

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Agosto de 2017 / Año XXIII / No. 274 / Distribución Gratuita

Alto a la violencia



El uso de la fuerza es un recurso que siempre ha estado presente en la historia de la humanidad, la cual se ha visto envuelta en numerosas guerras, pero existe otra forma de violencia menos visible, aunque igual de dolorosa: La de niños maltratados por sus propios padres, de mujeres violentadas por sus parejas, de ancianos que por su vulnerabilidad se abusa de ellos y de animales que son víctimas de crueldad. Sin embargo, la violencia no es algo natural y todos podemos hacer algo para prevenirla.

Atentamente / Comité Editorial

Maltrato infantil

El maltrato infantil es definido por la Organización Mundial de la Salud como “los abusos que son objeto los menores de dieciocho años e incluye todos los tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial que causen o puedan causar un daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño o poner en peligro su supervivencia, en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder”.



Consecuencias

El maltrato infantil es causa de sufrimiento para los niños y sus familias, llegando a tener consecuencias a largo plazo. La violencia origina estrés y se asocia a trastornos del desarrollo cerebral temprano. En consecuencia, los adultos que han sufrido abuso en la infancia corren mayor riesgo de sufrir problemas conductuales, físicos y mentales, tales como:

- Actos de violencia, ya sea como víctimas o perpetradores.
- Depresión.
- Consumo de drogas, alcohol o tabaco.
- Obesidad (con todas las enfermedades que puede ocasionar).

- Comportamientos sexuales de alto riesgo.
- Embarazos no deseados.

A través de estas consecuencias en la salud física y mental, el maltrato puede contribuir a padecer enfermedades del corazón, cáncer, infecciones de transmisión sexual y llegar al suicidio.

Pero más allá de las consecuencias sanitarias y sociales, el maltrato infantil tiene un importante impacto económico que abarca los costos de la hospitalización, tratamientos por motivos de salud mental y servicios para la atención de los niños.

Factores de riesgo

Se han identificado varios factores de riesgo de maltrato infantil. Aunque no están presentes en todos los contextos sociales y culturales, dan una visión general que permite comprender las causas.

- El hecho de que los niños no hayan sido deseados o de que no cumplan las expectativas de sus padres.
- Pequeños con necesidades especiales, que lloran mucho que tienen rasgos físicos diferentes.
- Dificultades para establecer vínculos afectivos con el recién nacido.
- Tener antecedentes personales de maltrato infantil.
- La falta de conocimientos o expectativas no realistas acerca del desarrollo infantil.
- El consumo indebido de alcohol o drogas, en especial durante el embarazo.
- Las dificultades económicas.

Cómo prevenirlo

A veces, los padres pueden caer en el maltrato o abandono emocional de sus hijos sin darse cuenta de ello, pensando que están actuando correctamente o que la disciplina autoritaria es adecuada para criarlos.

Algunos ejemplos para evitar el maltrato en los niños son los siguientes:

- Preguntarles sobre su día y escuchar todo lo que tengan que decir.
- Asistir a eventos de la escuela y participar en su educación de forma activa.
- Utilizar la disciplina positiva en su educación.
- Abordar apropiadamente los problemas emocionales propios, ya que los niños no tienen la culpa de ellos.
- Que los padres tengan interés por la vida de sus hijos.



El castigo físico interfiere con la unión que debería existir entre padres e hijos y solo frenará de forma temporal el mal comportamiento por temor, al menos hasta que el niño tenga edad suficiente para resistirlo y hacer frente a sus papás. En cambio, la disciplina basada en el respeto durará para siempre.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

Violencia entre los jóvenes

La violencia entre los jóvenes está constituida por manifestaciones del uso de la fuerza dirigida hacia iguales, familiares o figuras de autoridad.

Sin embargo, es necesario hacer una diferenciación de esta agresividad con la típica rebeldía adolescente, la cual se concibe como una etapa transitoria en la que los niños están modificando sus roles en la sociedad, por lo que en la mayoría de los casos no debe ser motivo de alarma.



Causas

Las causas de que se produzca violencia en la población joven son numerosas. En los estudios sobre el tema, se ha centrado la atención en el tipo de familia de procedencia.

Así, encontramos que los aspectos familiares que más promueven el uso de la fuerza son:

- Ausencia o abandono del padre o de la madre, ya sea total o parcial.
- Provenir de una familia desestructurada.
- Estilos educativos autoritarios en los que el adolescente no puede negociar las normas.
- Padres demasiado permisivos con ausencia total de reglas.

Otros aspectos que potencian la manifestación de conductas agresivas son los siguientes:

- Consumo de sustancias. El alcohol y drogas suelen provocar que se produzcan conductas violentas, como peleas y agresiones físicas, psicológicas o sexuales.
- Falta de atención individualizada en las escuelas. A veces sucede que los maestros no alertan sobre comportamientos inaceptables de sus estudiantes, por lo que no puede llevarse a cabo una intervención oportuna.
- Deseos de aceptación a un grupo. Por ello muchos jóvenes no tienen reparos en llevar a cabo conductas violentas hacia los más débiles (bullying), con el fin de buscar la aprobación de los demás.

Consecuencias

En relación a las víctimas, se han observado numerosos indicadores de desajuste psicológico, como por ejemplo:

- Aislamiento social.
- Bajo rendimiento escolar.
- Problemas de ansiedad.
- Depresión.
- Ideas o tentativas de suicidio.
- Insatisfacción con su vida.
- Problemas dentro de su familia.

Por lo general, las víctimas no suelen pedir ayuda a sus familiares, ni conocidos, por lo que hay que estar atento si tiene sospechas de que su hijo se encuentra en esta situación.

Cómo prevenir la agresividad adolescente

En los adolescentes resulta especialmente difícil intervenir para corregir algún comportamiento desadaptativo, debido al desapego que los jóvenes intentan llevar a cabo de sus padres. Sin embargo, hay muchas cosas que están en sus manos para evitar consecuencias derivadas de la violencia juvenil.

Lo primero es observar las conductas violentas que podría manifestar el niño desde que es pequeño, dándole especial importancia a partir de los diez años de edad. Es importante trabajar en su desarrollo emocional, que se le explique las situaciones en las que ha actuado mal y enseñarle a ponerse en el lugar de los demás.

Todo ello contribuirá a desarrollar su empatía y esta habilidad le ayudará a manifestar menos comportamientos violentos hacia otras personas.

En cuanto al acoso escolar, tanto si lo practica como si lo sufre, los jóvenes necesitan apoyo psicológico y la ayuda de sus familias para que puedan poner fin a esta situación.

Si su hijo es víctima de bullying o cyberbullying asegúrese que no corra ningún peligro, dé aviso a los profesores, implíquese en su educación y cerciórese de que esta situación no se vuelva a repetir.



Para prevenir la violencia desde el hogar los padres deben ejercer una autoridad desde el afecto, estableciendo límites y normas constantes y coherentes. Es fundamental a la vez transmitir y practicar valores como solidaridad, tolerancia, responsabilidad, motivación, cooperación, respeto por los demás, igualdad de género y pluralidad cultural.

Dedicar tiempo a los hijos, reforzarles las actitudes deseables, valorarlos, enseñarles a manejar la frustración, identificar problemas que estos puedan tener y acompañarlos en la resolución adecuada son pautas recomendables que los padres deberían llevar a cabo para prevenir el surgimiento de violencia dentro del núcleo familiar.

Maltrato hacia las personas mayores

El maltrato hacia las personas mayores es un acto único o repetido que causa lesiones, sufrimiento emocional o la falta de medidas apropiadas para evitarlo, que se produce en una relación basada en la confianza.

Este tipo de violencia constituye una violación de los derechos humanos e incluye el maltrato físico, sexual, psicológico o emocional; la violencia por razones económicas o materiales; el abandono; la negligencia y el menoscabo grave de dignidad y respeto.



Magnitud del problema

Se trata de un problema importante de salud pública. Aunque hay poca información sobre el alcance del maltrato en la población de edad avanzada, especialmente en los países en desarrollo, se calcula que una de cada diez personas mayores ha sufrido malos tratos (Organización Mundial de la Salud).

Sin embargo, probablemente dicha cifra sea mucho mayor, puesto que solo se notifica uno de cada veinticuatro casos de maltrato a personas mayores, en parte porque los afectados suelen tener miedo de informar a sus familiares y amigos o a las autoridades.

En consecuencia, es probable que las tasas de prevalencia estén subestimadas.

El maltrato de las personas mayores puede ocasionar lesiones físicas, desde rasguños y moretones menores, a fracturas óseas y lesiones craneales que pueden provocar discapacidades.

La violencia también provoca secuelas psicológicas graves, a veces de larga duración, en particular depresión y ansiedad.

Para las personas mayores las consecuencias del maltrato pueden ser especialmente graves porque sus huesos pueden ser más frágiles y la convalecencia más larga. Incluso lesiones relativamente menores pueden provocar daños graves y permanentes o inclusive la muerte.

En el ámbito mundial, se prevé que el número de casos de maltrato de personas mayores aumente teniendo en cuenta el rápido envejecimiento de la población en muchos países y la posibilidad de que sus necesidades no puedan atenderse plenamente por la falta de recursos.

Así, se calcula que para el año 2050, la población mundial de mayores de sesenta años se habrá duplicado con creces, de novecientos millones a unos dos mil millones.

Factores de riesgo

A pesar de que el maltrato es un fenómeno multicausal, se ha logrado identificar los aspectos que hacen del adulto mayor una persona más vulnerable a esta situación:

- Ser mujer.
- A mayor edad el riesgo aumenta.
- Cuando existe deterioro de la salud o una discapacidad.
- Dependencia emocional, depresión, ansiedad, baja autoestima o demencia.
- Aislamiento social.
- Antecedentes de maltrato doméstico.

Para que una situación de maltrato se consolide, se necesita de una víctima (que permita la situación) y de un agresor (que ejecute la agresión), sin olvidar que estos papeles pueden ser dinámicos e intercambiables.

Características del agresor

Es importante considerar que el trato inadecuado hacia los adultos mayores no siempre es originado porque el cuidador sea “malo”, sino que existen diferentes factores que predisponen a esta situación, tales como:

- Sobrecarga en la persona que se le asignó o asumió el cuidado del adulto mayor.
- Presenta trastornos emocionales.
- Dependencia emocional o financiera.
- Escasos recursos de apoyo social.
- Existen antecedentes de mala relación familiar.

Consecuencias

Para los adultos mayores, las consecuencias del maltrato físico son importantes. Al tratarse de personas físicamente más vulnerables, sus huesos son más quebradizos y los procesos de convalecencia más prolongados. Incluso una lesión relativamente leve puede causar daños graves y permanentes.



Los daños psicológicos favorecen la aparición de síntomas depresivos, aislamiento, sentimientos de impotencia, baja autoestima, culpa, vergüenza, temor, ansiedad, negación, mayor pérdida de autonomía y estrés, lo cual puede aumentar el riesgo de muerte. Lo anterior provoca el ingreso frecuente de los adultos mayores al sistema hospitalario o la demanda constante de atención médica por la presencia de distintas enfermedades.

Crueldad animal

Actualmente, es muy común ver en los medios de comunicación sobre hechos de violencia en todos los niveles sociales. De igual modo, es preocupante observar cada vez más la crueldad en contra de los animales, la cual puede ser un detonante de comportamientos violentos hacia los seres humanos.

Maltrato no intencional

No obstante, muchas de las personas que abusan o maltratan a los animales no lo hacen a propósito o al menos no consciente, ni intencionalmente. Hemos sido educados en una sociedad profundamente antropocéntrica donde se considera al ser humano como centro de todas las cosas y el fin absoluto de la creación.

Por ello, las personas no se dan cuenta de lo que hacen, ni reflexionan sobre sus actos. Aquí entran los casos de negligencia, es decir, en los que se falla al proveer a un animal de sus requerimientos más básicos de alimentación, agua, refugio y cuidados veterinarios.



Sin embargo, muchas personas no saben ni se dan cuenta que lo que hacen es cruel. Por ejemplo, las personas que tienen a sus perros confinados en pequeños patios durante toda su vida o los mantienen atados a una cuerda o dejan que las hembras se preñen y tengan a sus cachorros para luego "regalarlos" o incluso venderlos.

Algunas personas tratan de controlar a sus animales con métodos de disciplina crueles, como golpes, descargas eléctricas o palizas.

Ellos piensan que los castigos y la intimidación son las mejores herramientas para resolver un problema de comportamiento y "controlar a las bestias".

Otros son crueles simplemente porque no ponen atención. Muy relacionado con lo anterior, "como los animales no sienten o importan menos, pues no hay que cuidarlos". Así, por ejemplo, a veces sus dueños se olvidan de cambiarle o darle agua fresca y comida, así como proveerle de un lugar cálido para dormir en las noches frías.

Maltrato intencional

También existen personas que maltratan a los animales y que lo hacen a propósito, con pleno conocimiento de que lo que hacen es malo, pero lo hacen por un corto período de tiempo o en pocas ocasiones. Por ejemplo, un grupo de niños que decide lanzar piedras a los nidos de los pájaros o maltratar a un perro que ronda por el vecindario.

Estas personas usualmente son jóvenes y dañan a los animales porque no están pensando en el daño, sino en la diversión de ejercer poder sobre ellos o también porque no pueden oponerse a la presión que ejerce su grupo de amigos.

Quienes no están pensando en el daño ocasionado pueden estar molestos o sentirse frustrados y descargan su rabia contra los animales o bien piensan que es entretenido ver cómo el animal se retuerce o huye. En cualquier caso, no están pensando en los sentimientos de los animales a los que causan daño, ni en la magnitud del daño que le están causando, mucho menos en las consecuencias para el animal.

El daño intencional a los animales es un tema serio, que debe ser reorientado y castigado. Nunca son "bromas o inocentadas de niños", sino que se trata de actitudes que, de no ser reorientadas, podrían perpetuarse en el tiempo. En estos casos debe orientarse a los niños a través de la empatía y el ponerse en el lugar del animal maltratado, para orientarnos "fuera de nosotros mismos" y entender que los animales también sufren.

Maltrato intencional cruel

Hay quienes maltratan a mayor nivel y sistemáticamente de manera intencional, porque disfrutan provocando daño a otros seres vivos, por el hecho de sentirse poderosos. Incluso habrá quienes hagan que sus animales dañen a otros, porque eso les convierte en una dupla poderosa, donde evidentemente quien tiene el control es el dueño. Otros simplemente disfrutan ejerciendo la violencia y provocando dolor a otros seres vivos.

Las personas de este grupo sufren serios problemas psicológicos que no pueden dejarse desatendidos porque no "pasarán" con el tiempo. Estas personas necesitan con urgencia apoyo profesional que les rehabilite en

sus relaciones sociales y con su entorno inmediato. Sin ayuda, los problemas psicológicos de estas personas los afectarán de por vida y muy probablemente continuarán maltratando -de manera cada vez más violenta- a otros seres vivos y quizás a otras personas.

Algunas investigaciones aseveran que hay una amplia relación de las personas agresivas, violentas o incluso asesinos, con el gusto por maltratar, torturar y asesinar animales, que ese gusto lo adquieren desde la niñez o juventud. Además, también se ha encontrado que la mayoría de los agresores son hombres y que están muy relacionados con la violencia intrafamiliar.

Es un hecho que la historia está repleta de asesinos en serie cuyas tendencias violentas fueron dirigidas primero a los animales. Por ejemplo, Albert DeSalvo (el "Estrangulador de Boston"), quien mató a trece mujeres en el siglo XX, en su juventud atrapaba perros y gatos y les disparaba flechas a través de cajas.



Aunque no todo el mundo siente aprecio por los animales y tienen derecho a no hacerlo, así como tienen derecho de no gustarle los niños, todos tenemos la obligación de respetarlos. Ante esta situación, el papel que juegan los padres es sumamente importante, pues los hijos representan las ideas, posturas y actividades que ven día a día y si perciben maltrato y abusos hacia las mascotas, asimilarán que es la manera correcta de interactuar con ellas.

Cómo saber si soy violento

La violencia familiar se ha convertido en un problema importante de salud pública y derechos humanos, que preocupa a nivel nacional e internacional debido a que se ejerce principalmente contra las mujeres, los niños y los adultos mayores. Va en aumento día con día de manera repetida, afectando la salud mental y social de la víctima.



Un estudio realizado por la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM, 2015), reveló que 47,000 mujeres fueron asesinadas en México en los últimos treinta años. Los estados con mayor prevalencia fueron: Jalisco, Michoacán, Morelos y el Estado de México. Así mismo 7 de cada 10 mujeres ha sufrido algún tipo de violencia en su vida de acuerdo a investigaciones realizadas por el INEGI.

Ante esta grave situación organismos gubernamentales se dieron a la tarea de diseñar políticas públicas para salvaguardar la vida e integridad de la población femenina y en febrero del 2016 el gobernador del estado emitió la "ALERTA DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES" en ocho municipios del estado de Jalisco con mayor índice de violencia, como: Guadalajara, San Pedro Tlaquepaque, Tlajomulco de Zúñiga, Puerto Vallarta, Zapopan, Tonalá, El Salto y Ameca.

En febrero del 2007 se creó la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, cuyo objetivo es el de coordinar esfuerzos entre las entidades federativas y los municipios para "prevenir, sancionar y

erradicar la violencia contra las mujeres," y garantizar su acceso a una vida libre de violencia conforme a los principios de igualdad y de no discriminación.

De acuerdo a la NOM-046-SSA2-2005, la violencia familiar, sexual y contra la mujeres se define como "Al acto u omisión único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia en relación de poder en función del sexo, la edad o la condición física, en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar el espacio físico donde ocurra el maltrato físico, psicológico, sexual o abandono".

Los tipos de violencia son: Física, psicológica, patrimonial, económica, por negligencia o abandono, sexual, si como cualesquiera otra forma que lesione la dignidad e integridad de las mujeres.

Desafortunadamente los fenómenos que se dan con mayor frecuencia en la violencia son la **naturalización** e **invisibilización**. Es decir, patrones de comportamiento considerados como normales, cotidianos, aprendidos, como una manera de ser, que se van estableciendo generalmente durante la infancia como una construcción social y cultural de que la "violencia es normal".

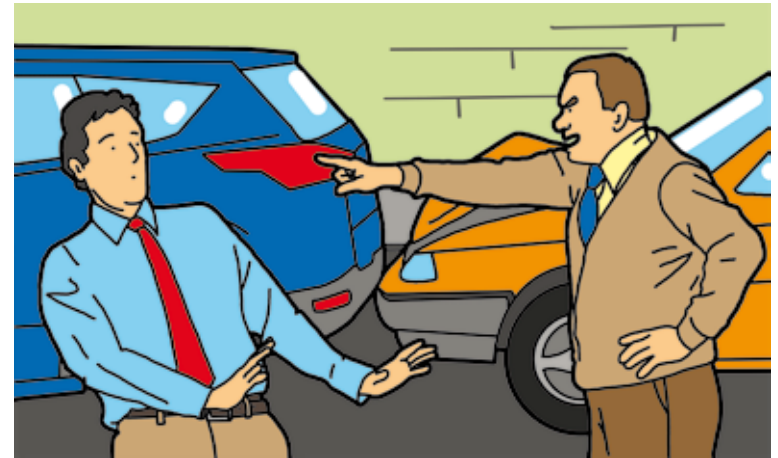
Aunado a estos elementos se agrega lo que es ser hombre o mujer, es decir, el rol que se debe desempeñar y del cómo se deben comportar estos ante la sociedad y la familia.

Otro factor importante en la violencia son los mitos, por ejemplo: "Me pega porque me quiere", "es mi cruz", "los celos son el condimento del amor", "la violencia es un problema de las clases sociales bajas", "el alcoholismo y la drogadicción son las causas de la violencia", "la violencia solo es cuando hay golpes", "las mujeres maltratadas provocan y merecen el maltrato", "si no se van de la casa es porque les gusta que les peguen", etc.

Este tipo de pensamientos o creencias, favorecen o justifican la violencia contra la

mujer y fomentan la discriminación de género, impidiendo que la víctima pueda salir de la situación por desconocimiento, miedo, factores económicos, sociales, culturales o bien por el temor incluso a perder la vida.

De esta manera es muy difícil reconocerse como una persona violenta, sin embargo hoy en día existen instrumentos o escalas que pueden ayudar a identificar este fenómeno, así como el grado de severidad.



Uno de ellos es el diseñado por el Instituto Politécnico Nacional, que consiste en un material gráfico en forma de una regla que permite identificar las diferentes manifestaciones de violencia, que "pueden estar ocultas en la vida cotidiana" (UPGPG, 2010):

www.genero.ipn.mx/Materiales_Didacticos/Paginas/Violentometro.aspx

El reto de hoy es contribuir en la prevención y disminución de la violencia, así como promover estilos de vida saludables, favorecer la convivencia pacífica, impulsar la equidad entre los géneros, construir espacios donde el rescate de la tolerancia, el respeto a la dignidad de la persona y los derechos humanos sean el pilar más importante y la base de las relaciones interpersonales y sociales más sanas, al final la violencia es un "asunto de todos".



Mtra. Noemí Rodríguez Navarro.
Instituto Jalisciense de Salud Mental.
CAISAME Estancia Breve.
Jefa de Trabajo Social.

Colaboración: Mtro. José Luis Esparza Ruiz.
Instituto de Investigación y Capacitación.
Comisión Estatal de Derechos Humanos Jalisco.

Alimentación y emociones

“Alimentación”, palabra que proviene del latín que significa alimento. La alimentación es la acción por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección, preparación o cocción e ingestión; alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

Acorde a las necesidades de cada individuo, disponibilidad, religión, cultura, situación económica y/o social, entre otras, la alimentación es acto o suceso voluntario, que se aprende a lo largo de la vida y uno de los más fundamentales del mundo de los seres vivos.

El ser humano tiene la capacidad de alimentarse y nutrirse de manera voluntaria.

Idealmente, nuestro cuerpo necesita además pensamientos y creencias positivas de nosotros, creadas en momentos de paz y silencio interior.

Si deseas conocer la calidad de tus pensamientos, cómo te sientes. Una mente dirigida y potenciada hacia la luz, el amor, la serenidad y la positividad, tan solo puede generar emociones de estabilidad, sosiego, paz y alegría.

Patologías propias de una ingesta inadecuada de nutrientes se observan en la población, tales como obesidad, desnutrición, trastornos de la alimentación como anorexia y bulimia, por mencionar algunas.



Hay una relación entre las carencias afectivas y nuestra actitud ante la comida. Cuando existe una falta de afecto en los primeros años del niño ésta determina la relación del joven y el adulto con la comida en etapas posteriores.

Existen razones por las cuales la gente se vuelca hacia la comida, entre ellas los mensajes que recibimos de niños, la forma en que interpretamos estos mensajes que en algunos casos son de alguna forma de odio hacia nosotros mismos, como una manera de canalizar el dolor manejado desde la infancia, la forma en cómo transmitimos este dolor a otras personas, entre ellas nuestros hijos.

Cabe señalar la importancia de asumir la responsabilidad de cambiar en el presente, en vez de sentirnos víctimas del dolor del pasado. En diferentes circunstancias una persona descubre que no sabe cómo relacionarse de manera profunda con otra persona, pero sí con la comida, porque la comida nunca se va, no es respondona, ni tiene ideas propias.

Por ejemplo, preferimos perder peso que aproximarnos a otro ser humano; preferimos centrarnos en nuestro cuerpo que en amar y ser amados. Miedo al abandono, a que no te amen, a perder la razón.

Cuando una persona reconoce que tiene problemas, la mayoría proviene de familias con problemas, sin embargo, cree que la comida y el exceso de peso son su mayor problema. Pero eso es solamente un síntoma de algo más profundo, como por ejemplo haber estado en el seno de una familia con una madre adicta al alcohol, otras drogas e incluso a redes sociales o tener un padre ausente o que se mostraba emocionalmente inaccesible.

La principal pasión en la vida puede entonces no ser otro ser humano, sino la preocupación con el peso.

Al pasar los años, para un adulto incluso cuando se es huérfano la madre sigue estando muerta y sigue siendo cierto que el padre le pegaba cuando era pequeño. Y entonces se continúa enojado, la soledad persiste y con ello se pierde la ilusión de alimentarse adecuadamente o porque no de adelgazar.

En ocasiones también se piensa que amar a otro significaría olvidar el sufrimiento.

Pudimos haber vivido un episodio como el “robarnos las galletas de la cómoda de la abuela”, cuando no conseguimos ganar el amor, le robamos la comida.

En otros casos pensamos que nos abandonan y es difícil entender que todo individuo en aras de vivir su libertad, se quedan o se van, por decisión propias, no por algo que tu hagas o dejes de hacer en un día determinado. Como cuando vives con un padre ausente, rígido y grosero y es tu única fuente de amor cuando niña. Así encuentras que comer es una forma secreta de obtener placer.

Dado que, aunque estabas avergonzada de comer tanto que llegaste a esconder comida en tus pijamas, en tus chaquetas, en tus bolsillos, desde muy pequeña aprendiste a descontrolarte con la comida y a controlarte con la gente.

El tiempo transcurrió, estuviste continuamente a dieta de sentimientos, una persona que ama se sirve la porción más pequeña del pastel, “la dieta de sentimientos” conduce a aumentar de peso cuando lo que realmente querías era contacto humano. Un contacto del que tú misma te privabas.



No puedes ahora dejar de llenarte de comida, justamente cuando lo que más deseas es intimidad. Aunque al sentirte gorda tienes una excusa para no establecer intimidad alguna. Porque un refrigerador no puede destrozarte el corazón. Así comienzan y continúan tus fantasías serías tan hermosa si adelgazaras, estás segura de que así jamás volverías a estar sola.



Enriqueta Yolanda Castro Acosta.
Doctorado en Educación.
Universidad Autónoma de Guadalajara

La no venta de alcohol a menores de edad

Existen dos poderosas razones para evitar que los menores de edad consuman sustancias adictivas, en este caso el alcohol. Una relacionada al aspecto legal y otra a la salud física y mental, que es lo que nos compete y queremos compartir un poco de información contigo.

Está establecido en el Código Penal Federal, en el artículo 201, el cual señala que realiza delito de corrupción de menores quien obligue, induzca, facilite o proporcione a menores de 18 años de edad al consumo habitual de bebidas alcohólicas, estableciendo penas de prisión de cinco a diez años y de quinientos a mil días multa.

En lo que respecta al área de la salud, en el artículo 4to de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece en el párrafo cuarto, que toda persona tiene derecho a la protección de la salud y en el párrafo noveno la obligación que tiene el Estado de velar y cumplir con el principio del interés superior de la niñez, garantizando de manera plena sus derechos, entre otros, los referentes a la satisfacción de sus necesidades de salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral.

La Encuesta Nacional para el Consumo de Drogas en Estudiantes 2014, destaca que el consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes de secundaria y bachillerato es elevado.

Quince de cada cien estudiantes reportaron consumo excesivo (más de cinco copas por ocasión de consumo) o consumo problemático (que pone en riesgo al estudiante para desarrollar problemas con la familia, la escuela o la comunidad).

Ante este panorama, el quehacer más importante en la salud es la prevención del Uso Nocivo del Alcohol, a través de nociones que permitan evitar prácticas de riesgo en el consumo, no excederse y no exponerse a posibles daños en la salud.



Efectos del alcohol en el organismo de menores de edad durante el consumo

Habla mucho, sin sentido, más rápido de lo normal, repite mucho las cosas, el tono de voz es alto, se siente el alma de la fiesta, le cuesta trabajo tomar algunos objetos.

No se entiende lo que habla, puede reír y llorar de un momento a otro, tiene torpeza al caminar, no coordina movimientos, puede tropezar, perder el equilibrio o caerse, alteración de los reflejos, somnolencia y náuseas.

Es por esto que las acciones de información y sensibilización son un componente esencial de cualquier estrategia de prevención, para intervenir, derivar y dar tratamiento a los menores de edad que presentan consumo de alcohol.

Recomendaciones para los padres

Enseñe valores no solo hablando de ellos, predique con el ejemplo.

Involúcrese en la vida de sus hijos y conozca a sus amistades respetando siempre su intimidad.

Supervise tanto sus actividades como el material al que tienen acceso a través de los medios de comunicación y el internet, establezca normas respecto al no uso de alcohol, tabaco y drogas, pero sobre todo aplíquelas, si no se cumplen, es necesario una sanción.

Eleve la autoestima de sus hijos. No critique su persona, refiérase solamente a su conducta.

Reconozca las cosas que sus hijos hacen bien, no los descalifique.

Siempre demuestre afecto y aceptación, el contacto físico es muy importante.

Sepa escuchar a sus hijos y aconséjelos sobre cómo rechazar las invitaciones a probar las drogas legales e ilegales. Involucra a sus hijos en actividades familiares, tanto tareas del hogar como diversiones.

Manténgase informado y actualizado sobre las diferentes drogas legales e ilegales, así como de sus efectos y las señales que presentan cuando las consume.

Para mayor información comuníquese al Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco al teléfono 01(33) 3823 2020.

Los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA), tienen como objetivo principal ofrecer a la población jalisciense un modelo de intervención temprana para adicciones.

Centro de Orientación Telefónica en Jalisco 01 800 536 9444.

Centro de Orientación Telefónica Nacional. 01 800 911 2000.



**Psicólogo Aurelio Martínez García.
Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco.**

Violencia alimentaria

Hablar de alimentación siempre implicará hacer referencia a la nutrición. La Organización Mundial de la Salud define a este proceso como: "La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, cuando se tiene una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada, combinada con el ejercicio físico regular) es entonces cuando generamos un buen estado de salud" (OMS, 2016).

Una dieta suficiente y equilibrada tiene como características claves que el consumo de los alimentos cubra los requerimientos calóricos acordes a las características de cada individuo y que al comprar los alimentos se genere un patrón de elección tal que convierta en costumbre consumir distintos representantes de los grupos de alimentos en todos los tiempos de comida. Es por lo tanto obvio establecer que seguir dichas características alimentarias generará poblaciones saludables, evitando así enfermedades derivadas de una mala alimentación, como es el caso de la obesidad, anemia, diabetes y cáncer; así como problemas gastrointestinales, respiratorios, cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, entre otros. Ahora bien, una vez establecido lo que debería de ser, es donde inician las contradicciones. En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Cámara de Diputados, 2016), en el artículo 4º, establece claramente que **"Toda persona tiene derecho a**

la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará".

Por su parte la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), define desde 1996 que existe "Seguridad Alimentaria" en un país cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos (que no representan un daño a la salud) y nutritivos, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. Estos documentos legales establecen que tanto los líderes políticos, como los líderes sociales, tienen la obligación de vigilar que México tenga seguridad alimentaria, esto aseguraría la salud de la población y por añadidura el desarrollo de todo el país. Uno de los factores que aleja más a México de lograrla es sin duda "la violencia alimentaria", esta práctica debe catalogarse en esencia en una falta a los derechos humanos, es por definición, "una conducta o situación que deliberadamente provoca sometimiento o daño a un individuo o sociedad, limitando sus potencialidades futuras y presentes, al atentar contra la libre determinación de comer lo que queremos y necesitamos comer". México es un país productor y exportador de grandes cantidades de insumos alimentarios. La gastronomía mexicana es una muestra clara y contundente del vínculo entre nuestra sociedad y los

alimentos; la pregunta aquí es ¿por qué el modelo de consumo de alimentos de la población mexicana se ha modificado según la accesibilidad de alimentos importados? Es justamente esta práctica, el ejemplo claro de la violencia alimentaria que vivimos hoy en nuestro país, pues de una manera constante la población se ve atrapada en un consumo de alimentos, influenciados por los intereses de unos pocos. Resulta entonces irónico, los altos índices de alimentos que consumimos en territorio nacional y los cuales son importados de manera indiscriminada. La violencia alimentaria se origina con la más cruel de las necesidades humanas: El hambre y se perfecciona con la perversión en la distribución de alimentos como mecanismo de control político, anteponiendo así los intereses económicos de unos cuantos a las necesidades y sobre todo a la salud de la población.

Sin embargo, aunque el panorama pueda verse complicado y pensemos que nada podemos hacer para evitar dicha situación, es muy importante saber, que cada uno de nosotros podemos aportar nuestro grano de arena, con acciones tan sencillas como:

- Asiste con un nutriólogo para que te oriente sobre los alimentos de tu región; conocerlos te facilitará más el acceso a ellos.
- Conoce la variedad de marcas mexicanas que la industria alimentaria te ofrece y dale prioridad a su consumo.
- Usa las guías alimentarias para la población mexicana, tienen recomendaciones que toman en cuenta nuestro proceso cultural.

Recuerda que mientras respetemos nuestros modelos de consumo; más sencillo será cuidar nuestra salud, lo hecho en México, está bien hecho.



MDOH Miriam del Refugio Gaytán Rodríguez.
Docente de la Licenciatura en Nutrición UNIVA.



RECETAS
Yakult

Caldo de camarón (6 porciones)

Ingredientes

- 350 g Camarón seco salado.
- 120 g Garbanzos (cocidos).
- 6 Chiles guajillo (asados, desvenados y remojados).
- 5 Zanahorias (cortadas en rebanadas).
- 3 Papas (sin cáscara y cortadas en cuadrillos).
- 3 Limones.
- 2 Tomates rojos (asados y pelados).
- 2 Dientes de ajo.
- 2 Ramitas de perejil.
- 1 Aguacate (rebanado).
- 1 Chayote (cortado en cuadrillos).
- 1 Cebolla.
- 2 Cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

- Durante veinte minutos cueza los camarones enteros en dos litros de agua hirviendo, con un trozo de cebolla, un diente de ajo y una rama de perejil.
- Cuele los camarones. Una vez que se enfríen, quíteles la cabeza, la cola y las patas.
- Licue los tomates con los chiles y el agua de remojo, el resto de la cebolla, el diente de ajo y las cabezas, patas y colas de los camarones. Cuele esta salsa.
- En dos cucharadas de aceite caliente sofría la salsa. Reserve.
- Cuele el caldo y vuelva a ponerlo sobre el fuego. Añada los chayotes, las papas, las zanahorias y la otra rama de perejil. Tape y deje cocer durante diez minutos.
- Añada la salsa, los garbanzos y los camarones. Rectifique el agua y salpimiente. Deje al fuego hasta que las verduras estén tiernas y el caldo esté sazonado. Sirva bien caliente con unas gotas de limón y adorne con rebanadas de aguacate



PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Centro de Atención a Clientes **Yakult**

AGOSTO

Taller de pensamiento positivo

Lunes 14 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Network Marketing por internet

Martes 15 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Taller vivencial "Adelgazando desde tu interior"

Martes 15 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

Beneficios de los minerales y antioxidantes

Miércoles 16 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El botiquín de mamá

Viernes 18 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Concientización vial

Lunes 21 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Enfócate

Martes 22 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 23 de agosto. De 1:00 a 2:30 p.m.

Es tiempo de emprender

Jueves 24 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Vivir sin dolor físico y emocional

Jueves 31 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

SEPTIEMBRE

Aprende a invertir sin miedo tu dinero

Viernes 1 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Aspectos emocionales de las enfermedades

Miércoles 6 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Practicando la unidad familiar

Jueves 7 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Uso de aceites esenciales en bebés y niños

Viernes 8 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo tener un plan B para mi jubilación

Martes 12 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Tu actitud determina tu altitud

Martes 12 de septiembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Relajación para la vida cotidiana

Miércoles 13 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué necesita tu cuerpo para sentirse bien

Jueves 14 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

CLASES PERMANENTES

Miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Actividades físicas y recreativas. De 3:00 a 4:00 p.m.

Viernes

Danzón. De 4:00 a 5:00 p.m.

Sábado

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 / CUPO LIMITADO
Av. Chapultepec No. 451 / Esquina Montenegro / Colonia Obrera

Testimonio de salud

La Sra. Elizabeth Flores Becerra y su familia consumen nuestros productos desde hace casi veinte años, especialmente **Yakult**. No obstante, su hijo adolescente prefiere **Yakult 40LT** debido a que antes sufría continuamente de estreñimiento, pero desde que lo toma a diario se ha sentido mucho mejor.

Ella y su familia reconocen los beneficios a la salud del *Lactobacillus casei* Shirota de los productos **Yakult**, aunque también los consumen porque les agrada mucho su sabor. Por todo ello, la Sra. Elizabeth los recomienda ampliamente entre sus familiares y amigos.



Días de salud
Centro de Atención a Clientes **Yakult**

25 y 26
SEP

Chécate Somatometría

- Peso
- Talla
- Medición de cintura
- Toma presión arterial
- Toma de glucosa
- Toma de antígeno prostático (Personas de 40 años y más)

Mídete Asejería nutricional y médica

- Atención a casos positivos

Hidrátate

- Orientaciones de deshidratación entrega de VSO

Vacúnate

- Aplicación de vacuna y dotación de cartillas

Medicamento

- Orientación sobre su uso

Explórate

- Orientación sobre autoexploración de mama (Mujer de 25 a 39 años)
- Toma de mastografía (De 40 a 69 años)
- DOC (De 18 a 34 años / 65 y más)
- VPH por PCR (De 35 a 64 años)

HIV Sífilis

- Detección y asesoría en ETS y métodos de PF

Optometría

- Detección de problemas visuales

Densitrometría

- Detección de osteoporosis

Exámenes laboratoriales

- BH
- EGO
- Hemoglobina Glucosilada*
- Microalbuminuria
- Proteína C A reactiva
- Antígeno prostático
- Factor reumatoide
- Grupo sangre y RH
- Perfil lipídico*
- Perfil hepático*
- Química sanguínea*

* Se requiere ayuno mínimo de 8 hrs



En la actualidad, la sociedad está inmersa en la búsqueda de medios que ayuden a preservar o recuperar la salud, el cuidado de ella ha ido incorporando alimentos novedosos, aunque en ocasiones no tan accesibles para todos.

El caso de los probióticos es justamente un ejemplo a destacar entre los alimentos que brindan el beneficio de cuidar la salud, ya que el consumo regular de buena cantidad de estos microorganismos restablece la microbiota intestinal y mejora la resistencia a enfermedades.

Yakult 40LT es un producto que se elabora a base de leche descremada y en su contenido presenta más de 40 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota, un contenido de lactobacilos que difícilmente se encuentra en otro producto y mucho menos al costo que se comercializa, por lo que se convierte en una excelente opción para consumir probióticos.



Tema

Violencia intrafamiliar

Fecha

18 de agosto

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Lactobacillus casei Shirota

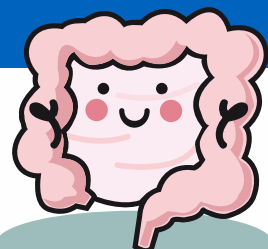
➔ **Bacteria láctica y probiótica capaz de llegar viva a los intestinos. Exclusiva de la marca Yakult**

➔ **Promueve el movimiento peristáltico**

El movimiento peristáltico es aquel que realiza el intestino por el cual desplaza el contenido alimentario.



Perezoso



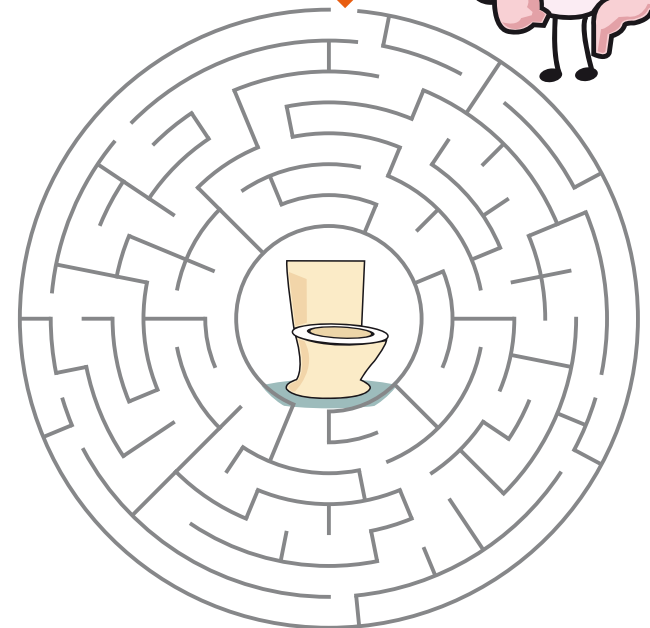
Regular



Diarreico



Yakuamigo, ayuda a tu intestino a llegar a tiempo al baño.





AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.
WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

Aprovecha estas vacaciones para dar un buen golpe y quitarte los lentes



Apoyamos su economía

Seemax LÁSER pone a tu disposición corrección de la vista con LÁSER ambos ojos, para problemas de miopía, astigmatismo e hipermetropía.

30%
de descuento
en cirugía láser

Atendemos:

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes de armazón ● Lentes de contacto y otros estudios

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN EL MES DE AGOSTO 2017 AL PRESENTAR ESTE CUPÓN (PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com