intuitiva ha encontrado respuesta dentro de la kinesiología. Esta me ha proporcionado herramientas muy efectivas y prácticas para gestionar diferentes aspectos y poder profundizar en la comprensión de la danza en su globalidad. Me permite poder evolucionar dentro de mi pasión de una manera serena, madura y sin estrés, y poderme permitir el placer de saborear y disfrutar lo que más me gusta hacer.

“Tener Salud” es un e-letter que firma Juan-M Dupuis. Son artículos periódicos que se envían por correo electrónico de forma semanal y que por regla general suelen ser interesantes. Sólo tienes que suscribirte en <http://www.saludnutricionbienestar.com> para recibirlos.

En este Boletín transcribimos alguno que nos ha resultado de interés.

¡No huya del sol! Este verano acumule vitamina D

En este verano no le faltarán advertencias para que se proteja del sol. Como todo en la vida, está bien que no cometa abusos ni tenga comportamientos irresponsables, pero ¡cuidado!: no caiga en lo contrario.

La vitamina D se produce en la piel bajo el efecto de los rayos ultravioleta B del sol (UVB). La fobia contra el sol que existe en la actualidad (alentada hasta el exceso por las autoridades encargadas de la salud pública) lleva a las personas a sobreprotegerse del sol (y no digamos ya lo que hacen con sus hijos, a quienes apenas les llega ni un rayo, embadurnados de crema como están siempre y parapetados en ropa y gorros), lo que tiene el efecto de agravar el déficit de vitamina D. Y debe saber que la falta de vitamina D constituye hoy día una auténtica pandemia, que afecta a más de la mitad de la población.

Esto no ocurre sólo en los países fríos y oscuros. En España, pese a tener un clima en principio propicio para que se pueda producir una adecuada síntesis de vitamina D por exposición solar, el déficit de vitamina D entra dentro de lo alarmante.

Esto ocurre en toda la población en general, pero hay grupos en los que el déficit de vitamina D es más acusado.

Las personas mayores de 70 años, en concreto, sintetizan cuatro veces menos vitamina D que los jóvenes, exponiéndose a una cantidad de sol similar, y eso es debido al envejecimiento de la piel. Una persona mayor que sale poco tendrá carencia prácticamente de manera sistemática. Lo mismo ocurre con los niños, que suelen tener a menudo déficit de vitamina D al exponerse muy poco al sol.

En este verano que acaba de comenzar no le faltarán advertencias para que se proteja del sol. Como todo en la vida, está bien que no cometa abusos ni tenga comportamientos irresponsables, pero ¡cuidado!: no caiga en lo contrario.

La vitamina D se produce en la piel bajo el efecto de los rayos ultravioleta B del sol (UVB). La fobia contra el sol

que existe en la actualidad (alentada hasta el exceso por las autoridades encargadas de la salud pública) lleva a las personas a sobreprotegerse del sol (y no digamos ya lo que hacen con sus hijos, a quienes apenas les llega ni un rayo, embadurnados de crema como están siempre y parapetados en ropa y gorros), lo que tiene el efecto de agravar el déficit de vitamina D. Y debe saber que la falta de vitamina D constituye hoy día una auténtica pandemia, que afecta a más de la mitad de la población.



Esto no ocurre sólo en los países fríos y oscuros. En España, pese a tener un clima en principio propicio para que se pueda producir una adecuada síntesis de vitamina D por exposición solar, el déficit de vitamina D entra dentro de lo alarmante.

Esto ocurre en toda la población en general, pero hay grupos en los que el déficit de vitamina D es más acusado.

Las personas mayores de 70 años, en concreto, sintetizan cuatro veces menos vitamina D que los jóvenes, exponiéndose a una cantidad de sol similar, y eso es debido al envejecimiento de la piel. Una persona mayor que sale poco tendrá carencia prácticamente de manera sistemática. Lo mismo ocurre con los niños, que suelen tener a menudo déficit de vitamina D al exponerse muy poco al sol.

Es un problema muy serio. El déficit de vitamina D está relacionado, en efecto, con una gran variedad de problemas de salud, aumentando el riesgo de:

- fracturas (1)
- varios tipos de cáncer (2)
- diabetes y Parkinson (3)
- muerte prematura (4)
- gripe (5)
- depresión (6)

Todos estos riesgos se pueden disminuir fácilmente, pues bastaría con informar a la población de que debe tomar el sol (con precaución) y también tomar un poco de vitamina D, en forma de suplementos alimenticios, en los meses sin sol pues de manera natural esta vitamina no se encuentra en suficiente cantidad en los alimentos, salvo en el pescado azul. Me parece un escándalo de salud pública que las autoridades se queden calladas respecto a este tema. Informando mejor a la población podrían ahorrar millones y millones de euros cada año a los sistemas de salud, gracias a todas las enfermedades que se estarían evitando.

Una campaña informativa de este tipo permitiría librar a cientos de miles de personas de tratamientos pesados, costosos y dolorosos, cuando no mutilantes o invalidantes, por culpa de enfermedades que habrían podido prevenirse fácilmente de haber tenido las cantidades adecuadas de vitamina D.

Por este motivo nosotros queremos iniciar, a nuestro nivel, una campaña informativa sobre la vitamina D. Por eso hago un llamamiento a todos los lectores de Tener S@lud para que no sólo se pongan manos a la obra ellos mismos, sino también para que informen a su entorno compartiendo este mensaje. Incluso le propongo que obsequien a sus conocidos con vitamina D, un regalo original, nada caro y que va a hacer muchísimo por su salud.

También le animo a aprovechar el verano para que, con responsabilidad, consienta que el sol haga su trabajo en su piel, permitiendo que su cuerpo produzca la vitamina D que necesita.

Evidentemente se produce una importante variación en el nivel de vitamina D entre los meses de poco sol (es decir, aproximadamente de octubre a marzo) y los de mucho sol. Pero en estos segundos no llega a normalizarse el nivel de vitamina D después de los primeros, y menos aún si no deja que el sol roce su piel en los de verano.

La vitamina D recetada por los médicos

Hoy en día, muchos médicos son conscientes del problema y deciden recetar ampollas de vitamina D a sus pacientes.

No obstante, por lo general, son ampollas de dosis masivas de 100.000 ó 200.000 unidades internacionales (UI) que se deben tomar en una o dos veces.

No está demostrado que esta forma de administrarse sea la mejor. Estas ampollas han sido concebidas más bien como dosis terapéuticas, es decir, que deben tomarse en caso de emergencia, para que cesen síntomas evidentes de carencia.

En tan solo unos minutos, consiguen el mismo efecto que estar un mes tomando el sol directamente en la cara.

No es que no sea fisiológico (dado que producimos un poco de vitamina-D₃ cada vez que nos exponemos al sol de forma regular), sino que además el organismo apenas utiliza ni almacena esta llegada masiva de vitamina D. Medios naturales para tener el nivel adecuado de vitamina D

En teoría, como ya ha visto, nuestro cuerpo produce de manera natural vitamina D bajo el efecto de los rayos UVB del sol. Pero para tener suficiente vitamina D, necesitaría tomar el sol todos los días, torso incluido, durante al menos 30 minutos y a mediodía.

Este es un objetivo difícil de cumplir para quienes viven en zonas frías o lluviosas. Pero incluso viviendo en zonas soleadas, no es tan fácil a menos que uno trabaje al aire libre. Y aún así, de octubre a marzo es difícil que le dé el sol.

Tomar suplementos de vitamina D está indicado casi siempre.



Pero tenga en cuenta que aunque a usted vaya a darle el sol este verano, las "reservas" de vitamina D que vaya a producir durante estos meses de luz y calor no le van a durar todo un año hasta el próximo verano. Piense que el cuerpo consume unas 5.000 UI (unidades internacionales) al día, es decir, casi cincuenta veces más que lo que le aporta la alimentación.

Por desgracia, no se puede contar ni siquiera con los alimentos enriquecidos con vitamina D, incluida la leche. Se trata de una simple estrategia de marketing para que compremos más, pero que no nos ofrece ningún beneficio real. Los alimentos enriquecidos con vitamina D sólo aportan una pequeña parte de las dosis recomendadas. Y no tienen ningún efecto sobre las enfermedades susceptibles de mejorar gracias al consumo de vitamina D.

¿Qué cantidad debe tomar?

Usted debe buscar un nivel de vitamina D en plasma superior a 30 ng/ml, situándose el nivel óptimo entre 30 y 60 ng/ml. (8)

Pero como no puede estar continuamente haciéndose análisis de sangre, no queda otra que controlar la cantidad de vitamina D que absorbe.

Las necesidades de vitamina D del organismo varían según la edad.

A los adultos sanos se les aconseja tomar una dosis diaria de 1.000 a 1.500 UI mediante un suplemento de vitamina D al día, lo que no supone ningún problema si se compra un suplemento que esté correctamente dosificado.

Para los niños en edad de crecimiento, incluidos los adolescentes, se estiman unas necesidades diarias de entre 750 y 1.200 UI.

A partir de los 60 años, tomar suplementos se vuelve indispensable para todo el mundo (hombres y mujeres) y más aún después de los 70, pues a partir de esa edad la piel absorbe cuatro veces menos rayos UVB que los demás y apenas sintetiza ya vitamina D.

Y en el caso de mujeres embarazadas o que estén dando el pecho, la ingesta de vitamina D recomendada es de 2.000 UI.

Se debe tener en cuenta, además, que con estas dosis no se corre ningún riesgo de intoxicación. Según el profesor Holick, especialista mundial en vitamina D, “probablemente habría que tomar entre 30.000 y 50.000 UI al día durante un período de tiempo muy largo para correr el riesgo de intoxicarse”.

¿Cómo prefiere tomarla?

Existen varias presentaciones de vitamina D en el mercado. Pero sólo una se corresponde con la vitamina D fabricada de manera natural por la piel: se trata de la vitamina D₃ o colecalciferol.

La vitamina D₃ parece poseer una actividad biológica superior, puesto que cuando se administra a alguien una dosis de 50.000 UI, al cabo de tres días el nivel en la sangre permanece más alto que con otras formas de vitamina D, como la D₂.

Tenga en cuenta que la vitamina D₃ es, de forma experimental, incluso un poderoso inhibidor de tumores. Puede “ordenar” a las células cancerosas que se comporten de nuevo como células sanas. Favorece su “suicidio” y frena

su proliferación. (8)

Para facilitar su absorción, se debe consumir la vitamina D₃ acompañada de grasas, es decir, durante las comidas.

La vitamina D no es cara y puede adquirirse en la farmacia. Algunos laboratorios de suplementos alimenticios naturales venden la vitamina D₃ en forma líquida y biológica. En mi opinión, es la más práctica por todas estas razones:

- Se vende en un pequeño frasco concebido especialmente para ser transportado sin riesgo de que se rompa y se puede guardar en el cajón de la oficina, en el bolso o hasta en el bolsillo.

- Un solo frasco dura seis meses, es decir, toda la temporada de vitamina D para una persona. Es decir, que deberá empezar a tomarlo más o menos en octubre, cuando hayan pasado los meses de más sol, y ese frasco le durará hasta el próximo verano en que su piel vuelva a producir directamente vitamina D por efecto de los rayos de sol.

- Basta con tomar entre una y tres gotas, directamente en la lengua, durante las comidas (no sabe a nada, quizá ligeramente a naranja).

- El frasco trae una pipeta que permite dosificar las gotas con facilidad, sin riesgo de pasarse.

- No se trata de ninguna ampolla que haya que partir, ni comprimido que tragar ni es una cápsula indigesta.

- No se absorbe ningún aditivo sospechoso o químico al mismo tiempo que la vitamina D.

¿Cómo va a querer tomar su vitamina D cuando haya pasado este verano? A usted le toca elegir.

Fuentes

1. Heike A. Prevention of Nonvertebral Fractures With Oral Vitamin D and Dose Dependency. Arch Intern Med. 2009;169(6):551-561.
2. Cancer Lett 2003 ; 192 : 145-149. J Natl Cancer Inst 2005 ; 97(3) : 199-209.
3. Sobre la diabetes: Anastassios G. Pittas, Jason Nelson, Joanna Mitri, William Hillmann, Cheryl Garganta, David Nathan, Frank Hu, Bess Dawson-Hughes ; Vitamin D Status and Progression to Diabetes in Patients at Risk for Diabetes : An Ancillary Analysis in the Diabetes Prevention Program Randomized Controlled Trial. American Diabetes Association, 71st Scientific Sessions. Sobre el Parkinson: Marian L. Evatt ; Mahlon R. DeLong ; Meena Kumari ; Peggy Auinger ; Michael P. McDermott ; vin Tangpricha ; High Prevalence of Hypovitaminosis D Status in Patients With Early Parkinson Disease. Arch Neurol, Mar 2011;68:314-319.
4. Gillie O. Scotland's health deficit : An explanation and a plan. London : Health Research Forum Publishing, 2008.
5. Urashima M, Segawa T, Okazaki M, Kurihara M, Wada Y, Ida H. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. Am J Clin Nutr 2010;91:1255-60.
6. Bertone-Johnson ER, Powers DI, Spangler L, Brunner RL, Michael YL, Larson JC, Millen AE, Bueche MN, Salmoirago-Blotcher E, Liu S, Wassertheil-Smoller S, Ockene JK, Ockene I, Manson JE ; Vitamin D intake from foods and supplements and depressive symptoms in a diverse population of older women. Am J Clin Nutr. 2011 Aug 24.
7. Nivel recomendado por la página web LaNutrition.fr
8. Dossier especial sobre la vitamina D, otoño 2012, Lanutrition.fr

Otro e-letter de "Tener Salud"

Calambres en las piernas por la noche

¿Se despierta por la noche con calambres en las piernas, incluso si no ha realizado ningún esfuerzo físico? ¿Tiene más de 40 años? ¿Ha probado a tomar magnesio, calcio o potasio -y quizá también vitamina E- y sus calambres han disminuido, pero no han llegado a desaparecer?



Si éste es su caso, quizá padezca **hipoclorhidria**, un trastorno de salud relacionado con la falta de ácido en el estómago.

Los ácidos estomacales son beneficiosos

Las paredes del estómago segregan como mínimo tres litros de ácido al día. Esto ocurre gracias a que las células que recubren las paredes del estómago son capaces de «bombear los protones», es decir, bombear los iones de hidrógeno de la sangre y llevarlos al estómago.

Los ácidos del estómago son necesarios para:

- digerir las proteínas,
- esterilizar el estómago y destruir las bacterias y las levaduras que entran a través de la boca,
- permitir que el estómago se vacíe correctamente,
- y, por último, porque se necesita un medio ácido para que se puedan absorber la multitud de micro nutrientes, como el calcio, el magnesio, el cinc, el cobre, el hierro, el selenio, el boro, etc.

Si el ácido desaparece:

El ácido tiende de manera natural a abandonar el estómago para volver atrás, hacia la sangre. En situaciones normales, lo impiden las células de las paredes intestinales, que se cierran con intensidad para evitar ese fenómeno. Sin embargo, en caso de inflamación o por cualquier otro motivo (una alergia, etc.), las paredes del estómago pueden volverse porosas y el hidrógeno comienza a refluir. En ese momento, su estómago ya no dispone de ácido suficiente.

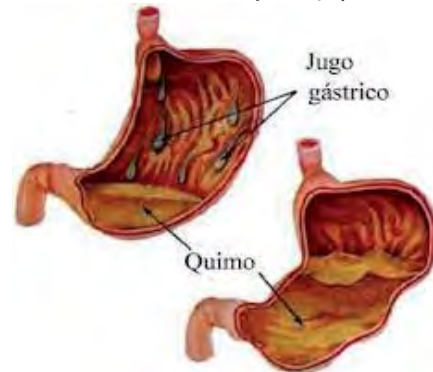
La consecuencia de ello es que la comida no se digerirá correctamente y tendrá sensación de pesadez en el estó-

mago justo después de comer, incluso si ha comido poco. Comenzarán a producirse toda una serie de molestias intestinales (gases, diarrea, estreñimiento, mal aliento...). En estos casos, en las heces se suelen encontrar residuos alimenticios que no se han digerido.

Pero la consecuencia más grave es que no absorbe todos los nutrientes que contiene la comida, por lo que pueden aparecer carencias que provocarían los calambres y la pesadez de piernas.

Resuelva este problema para mejorar su estado de salud

Los calambres nocturnos pueden parecer un problema poco importante. Sin embargo, la carencia de ácido en el estómago puede llevar a un déficit de absorción de más de 20 nutrientes esenciales, entre los que se encuentran aminoácidos indispensables para la renovación celular, todos los minerales excepto el sodio, el potasio y el rubidio, y todas las vitaminas salvo la B12 y la B9 (ácido fólico).



Cómo mejorar el nivel de ácido en el estómago

La principal causa de la hipoclorhidria es la edad. También puede estar ligada a una carencia de cinc, habitual en personas que sufren de estrés, ya que esta situación conlleva un consumo excesivamente elevado de cinc. El problema se agrava porque el estrés también reduce las secreciones digestivas.

Si usted sufre estrés, tendrá que esforzarse por combatirlo. Aparte de intentar solucionarlo desde su origen, incluya en sus hábitos las actividades "antiestrés" que más le ayuden (paseos por la naturaleza, actividad física moderada, música, sofrología, relajación, meditación, yoga...).

Pero plantéese también un cambio en sus hábitos alimenticios.

Todo lo que pueda hacer para facilitar la digestión hará que se reduzcan los síntomas y mejorará la absorción de nutrientes.

La primera regla es comer despacio y masticar bien los

alimentos, ya que la saliva contiene enzimas digestivas (recuerde que la digestión empieza en la boca).

Evite beber en exceso durante las comidas, ya que se diluyen las secreciones gástricas. Evite también tomar granizados o bebidas muy frías, que provocan que el estómago se contraiga, así como el café, el té, las bebidas gaseosas y el alcohol, que irritan el estómago.

Alimentos recomendados

Además, incluya en su dieta alimentos que acidifican el estómago, como la acedera, las espinacas, el ruibarbo, las ciruelas pasas, las naranjas y la cebolla cruda. La cebolla cocinada posee, por el contrario, propiedades alcalinas (antiácidas). Pero cuidado: al elegir alimentos para su dieta acidificante del estómago, no se deje engañar por las apariencias, pues algunos alimentos de sabor ácido no son de constitución ácida. Es el caso -increíble, pero cierto- del limón.

Un alimento beneficioso para la hipoclorhidria es el vinagre de manzana. Puede realizar este test por la mañana en ayunas: si realmente tiene carencia de acidez, puede tomar algunas cucharadas de vinagre de manzana, que aliviará sus molestias digestivas propias de la falta de acidez sin que sufra ninguna consecuencia desagradable; en caso contrario, éstas se agravarán un poco pero los efectos desaparecerán cuando deje de tomar el vinagre.

También puede tomar una dosis alta (de 2 a 5 g diarios) de vitamina C (ácido ascórbico). Puede tomarla junto con algún otro complemento de minerales, que actuarán conjuntamente para formar ácido clorhídrico en su estómago.

La tercera medida puede ser tomar betaína HCL (hidroclorhídrica) en comprimidos, en dosis de 100 y 500 mg diarios según la cantidad de comida (cuanto más coma, más hay que tomar) y, por supuesto, según reaccione al tratamiento.

Los complementos alimenticios

Puede mejorar su estado de salud tomando enzimas digestivas en forma de complementos alimenticios. Las enzimas digestivas vegetales con mayor rendimiento son las que contienen multitud de fermentos, como lipasa, amilasa, sucrasa, lactasa, maltasa, celulasa y proteasa.

Aquí tiene una regla nemotécnica para saber para qué sirve cada enzima: el nombre de la enzima se forma sencillamente a partir del nombre del alimento que son capaces de digerir (de "cortar" en trocitos) añadiendo el sufijo -asa. Así, la lipasa digiere los lípidos, la sucrasa el azúcar, la ami-

lasa el almidón, etc.

Las plantas digestivas

Existen multitud de plantas con propiedades digestivas, que se consumen tal cual cuando se trata de plantas comestibles, o en forma de píldoras o de aceites esenciales: hinojo, eneldo, apio, anís, comino, menta, orégano, albahaca, jengibre, apio de monte o levístico... No es casualidad que nuestros abuelos cultivasen hierbas aromáticas en su jardín y las añadiesen a casi todas las comidas. Como ve, no se trata sólo de mejorar el sabor de los alimentos, aunque estas hierbas confieren sin duda otros aromas a la comida.

Prebióticos y probióticos

Cuando usted come, alimenta su propio cuerpo, pero también está alimentando a dos "huéspedes" de los que quizá no sea consciente: la mucosa intestinal, cuyas células consumen directamente glutamina y butirato, y las bacterias de su microflora intestinal.

Estas bacterias son indispensables para gozar de buena salud. Son los llamados probióticos. Completan la digestión, pero no necesitan nutrirse de fibras alimenticias para estar en forma.

Con los probióticos mejorará la salud de su flora intestinal y la absorción de los nutrientes esenciales. Todo esto le ayudará a reducir aún más los calambres en las piernas.

Posible relación con el asma en los niños

Desde hace décadas es bien sabido que el asma en los niños está asociado con la hipoclorhidria. A menudo tienen su origen en la mala digestión de ciertos alimentos, que generan intolerancias, éstas a su vez alergias y finalmente asma. Ya allá en los años 30 un estudio puso de manifiesto que el 80 % de los niños asmáticos padecían hipoclorhidria. Estos niños, con problemas para absorber los alimentos, tienden además a ser demasiado delgados. El tratamiento contra este problema en niños es el mismo que he indicado antes para adultos y con grandes resultados: cuando se consigue aumentar la producción de ácido, el asma desaparece.

La causa más común de las alergias es -cómo no- la leche y los productos lácteos.

¡A su salud!

Juan-M. Dupuis

Tener Salud (tenersalud@saludnutricionbienestar.com)

Hay personas que dan un gran valor a la paz y la armonía, lo que es importante para cualquier grupo. Son árbitros naturales entre la familia o los miembros de un grupo y reconcilian a la gente. Son imparciales. Para ellos, lo más importante es la armonía y la paz entre las personas que siempre se puede conseguir. A causa de sus sentimientos interiores, tienen una tendencia a enfocarse fuera.

Parece que se apartan de los sentimientos. Su trampa es su idea de la propia degradación. Se minusvaloran, no se aman y no son conscientes de su verdadera importancia como personas. Creen que su energía tiene que venir de una fuente exterior. Rechazan su propia importancia y puede convencer a los demás de ello. Relacionarse con humanos es difícil y lleva tiempo y energía, así que dudan de implicarse con los demás. Cuando se permiten amar, su expectativa de la otra persona es que les proporcione sensación de importancia personal.

Una perspectiva diferente al ver lo que constituye nuestro ser real y nuestras compulsiones hace que tomemos una firme decisión de cambio. Lo que queremos es una vida plena, aunque nuestro sistema de creencias implícito contradice tal plenitud.



Tomamos erróneamente nuestros hábitos superficiales como autocomprensión. No vemos que nuestros hábitos superficiales no sólo representan mal el verdadero ser, sino que son compulsivos, que no los tenemos por elección sino de forma automática. Esto puede privar a tu familia de tu presencia disminuyendo las experiencias familiares. Tú y ellos perdéis ese tiempo que nunca volverá. Busca la creencia implícita que está saboteando tu vida. Al descubrir tus debilidades, puedes descubrir tu verdadera fuerza.

Permítete realizar con respeto, confianza, delicadeza y eficacia los ejercicios que proponemos en Kinesiología Psicoenergética de forma cotidiana es posible que en 30 días puedas lograr un cambio significativo en el rendimiento y en el comportamiento. Esto es tanto para adultos como para niños, los resultados son beneficiosos en todas las edades y para diferentes capacidades. Mejoran en el

deporte, el aprendizaje, el comportamiento, el trabajo, etc. Puesto que influyen positivamente en la memoria, la concentración, el discernimiento, la claridad mental, el proceso emocional, etc.

Estos ejercicios han sido experimentados a lo largo de los últimos 40 años por muchas personas de diferentes culturas y estratos sociales en todo el mundo. Son de gran ayuda para eliminar los fantasmas de nuestra mente y reconocer las realidades que conseguimos.

Te sugerimos que realices el cuestionario desarrollado por Pauline Clance para averiguar si tienes el síndrome del impostor en algún grado:

	desacuerdo acuerdo				
Puedo causar la impresión de ser más capaz de lo que soy en realidad					
Pienso que he conseguido mi empleo por estar en el lugar preciso en el momento justo o por conocer a la persona adecuada					
Tengo miedo de que las personas que son importantes para mí puedan descubrir que me consideran más capaz de lo que soy en realidad					
A menudo comparo mis capacidades con las de los demás, creo que son más inteligentes que yo					
Si me alaban por lo que he conseguido tengo miedo de no cumplir sus expectativas sobre mí en el futuro					



Distancia entre corazones - Aportado por Ubuntu

Josefa Abollado

Un día, Meher Baba preguntó a sus discípulos
- ¿Por qué la gente grita cuando está enojada?
Pensaron unos momentos y contestaron:
- Porque perdemos la calma, por eso gritamos



Pero:

- ¿por qué gritarle cuando la otra persona está cerca? preguntó Baba
- ¿No es posible hablarle en voz baja?
- ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron otras respuestas pero ninguna de ellas satisfizo a Baba.

Finalmente, explicó:

- Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan. Para cubrir la distancia y poder escucharse, deben gritar. Cuanto más enojados están, más fuerte tienen que gritar.

De nuevo, preguntó:

- ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran?
- No se gritan; se hablan suavemente. ¿Porqué? Porque sus corazones están muy próximos. La distancia entre ellos es pequeña. Cuando se enamoran, más aún. ¿Qué sucede? Que no hablan, cuchichean, pues se encuentran más próximos en su amor. Al final, no necesitan ni susurrarse; Sólo se miran. Así de cerca están dos personas cuando se aman.



Por último, Baba dijo:

- Cuando discutan, no permitan que se alejen sus corazones; no digan palabras que les distancien más. Podría suceder que un día sea tanta la separación que no encuentren el camino de regreso.



Un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y le dijo a los niños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas.

Cuando dio la señal para que corrieran, todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, después se sentaron juntos a disfrutar del premio.

Cuando él les preguntó por qué habían corrido así, si



uno solo podía ganar todas las frutas, le respondieron: UBUNTU, ¿cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

UBUNTU, en la cultura Xhosa significa: “Yo soy porque nosotros somos.”

Las herramientas

Josefa Abollado

En un pequeño pueblo, existía una diminuta carpintería famosa por los muebles que allí se fabricaban. Cierta día las herramientas decidieron reunirse en asamblea para dirimir sus diferencias. Una vez estuvieron todas reunidas, el martillo, en su calidad de presidente tomó la palabra.

- Queridos compañeros, ya estamos constituidos en asamblea. ¿Cuál es el problema?.
- Tienes que dimitir- exclamaron muchas voces.
- ¿Cuál es la razón? – inquirió el martillo.
- ¡Haces demasiado ruido!- se oyó al fondo de la sala, al tiempo que las demás afirmaban con sus gestos.
- Además -agregó otra herramienta-, te pasas el día golpeando todo.



El martillo se sintió triste y frustrado.

- Está bien, me iré si eso es lo que queréis. ¿Quién se propone como presidente?.
- Yo, se autoproclamó el tornillo
- De eso nada -gritaron varias herramientas-. Sólo sirves si das muchas vueltas y eso nos retrasa todo.
- Seré yo -exclamó la lija-
- ¡Jamás!-protesto la mayoría-. Eres muy áspera y siempre tienes fricciones con los demás.
- Yo seré el próximo presidente! -anuncio el metro.

- De ninguna manera, te pasas el día midiendo a los demás como si tus medidas fueran las únicas válidas – dijo una pequeña herramienta.

En esa discusión estaban enfrascados cuando entró el carpintero y se puso a trabajar. Utilizó todas y cada una de las herramientas en el momento oportuno. Después de unas horas de trabajo, los trozos de madera apilados en el suelo fueron convertidos en un precioso mueble listo para entregar al cliente. El carpintero se levanto, observó el mueble y sonrió al ver lo bien que había quedado. Se quitó el delantal de trabajo y salió de la carpintería.



De inmediato la Asamblea volvió a reunirse y el alicate tomó la palabra:

“Queridos compañeros, es evidente que todos tenemos defectos pero acabamos de ver que nuestras cualidades hacen posible que se puedan hacer muebles tan maravillosos como éste”.

Las herramientas se miraron unas a otras sin decir nada y el alicate continuó:

“Son nuestras cualidades y no nuestros defectos las que nos hacen valiosas. El martillo es fuerte y eso nos hace unir muchas piezas. El tornillo también une y da fuerza allí donde no actúa el martillo. La lija lima aquello que es áspero y pule la superficie. El metro es preciso y exacto, nos permite no equivocarnos en las medidas que nos han encargado. Y así podría continuar con cada una de vosotras”.

Después de aquellas palabras todas las herramientas se dieron cuenta que sólo el trabajo en equipo les hacía realmente útiles y que debían fijarse en las virtudes de cada una para conseguir el éxito.

¿Te dice algo?..

DIOS VUELVE EN UNA HARLEY

De Joan Brady
Ediciones B, S.A

Cerca de los cuarenta y con una figura que no le gusta, la protagonista descubre en un bar, que Dios ha vuelto, y lo ha hecho de una forma muy distinta y más ajustada a los tiempos que vivimos, con chupa de cuero y una Harley.

Esta breve amistad le da unas simples reglas de vida acordes con los tiempos actuales con las que cambiar su vida y convertirse en una mujer distinta y libre.

Con este libro se descubre lo que siempre habíamos sospechado: la felicidad empieza y acaba en nosotros mismos.



MOMO

De Michael Ende
Ed. Alfagura

Libro indicado para todas las edades. Explica las peripecias de una niña muy inteligente, que vive una vida libre de convencionalismos disfrutando de su tiempo, donde la imaginación y el juego están por encima de las normas sociales que convierten a niños y mayores en autómatas y personas estresadas.

La trama se desarrolla en un mundo donde los señores de gris intentan convencer a la humanidad para que ahorren su tiempo, pero cuanto más ahoraban, menos tenían. Momo intenta desenmascararlos con la ayuda de su amigo, el profesor Hora y una tortuga.

Escrito en la época de los 70 ±, Promueve muchos de los conceptos que se estudian en Kinesiología, en unas fechas en que no se tenían muy en cuenta, como la utilización del tiempo adecuado para jugar con los hijos, el trabajar desde la serenidad o inventar juegos que no impliquen la manufactura.



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

Abad Torregrosa, Lidia
Abollado Santamarina, Josef
Arroyo Gómez, Lorenzo
Azañón Donoso, M. del Prado
Bellver Morales, Eva
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Bravo Navarro, Cristina
Buendía Noguera, Marino
Cazalis Zulaica, Veronica
Claveria Quintillà, Vicenç
Compan Fernández, Isabel
Espinosa Vergara, Arend
Esteve Boix, Asunción
Esteve Tomás, Blanca
Ferruz Gómez, Miguel Ángel
García Bajo, Araceli
Gascó i Ventura, Jordi
Gasull Magrí, Pilar
Gómez Moreno, Juan Manuel
Guerra Marín, M^a Inmaculada
Hernández Gutiérrez, Belén
Laborda Costa, Judith
Lava Mares, Olga
López Martínez, Pablo Jesús
Martínez Gimeno, Ángeles
Martins Alberto, Cristela
Milhazes, Paul Alexander
Miñambres Martín, Miren
Mestres Parés, Teresa
Monge Hijarrubia, Juan Carlos
Montesinos Martínez, Carmelo
Morral Castán, Elvira
Mujika Esnaola, Maialen
Navarro Pellicer, Monica
Nieto Nieto, M^a Carmen
Palomino Platas, Juan José Felipe
Perales Agustín, Joaquin
Pérez del Canto, Mari Carmen
Rius Ustrell, Jaume
Roldós Bonamusa, Nati
Ruiz García, Antoni
Sánchez Bueno, Nuria
Simeón Roig, Francesca
Vila Siurana, Jordi
Waliño Nieves, M^a José
Xena Marsol, Àngels

LEAP

Juan Carlos Monge

Brain Gym - Kineisología educativa

Abad Torregrosa, Lidia
Abollado Santamarina, Josefa
Auba Pons, Magda
Azañón Donoso, M. del Prado
Bellver Morales, Eva
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Elsner, Werner
García Bautista, Cristina
Lozano Fenollar, Victoria
Martí Charlo, Xavier
Montesinos Martínez, Carmelo
Morral Castán, Elvira
Pla Viña, Laura
Rius Ustrell, Jaume
Simeón Roig, Francesca
Viade Freixes, Marta
Xena Marsol, Àngels

KINERGETICS

Esteve Boix, Asunción
López Martínez, Pablo Jesus
Monge Hijarrubia, Juan Carlos
Montesinos Martínez, Carmelo
Simeón Roig, Francesca

Kinesiología del comportamiento y las relaciones humanas

Abollado Santamarina, Josefa
Guerra Marín, M^a Inmaculada
Hernández Gutiérrez, Belén
Martínez Gimeno, Ángeles
Monge Hijarrubia, Juan Carlos
Morral Castán, Elvira
Nieto Nieto, M^a Carmen
Palomino Platas, Juan José Felipe
Simeón Roig, Francesca

KINESIOLOGÍA PSICOENERGÉTICA

Abollado Santamarina, Josefa
Bravo Navarro, Cristina
Buendía Noguera, Marino
Claveria Quintillà, Vicenç
Esteve Boix, Asunción
Esteve Tomás, Blanca
Gascó i Ventura, Jordi
Gómez Moreno, Juan Manuel
Guerra Marín, M^a Inmaculada
López Martínez, Pablo Jesus
Monge Hijarrubia, Juan Carlos
Montesinos Martínez, Carmelo
Nieto Nieto, M^a Carmen
Palomino Platas, Juan José Felipe
Sánchez Bueno, Nuria
Simeón Roig, Francesca
Xena Marsol, Àngels

Ser SOCIO, ¿por qué?

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

- Los socios reciben de forma periódica el Boletín completo de la Asociación, manteniéndoles informados sobre todo lo que se refiere a la Kinesiología y a temas relacionados con la profesión.

- La Asociación organiza eventos, como Congresos Internacionales de Kinesiología o las jornadas anuales en las cuales los socios tienen condiciones económicas ventajosas. En todos los Congresos Internacionales los socios tienen un precio reducido.

- Los socios también tienen la posibilidad de contratar un Seguro de Responsabilidad Civil por la actividad de la Kinesiología. Así como la posibilidad de contratar la póliza del seguro de defensa jurídica.

- Los socios reciben un carnet de identificación profesional que se actualiza cada dos años.

- Al estar asociado también te permite acceder a los servicios y representatividad de TENACAT Federación de Asociaciones de Profesionales de Terapias Naturales a la que pertenece nuestra Asociación.

- A los socios también se les facilita información fiscal y otra serie de servicios, ventajas y promociones.

- 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 80 €
cambio de datos	<input type="checkbox"/> Seguro de defensa jurídica.	Cuota anual 25 €
	<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.

protege **tu cuerpo**
cuida **tu salud**
con

RESVERASOR

jugo deshidratado de la **piel y semillas**
de **uvas negras**

ELEVADA CAPACIDAD ANTIOXIDANTE
Contrarresta los efectos
de los radicales libres

**AYUDA A PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO
CELULAR Y LOS PROBLEMAS
ASOCIADOS AL ESTRÉS OXIDATIVO**



CON LA GARANTÍA DE

SoriaNatural

Pelipare La Soria, nº 1 42102 GARRAY (SORIA)
tel 975 292 048 - fax 975 292 267
www.sorianatural.es

Vitis vinifera L. - fructus