

Apuntes de familia

Fidelidad
COMPROMISO
AMOR



Diez mitos y verdades
sobre los métodos naturales
de planificación familiar

Ideas
para entender y vivir
la Navidad en familia

Cáncer:
¿cómo afrontar esta noticia?
Orientaciones para la vida
personal y familiar

Matrimonio
y sentido común

CERTIFICACIÓN EN COACHING DE EQUIPOS PARA LA FAMILIA

Instituto de La Familia



ACOMPaña A LAS FAMILIAS PARA ALCANZAR SUS PROYECTOS



OBJETIVO:

Formar coaches familiares que sepan acompañar a las familias en la consecución de su proyecto de vida, adaptándose a los cambios y disfrutando de relaciones armónicas.

FECHAS DE INICIO
27 FEBRERO DE 2019



METODOLOGÍA:

Virtual y presencial



DURACIÓN:

315 horas.



DIRIGIDO A:

Profesionales de diferentes disciplinas.
Interesados en coaching familiar.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Informes e inscripciones:

Sara María Coronado Díaz

✉ sara.coronado@unisabana.edu.co

☎ PBX (571) 86155555 Ext 54302 -54533

📞 Celular: (+57) 3145477679

🌐 <http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia>

📍 Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana

🐦 @IFAUnisabana



Universidad de
La Sabana

CONTENIDO



Editorial 2

Sentido común y familia 4

Claves sobre el matrimonio 6

Reconocimiento de la fertilidad 10

Diez mitos y verdades sobre los métodos naturales de planificación familiar 12

Ideas para entender y vivir la Navidad en familia 16

Cáncer: ¿cómo afrontar esta noticia? Orientaciones para la vida personal y familiar 18

Entrevista al Doctor Hugo Galindo Salom 24

La familia, un tesoro 26

Cuando la dieta afecta la salud 30

La familia en la prevención de los trastornos alimenticios 32

Y mi vida... ¿tiene sentido? 34

Portada
**Matrimonio
y sentido común**

**240.000
SUSCRIPTORES**

Suscríbase anualmente a la Revista Apuntes de Familia, para recibir cuatro suscripciones en alguno de los formatos a elección: revista impresa (\$60.000 Bogotá o \$ 75.000 otras ciudades) ebook (40.000) o revista virtual (\$40.000) a través de las plataformas www.pasalapagina.com o www.revisterovirtual.com

Más información:

Teléfono 861 55 55 Ext. 43101-43102. Celular. 310 200 35 18
www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia

Dirección

Ana Margarita Romero de Wills

Comité Editorial

Cristian Conen, Juan Camilo Díaz, Margarita María Delgado, María Camila Gil, Armando Gómez, Adriana Patricia Guzmán, Elsa Cristina Robayo, Felipe Vargas, Sara Coronado

Colaboradores

Cristian Conen, Lina Estupiñán, Natalia Fontecha, Hugo Galindo, Carolina Oquendo, Carolina Sánchez, Luz Alicia Cuervo, Familia Cubillos Porto, Familia Prieto Rueda, Familia Vallejo Giraldo, Familia Guzmán Cuellar, Familia Chibúque Carmona, Familia Ariza Castiblanco, Familia Villareal Cruz, Padre Daniel Bustamante, Diana Muñoz

Coordinación editorial

María Camila Gil Barragán
maria.gil6@unisabana.edu.co

Edición

Dirección de Publicaciones
Universidad de La Sabana
Una producción de la Vicerrectoría de Profesores y Estudiantes
Liliana Ospina de Guerrero,
Vicerrectora

Asesoría editorial

Elsa Cristina Robayo Cruz

Correo electrónico

apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

Diseño de portada

Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Corrección de estilo

Dirección de publicaciones

Diseño y diagramación

Kilka Diseño Gráfico

Fotografías

Shutterstock Photos

Impresión

Casa Editorial El Tiempo

Suscripciones

Universidad de La Sabana
Instituto de La Familia
Teléfono: 861 5555, exts.: 43101
43102 - 43010
Campus del Puente del Común,
Km 7 Autopista Norte de Bogotá,
Chía, Cundinamarca, Colombia
www.unisabana.edu.co

Matrimonio:

un compromiso para toda la vida



Ana Margarita Romero de Wills
Directora
anarc@unisabana.edu.co
@ani_romerowills

La ilusión con la que los novios hacen los preparativos de su matrimonio debería permanecer a lo largo de su vida. El matrimonio no termina cuando se acaba la fiesta, apenas comienza.

La ilusión, el anhelo de una vida eterna juntos y el “para siempre” que se prometen los novios el día de su boda, deberá permanecer en ellos a pesar de las dificultades de la vida, de los afanes del día o de la temida monotonía.

La unión permanente de los esposos debe trascender sus sentimientos, porque los sentimientos varían dependiendo las diferentes circunstancias de la vida. Reducir el amor a un sentimiento fragiliza los vínculos y limita el “para siempre” a algo temporal.

Por eso, vale la pena recordarle a los novios, a los cónyuges y a todos aquellos que aman, que el amor es una decisión. Tomás Melendo en su libro *Ocho lecciones sobre el amor humano*, afirma que “Amar es un acto exquisitamente humano, el más humano que cabe efectuar; un acto inteligente, voluntario y responsable, muchas veces esforzado, siempre generoso, liberal, libre”.

Si aquello que ha unido a los novios el día de su matrimonio es un acto inteligente, libre, voluntario y responsable, esto ha de ser lo que los inspire a vivir el anhelo para siempre, aun cuando aparezcan las dificultades, la enfermedad, las crisis económicas o cualquier otra situación que impacte sus sentimientos.

Nada más opuesto al amor que la indiferencia. Si amar significa querer el bien del otro, la indiferencia, marcada por el egoísmo y el individualismo, centra a la persona en sus propios intereses, haciéndolo olvidar del otro, de sus sueños... de sus necesidades.

El sociólogo y politólogo Josep Miró se refiere al individualismo como una de las principales causas de lo que ha denominado la *sociedad desvinculada*, caracterizada por la ruptura de los vínculos humanos y todo aquello que los une.

El antídoto contra la indiferencia es el encuentro con el otro. De acuerdo con Alfonso López Quintás en su libro *El secreto de una vida lograda: Curso de Pedagogía del Amor y la Familia*, encontrarse con el otro implica verlo en conjunto, en su integralidad; detallarlo, escucharlo, interesarse por conocerlo y estar abierto a establecer una relación cercana.

El encuentro permanente de los cónyuges, a través de la comunicación, de los detalles, de las demostraciones de amor, del perdón, de la construcción constante de un proyecto de vida juntos y de su decisión de amarse siempre, mantendrán viva en ellos la ilusión con la que dijeron “Sí, acepto” el día de su matrimonio y los motivará a esforzarse, en los momentos de dificultad, para sacar adelante esa promesa de unión permanente que se hicieron, con la claridad de que para ellos dos el divorcio jamás será una opción. ●



Una producción musical con sentido social

La Asociación Cultural Femenina, organización sin ánimo de lucro que gestiona, apoya y promueve la formación de la mujer en las distintas etapas de su vida, ha lanzando recientemente una producción musical en alianza con el coro Juvenil Cantarte (coro que recibió al Papa Francisco en su visita a Colombia) titulada *Navidad en Familia*.

Los recursos obtenidos con la compra del CD serán destinados a fortalecer el programa Juventus con el cual la ACF impacta posi-

vamente la vida de 200 mujeres jóvenes del suroccidente de Bogotá.

Para conocer más acerca de esta iniciativa social y hacer su donación, puede acceder al carro de compras del portal web de la ACF www.acfemenina.org.co/eventos o en la oficina ubicada en la Cr 69 # 80-45 Ofc. 408. Las personas interesadas en realizar compras empresariales pueden comunicarse al 3112641551 o 3214217846 o al correo electrónico mercadeo@acfemenina.org.co

En esta navidad regala algo diferente con el Instituto de La Familia

En época de navidad muchas personas buscan un regalo especial. Algo significativo, valioso, práctico y auténtico.

Por eso, el Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana pone a disposición de todos nuestros lectores dos regalos especiales:

1. Bono de asesoría familiar, para que familiares o amigos que estén atravesando alguna dificultad familiar o personal puedan superarla a través del acompañamiento y la asesoría de un experto.

2. Suscripción de regalo para que sorprendan a sus amigos y familiares con una suscripción anual a la revista *Apuntes de Familia*.

La revista *Apuntes de Familia*, puede adquirirse en alguno de los siguientes formatos a elección: revista impresa, ebook o revista virtual a través de las plataformas www.pasalapagina.com o www.revisterovirtual.com

Los interesados en adquirir alguno de estos regalos pueden comunicarse con el Instituto de La Familia a los números de teléfono 8615555 Ext 2417, celular 3102003518 o al correo electrónico instituto.familia@unisabana.edu.co

1.



2.



3

Valorar el encuentro con el otro

Navidad es una época de compartir en familia. Las novenas, las reuniones sociales, los periodos de vacaciones de los hijos y los días de fiesta de estas fechas decembrinas, dan lugar a un sin número de encuentros familiares y sociales que fortalecen las relaciones humanas.

Sin embargo, la indiferencia ante las necesidades de los más cercanos, puede hacernos perder el encuentro real con el otro, especialmente con una persona: Jesús, que se hizo hombre para que aprendamos de Él, de

su amor infinito, de su bondad y de su familia humana.

Que a ejemplo de la familia de Nazareth, nuestros hogares sean lugares de acogida, que los padres podamos estar disponibles para nuestros hijos; que soñemos juntos y que, a través de nuestra alegría de ser familia, podamos inspirar a otros a comprometerse en una relación conyugal; a recibir a los hijos como un don; a interesarse por las necesidades de los más cercanos; a valorar el encuentro con el otro y a contrarrestar la cultura de la indiferencia.



Sentido común y familia

Cristian Conen*

La realidad familiar de nuestro tiempo tiene indudables aspectos positivos que muchas veces no se resaltan lo suficiente: la libertad personal en la elección del cónyuge; la amistad entre los esposos que contribuye al cultivo de su afectividad; la preocupación por la calidad de las relaciones conyugales y, en particular, por la comunicación; y la entrada del hombre al hogar para compartir y asumir su responsabilidad en la educación de los hijos en complementariedad con la mujer. Sin embargo, la familia de nuestro tiempo padece también serios problemas que, de forma paradójica, coexisten con aquellas luces o aspectos positivos.

Cómo explicar, por ejemplo, que si bien se superaron en nuestra época los pactos familiares como origen del matrimonio y es el proceso de selección del cónyuge algo libre, existe mayor amistad entre varón y mujer y más preocupación por la comunicación y la calidad de las relaciones interpersonales en el matrimonio, así como tantos casos de opción por formas de convivencia de pareja de hecho; o tanto error en la selección amorosa del cónyuge, tantos fracasos y tantas separaciones en las vidas matrimoniales.

El problema, sin duda, no se encuentra en los ideales de las personas. Elegir la forma más auténtica y natural de relación varón-mujer para canalizar su amor, acertar en la elección de la persona a fin de compartir un proyecto de vida, y lograr la felicidad, la armonía y la comunicación en la convivencia, salvo en casos patológicos, son ideales generalizados en nuestra sociedad.

El *quid* de la cuestión se encuentra en la base desde la cual se busca alcanzar dichos ideales, y la base que explica la conductas de las personas son sus ideas y sus hábitos. Ciertos hábitos individualistas y algunas ideas contemporáneas de nuestra cultura acerca del amor,





el matrimonio y la familia, frustran hoy el logro de esos ideales, pese a la buena intención de las personas de alcanzarlos. En concreto, me refiero a las siguientes ideas:

1. Un concepto del matrimonio concebido como un papel.

O también, como un acto burocrático, una mera ceremonia civil o religiosa para legalizar el amor, lo cual provoca la siguiente lógica reacción de jóvenes y adultos: “Nos basta con lo que sentimos, no necesitamos el matrimonio”.

2. Una concepción del fenómeno amoroso reducido solo a la atracción física y al sentimiento. El amor varón-mujer es una expresión de la sexualidad, la sexualidad es una dimensión de la persona, y la persona es corazón y cabeza. El amor varón mujer es corazón (atracción física y sentimiento), pero también cabeza (inteligencia y voluntad). No es solo la atracción, el placer, el gusto y el deleite que el otro provoca, sino también, en palabras de Aristóteles en la *Retórica*, “querer el bien del otro(a) en tanto otro(a)” con actos de entrega de sí, realizados con la inteligencia y la voluntad: respeto, comunicación, generosidad, comprensión, reconocimiento, etc.; actos que cultivan el sentimiento y hacen posible permanecer enamorado si se ajustan a la verdad de la persona amada (lo que le hace la vida agradable, lo que la promueve y la lleva a realizar la mejor versión de sí misma).

Es comprensible la frustración del ideal de felicidad, armonía y comunicación que las personas tienen al iniciar su relación, desde una concepción y vivencia del amor concebido solo como la atracción y el sentimiento que el otro debe provocarles. La dinámica plenamente humana del amor supone la actitud contraria: estar enfocado cada uno en hacerle agradable la vida al otro y ayudarlo a desarrollar lo mejor de sí mismo.

3. No basta con estar enamorado. Si bien el amor romántico es un avance importante en nuestra civilización, esto es, casarse enamorado y no por efecto de los acuerdos familiares (esponsales), una de las causas del error contemporáneo en la selección amorosa y conyugal es que esta se realiza solo con el corazón. No basta con estar enamorado para casarse. La afectividad es ciega, o solo ve con limitaciones el placer, el deleite, la esperanza o el dolor que provoca la presencia o ausencia del otro. La cabeza (la inteligencia) ve mucho más y puede ser prudente, al advertir que pese al sentimiento recíproco que exista, la diversidad de valores, gustos, prioridades vitales y proyectos de vida hará muy difícil o imposible la convivencia con la persona de quien se ha enamorado.

Dado lo anterior, una posible respuesta a la paradoja representada por las luces y las sombras de la familia contemporánea es que, en nuestra época, es posible advertir un oscurecimiento del sentido común en relación con las ideas que las personas tienen del fenómeno del amor varón-mujer, del matrimonio y de la familia.



¿Qué es el sentido común? El sentido común intelectual es la captación objetiva de lo que las cosas son. El sentido común moral es una intuición para hacer el bien y evitar el mal en una situación concreta. En otras palabras, sería algo bastante aproximado a la sabiduría y a la prudencia, respectivamente. En *Diagnóstico sobre el derecho de familia*, Carlos Martínez de Aguirre señala:

El amor, el matrimonio y la familia sufren hace tiempo un proceso de subjetivación que se manifiesta en la legislación familiar y otras expresiones culturales como los medios de comunicación en general, la literatura y el cine. Se trata de un proceso por el cual dejan progresivamente de ser contemplados como realidades ecológicas o naturales, de carácter objetivo, cuyos contenido, significado y estructura vienen dados, en sus aspectos más esenciales o nucleares al ser humano y a la sociedad por la propia naturaleza humana.

Por el contrario, el amor, el matrimonio y la familia han sido progresivamente sometidos a la voluntad humana, tanto individual como social o estatal, que puede darles el contenido, significado y reglamentación que estime más conveniente.

Es, pues, necesario instalar en nuestras sociedades una reflexión profunda con el propósito de redescubrir el valor del matrimonio y la familia como bien personal y social fundamental a proteger y promover desde el Gobierno, pero también desde la empresa y el ámbito laboral privado, y especialmente desde el educativo.

El reconocimiento de la familia como bien social presupone el reconocimiento de la familia como bien personal, es decir, que las personas tengan un enfoque vital hacia su familia como una realidad prioritaria.

Hoy no basta con valorar teóricamente la familia. En palabras de Stephen R. Covey en su libro *Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas* (2014), “es preciso creer firmemente que la familia es la piedra angular de la sociedad, que nuestro logro más grande radica ahí, y que el trabajo más importante que realizamos las mujeres y también los hombres en la vida es en el hogar”. ●

*Abogado, Doctor en Derecho Matrimonial.
Profesor investigador del Instituto de La Familia
de la Universidad de La Sabana.

Querido lector de

Apuntes de

familia

**QUEREMOS
CONOCER TU
OPINIÓN**

Escanea el código QR y responde la encuesta de percepción y satisfacción de la revista Apuntes de Familia. Tardarás máximo tres minutos.



Al contestar la encuesta participas en el sorteo de una colección de '**Guías prácticas para la familia**' publicada por la Universidad de la Sabana (2018).



Protección de datos: En cumplimiento con la Ley 1581 de 2012, reglamentada por el Decreto 1377 del 27 de junio de 2013, la Universidad de La Sabana, a través de INALDE Business School, Instituto de postgrados Forum, VISION-OTRI y de sus demás unidades académicas y administrativas, entiende que la información reportada por usted previamente o a través de la presente encuesta queda autorizada para incluirla y darle tratamiento en las bases de datos y archivos institucionales. Estos datos son utilizados para mantener los nexos con usted y para los fines propios de la Institución.

CLAVES SOBRE EL MATRIMONIO

Desde Apuntes de Familia, queremos ofrecerle a nuestros lectores una reflexión a través de una infografía de fácil comprensión; para acompañar a los novios que tienen planeada su boda en los próximos meses; también para aquellos que están viviendo sus primeros años de matrimonio, así como los que están en unión de hecho y en algún momento han considerado la opción del compromiso del matrimonio.



¿CUÁL ES EL SENTIDO DEL AMOR?

Víctor Frank en su libro *El hombre en busca de sentido* afirma que: "mediante el amor, la persona que ama posibilita al amado la actualización de sus potencialidades ocultas" El que ama ve más allá y le urge al otro a consumir sus inadvertidas capacidades

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA UNIÓN CONYUGAL:



COMPROMISO

Transhistórico y transcultural. Una promesa de futuro juntos.



ALIANZA

Es más que un contrato, consiste en una entrega mutua y personal que beneficia a ambos cónyuges.



TOLERANCIA Y ACEPTACIÓN

Admitir la forma de ser y de actuar del otro - con humildad - diferenciando lo que está o no permitido. Consiste además, en reconocerse a sí mismo y la realidad que se tiene.



COMUNIÓN

Fidelidad cotidiana y promesa matrimonial expresada de forma recíproca.



ENTENDIMIENTO

Comprender al otro y saber que quien puede cambiar más fácilmente soy yo!. El famoso escritor Stephen Covey recomienda: aceptación más que rechazo, comprensión más que juicio y participación más que manipulación.



PERDÓN

Condición necesaria para restaurar la armonía del vínculo y propiciar la reconciliación.



DESARROLLO PERSONAL

Se descubre y se construye. El trato personal permite volverse experto en el cónyuge, reconocer sus virtudes y sus defectos.

¿QUÉ DEBEN TENER EN CUENTA LOS NOVIOS ANTES DE CASARSE?

El matrimonio formaliza un: **CO-SER y CO-EXISTIR**

EL AMOR CONYUGAL:

- En relación a otro
- Entrega
- Servicio
- Donación
- Cotidianidad que educa
- Propicia el desarrollo personal
- Fuente de vida
- Crea unidad
- Armoniza
- Une
- Dinámico por fases y edades
- Integrador
- Constituye la vida de la persona
- Genera Co-Biografía
- Enamoramiento pasa
- Amar se decide

¿POR QUÉ SE CONSIDERA EL MATRIMONIO COMO ALGO SOCIAL?

Porque además de la celebración, que se desarrolla en un ambiente festivo y comunitario, el matrimonio está llamado a dar frutos en la sociedad. La vida de matrimonio trasciende la vida cotidiana de la pareja y tiene un efecto social, que ha de ser fructífero.



CARACTERÍSTICAS DEL MATRIMONIO

- COMPROMISO:** Mayor estabilidad
- DURACIÓN:** Formalidad
- RESPONSABILIDAD:** Desde el día 1
- CONVENIENCIA:** Constancia, esfuerzo, lucha
- INTIMIDAD:** Cambia el amor y la unión sigue
- FINANZAS:** Proyecta futuro desde el día 1
- HIJOS:** Constituye trascendencia
- LEGISLACIÓN:** Reconocimiento desde el día 1
- CONFLICTOS:** Buscan soluciones
- VOCACIÓN:** Se da como respuesta a un llamado
- SACRAMENTALIDAD:** Cónyuges reciben el sacramento del matrimonio

¿QUÉ SUGERENCIAS EXISTEN PARA LA CELEBRACIÓN?

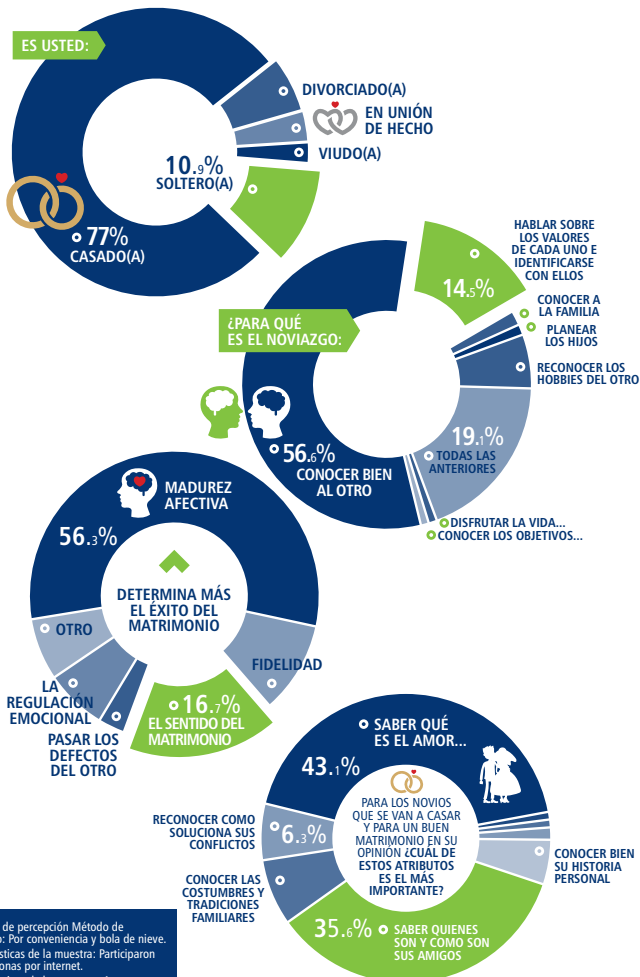
- Selección de la fecha
- Estilo y Hora
- Escoger la Iglesia
- Completar documentos
- Coordinar Sacerdote
- Anillos
- Tarjetas
- Seleccionar atuendo
- Nombrar padrinos y testigos
- Coordinar Sacerdote
- Preparación al sacramento
- Preparación litúrgica
- Consentimiento de los novios
- Unión de 3: los Cónyuges + Dios

ASPECTOS DE PROTOCOLO DEL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO:

- Novio entra con su madre a la iglesia o quien asuma.
- Esperan a la derecha del altar.
- Entra la corte: 1° Padrinos, 2° Pajes, 3° Damas, 4° Novia con su padres o quien asuma. Las mujeres por la izquierda.
- Familia del novio se sientan en bancas de la derecha y la de la novia en el costado izquierdo.
- Nombrar los familiares para la lectura.
- Escoger la música.
- Decoración de la iglesia.
- Escoger anillos y arras.
- Estar confesados para comulgar.
- Estar preparados para recibir el sacramento.
- Consentimiento de los novios.
- Firmar el acta matrimonial por los nuevos esposos y testigos.
- Los nuevos esposos salen primero y la corte después y se agregan los familiares. La novia por la derecha de su esposo.
- Opcional arrojar pétalos y arroz.

OPINIONES SOBRE LAS CLAVES DEL MATRIMONIO

Encuesta de percepción realizada a 174 personas (Apuntes de Familia agradece a todas las personas que voluntariamente diligenciaron la encuesta)



RECOMENDACIONES DE ALGUNOS MATRIMONIOS, PARA LOS FUTUROS ESPOSOS:



40
años de matrimonio

Familia **PRIETO RUEDA**

1. Animarse al olvido de sí: cuando decidan iniciar la vida matrimonial háganlo con la ilusión de hacer feliz al otro y así, misteriosamente, aseguran su propia felicidad.
2. Para motivarse a perseverar: La vida matrimonial es una aventura que dura toda la vida, porque les da la oportunidad de conocer al cónyuge y conocerse a sí mismo a lo largo de los años de convivencia, y en las diferentes etapas del proyecto que inician juntos.
3. Para moverse al perdón: Comenzar y recomenzar cada día 70 veces 7.



36
años de matrimonio

Familia **VALLEJO GIRALDO**

1. El matrimonio es darle un sí a las dificultades, a los miedos a las alegrías y a los obstáculos por superar, de la mano de un compañero de vida, guiados por Dios.
2. Un matrimonio feliz no es algo que por casualidad aparece, es algo que construyes al lado de alguien dispuesto a construir escalón por escalón, ladrillo por ladrillo, lo que será tu hogar para siempre.
3. El matrimonio no consta de dos personas perfectas, sino de dos personas que están dispuestas a acompañarse, a perdonarse, a amarse y a mantener firme la promesa de un sí, para siempre!.



44
años de matrimonio

Familia **CUBILLOS PORTO**

Yo creo que lo mas importante es que haya mucho amor.

Encuesta de percepción Método de Muestreo: Por conveniencia y bola de nieve. Características de la muestra: Participaron 174 personas por internet. Características de la encuesta: 4 preguntas para selección múltiple. Procedimiento de recogida de la información: Google Forms Fecha trabajo de campo: Del 31 de octubre al 1 de noviembre de 2018

Reconocimiento de la fertilidad,

una herramienta para una verdadera planificación familiar

Lina María Acuña*

La biología ha dotado a la mujer con múltiples signos que le permiten el reconocimiento de su periodo de fertilidad durante su ciclo menstrual, lo que le proporciona información sobre su salud sexual y procreativa, así como le permite tomar decisiones informadas sobre esta.

A continuación, se presenta un breve resumen de diferentes métodos de planificación familiar natural utilizados en la actualidad.

Monitoreo de temperatura basal

Este método tiene en cuenta el aumento de la temperatura que se da en la segunda fase del ciclo menstrual (fase lútea), el cual ocurre por la presencia de la progesterona (una hormona termogénica). A fin de aumentar la eficacia de este método es necesario realizar la toma de la temperatura antes de levantarse todos los días en la mañana; una vez se da el aumento de la temperatura, se puede considerar que es periodo no fértil.

Es importante tener en cuenta que existen diferentes circunstancias que pueden ocasionar una variación en la temperatura, como, por ejemplo, infecciones respiratorias, ingesta de alcohol o haberse levantado en la noche.

Es un método sencillo que, como otros métodos, requiere de un registro diario para aumentar su eficacia.

Métodos de observación de moco

Estos métodos se caracterizan por determinar el periodo fértil mediante la observación del moco



secretado por el cuello uterino. El moco que produce el cuello uterino cambia gracias al estímulo hormonal. El estímulo que producen los estrógenos hace que el cérvix produzca un moco que es claro, abundante y elástico, el cual puede detectar con facilidad la mujer y se relaciona con el periodo fértil.

Por el contrario, cuando se aumenta la progesterona, se produce un moco más denso y viscoso que cierra el orificio externo del cuello uterino, por tanto, empieza el periodo de infertilidad.

1. **Método Billings.** Descubierta por los esposos Billings en Australia, fue el primer método natural descrito para diferentes circunstancias de la mujer, como, por ejemplo, ciclos irregulares, lactancia, mujeres con antecedente reciente de uso de anticonceptivos orales y en la perimenopausia. Las instrucciones de uso se encuentran disponibles en Internet.

2. **Sistema modelo Creighton.** Se basa en las observaciones realizadas por los Billings, pero a diferencia del primero incluye un proceso

estandarizado de enseñanza-aprendizaje que garantiza una mayor efectividad del método.

El método sintotérmico

Este método es una combinación de los métodos descritos y se caracteriza por realizar observaciones de la curva de temperatura y los cambios en el moco cervical. En algunas ocasiones también tiene en cuenta el dolor intermenstrual, el sangrado por ovulación y los cambios en la textura y la configuración del cérvix.

El Modelo Marquet combina un dispositivo electrónico de medición de hormonas (estrógenos y hormona luteinizante) y las observaciones de moco. Al igual que los métodos anteriores requiere seguimiento con una gráfica. ●

*Médico general, consultora Médica y Profesional en el cuidado Natural de la Fertilidad Modelo Creighton. Jefe de Asesoría y Consultoría para la Familia del Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana

Algunas características de los métodos de planificación familiar natural

1. Permiten el conocimiento del ciclo de la mujer, de modo que los esposos puedan utilizarlos para conseguir un embarazo o evitarlo.
2. Aumenta el grado de compromiso de la pareja, ya que es necesario un diálogo permanente para tomar decisiones frente a la sexualidad.
3. Puede utilizarse en diferentes condiciones de la mujer: periodos irregulares, lactancia, perimenopausia y ciclos largos o cortos.
4. Son comparativamente más económicos y no alteran la salud de la mujer.

5. Su eficacia depende del uso correcto, de acuerdo con las instrucciones.

Un verdadero método de planificación familiar natural debe permitirle a la pareja alcanzar un embarazo si aprovecha los días fértiles para tener relaciones sexuales, o evitarlo si tiene relaciones en los días de infertilidad.

El uso que se le dé al método es una decisión exclusiva de los usuarios; es necesario el registro permanente, así como la participación y la motivación por parte del hombre.

Si tienes preguntas o deseas más información escribenos:
instituto.familia@unisabana.edu.co



Para conocer más información sobre este tema, lo invitamos a ver la Cátedra de Familia del Instituto de la Familia sobre Sexualidad Humana. Para acceder escanee el siguiente código QR





10

Mitos y verdades

sobre los métodos naturales de planificación familiar

Natalia Fontecha García*

1. “Los métodos naturales son el ritmo, el Ogino y el calendario o de los días fijos”

Si bien se utilizaron en algún momento, no son los métodos naturales que hoy se recomiendan, debido a su baja efectividad. En realidad, los métodos naturales actuales o modernos, también conocidos como “métodos de reconocimiento de la fertilidad” (MRF) son: Billings, método de la temperatura basal, sintotérmico de doble comprobación, naprotecnología-modelo Creighton y método MELA.

2. “Los métodos naturales tienen una baja efectividad”

Existen múltiples estudios que demuestran cómo los MRF son altamente eficaces, entre los cuales se destaca uno publicado por la Organización Mundial de la Salud en el 2013, en el cual se le otorga una eficacia del 98% al método sintotérmico de doble comprobación, y un 99% al método de la temperatura basal corporal.

Por su parte, los médicos expertos en sexualidad humana Anna Otte, Concepción Medialdea, Fátima

González y Pilar Martí afirman, en su libro *Cómo reconocer la fertilidad, método sintotérmico* (2009), afirman que “de 100 mujeres que aplican el método correctamente no ha habido ningún embarazo, o como mucho uno (una embarazada) durante un año”.

3. “Los métodos naturales no funcionan en mujeres con ciclos irregulares”

Cuando se usa un método natural no se cuentan días, ni se analizan los ciclos anteriores para intentar “adivinar” lo que está ocurriendo en el ciclo actual. Lo que se hace es observar diariamente, en el cuerpo de la mujer, la aparición de los signos o indicadores biofísicos de fertilidad, los cuales se identifican fácilmente en algún momento del ciclo. La identificación de esos indicadores determinará los días fértiles e infértiles de cada mujer.

Por tanto, los métodos naturales pueden emplearse en cualquier tipo de ciclo y en cualquier etapa de la vida reproductiva de la mujer: durante la lactancia, el posparto, después de dejar un anticonceptivo o en la premenopausia.

4. “Las parejas de las mujeres que emplean los métodos naturales no son capaces de aguantar unos días sin relaciones sexuales y pueden volverse infieles”

Toda persona, haciendo uso de la inteligencia y la voluntad, logra contener y gobernar el impulso sexual. La vivencia de la abstinencia en una pareja es una gran ganancia porque favorece el desarrollo y el fortalecimiento de la virtud de la castidad, necesaria para la vivencia de un amor más auténtico.

Los MRF contribuyen al mejoramiento en la calidad de las relaciones sexuales, la comunicación, la comprensión y el cuidado del cónyuge; evitan que se vea al otro como una simple herramienta que genera placer; fortalecen la unidad (ya que el hombre es parte activa de la planeación de la familia); y crean parejas más duraderas y felices.

5. “Estos métodos no sirven para matrimonios jóvenes. Los jóvenes no pueden contenerse”

En realidad, muchos jóvenes y agrupaciones juveniles como Choose Life y Opción V, entre otras, han reconocido que el peor robo que les han hecho es el de quitarles la opción de la castidad, y han empezado a ejercitarse en ella. Saben que es preferible posponer unos minutos de placer a cambio de una vida de tranquilidad y felicidad. Ellos han escogido libremente vivir sin mantener relaciones sexuales o dejan de tenerlas. Eso los capacita para que en el momento en el que escogen una pareja para toda la vida puedan usar con mayor facilidad los MRF.

6. “Utilizar los MRF significa tener muchos hijos”

Cuando se descubre el maravilloso y perfecto funcionamiento de la fertilidad humana, las parejas entienden que un hijo es siempre un bien, un don que debe ser acogido con amor; entonces, dejan de percibir al hijo como algo “peligroso” de lo que deben “cuidarse” y disfrutan del regalo de la maternidad y la paternidad.

Por eso, si la pareja (haciendo uso de la prudencia y el discernimiento) sabe que no existen causas justas o importantes para posponer la llegada de un hijo, dejan la observación y el registro de los MRF para acoger todos los hijos que responsablemente pueden tener, y solo retoman los métodos naturales cuando hay razones serias para hacerlo.

7. “Estos métodos no evitan las infecciones de transmisión sexual (ITS)”

Los MRF, al ejercitar a la persona en el dominio de sí, disminuyen la promiscuidad, favorecen la fidelidad y, como consecuencia, son una forma muy eficaz para prevenir las ITS.

8. “Es imposible saber cuándo se está ovulando”

Tanto el hidrogel o moco cervical como la temperatura basal indican con exactitud científica el momento de la ovulación en cada ciclo, incluso en mujeres con ovulaciones múltiples.

9. “Los MRF son difíciles de aprender y de usar”

Por el contrario, son fáciles de aprender y de usar, pues lo que hacen estos métodos es “leer” lo que el cuerpo dice con relación a la fertilidad.

Sin embargo, requieren de un adecuado entrenamiento por parte de una persona certificada en el método escogido, la cual acompañe a la pareja a través de encuentros en los que le hace seguimiento a sus gráficas y responde dudas, hasta que la pareja logre interpretar sus signos de fertilidad con total seguridad e independencia.

10. “Son métodos anticonceptivos naturales”

Los MRF son un estilo de vida coherente con la ley natural y, por tanto, un bien. Son una eficaz herramienta para administrar la fertilidad, haciendo uso de los periodos en los que la pareja es naturalmente infértil, con el propósito de mantener relaciones sexuales y abstenerse —de mutuo acuerdo— en los periodos fértiles, cuando se busca espaciar la concepción de los hijos. Por el contrario, si lo que se desea es conseguir un embarazo, los MRF permiten reconocer y aprovechar las fases fértiles de la mujer.

Estos métodos nunca usan sustancias químicas, barreras o procedimientos quirúrgicos para impedir la concepción o el desarrollo de una vida. Además, ayudan a identificar problemas en la salud reproductiva, lo que permite tratarlos de forma oportuna. ●

*Enfermera de la Universidad de la Sabana y monitora de fertilidad certificada por el Instituto Valenciano de Fertilidad, Sexualidad y Relaciones Familiares (IVAF) desde el 2012. Miembro fundador de InLife, Instituto para la Vida.



Testimonios de familias usuarias

de los métodos de reconocimiento de la fertilidad



Familia Guzmán Cuellar. Somos la familia Guzmán Cuellar, conformada por Luis Guzmán y Martha Cuellar; el próximo 26 de noviembre cumpliremos treinta años de casados. Tenemos un hijo de veintinueve años y una hija de veintisiete. Llevamos veinte años utilizando el método sintotérmico de doble comprobación.

Apuntes de Familia: ¿Por qué eligieron este método?

Familia Guzmán Cuellar: Porque mi salud (Martha) se vio afectada con otros métodos (inyecciones, pastillas); incluso, quedé embarazada con el dispositivo.

AF: ¿Qué ventajas tiene este método, con respecto a otros?

FGC: No afecta mi organismo. Nos enseña a conocer las posibles alteraciones que puede sufrir mi cuerpo; aprendemos a llevar un control y a ser disciplinados.

AF: ¿En qué ha aportado a su relación conyugal?

FGC: Los dos nos vimos más comprometidos al llevar este método. La relación se afianzó más. Como mujer me sentí más apoyada por mi esposo, ya que él estaba muy pendiente de ayudarme a entender las gráficas.

AF: ¿Recomiendan este método?, ¿por qué?

FGC: Sí, porque nos ha funcionado por veinte años.



Familia Chibuque Carmona. Conformada por Felipe y Kelly, llevamos un año y ocho meses de casados. Por ahora no tenemos hijos y hemos usado el método sintotérmico de doble comprobación desde que nos casamos.

AF: ¿Por qué eligieron este método?

Familia Chibuque Carmona: Porque en la familia nos lo recomendaron. Sabíamos muy poco sobre este, entonces pedimos una asesoría y al ver cómo funcionaba, comparándolo con lo que existe en el mundo, preferimos emplearlo y estamos muy contentos de haberlo hecho.

AF: ¿Qué ventajas tiene este método, con respecto a otros?

FCC: Todas. Los métodos anticonceptivos tienen efectos secundarios, empezando por un dolor de cabeza, hasta terminar en un cáncer. Tienen efectos físicos, psicológicos y de percepción. En cambio, este método no tiene efectos secundarios porque es totalmente natural y científico.

AF: ¿En qué ha aportado a su relación conyugal?

FCC: Nos hace tener unos momentos de castidad que han fortalecido nuestra relación.

Nos ha permitido conocernos. Nos ha acercado mucho más en la parte física, emocional y afectiva. Ha fortalecido nuestra relación con Dios porque lo hemos hecho parte de nuestro matrimonio y nos da la tranquilidad de usar un método que, en unos años, no le va a generar una enfermedad a Kelly, como pasa con los métodos anticonceptivos.

AF: ¿Recomiendan este método?, ¿por qué?

FCC: Sí. Principalmente, porque es totalmente científico y sano. Nosotros llevamos un año y ocho meses usándolo y ha funcionado muy bien porque hasta el

momento, por diversos motivos, no hemos querido traer hijitos a nuestra familia. Sí los queremos traer, pero no por ahora.

Finalmente, porque es muy íntimo, económico y funciona de manera personal; no genérica.

Familia Ariza Castiblanco. Conformada por Oskar Ariza y Johanna Castiblanco, de treinta y cinco y treinta años de edad. Llevamos nueve meses de casados y, desde entonces, empleamos el método natural sintotérmico de doble comprobación, con el cual pudimos encargar a nuestro primer bebé.

AF: ¿Por qué eligieron este método?

Familia Ariza Castiblanco: Porque es un método natural en el que no hay que consumir o inyectarse químicos para posponer un hijo, teniendo en cuenta que estas sustancias afectan el cuerpo y podrían dificultar la concepción de un hijo más adelante.

Adicionalmente, en el retiro prematrimonial que hicimos escuchamos varios testimonios de parejas que lo han llevado desde hace muchos años, y tienen una mejor comunicación. Estos nueve meses también lo hemos comprobado.

AF: ¿Qué ventajas tiene este método, con respecto a otros?

FAC: Nos permite conocer los momentos más fértiles del ciclo, facilitando enormemente la llegada de un nuevo bebé.

Es un método no invasivo, sin efectos secundarios, ya que no interfiere con el ciclo de ovulación. Una vez aprendido, el conocimiento de la propia fertilidad sirve para toda la vida. Además, es muy útil para saber con certeza la fecha probable de parto.

También favorece la comunicación y el conocimiento mutuo en el matrimonio. Entre nosotros, como esposos, se ha creado un estilo de vida que nos lleva a vivir la sexualidad con respeto, con responsabilidad común y con autodominio.

En nuestro caso particular, conociendo mis días fértiles, pudimos planear la llegada de nuestro hijo que viene en camino, ¡y estamos muy felices!

AF: ¿En qué ha aportado a su relación conyugal?

FAC: Nos entendemos mucho más, porque mi esposo conoce mi estado de ánimo de acuerdo con mi ciclo hormonal, conoce cuándo estoy más sensible o más amorosa, esto ha hecho que exista más comunicación entre los dos y nos conozcamos mucho más.

AF: ¿Recomiendan este método?, ¿por qué?

FAC: Porque es un método natural que no atenta contra la salud de la mujer. Existen muchos estudios que demuestran la relación que hay entre el consumo de hormonas y el cáncer de mama.

También lo recomendamos porque de esta manera se conocen mucho más como pareja. Es totalmente recomendable.



Familia Villareal Cruz. Conformada por Nidia y Raúl, y nuestros hijos Santiago de dos años y el bebé de 37 semanas de gestación. Llevamos seis años de casados y tres con el método sintotérmico de doble comprobación.

AF: ¿Por qué eligieron este método?

Familia Villareal Cruz: Realmente lo desconocíamos, pero en un viaje que hicimos a Colombia nos lo recomendaron, porque estábamos en la búsqueda de un bebé y queríamos que fuera natural, nada de tratamientos.

AF: ¿Qué ventajas tiene con respecto a otros?

FVC: La principal, para nosotros, que está permitido por la Iglesia católica y es un método natural, con el cual la mujer aprende a conocer su cuerpo y la pareja también lo hace.

AF: ¿En qué ha aportado a su relación conyugal?

FVC: Principalmente, en la comunicación.

AF: ¿Recomiendan este método?, ¿por qué?

FVC: Consideramos que es de los métodos más efectivos para buscar un embarazo. Como todo, requiere paciencia, mucha comunicación y constancia.

Ideas para entender y vivir la

NAVIDAD EN FAMILIA



Luz Alicia Cuervo Fonce*

Quizás esta sea la época del año más anhelada en casi todos los países del mundo. Y es que el ambiente especial de la Navidad nos llena de ilusión, paz, alegría y se presta para que las familias se unan con un acogimiento especial. Es una época maravillosa en la que festejamos el nacimiento del Rey de Reyes, que ha venido con gran sencillez y humildad. Es su fiesta y no puede pasar inadvertida, por eso Él debe ser el invitado de honor en cada familia. De esta forma celebraremos, de verdad, el nacimiento del Señor, con los ojos puestos en Él.

Como una gran fiesta que es, debemos prepararla de modo especial. Para eso, la iglesia nos

presenta el Adviento, (del latín adventus) que significa venida. Así como ocurre cuando esperamos una visita especial, la venida del Señor nos exige estar con nuestro traje impecable y con una paz rebosante.

El Adviento es el comienzo del año litúrgico y se celebra durante los cuatro domingos anteriores a la Navidad. En este 2018 comenzará el domingo 2 de diciembre. Todas nuestras circunstancias y nuestras realidades, es decir los acontecimientos diarios de la vida, deben ser una oportunidad para vivir bien el Adviento.

Ideas para vivir en familia el verdadero sentido del Adviento



1. Armar el pesebre en familia: Esta costumbre nació después de que San Francisco de Asís representara en vivo la llegada del Niño Dios. Todos volvieron felices a sus casas sintiendo que asistieron al verdadero nacimiento. El Papa Francisco nos invita a detenernos ante el pesebre “porque allí nos habla la ternura de Dios. Allí se contempla la misericordia divina que se ha hecho carne, y que enternece nuestra mirada”.

2. Buzón al niño Dios: Se realiza con material reciclable y allí se depositará diaria o semanalmente una carta contándole las obras buenas que hicimos en su honor. Si Jesús nos dedicó su vida, también podemos dedicar un poco de la nuestra a los demás. También se puede hacer con estrellas de papel: cada día se pone una para llenar el cielo del pesebre, por las acciones buenas, hasta el día de su nacimiento.



3. Frasco de la Felicidad: en un frasco de vidrio o en un recipiente plástico se depositan pequeños papelitos en los que se escribirán los acontecimientos felices vividos durante cada uno de los días de Adviento. El día de Navidad los leeremos en familia y daremos gracias a Dios por aquellos momentos que, aunque parezcan cosas pequeñas de nuestra vida, nos dan verdadera felicidad.

4. Calendario de Adviento: Lo podemos elaborar en cartulina; en este marcaremos, cada día, con un propósito ofrecido al Niño Dios. Pequeños propósitos cargados de amor.



5. Corona de Adviento: es muy importante, es más que un elemento decorativo de la Navidad. Nuestra corona circular simboliza la eternidad y el amor de Dios. Sus ramas verdes significan esperanza y vida y, las cuatro velas, que Dios es luz en medio de la oscuridad. Cada domingo de adviento nos reuniremos en familia, apagaremos las luces y después de leer un pasaje del evangelio de san Lucas encenderemos una vela, entonando canciones de adviento o villancicos.

6. Alcancía de Adviento: la llenaremos con mucha ilusión y cariño. Lo recolectado lo destinaremos a comprar algún regalo para alguien que lo necesite.



7. Carta al Niño Dios: será una invitación a Jesús para que venga a nuestro corazón, ya que en él encontrará la mejor posada para nacer y ser luz para la humanidad.

8. Novena de Navidad: Del latín “novem”, nueve. Esta hermosa devoción es un ejercicio de piedad valioso que ayuda a preparar el corazón en los días previos a la celebración del nacimiento del Niño Jesús. Podemos agregar al final de cada día, la oración de la Jornada, en la que acompañamos a María, con Jesús en su vientre, y a José, en su duro recorrido antes del nacimiento del salvador. En el mercado podemos encontrar la imagen de la Jornada, con la virgen embarazada, subida en el burrito, guiado por José.



9. Noches de lectura o relatos. Hay que aprovechar para compartir historias de santos destacados por su bondad y generosidad, valores que hay que reforzar en esta época. Por ejemplo, es muy aconsejable compartir la historia de San Nicolás, aquel santo de caridad legendaria, cuya imagen es el origen de un personaje muy comercial como lo es Santa Claus.

10. Vivir la Navidad acogiendo los problemas de quien está a nuestro lado. Podremos organizar una jornada especial en la que podríamos visitar una fundación de niños, ancianos, hospitales, etc. Y ofrecerles un pequeño detalle que los haga sentir especiales y queridos. El papa Francisco nos recuerda en cada Navidad que Jesús “se hace pequeño, se hace niño, para atraernos con amor, para tocar nuestros corazones con su humilde bondad; para conmovir con su pobreza a quienes se esfuerzan por acumular los falsos tesoros de este mundo”.



¡Feliz Navidad!

* Comunicadora social y periodista,
Coach de equipos de familia.

CÁNCER:

¿Cómo afrontar esta noticia?
Orientaciones para la vida personal y familiar

Lina Estupiñán*

Recibir esta noticia, sin duda, es una de las experiencias más dolorosas que una persona pueda sentir. No obstante, esta puede convertirse en la vivencia más transformadora de sentido de vida.

Durante la vida nos preparamos para afrontar cambios y situaciones que hacen parte de la cotidianidad. Si vamos a cambiar de casa nos tomamos el tiempo para buscar una acorde a nuestras necesidades; si de elegir una carrera profesional se trata, buscamos y evaluamos las mejores opciones; si planeamos realizar un viaje escogemos la ciudad de destino, y así con cada decisión. Incluso nos preparamos para la llegada de un hijo; en resumen, con el fin de asumir aquello que nos beneficie. Sin embargo, ¿qué pasa cuando llega lo inesperado? ¿Cuándo una noticia insospechada llega de modo repentino y nos deja perplejos ante su magnitud? Resulta inusual que pensemos en prepararnos ante la noticia de una enfermedad y, más difícil aún, ante la muerte.

Recuerdo el momento justo cuando el médico me dijo: “Tienes cáncer de seno”. Después de unos segundos, y mientras me tomé el tiempo para procesar la noticia, exclamé: ¿Cáncer yo? Él respondió: “Sí, tú”; y luego: “Vamos a empezar de inmediato el tratamiento”.

Después, se tomó el tiempo para explicarme el diagnóstico, cada fase del tratamiento y el pronóstico. Admito que mi atención solo respondía a lo primero: “Tienes cáncer”: un quebranto de miedo, tristeza e incertidumbre me invadió. Salí de su consultorio con varias órdenes de exámenes y con la certeza de que, así como había podido alcanzar los logros que me había trazado a nivel personal y profesional, de esa misma manera quizás sería necesario ser más fuerte, pues iba a emprender el reto más significativo de mi existencia.

Acepto que no sabía mucho de la enfermedad; sin antecedente genético, en apariencia saludable y con la idea común de que a mí no me iba a pasar, se hacía más complejo entender la situación que empezaba a afrontar.

En últimas, no solo era mi sufrimiento, era también el de mi familia. Recibir una noticia como esta implica el paso por cada uno de las etapas que se viven en un duelo, de manera que es importante señalar que el duelo no solo está presente ante la muerte, se extrapola a otros escenarios de la vida como, por ejemplo, una ruptura amorosa, el fracaso frente a un proyecto personal o laboral, o al vivir un acontecimiento inesperado (en este caso la enfermedad).

El diagnóstico y el proceso de duelo

Según Elisabeth Kübler-Ross, en su libro *Sobre el duelo y el dolor* (2006), el duelo comprende cinco etapas: *negación*, *ira*, *negociación*, *depresión* y *aceptación*. Estas fases nos permiten identificar lo que podemos sentir en estas situaciones.

Para Elisabeth, no todo el mundo atraviesa todas las fases, ni las hace en un orden prescrito. En la primera etapa del duelo se encuentran *la conmoción* y *la negación* de los hechos. En mi caso, dudé del diagnóstico y consideré que podía superar la enfermedad; bajo las indicaciones del tratamiento dejaba de lado la idea común sobre el cáncer como sinónimo de muerte.

El pensamiento se focaliza en ideas sobre cómo seguir adelante y en el por qué deberíamos seguir. De acuerdo con Elisabeth, la negación y la conmoción nos ayudan a afrontar la situación, a dosificar el dolor; la cuestión no es olvidar lo que nos pasa, sino aprender a vivir con esto.

En cuanto a la *ira*, se externaliza de diferentes maneras, por ejemplo, puede dirigirse hacia otras personas o contra nosotros por no habernos cuidado mejor. Cabe señalar que la ira solo emerge cuando nos sentimos seguros de que venceremos (sorprende el hecho de haber afrontado la situación, pero tiempo después aparecen sentimientos de tristeza, pánico, dolor y soledad). Confieso que

no se demoró mucho en aparecer este sentimiento en mí, pues asumimos que si tenemos un estilo de vida saludable y obramos como es debido no sufriremos, por el contrario, creemos en una recompensa; sin embargo, esta situación no es precisamente lo que esperaba: “¿Por qué a mí?”.

Según Elisabeth, bajo la ira anida el dolor, tu dolor. Es natural sentir ira ante lo que puede parecer injusto. De forma particular me permití sentirla y darle paso también a la culpa sobre aquello que me faltó hacer para cuidarme mejor; pero la ira se transforma en esa fuerza interior, la fuerza necesaria para luchar.

En esta etapa deseé retroceder el tiempo, haberme enterado antes, haber previsto la situación. Aparecen, entonces, los “ojalá”. Es posible que incluso pactemos con el dolor. En palabras de Elisabeth, haremos cualquier cosa por no sentir el dolor de esta pérdida.

La negociación, para mí, se sostuvo en el deseo de vivir con el fin de ver crecer a mi hija, quizás estar más tiempo a su lado y no perderme ningún momento de los que consideraba había perdido cuando, por diferentes motivos, no estaba a su lado.

Aun así, la enfermedad era una realidad y habría que asumirla sin restarle valor a lo que esta negociación con Dios significaba para mí y lo que, con el tiempo, se convertiría en una de las motivaciones para seguir en los momentos de dificultad.

Una vez se inicia el tratamiento de quimioterapia, radioterapia o cirugía, si es el caso, los efectos secundarios ejercen un impacto considerable a nivel físico y emocional, lo cual termina por situarnos en la realidad de la enfermedad.

Los síntomas de malestar físico, acompañados de la fluctuación en el estado de ánimo, pueden hacer pensar que, además del diagnóstico de cáncer, se suma el de depresión; no obstante, parece lógico sentirse así frente a la pérdida —en este caso— de salud, así como del cabello, de las cejas y de peso, y el abandono de lo que cotidianamente se hacía.

Entretanto, la tristeza se concibe como un estado apropiado y natural frente a esta condición, como lo expresa Elisabeth Kübler-Ross: “Limpiar

el camino para crecer, nos lleva a un lugar en lo más hondo del alma que no exploraríamos en circunstancias normales”.

En medio del silencio y la quietud de los pensamientos que provoca la fase descrita, se prepara el camino hacia la *aceptación*. Aceptar no es precisamente estar de acuerdo con lo que se está viviendo, es aceptar la realidad, adaptarse y aprender a vivir de forma diferente.

En particular, el haber cursado cada uno de los momentos descritos me permite considerar que la aceptación de este vivir diferente fue la ganancia más importante, el antídoto ante la desesperanza, el sendero para encontrar el “¿para qué?”.

Aceptar la realidad y asumirla como una nueva condición de vida implica, en palabras de Viktor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido* (2004), “la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino”. La actitud inicial de emprender este desafío como el más significativo de mi vida se mantuvo y se ha mantenido a largo del proceso.

La búsqueda de sentido de vida, en una cotidianidad llena de afanes y demandas inmediatas, nos aleja de esta noción. Puede ser que hechos de infortunio como, por ejemplo, la enfermedad, la pérdida de un ser querido o cualquier otra condición lejana de bienestar, sean el escenario propicio para empezar a pensar en la vida con un sentido más profundo.

Como afirma Viktor Frankl (2004), el sufrimiento asumido de forma responsable no le quita sentido a la vida, más bien todo lo contrario, “vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la existencia nos plantea, cumplir con las obligaciones que la vida nos asigna a cada uno en cada instante particular”.

El amor y la felicidad

En esta búsqueda de sentido, elementos como el amor y la felicidad constituyen la fuerza motivacional para resistir cada experiencia, por difícil que sea.

El amor por mi esposo, por mi hija y por mi familia se convirtieron en la razón más esperanzadora





para encontrar el “¿para qué?” de esta enfermedad en mi vida, de modo que me alejaban del “¿por qué?” que, por lo general, surge ante eventos de desconcierto.

Reconocer a mi familia en el marco de lo que le da sentido a mi vida, así como saber que formo parte de lo que le da sentido a las de ellos, se convirtió en el elemento esencial para continuar. Así lo plantea Viktor Frankl: “La salvación del hombre sólo es posible en el amor y a través del amor”.

En cuanto a la felicidad, se suele relacionar con el bienestar y con la ausencia de eventos de tristeza o de sufrimiento. En este sentido, la felicidad se percibe desde una visión de futuro: somos, hacemos y tenemos para ser felices, y así olvidamos poco a poco que el *aquí* y el *ahora* son el verdadero momento para ser felices.

Ricardo Yepes Stork, en su libro *Fundamentos de antropología: ideal de la excelencia humana* (1996), afirma: “El bienestar por sí mismo no produce felicidad; es simplemente un requisito de ella... La felicidad no consiste simplemente en estar bien, sino en estar haciendo algo que llene la vida”.

De este modo, el amor por mi familia, su amor por mí, su apoyo, su compañía incondicional y la posibilidad de ser feliz en cada momento, incluso en los momentos de dolor, trazaron el camino para hallar el verdadero sentido de mi vida.

Actualmente, en fase de remisión completa, doy gracias a Dios por que por medio de esta experiencia vivo la vida como un regalo. Así se lee en el libro de Joseph Ratzinger, *Cooperadores de la verdad* (1991): “La enfermedad no es algo absurdo o carente de sentido, sino algo de gran importancia en la estructura de la vida humana. Puede ser el momento de Dios en nuestra vida, el tiempo de abrirnos a Él y, en consecuencia, la ocasión para reencontrarnos con nosotros mismos”.

¿Cómo afrontar esta noticia? Orientaciones para la vida personal y familiar

Frente a la noticia de cáncer:

1. Tómese el tiempo necesario para asimilar la noticia y entender el diagnóstico, así como las implicaciones con respecto al tratamiento. En la actualidad se cuenta con intervención interdisciplinaria (oncología, nutrición, psicología, acondicionamiento físico, entre otros), lo que facilita el proceso de adaptación con respecto a este cambio de vida.

Es recomendable recibir una intervención integral que responda a las necesidades propias del diagnóstico y el tratamiento, en conformidad con las indicaciones de su médico tratante.

2. Evite saturarse de información relacionada con el diagnóstico. No toda la información disponible puede estar relacionada con su caso, pues cada diagnóstico es único. Una gran cantidad de información publicada en Internet carece de rigor científico, lo que puede confundir, generar ansiedad y desestabilizar emocionalmente al paciente y a su familia. En lo posible, y sin restar importancia a esta noticia, intente focalizar su atención en otros temas o actividades que le generen tranquilidad, con el fin de reducir el impacto de la noticia.

3. Permítase vivir el duelo. Frente a la noticia es probable experimentar cada una de las fases de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Es preciso señalar que estas etapas no suceden en orden; pasamos de una a otra hasta que, finalmente, se logra aceptar lo que sucede. Durante el duelo es importante comprender cómo se está viviendo el proceso e identificar en qué etapa se encuentra, así como ofrecer orientaciones a la familia en el proceso de acompañamiento.

4. Incluir en el entorno familiar temas como la enfermedad y la muerte. Por difícil que pueda resultar, es propio que sea la familia el escenario propicio para hablar de la enfermedad y de la muerte como elementos inherentes al ciclo vital; es necesario normalizar su uso. El contemplar estos elementos minimizará el impacto que la noticia tendrá en la persona y en la familia.

5. Expresar las emociones. La noticia de la enfermedad altera el sistema familiar y sus funciones (familiares, laborales, económicas y sociales). Esta condición genera en la familia una crisis acompañada de sentimientos de tristeza, de miedo y de incertidumbre.

Si bien el silencio o la evasión del tema pueden aparecer, es conveniente reconocer, gestionar y externalizar las emociones que provoca la noticia de la enfermedad, a fin de estar en capacidad de encausarlas hacia un acompañamiento positivo.

6. La importancia del apoyo familiar ante la enfermedad. El apoyo familiar se considera parte de la evolución del tratamiento, dada la influencia que tiene a nivel emocional en el paciente





oncológico. La familia brinda el soporte y la seguridad emocional que permite al doliente conservar su identidad personal.

La condición de padecimiento aleja al paciente de sus roles habituales y, por tanto, su identidad suele definirse en términos de la enfermedad (“el enfermo”). El acompañamiento de la familia permite reafirmar su identidad dentro de la convivencia familiar, favorecer así su autoestima y otorgarle la importancia dentro del sistema.

7. Implementar la ruta de atención y acompañamiento al paciente. El cuidado familiar de un paciente demanda sacrificio, dedicación y esfuerzo. Por tanto, es importante que la familia se organice a fin de evitar recargar a una sola persona, pues percibir cansancio y sobrecarga en uno de los miembros puede leerse por parte del doliente como una afectación producto de su enfermedad y así desarrollar sentimientos de culpa al sentir que provoca esta situación debido a su estado de salud. Un estado de intensa preocupación, ansiedad y estrés pueden ser un factor de riesgo para el tratamiento y afectar el estado anímico del paciente.

Es importante que en el entorno familiar se tomen decisiones con respecto al cuidado del paciente: organizar tiempos, determinar acciones de cuidado, así como ofrecer apoyo económico y compañía, según los requerimientos del tratamiento.

8. Identifique redes de apoyo. El cáncer, así como otras enfermedades crónicas, han sido objeto de estudio desde una perspectiva psicosocial. En la actualidad se cuenta con grupos y redes de apoyo para el paciente y sus familiares que permiten vivir la enfermedad desde una visión colaborativa y más amable, ya que se coincide en situaciones que se identifican con la realidad presente del doliente.

9. Busque asesoría familiar. En algunas ocasiones la noticia de la enfermedad puede provocar fuerte afectación en la persona con el diagnóstico y crisis en el sistema familiar. Ante esta situación es conveniente identificar que se requiere de un acompañamiento profesional, a fin de facilitar el desarrollo de un espacio conversacional en el que se compartan y expresen diferentes sentimientos y se intercambien y se creen nuevos significados sobre la dinámica familiar. La asesoría también permitirá contar con la remisión a otras áreas profesionales, según los requerimientos del caso. ●

Lic. en Psicopedagogía. Psicóloga Especialista
en Psicología Clínica y Desarrollo Infantil. Profesora
del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

Estimular

las defensas del cuerpo para ganarle la batalla al cáncer

Entrevista al Doctor Hugo Galindo Salom



Hugo Galindo es médico cirujano, cartagenero, graduado de la Universidad Juan N. Corpas. En 1995 estudió su primer posgrado en Medicina Nutricional en el Australian College of Nutritional Medicine, en el que recibe entrenamiento en medicina Ortomolecular de la mano de prestigiosos docentes australianos.

Desde el 2006 ha desarrollado el programa *Epheta*, el cual busca estabilizar a pacientes con enfermedades catastróficas como el cáncer, bajo el principio de controlar las tres áreas que componen al ser humano: mente, cuerpo y espíritu.

Apuntes de Familia: ¿Qué es el cáncer?

Hugo Galindo: El cáncer es una enfermedad fatal que destruye vidas y genera mucho dolor. Cuando no se detecta a tiempo avanza por el cuerpo sin control.

Es una enfermedad multifactorial en la que células normales del cuerpo se vuelven malignas y burlan al sistema inmunológico (de defensa), destruyendo células vecinas; luego avanzan a tejidos, después a órga-

nos y, finalmente, con las siembras a distancia invaden todo el cuerpo.

Al ser una enfermedad multifactorial, se entiende que no es lineal, no es provocada por una única causa y efecto. Por ejemplo, una infección tiene una única causa, que es una bacteria o un virus (un microorganismo) y tiene una consecuencia que es una sepsis, una infección.

Con el cáncer no pasa así, porque puede ser de origen somático; es decir, cuando una persona, en su cuerpo físico, tiene algo que lo degenera, usualmente un tóxico en el medio ambiente, como, por ejemplo, el cáncer pulmonar causado por el asbesto, llamado "neumoconiosis".

Por el contrario, si lo que ataca no es el cuerpo físico sino la parte mental (hay personas que desarrollan en su mente un cáncer y lo somatizan al cuerpo) se requiere de la ayuda profesional de muy buenos psiquiatras clínicos durante el tratamiento, porque en estos pacientes ni la quimioterapia, ni la radioterapia, ni la cirugía funcionan hasta que no se replantee la parte mental bloqueada.

Finalmente viene el área más compleja, que es la espiritual. Hay personas que han desarrollado un cáncer como consecuencia del sufrimiento. Hemos visto pacientes cuyas patologías cambian en las biopsias. En estos casos, los patólogos no comprenden por qué, estudiando una célula cancerosa, tiene diferentes características. Esa es la forma más fácil de identificar que la enfermedad tiene un origen espiritual.

AF: ¿Qué es lo más importante que debe saber una persona que es diagnosticada con cáncer?

HG: Que el tratamiento convencional es con tóxicos para destruir las células cancerígenas, o con irradiación o con cirugía, pero no es el único camino; el

cáncer también se puede manejar estimulando las defensas del cuerpo.

Esta solución, que se conoce como “inmunoterapia”, ha sido galardonada con dos Premios Nobel de Medicina 2018.

AF: ¿Cuál es la importancia de la vitamina C en la atención y en la prevención del cáncer?

HG: Hace 30 años el doctor norteamericano Linus Pauling (ganador de dos premios Nobel) descubrió que la vitamina C, en dosis muy altas, sube las defensas del cuerpo bloqueando el avance de las células cancerosas.

La forma inyectable de vitamina C fortalece las defensas impidiendo que la enfermedad avance.

AF: ¿Puede darnos, por favor, algunas recomendaciones prácticas para fomentar la buena salud y prevenir el cáncer?

HG: Hay que enfocarse en las tres áreas de la enfermedad: mente, cuerpo y espíritu.

El cuerpo es la parte somática, la parte fácil porque su raíz se encuentra en algún tóxico que hay en el aire que respiramos o en lo que consumimos. La parte mental puede, por ejemplo, ser el resultado de dormir mal, de una neurosis o de una psicosis; la parte espiritual es un mundo un poco más difícil de comprender, porque depende de la cultura de la persona y del concepto que tiene de Dios. Por eso, nuestra propuesta es llevarnos pacientes a un retiro espiritual en donde se hace una desintoxicación de las tres áreas. Esta propuesta se llama *Ephetá*.

Cuando el oncólogo dice que ya no hay nada más que hacer o cuando el paciente está sufriendo demasiado, nosotros le hacemos una desintoxicación de todos los químicos que tiene en el cuerpo.

La industria farmacéutica para tratamientos del cáncer es muy rentable y nosotros, desde *Ephetá*, argumentamos que definitivamente hay otro camino, distinto a los fármacos, que se está haciendo en otras partes del mundo para atacar o prevenir el cáncer, y consiste en aumentar las defensas del cuerpo con alimentos orgánicos, eliminando los pesticidas, los químicos del aire, del agua y de los alimentos; enseñando a los pacientes a seleccionar

los alimentos; a colocarse dosis altísimas de vitaminas en la vena y otras sustancias antioxidantes potentes como el glutatión, el ácido alfa lipoico, y las dosis altas de la vitamina C líquida.

Esta es una medicina económica, muy económica, de la cual nadie se puede adueñar, porque nadie puede patentar lo que viene de la naturaleza, y por supuesto a la industria farmacéutica esto no le conviene.

Nosotros estamos recopilando testimonios de pacientes que han sido recuperados totalmente. Si un paciente, aparte de la quimioterapia, la radioterapia o la cirugía sumara aplicaciones de nutrientes inyectables, subiría en tal magnitud sus defensas que su respuesta en la atención o prevención del cáncer sería muy superior.

Nuestra propuesta es que unidos se puede vencer un enemigo que es difícil de combatir. Ahora, lo más importante es saber que el cáncer no es una enfermedad común, ni una epidemia, sino una pandemia. Se los digo yo, que soy médico epidemiólogo. Una pandemia es lo que ocurre cuando una epidemia se ha salido de control y se expande por el mundo entero, con índices altísimos.

Finalmente, vale la pena mencionar que, aumentando las investigaciones serias sobre esta enfermedad, algún día se encontrará una cura eficiente que no tenga efectos secundarios tan devastadores.

Esto se logrará uniendo fuerzas entre las diferentes medicinas del mundo; aprendiendo de los países con experiencia milenaria como India, China o Japón, donde las tasas de cáncer no son tan altas.

Para prevenir esta enfermedad es necesario enseñar a las personas a comer sano, a identificar los alimentos nocivos o cancerígenos; a comprender el daño que causan las grasas manipuladas por el hombre, los azúcares refinados, la comida de paquete, el aceite recalentado, las frutas en descomposición, los preservativos que hay en los alimentos enlatados, entre otros.

Asimismo, es importante aprender a manejar las emociones y el estrés. Está comprobado que este disminuye las defensas del cuerpo; finalmente, hay que reconocer el efecto poderosísimo de la oración, de la fe. Todo esto, sumado, puede ayudar a combatir y controlar esta epidemia. ●

Para prevenir esta enfermedad es necesario enseñar a las personas a:

- Comer sano, identificar los alimentos nocivos o cancerígenos
- Manejar las emociones y el estrés.
- Reconocer el efecto poderosísimo de la oración, de la fe.

La familia, un tesoro

Carolina Oquendo Madriz*

La familia no se encierra en sí misma, sino que trasciende su propio ámbito y se incardina en la sociedad —más aún, sin familia no hay sociedad—.

La familia es un tesoro

Cuando pensamos en un tesoro se nos viene a la cabeza la imagen de algo muy valioso, algo que es necesario cuidar, proteger, en algunos casos “esconder” o, por lo menos, mantener lo más resguardado posible porque es único, irrepetible, bello, digno de admiración y, por tanto, merecedor de respeto, de cuidado, inviolable en su integridad y, dada su grandeza, llamado a ser amado. Ante el tesoro experimentamos perplejidad —entendida como esa confusión inicial ante lo desconocido que nos maravilla—, asombro —en el sentido de admiración—, alegría.

Si esto representa un tesoro, la familia es el más grande de la humanidad: comunidad de personas unidas entre sí por el vínculo de un amor exclusivo, permanente, indisoluble; amor que da vida, lugar de encuentro y acogida, ámbito natural para el nacimiento y el desarrollo de la persona y su reafirmación en el ser, esto es, decirle al otro “quiero que existas y que existas bien”, cuestión que viene de antiguo pero que en nuestros días es quizás Josef Pieper quien mejor lo ha expresado.

En la familia encontramos el tesoro del amor. Amor incondicional, gratuito, dádiva mutua que espera ser acogida para no frustrarse, amor al servicio del otro —en primer lugar, el cónyuge—, de



los otros —los hijos, fruto de ese amor sexuado y fecundo entre los esposos—, de la humanidad entera. Como afirma Juan Pablo II: “¡El futuro de la humanidad se construye en la familia! Por consiguiente, es indispensable y urgente que todo hombre de buena voluntad se esfuerce por salvar y promover los valores y exigencias de la familia”.

La familia, patrimonio de la humanidad. Necesidad de protección

Con el fin de salvar y promover esos valores y exigencias de la familia se hace necesario redescubrir la verdad, la bondad y la belleza de la institución matrimonial y familiar. En palabras de Pablo Cabellos Llorente, “las realidades que contienen esas características suelen ser declaradas patrimonio de la humanidad, con el fin de que se custodien, no se deterioren, ni varíen su esencia”.

¿No merece la familia ser patrimonio de la humanidad para que preservemos su intrínseca naturaleza?” Creemos que sí; es necesario custodiar y proteger la familia como se hace con un tesoro, pero, ¿proteger a la familia de qué?

La respuesta la proporciona el papa Francisco en “El vídeo del Papa” del pasado mes de agosto, en el cual advertía sobre algunos de los desafíos que enfrentan las familias en la actualidad, y en el que enfatizó la necesidad de protegerlas:



Al hablar de las familias, muchas veces me viene a la cabeza la imagen de un tesoro. El ritmo de vida actual, el estrés, la presión del trabajo y también la poca atención de las instituciones, puede poner a las familias en peligro. No es suficiente hablar de su importancia. Es necesario promover medidas concretas y desarrollar su papel en la sociedad con una buena política familiar. Pidamos que las grandes opciones económicas y políticas protejan a la familia como el tesoro de la humanidad.

No es la primera vez que el papa habla de los peligros que acechan a la familia y la necesidad de protegerla. En *Amoris Laetitia*, 33, señala:

Por otra parte, <<hay que considerar el creciente peligro que representa un individualismo exasperado que desvirtúa los vínculos familiares y acaba por considerar a cada componente de la familia como una isla, haciendo que prevalezca, en ciertos casos, la idea de un sujeto que se construye según sus propios deseos asumidos con carácter absoluto>>. <<Las tensiones inducidas por una cultura individualista exagerada de la posesión y del disfrute generan dentro de las familias dinámicas de intolerancia y agresividad>>. Quisiera agregar el ritmo de vida actual, el estrés,

la organización social y laboral, porque son factores culturales que ponen en riesgo la posibilidad de opciones permanentes.

Es importante no solo hacer un diagnóstico de los problemas o peligros que acechan a la familia, sino también exigir de parte de las instituciones la protección adecuada de su carácter de tesoro. Así lo afirma el papa en *Amoris Laetitia*, 43:

Con frecuencia, las familias se sienten abandonadas por el desinterés y la poca atención de las instituciones. Las consecuencias negativas desde el punto de vista de la organización social son evidentes: de la crisis demográfica a las dificultades educativas, de la fatiga a la hora de acoger la vida naciente al sentir la presencia de los ancianos como un peso, hasta el difundirse de un malestar afectivo que a veces llega a la violencia. El Estado tiene la responsabilidad de crear las condiciones legislativas y laborales para garantizar el futuro de los jóvenes y ayudarlos a formar una familia.

La familia ante los desafíos

Estos son solo algunos de los desafíos que hoy enfrentan las familias en el mundo entero. Todos podemos sentirnos identificados con esas situaciones u otras que a diario se hacen presentes en la vida

de una familia y cada uno de sus miembros, pero las familias no están solas: en su seno se fraguan relaciones interpersonales solidarias y sólidas, siempre dispuestas a acudir en auxilio del otro cuando sea necesario.

Por otra parte, las familias se reconocen entre sí como redes de apoyo y protección frente a las ideologías reductoras de lo humano y otras realidades que se empeñan en negar la realidad del ser familiar de la persona humana, de modo que, si bien queda un largo camino por recorrer, la familia como parte activa de la sociedad civil promueve iniciativas de reconocimiento de derechos y protección de su estructura que los Estados y otras instituciones deben acoger, porque la familia es un tesoro.

En relación con el tema de la acogida a las familias, recientemente, el sociólogo Dominique Wolton, director de investigación del prestigioso Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS) en Francia, en conversación con el papa Francisco lo interpeló sobre el “látigo” de la Iglesia en temas de costumbres, familia y sexualidad, a lo que el papa respondió: “Con respecto a las familias el itinerario es claro: acoger, acompañar, discernir las situaciones e integrar.”

Este itinerario, hecho público en *Amoris Laetitia*, nos habla de la necesidad de custodiar la familia, de cuidarla, de atenderla, de prestar atención a sus situaciones particulares sin dar soluciones uniformes, sino fundadas en un profundo discernimiento de cada caso concreto. Todo esto arraigado en la alegría necesaria contra el odio que procede de los egoísmos y de los fundamentalismos.

Donde está tu tesoro, allí estará tu corazón. Dar y recibir

Cuando encontramos y poseemos un tesoro, la alegría está con nosotros y se convierte en compañera de camino, a pesar de los obstáculos y las dificultades que inevitablemente se presentan en la vida de las personas y, por ende, de las familias. Dicha alegría nace de la seguridad de saberse amado de forma incondicional, porque la familia es el ámbito natural en el que se aprende a amar y se es amado.

Qué gran alegría sentimos cuando experimentamos el ser parte de una familia, en la cual somos queridos, acogidos, acompañados. Saber que la soledad, uno de los grandes males de nuestro tiempo, encuentra su antídoto en la familia, en concreto en mi familia, es un gozo que nos impulsa a ponernos en camino para aminorar la soledad de tantos hombres y mujeres que ansían poseer el tesoro de la compañía, de la presencia amiga que, por lo general, se encuentra en la familia.

La familia no se encierra en sí misma sino que trasciende su propio ámbito y se incardina en la sociedad —más aún, sin familia no hay sociedad—; es por esto que ese amor que comenzó por ser solo de los esposos, y luego desembocó en los hijos, está llamado también a extenderse: todos merecen participar del amor que irradia la familia, el cual se manifiesta en el deseo de bien.

A fin de lograr que el tesoro del amor crezca, cada familia ha de procurar ensanchar su capacidad de dar y de recibir. En ocasiones, se da una tendencia a dividir la profunda unidad dar-recibir; el resultado es la disgregación de la familia, pues parece que, como afirma el profesor Oliveros Otero en su libro *La felicidad en las familias* (1988),

Respecto al dar es de los padres; respecto al recibir, es de los hijos. Y el resultado es un conjunto de seres humanos escasamente unidos por el amor familiar: padres sacrificados, hijos más o menos irresponsables... Unos y otros deben dar y recibir. Primeramente, dar, porque toda persona es un ser de aportaciones. Y luego, recibir para más dar, para dar mejor.

La vida familiar es expresión de verdad, bondad y belleza, y en relación con esta última significa —como señala Xosé Manuel Domínguez Prieto en *Antropología de la familia* (2007)— que “la familia brilla ante sus miembros y ante el mundo como una realidad plenamente valiosa, plenificante, teniendo un orden interno y realizando de modo eminente los valores más propiamente humanos”. Es decir, brilla como un tesoro, como lo que es. ●

* Abogada, Magíster en Pedagogía. Profesora del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

Especialistas en cirugía de ortopedia y traumatología



Cuidaremos de ti
Porque tienes especialistas de alto nivel a tu alcance

Cirugías

- Cirugías reconstructivas de cadera y rodilla (Reemplazos articulares)
- Medicina y trauma deportivo (Reconstrucción ligamentaria)
- Trasplantes óseos

Contarás con un equipo interdisciplinario de profesionales calificados, con trayectoria y calidad humana que te acompañará desde tu cita con el especialista hasta tu recuperación.

Agendas preferenciales para:

ASEGURADORAS, MEDICINA PREPAGADA, PLANES COMPLEMENTARIOS Y ECOPETROL

Solicite su cita: (1) 3077077
Km. 7 Autopista Norte, costado occidental. Chía – Cundinamarca.
www.clinicaunisabana.edu.co infocitas@clinicaunisabana.edu.co



CLÍNICA
UNIVERSIDAD DE
LA SABANA



Cuando la dieta afecta LA SALUD

Mónica Avellaneda*

El término *dieta* se ha malinterpretado con frecuencia. Si bien algunas personas lo asocian con pasar hambre o no comer “alimentos ricos”, la dieta se refiere a mantener una alimentación equilibrada, adecuada y balanceada que responda a las necesidades de cada individuo, ya que existen factores, como, por ejemplo, el peso, la edad, el género, el nivel de actividad física o los antecedentes médicos, que influyen en los requerimientos nutricionales de cada persona.

De esta manera, cuando existe un desbalance entre el consumo de alimentos y lo que el cuerpo necesita se puede generar malnutrición, bien sea por exceso o bien por déficit.

Cuando hay un desequilibrio entre las calorías consumidas y el gasto energético, es decir, cuando se consume más de lo que se necesita, se presentan el sobrepeso y la obesidad, lo que corresponde a una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, siendo un factor de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, dislipidemias o diabetes.

Por otra parte, la desnutrición se debe a la carencia de los micro y los macronutrientes necesarios

para el funcionamiento del cuerpo; puede generarse por la falta de ingesta o por un problema de absorción de nutrientes. Las repercusiones por la desnutrición pueden generar enfermedades y, en casos más graves, la muerte.

Por todo lo anterior se recomienda:

1. Tener una alimentación balanceada sin limitar ningún grupo de alimentos: lo ideal es consumirlos en porciones, preparaciones y frecuencias adecuadas para obtener los nutrientes necesarios (vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos, entre otros).
2. Comer cinco veces al día.
3. Incrementar el consumo de frutas y verduras, preferiblemente crudas.
4. Tomar agua regularmente.
5. Disminuir el consumo de las bebidas azucaradas, los refrescos, las preparaciones con altos contenidos de grasas y las golosinas.
6. Acompañar la alimentación balanceada con un estilo de vida saludable y hacer ejercicio.
7. Evitar el consumo de alcohol y tabaco. ●

*Nutricionista y Dietista de la Clínica Universidad de La Sabana



¿Sabías qué?

1. Los estudiantes universitarios son particularmente vulnerables a una inadecuada nutrición.

Así lo afirma una reciente investigación realizada por Laura González, Cristina


Carreño, Alejandro Estrada y otros, titulada *Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida*.

La investigación relaciona los siguientes comportamientos con la inadecuada nutrición: inactividad física, tabaquismo, consumo de drogas y alcohol, así como la mala calidad de la alimentación.

Adicionalmente, el *Reporte de uso de Drogas en Colombia del 2015* encontró que la mayor tasa

de uso de alcohol se presentó entre jóvenes de 18 a 24 años. Lo anterior pone en evidencia la necesidad de reforzar estilos de vida saludables en los jóvenes.

Para ello, los profesores del Instituto de La Familia, Victoria Cabreba, Andrés Salazar y María Docal, en una reciente investigación que realizaron acerca del estilo de vida de los jóvenes en Colombia, concluyen que “la consolidación de estilos de vida saludables de los jóvenes es una tarea que compete a las familias, la escuela, los gobernantes y la sociedad civil”.



2. El consumo de bebidas azucaradas (gaseosas y jugos ultra-procesados) aumenta el riesgo de obesidad en los niños y adolescentes.

Lo anterior ha sido recientemente constatado por Eugenia Pérez, Montserrat Bacardí y Arturo Jiménez, en una investigación titulada *Sugar sweetened beverage intake before 6 years of age and weight or BMI status among older children; systematic review of prospective studies* en donde encontraron una relación entre el consumo de bebidas azucaradas antes de los 6 años de edad con el aumento del tejido adiposo en periodos posteriores de la vida.

La principal relación entre el consumo de bebidas azucaradas y el riesgo de obesidad, radica principalmente en los

bajos aportes nutricionales, de estas bebidas, frente al altísimo aporte calórico.

Finalmente, vale la pena saber que Colombia es un país con alto consumo de bebidas azucaradas. Datos de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2010 muestran que el 81,2% de los colombianos consume estos productos; el 22,1% lo incluye dentro de su alimentación diaria, y casi el 50% los consume con una frecuencia semanal.

Por todo eso, vale la pena reflexionar en torno a los hábitos de consumo de bebidas azucaradas en casa y promover en los hijos el consumo de jugos 100% naturales o agua.



3. La alimentación neurosaludable potencia el desarrollo del cerebro


El neuropsicólogo Álvaro Bilbao, autor del best seller *El cerebro del niño explicado a los padres*, afirma que una de las claves para cuidar el cerebro y aumentar los niveles de satisfacción y optimismo, es la alimentación neurosaludable.

Esta consiste en asegurar una alimentación rica en los nutrientes necesarios para “fabricar” neurotransmisores (células que permiten que las neuronas se comuniquen entre

sí); mantener los vasos sanguíneos, por donde circula la sangre que llega al cerebro, en condiciones óptimas y retrasar el ritmo de envejecimiento cerebral para prevenir enfermedades como el Alzheimer.

De acuerdo con los expertos, los 10 alimentos más neurosaludables para el cerebro son:

1. Salmón
2. Nueces y frutos secos

- 
3. Verduras
 4. Frutos del bosque (moras, fresas, frambuesas y arándanos)
 5. Agua
 6. Té verde
 7. Frutas (especialmente la uva roja)
 8. Pan integral
 9. Aceite de Oliva
 10. Chocolate y café



La familia

en la prevención y el tratamiento de los trastornos alimenticios

Aida Milena Casadiego Ordóñez*

32

La anorexia y la bulimia son enfermedades que no solo afectan al individuo que las padece, sino de manera muy directa a la familia y el núcleo cercano de la persona.

Cuando se descubre un trastorno de la conducta alimentaria es usual que la persona afectada niegue padecer dicha enfermedad, pues se da una fase de negación que es bastante recurrente en el inicio. Por esta razón, es más común que sean los familiares quienes descubran este padecimiento, dadas las características de los síntomas que presentan los pacientes.

Para iniciar expondré algunos de los síntomas más comunes que se pueden presentar en la aparición de estas enfermedades. Estos son: cambios de actitud frente a la comida (lo cual empieza, por lo

general, con una dieta); obsesionarse con el ejercicio; preocupación excesiva por el peso y oscilaciones en este; conteo de la cantidad de calorías que tienen los alimentos, acompañado de frases como “estoy gorda” o “gordo”, cuando en realidad se encuentra muy delgado; cambios en la cantidad de comida, ingesta de alimentos dietéticos y evitación de comidas que contengan grasa o salsas.

Todos estos síntomas se manifiestan acompañados de sentimientos de insatisfacción con su figura, comentarios negativos de forma constante hacia su cuerpo y, si bien cuando logran la pérdida de peso se sienten tranquilos, a su vez presentan cambios en el carácter, se muestran más irritables y tristes, con fluctuaciones en el humor que se dan de manera repentina. En el caso de la bulimia se

presentan conductas de atracones de comida (comer en exceso) para luego inducir el vómito.

Además de estos cambios en la persona, es común que se den cambios importantes en la dinámica familiar. En algunas ocasiones, son las familias las que contribuyen a que la enfermedad se mantenga o a que se elimine de manera paulatina, ya que —como diría Lecina Fernández en su libro *Anorexia y bulimia ¿Qué puede hacer la familia?* (2004)— son los padres los que pueden dar el primer paso, pues a pesar de que ellos también sufren la enfermedad de algún modo, se encuentran en mejores condiciones para aprender y entender acerca de los trastornos alimenticios, así como para dar los primeros pasos en el propósito de lograr cambios en los pacientes.

De acuerdo con lo anterior, podemos afirmar que la familia juega un papel fundamental tanto para la prevención como para el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

A continuación, se enlistan algunas recomendaciones para la prevención y el acompañamiento de dichas enfermedades.

1. Brindar hábitos y estilos de vida saludables en casa. La Asociación contra la Anorexia y la Bulimia de Barcelona menciona que la familia tiene un papel clave, ya que es el modelo primario que brinda hábitos y estilos de vida saludables.

2. Fortalecer la autoestima en los hijos desde la primera infancia. Esneñándoles que esta no se debe basar solo en el aspecto físico, sino en el interior, porque es allí, en su intimidad, donde se alberga lo más valioso del ser humano.

3. Potencializar el autoconocimiento en los hijos. Ayudándolos a reconocer sus fortalezas y sus debilidades, de manera que se miren tal cual son, así como al elogiar sus logros y reforzar su personalidad y sus habilidades.

4. Favorecer una imagen corporal positiva. Al enseñarles a aceptarse y a respetarse como son, así mismo, los hijos aprenderán a valorar y respetar a las otras personas.

5. Motivar la práctica de algún deporte. Esto debe darse de manera natural y no forzada.

6. Compartir una comida en familia al día. Porque allí se propicia un espacio de diálogo en

el que todos comparten sus opiniones y pensamientos acerca de temas actuales, se favorecen los vínculos familiares y se pueden observar los comportamientos que tienen los hijos con respecto a su alimentación y su actitud frente a ella.

7. Evitar sobreproteger a los hijos. Si bien es una actitud natural e instintiva, no favorece su autonomía ni autocuidado.

8. Exigir a los hijos de acuerdo con sus capacidades y su condición.

9. Dar buen ejemplo a los hijos. Una conducta obsesiva en los padres de familia por la alimentación saludable o dietas exageradas harán que sus hijos aprendan e imiten estos comportamientos.

Finalmente, se sugieren algunas orientaciones para el acompañamiento familiar a los miembros que padecen algún tipo de trastorno alimenticio.

1. Tener un mayor conocimiento acerca de la enfermedad. Hablar con especialistas en el tema y, si es posible, facilitar que el o la paciente cuente con un equipo interdisciplinario que acompañe su proceso.

2. Favorecer la comunicación. En razón a que allí se plantean las cuestiones más íntimas, se puede hablar sobre los miedos, las inquietudes y las preocupaciones, y dejar de lado los juicios y los regaños al no notar cambios en la conducta. La compañía es un factor que favorece el cambio en la percepción que tiene la persona sobre sí misma, de manera que en estos momentos se debe dejar de lado la problemática y se pueden planear proyectos a futuro, pero a la vez pueden ser momentos de compartir tiempo, bien sea al ver una película o escuchar música, o bien al realizar alguna actividad que sea del interés de la hija o del hijo.

3. Dar reconocimiento y elogiar los esfuerzos. Es importante reconocer y elogiar los esfuerzos del paciente por recuperarse y cambiar los hábitos referentes a la conducta alimentaria.

4. Recordar que los “medicamentos” fundamentales en este tratamiento son el amor y la comprensión. ●

*Psicóloga clínica, Magíster en Evaluación Psicológica, Clínica y Forense. Docente del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

Y mi vida... ¿tiene sentido?

34

Cómo acompañar a los hijos frente a la crisis existencial

Carolina Sánchez Agostini*



Las distintas etapas de la vida de los hijos traen consigo nuevos retos; sin embargo, se sabe que la adolescencia tiene su especial cuota de desafío, ya que no solo “adolece” el chico o la chica, sino también toda la familia, especialmente los padres y las madres.

Es una etapa en la que se reafirma la propia identidad, se comienza a buscar la independencia con respecto a la familia, se toman las propias decisiones y comienza a adquirir mayor importancia la opinión del grupo de pares, entre otros cambios. Todas estas situaciones, aunque esperables, significan una gran tensión en la vida familiar, la cual tiene que reacomodarse a la nueva realidad.

Gottfried y Fozzatti afirman que la característica de estar en formación de sí mismos hace que los adolescentes sean un grupo etario con altos niveles de sensibilidad y vulnerabilidad a los acontecimientos de la vida.

Entre los interrogantes adolescentes, probablemente hay uno que genera mayor desconcierto e inquietud en la familia: el que tiene que ver con la crisis existencial. Aparecen preguntas tales como: ¿mi vida tiene sentido?, ¿voy a poder realizar las cosas que quiero en la vida?, ¿soy realmente valioso? Estos cuestionamientos suelen ir acompañados de angustia, por lo que comprenderlos y acompañarlos es una labor necesaria.

Comparto tres ideas clave para llevar a cabo esta tarea:

1. Todos tenemos una misión específica en la vida. Viktor Frankl afirma que “toda persona debe llevar a cabo un designio concreto que exige su cumplimiento. Por ello es irremplazable y su vida es irrepetible. De este modo, la tarea de cada persona es única, así como la oportunidad específica de realizarla”.

Encontramos así una primera respuesta para los adolescentes: fomentar la conciencia de que cada persona tiene un llamado en la vida, a hacer algo, en cada situación concreta del día a día. Reconocer la vida como una tarea implica de forma directa comprender el valor de la propia existencia, de la propia responsabilidad y de esa respuesta personal única que puede dar.

Mi vida no solo tiene sentido, sino que tiene un sentido único. Podemos entonces cambiar la pregunta “¿Mi vida tiene sentido?”, por “¿Cuál es el sentido al que estoy llamado?, ¿cuál es mi vocación?, ¿cómo llego a ser realmente lo que estoy llamado a ser?”. No se trata de esperar sentado “a que se haga la luz”. Se trata de comenzar por responder a lo que ya sé que estoy llamado: a ser mejor persona, a tratar mejor a los demás, a estudiar más, a ser responsable con lo que me toca, a ser buen amigo o amiga, a ser feliz.

2. La autorrealización va de la mano de la autotranscendencia. En línea con el mismo autor, podemos afirmar que la persona logra realizarse en la medida en que logra salir de sí misma hacia el encuentro con los demás. Esto quiere decir que orientar hacia la solidaridad y la generosidad es también orientar hacia el sentido.



Craig y Baucum, en su manual *Desarrollo Psicológico*, publicado en el 2009, afirman que los factores que ayudan a los adolescentes a afrontar las transiciones propias de esta etapa vital incluyen: una buena relación con el padre, la madre y los compañeros; un área especial de competencia (deporte, música, alguna manualidad o asignatura académica); y un rol que incluya responsabilidad por otros. Esto último está estrechamente relacionado con ayudar a los adolescentes a salir de sí mismos y ocuparse de otros que lo necesiten. Puede también traducirse en participar de algún movimiento religioso, de acción social, de apoyo escolar, etc. Sentir que se puede mejorar la vida de los demás, al compartir la propia, es fuente de gratificación, de sentido y de esperanza.

36

3. Dirección firme, significado y coherencia.

El psiquiatra español Enrique Rojas (2011) afirma que el sentido de la vida tiene tres estrellas: una dirección firme, contenido-sentido, y el menor número de contradicciones internas posibles, es decir, coherencia.

Los adolescentes se enfrentan a la dificultad de no poder proyectarse hacia el futuro con claridad. Si no sabe a dónde saldrá a bailar el fin de semana, menos aún sabrá hacia dónde quiere orientar toda su vida. Sin embargo, podemos ayudar con algunos interrogantes: ¿qué te gustaría conseguir este año?, ¿y este mes?, ¿cuáles son tus metas, tus

sueños, tus ilusiones?, ¿cuál te gustaría que fuera tu proyecto de vida?, ¿cómo crees que puedes empezar hoy a encaminarte hacia ese sueño?

El desafío es ayudar a que sus días no transcurran de forma monótona, en los que el tiempo se pase sin aprovecharlo. Se trata de promover que sus jornadas estén cargadas de actividades significativas: quizás las mismas que ahora realiza, pero con un nuevo sentido. Luego, comprender la coherencia no como un imperativo, sino como una aliada. Descubrir qué quiero, dirigir mi día a día hacia eso y ser consecuente me permite orientarme hacia una vida feliz y plena de sentido.

Al conversar con estudiantes de primer año de universidad a propósito de este tema, les pregunté qué personas conocían que vivían o habían vivido llenas de sentido. Esperando encontrarme algún ejemplo del estilo de su artista o actor de serie favorito, la Madre Teresa de Calcuta, Gandhi, etc., me sorprendió su respuesta: todos los ejemplos fueron personas cercanas a ellos. Confirmé, una vez más, la importancia fundamental de acompañar a los adolescentes en este camino de búsqueda existencial. ●

*Psicóloga, Magíster en Familia. Especializada en Estudios de la Mujer y Adolescencia. Profesora en Universidad Austral (Argentina).



« ¿Quieres ser un experto en temas de familia? »

» Fórmate con los **POSGRADOS** del **INSTITUTO DE LA FAMILIA**



SNIES:102252

Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia (Virtual)



SNIES:10148

Especialización en Desarrollo Personal y Familia.

w w w . u n i s a b a n a . e d u . c o

INSCRIPCIONES ABIERTAS





Contáctenos: Andres Felipe Díaz Blanco: 312 588 3228

andres.diaz1@unisabana.edu.co

861 5555 ext 43201

UN BUEN COMIENZO para un buen futuro

En los preescolares y colegios de Aspaen, la educación personalizada está al servicio de nuestros estudiantes, pues se considera que cada uno de ellos es único y está abierto al mundo y a las personas. Nuestras instituciones bilingües están respaldadas por Cambridge International y promueven una constante renovación curricular. Ofrecemos una educación de calidad, basada en la excelencia académica y personal, que prepara a nuestros estudiantes para servir a la sociedad, contando con la familia como primer escenario para la formación.

 @AspaenColombia
 @aspaencolombia
 @AspaenColombia
 Aspaen Colombia

	Barranquilla	Bogotá	Bucaramanga	Cali	Cartagena	Manizales	Medellín	Neiva
Preescolares mixtos								
Colegios femeninos								
Colegios Masculinos								

Barrancabermeja (administrados)



www.aspaen.edu.co

Aspaen

C O L O M B I A