

PSICOLOGÍA

La opinión profesional

Vicenta Enguix Torres / Psicóloga

La llegada de la Navidad

La llegada de la Navidad suele asociarse a pensamientos de alegría y felicidad. Reencuentro con amigos y familiares, sensaciones de optimismo exacerbadas por anuncios, programas de televisión, estrenos navideños de películas. Normalmente decimos que la Navidad, "Es una fiesta para estar en familia", "La Navidad es para compartir y hacer el bien a los demás", "Son unas fiestas felices" y hasta el famoso "Vuelve, a casa vuelve por Navidad".

Sin embargo, existe otra realidad. Para muchos las Navidades es una época triste, temida por muchos, odiada por otros y en las que incluso se incrementa el número de suicidios.

¿Qué pasa entonces en estas fechas que pueden generar emociones tan extremas en las personas?

Uno de los principales problemas se encuentra en toda la publicidad y en todas esas frases que tan bien conocemos. Ponemos unas expectativas altísimas de lo que deben ser las navidades. Están más idealizadas de lo que la realidad ofrece, porque ¿qué pasa si falta alguien de mi familia? ¿qué pasa si estoy lejos? ¿qué pasa si me llevo mal con mi familia? Lo que termina pasando es que nos sentimos raros, como si no fuéramos normales, ya que no somos capaces de conectar con el "espíritu navideño".

A veces no es por la falta de nadie, sino porque en muchas ocasiones las reuniones familiares, más allá de esas imágenes de gente sonriendo alrededor de un pavo, se convierten en campos de batalla y en explosión de asuntos pendientes, volviendo con ello a la sensación de no ser ca-

paces de sentir la Navidad como debería ser.

Llegados a este punto... ¿Qué podemos hacer? queda claro que las Navidades no dejan indiferente a nadie

y parece que el principal problema es la idealización de estas fiestas. Es importante para poder superar estas fechas (y esto va dirigido no a aquellos que verdaderamente la disfrutan, sino a esos otros de los que normalmente no se habla y a los que dirijo este artículo) entender qué son y que no son las navidades:

Las navidades no tienen porqué ser una época feliz. Dependerá de nuestra situación y de nuestras experiencias.

Las navidades no son siempre familias felices. Es importante no idealizar. Nuestra familia es la misma que el resto del año y esperar que sea todo diferente en fiestas es motivo de más de una decepción.

Las navidades no son siempre familias felices. Es importante no idealizar. Nuestra familia es la misma que el resto del año y esperar que sea todo diferente en fiestas es motivo de más de una decepción.

La Navidad es un periodo que nos lleva a la reflexión. Nos lleva a estar agradecidos por lo que tenemos o a darnos cuenta de lo que nos falta. Es un buen momento para recordar, para volver a tener presente a quien ya no está. Pero el que vivamos con tristeza estas fechas no nos hace raros. Sólo nos dice que echamos de menos

En definitiva, ya te gusten o no las navidades, nos ofrece una oportunidad de reflexionar sobre muchas cosas. Pero la clave para superarlas de una forma sana es cuidarnos de creer que en las navidades todo tiene que ser perfecto.



CONSEJOS

Tres de cada cuatro españoles sufren síntomas digestivos por los excesos navideños

El Económico - Redacción

Tres de cada cuatro españoles sufren síntomas como hinchazón de estómago, ardores, indigestión o náuseas, como consecuencia de los excesos cometidos durante las celebraciones navideñas, según una encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) sobre 2.400 personas.

El 38% de los adultos españoles realiza entre dos y tres comidas extraordinarias con familiares y amigos durante las fechas navideñas y siete de cada diez afirma excederse con la comida y la bebida. Para evitar los problemas derivados, los expertos recomiendan comer y beber con moderación, planificar bien los menús, limitar los dulces, practicar ejercicio físico y, si el farmacéutico lo aconseja, tomar preparados farmacéuticos de plantas medicinales como, por ejemplo, el cardo mariano.

Según datos de INFITO y la SEDCA, una de cada cinco personas hace hasta seis o más comidas durante las Navidades. «El acumulo de excesos durante tantos días puede provocar sobrecarga digestiva y digestiones pesadas ya que son comidas con muchas calorías, grasas y mucha sal. Así, pueden aparecer síntomas como hinchazón y ardor de estóma-

go, dolor estomacal, náuseas, vómitos, diarreas y malestar», asegura el doctor Juan Carlos Ocaña, profesor clínico de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Alcalá y miembro del Grupo de Fitoterapia de SEMERGEN. Además, también puede contribuir a un incremento de «los niveles de colesterol y triglicéridos, alteración del sueño, ansiedad y, sobre todo, aumento de peso», indica.

El alcohol «es el nutriente más calórico de todos y puede irritar la mucosa gástrica, dando lugar al ardor de estómago, y sobrecargar de trabajo al hígado», explica el doctor Ocaña. Además, en el caso de los licores conocidos como digestivos, «existe un falso mito porque lo que hacen es dificultar la digestión con problemas de acidez», añade. Tres de cada cuatro personas consumen alcohol durante estas fiestas, y más de un tercio reconoce sufrir resaca, según datos de INFITO y la SEDCA.

Para evitar estos trastornos, este experto recomienda moderar la ingesta tanto de comida como de bebida, planificar los menús, hacer cinco comidas diarias sin anular ninguna, comer despacio, limitar los dulces y practicar ejercicio físico. Además, añade, «puede resultar útil la toma de preparados farmacéuticos de plantas medicinales como el cardo mariano que ayudan a proteger el hígado y mejorar su función para

facilitar la digestión de sustancias grasas». La Agencia Europea del Medicamento (EMA) ha aprobado recientemente el uso terapéutico de esta planta medicinal como medicamento tradicional para afecciones digestivas relacionadas con la función hepática.

Por otro lado, las hojas basales de alcachofa «ayudan también a depurar y desintoxicar el organismo por lo que pueden ser útiles para tomar después de los excesos», comenta. Según la encuesta realizada por INFITO y la SEDCA, uno de cada cuatro adultos afirma tomar alguna de estas dos plantas medicinales para compensar los excesos de comida y de bebida.

El cardo mariano, gracias a la silimarina, «ayuda a eliminar las toxinas acumuladas en el hígado, como las originadas durante los excesos navideños», subraya Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense y vicepresidenta de INFITO. Esta especialista recomienda «tomarlo en forma de preparados farmacéuticos estandarizados con antelación para prevenir el daño que pueda causar la sobreingesta». La profesora Ortega recuerda la importancia de acudir a la farmacia, «pues en ella encontraremos estos preparados con garantías de seguridad y eficacia y recibiremos el consejo del farmacéutico sobre lo más útil en cada caso».

DATOS

El Ministerio de Sanidad asegura que la compra centralizada de vacunas conseguirá un ahorro de 58 millones de euros

El Económico - Redacción

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dolors Montserrat, ha valorado positivamente los acuerdos marco para la selección de suministradores de vacunas, por el ahorro que estos suponen para el Estado y las Comunidades, y ha instado a seguir trabajando para su progreso.

Lo hizo en el Pleno del Congreso de los Diputados, celebrado este pasado miércoles, en respuesta a una pre-

gunta sobre el balance del Gobierno ante los acuerdos de vacunación. La ministra ha recalado el gran trabajo desempeñado por el Gobierno en la pasada legislatura para la adquisición centralizada de vacunas y que «ha situado a España entre los países más avanzados de la Unión Europea».

Dolors Montserrat ha insistido en la eficacia de los acuerdos marco, que ha llevado a simplificar los procesos de compra, a incrementar las garantías del suministro y a favorecer la incorporación de innovaciones. Estos, ha remarcado la titular de Sanidad, han facilitado la planificación a las administraciones y han beneficiado al Sistema Nacional de Salud «gracias a los 158 millones de euros ahorrados desde 2012».

La ministra ha querido recordar también la aprobación, el pasado 25 de noviembre, del tercer Acuerdo Marco «con el objetivo de consolidar y desarrollar estos avances». Dicho acuerdo, ratificado en Consejo de Ministros y que tendrá una duración de tres años con posibilidad de un año de prórroga, contempla una adquisición inicial de 20,9 millones de dosis, lo que supondrá una inversión de 325 millones de euros y, sobre todo, un ahorro tanto a las Comunidades Autónomas como al Estado de 58 millones.

A dicho Acuerdo Marco se han sumado voluntariamente los ministerios de Defensa, Interior y Hacienda y función Pública, las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla y catorce Comunidades Autónomas. Dolors Montserrat ha querido señalar el deseo del Ministerio de incorporar en un futuro aquellas Comunidades que han decidido quedarse fuera: País Vasco, Andalucía y Comunidad Valenciana.

Por último la ministra se ha comprometido a continuar trabajando desde el Ministerio para seguir incrementando el nivel de cohesión en un tema tan relevante como es la vacunación «en beneficio de todos los ciudadanos, especialmente de nuestros hijos».

Guía
de Profesionales
Sagunto

CENTRO MÉDICO
**CONDUCTORES
Y ARMAS**

"El Puerto"

Av. 9 de Octubre, 71-2º-6ª
Puerto Sagunto • Tel. 96 267 88 70

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA
Alba Pérez Villalba
Especializada en fisioterapia deportiva y osteopatía estructural
C/. Vicente Andrés Estelés, 36
(Esquina Camp de Morvedre) Puerto Sagunto
Tel. 96 108 69 44

novalPL
centro de estética avanzada

Alcalá Galiano, 2 - bajo
Puerto de Sagunto
Tel. 961 088 187
Móvil: 622 682 174

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
Tratamiento en consulta y a domicilio
Tel. 660.124.926
C/. Palmereta, 2 - bajo - Puerto Sagunto

ARD

ADRIANA RUIZ PONS
Centro de Podología

Colegiada núm. 2336

CIRURÍA PODOLÓGICA

QUIROPODIA

VERRUGAS PLANTARES

MICOSIS (HONGOS)

PIE DE RIESGO (ULCERAS)

EXPLORACIÓN PODOLÓGICA

ORTESIS

SOPORTES PLANTARES (Plantillas)

C/. 14 de abril, nº 1 - Bajo

46520 - Puerto Sagunto

Valencia

Tel. 96 108 89 28

enguixtorres
GABINETE PSICOLÓGICO

Vicenta Enguix Torres
Psicóloga

Especialista en psicología clínica
Terapia Cognitivo-Conductual

Av. Camp de Morvedre, Nº 79, 1º, Izq.
46520 Puerto Sagunto

CITA PREVIA 96 2682394

vicenta.enguix@ono.com

www.vicentaenguixpsicologa.com