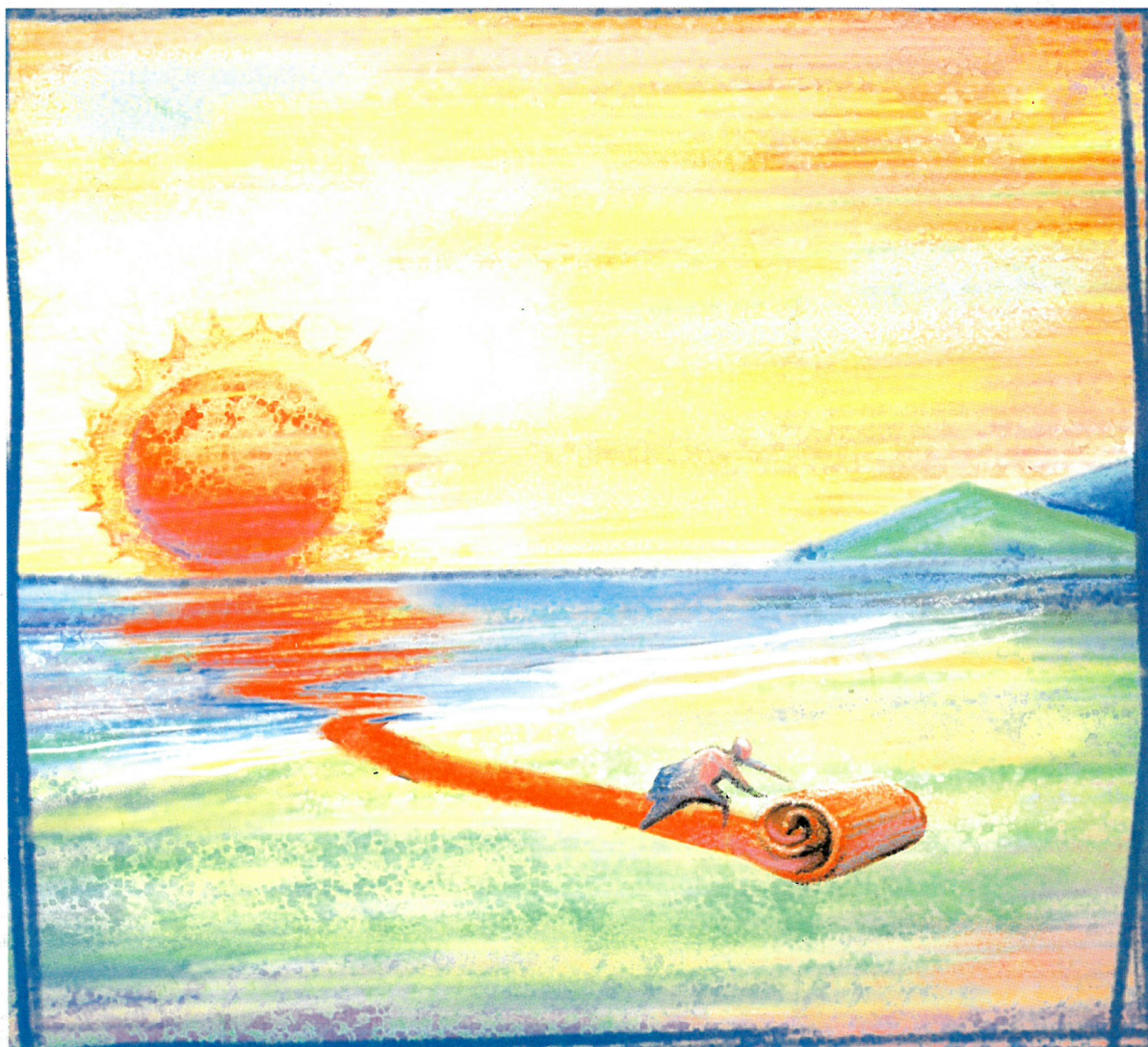


REVISTA DE LA ASOCIACION ESPAÑOLA DE ESCLERODERMIA

Roció

a.e.esclerodermia@wanadoo.es
<http://www.esclerodermia.org>

Nº 2 MAYO 2002



ASOCIACION ESPAÑOLA
ESCLERODERMIA

Edita: A.E.E. c/Rosa Chacel, 1. Las Rozas.

Coordinación: M^a Rosa Peñalba Rozas y

M^a Magdalena Garrido García.

Imprime: JLA.

Escriben en este número:

De la Serna y del Pueyo, Luis.

García Pizarro, Lola.

Garrido García, M^a Magdalena.

Martín García, Jesús.

Peñalba Rozas, M^a Rosa.

Pérez G. del Castillo, Mari Fé.

Sánchez Martínez, María Jose.

y con la colaboración especial de:

Fraguas, Antonio, "Forges".

- Pag. 3 Solidaridad: Esa palabra tan difícil de pronunciar y tan fácil de realizar.
Editorial: Voluntariado.
- Pag. 4 Como la Junta nos junta.
- Pag. 5-6 Mi humilde experiencia.
- Pag. 7-9 ¿Qué es la homeopatía?
Breves.
- Pag. 10 Carta de una afectada con una total esperanza por la vida.
- Pag. 11-12 Todos formamos FEDER.
- Pag. 13 Más efectividad.
Correo.
- Pag. 14 Noticias.
Agradecimientos.
- Pag. 15 Actividades.
- Pag. 16 Taller de la risa.

COLABORA COMO VOLUNTARIO

!!!Es tan sencillo!!! La vida es dar y recibir.
Te cambiará la vida. Te engancharás.

Solo tienes que llamar a los teléfonos:

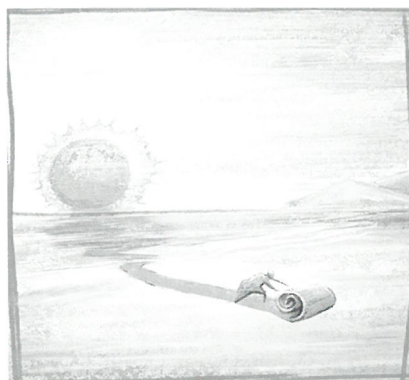
91 710 32 10 de 11 a 14 martes y jueves y
91 710 37 97 de 8 de la tarde en adelante (solo miércoles)

e-mail: a.e.esclerodermia@wanadoo.es

web: <http://www.esclerodermia.org>
<http://www.esclerodermia.com>

M E D I C I N A C O M P L E M E N T A R I A

Si estás abierto a ayudarte paralelamente con la medicina blanda, menos agresiva y necesitas información, puedes llamar de 8 a 10 de la noche del miércoles al tlfno.: **91 710 37 97** y por supuesto a la Asociación, martes y jueves de 11 a 14 horas.



Portada:
Amanecer
Dibujos y
maquetación:
J. Zulet

SOLIDARIDAD: ESA PALABRA TAN DIFÍCIL DE PRONUNCIAR Y TAN FÁCIL DE REALIZAR

Quisiera compartir contigo una experiencia muy significativa en mi vida. Desde hace tres años tengo la suerte de participar como voluntario en la Asociación Española de Esclerodermia. Allí he encontrado a personas que me han hecho comprender a través de su trabajo, igualmente voluntario, que la solidaridad sólo es posible entre personas que en su conciencia sienten la apelación de algo que vale la pena y apuestan por ello con generosidad, desprendimiento y fortaleza.

Hoy en día, cuando tanto se habla de la necesidad de "realizarse" y de ser "auténticos", es hermoso encontrar gotas que se saben océanos, personas que hacen propias las necesidades ajenas, seres que supieron descubrir la radical indigencia de toda criatura y comprendieron que en el reconocimiento de la propia debilidad, están las raíces de la auténtica fortaleza.

Como dijo el entonces Secretario General de las Naciones Unidas, Pérez de Cuéllar: "*Los voluntarios sociales son mensajeros de esperanza que ayudan a las personas y a los pueblos para que éstos se ayuden a sí mismos*".

Más allá del sufrimiento, la desesperanza y el temor de los enfermos, familiares y

amigos, brilla la luz de aquellos que comprenden que el ser humano ha nacido para ser feliz y trabajan por hacer realidad el derecho fundamental a buscar la felicidad, acercándose a los problemas de los demás con respeto y con una actitud de búsqueda de justicia social, coherencia y solidaridad.

El auge del voluntariado social, en estos tiempos que nos ha tocado vivir, es uno de los síntomas de una transformación ante unos modelos de vida injustos. Todos podemos ser voluntarios, cada cual a su manera y con el tiempo que tenga disponible. No hay que calentarse la cabeza buscando ocasiones extraordinarias para hacer cosas grandes que quizá nunca lleguen. No hay que tener temor a equivocarse o creerse incapaz de hacer algo por los demás. ¡No des más vueltas, lo tienes ante tus ojos!. Sólo hay que animarse y te darás cuenta de que es más fácil de lo que suponías. Lo importante es echarse a andar y sentir la pasión por los demás.

No existen límites de edad, sexo o condición para practicar la solidaridad, esa palabra tan difícil de pronunciar y tan fácil de realizar. Nunca es tarde para comenzar porque hoy es siempre, todavía.

Jesús Martín García

Los voluntarios sociales son mensajeros de esperanza.

VOLUNTARIADO

Cualquier cosa que pudiéramos decir desde aquí como editorial - y hay muchas importantes e interesantes cosas que decir respecto de la Sanidad, tratamientos, ayudas institucionales, y multitud de problemas actuales - quedaría pequeño ante lo que queremos transmitir. Es a propósito de Jesús Martín García, que es además nuestro tesorero. Ante unas palabras tan hermosas como las suyas, todo lo demás palidece. Así que hemos querido abrir la revista con su escrito.

Quisiéramos apoyar lo que él dice - y lo que dice también Lola García en su carta - porque creemos que por multitud de causas, en España, aunque hay muchas experiencias hermosas, falta aún mucho tejido asociativo y consideramos que la Asociación es, como dice Malena, nuestra presidenta, un trabajo donde caben muchas manos.

En palabras de Ludi, una de nuestras queridas socias de número desde el principio, "hay algo peor que ser el trabajo de alguien, ser la obligación de alguien". Y es así como nos sentimos a veces respecto de algunos médicos. Sin embargo, qué hermoso que alguien de quien no somos ni su trabajo ni su obligación se preste desde el alma con su poco tiempo libre, a colaborar.

Muchas gracias, Jesús. Y muchas gracias a todos lo que ya ayudáis y a los que pensáis ayudar como voluntarios. Gracias a vosotros avanzaremos.

CÓMO LA JUNTA NOS JUNTA

Poder contar en esta revista lo que es el día a día del trabajo interno de esta Asociación, es ver, recapitular y tomar conciencia de todo lo que se hace y se ha ido avanzando con el trabajo que poco a poco hemos ido realizando.

Un día en la Sede puede ser: Llegar queriendo hacer 3 cosas, primero descuelgas el teléfono y ya tienes mensajes, miras los correos electrónicos y ya tienes más mensajes y trabajo. Las personas al mismo tiempo empiezan a llamar, o te hacen esa visita que tanto nos alegra y que para nosotros es la prioridad en todo, atender al enfermo, y de lo que más aprendemos y donde sentimos más amor, sea dicho de paso. Luego está ese mundo de la burocracia que es el papeleo, y que cuando ya creemos que lo tenemos dominado, aparece otra cosa nueva o que se ha cambiado; y qué decir de esas cuentas, que nos limitan en todas esas cosas que quisiéramos hacer y que lo primero es cómo y donde podemos obtener el dinero y además todo con fechas límites (más el tiempo que empleamos en el banco). Luego está ese aparato maravilloso pero a la vez diabólico, Don Ordenador, que cuando tienes prisa, no sabes por qué pero va despacio, o le aparece un virus, o de repente te deja un trabajo impecable; las salidas a hacer cosas en la calle, que en invierno como

que nos da pereza, y asistir a las reuniones y demás representaciones. Total que de las tres cosas que llevabas pensadas solo haces una, realizas otras muchas que no tenías pensado que ibas a hacer, pero que han ido saliendo y tenían prioridad; así poco a poco todo va saliendo. En momentos lo llevamos con stress, y en otros decidimos relajarnos para tomarnos algo, charlar de nuestras cosas, reírnos de nosotros mismos y de algunas situaciones que vivimos.

Lo importante y lo que realmente os queremos transmitir, es que de todo esto estamos aprendiendo a hacer un trabajo en colaboración unos con otros, para unirnos en un mismo fin: ayudarnos a nosotros mismos y ayudar en definitiva al afectado con esclerodermia desde el amor y la comprensión.

Pediros disculpas por los errores cometidos y dar las gracias en mi nombre y en el de toda la Junta a todas las personas y organismos que hacen que esto sea posible.

Gracias.

Malena
Presidenta de la A.E.E.

Febrero del 2000. La Manga del Mar Menor disfrutando de un merecido descanso después de la clase de yoga.



MI HUMILDE EXPERIENCIA

Mi querida amiga M^a Rosa Peñalba, me pide que escriba un artículo para la revista que hace la Asociación. Cómo negar algo a alguien como ella. Pero si la digo, que como ella sabe, yo no soy reumatólogo, ni psicólogo, ni estoy especializada en enfermedades autoinmunes, soy médico naturista, homeópata y acupuntor desde hace 18 años, y lo que puedo aportar, si es que es así, son mis observaciones y mi experiencia en estos años, y esto es lo que hoy me propongo transmitirles.

En estos años de ejercicio he aprendido mucho en los libros, en los cursos y muchísimo al escuchar a mis pacientes.

Para hacer el historial clínico de mis pacientes hay algo que siempre pregunto: "¿Cambió algo en su vida inmediatamente antes o un tiempo antes de que apareciera el problema?". Y algo que me llamó poderosamente la atención, en el caso de los pacientes aquejados de enfermedades autoinmunes (lupus, artritis reumatoide, esclerosis en placas, esclerodermia, etc) es que aunque en muchas de las ocasiones el paciente decía que no, en breves instantes caía en la cuenta de que los meses anteriores a la aparición de sus síntomas había ocurrido algo que había desencadenado un fuerte estrés. E incluso muchos pacientes ante la pregunta, rápidamente respondían afirmativamente ya que habían pasado anteriormente un periodo con algún choque emocional que incluso en algunos casos ellos preguntaban si pudiera ser esto lo que les hubiera conducido a la situación en la que se encontraban.

La evidencia era demasiado contundente, podría afirmar que los pacientes que acudían a mi consulta aquejados de alguna enfermedad autoinmune, en unos casos habían llevado una vida muy angustiada, con temores, miedos, en algunos casos porque las situaciones que les habían tocado vivir habían sido difíciles, problemas matrimoniales, con los hijos, con sus familias, pero en otros casos no había una situación problemática objetiva, pero era así como ellos lo habían vivido por su carácter, en definitiva, por la forma en como ellos sentían y vivían lo que les rodeaba.

En otros casos incluso había personas que contaban cómo unos meses antes de la aparición de los síntomas habían tenido un gran impacto, como el robo en su domicilio, contaba una paciente, que se encontró con los asaltan-

tes. Otra paciente tras preparar el examen MIR para hacer la especialidad de medicina, lo que supuso una enorme angustia, otros la muerte de un ser querido al que se encontraban unidos muy estrechamente.

En otras ocasiones la vida aparentemente perfecta sin responsabilidades, pero esa persona lo vivía de otra forma, agobiada por el futuro, por la insatisfacción de una vida de matrimonio en la que se sentía aprisionada. O la persona soltera, que llenaba con gran pesadumbre su soledad... Pero la mayor parte llevaban hasta el momento de la aparición de los síntomas una vida normal por lo menos hacia fuera.

SACAR CONCLUSIONES

Después de unos años comencé a sacar conclusiones, había algo que estos pacientes tenían en común un fuerte estrés emocional y la aparición más tarde de alguna enfermedad del sistema inmunitario. No lo había leído en ningún libro, pero tuve la gran suerte de que cayeran en mis manos algunos artículos sobre psico-neuro-inmunología, más adelante los libros del profesor Noman Cousins, para mi fueron un gran hallazgo que quiero transmitirles lo más clara y concisamente que me sea posible.

Primero decirles que la psico-neuro-inmunología, se ha venido desarrollando en la Universidad de medicina de los Angeles (california), en la que un grupo de eminentes especialistas en muy distintas materias han puesto de relieve como nuestro psiquismo influye directamente sobre nuestro sistema nervioso y este a su vez sobre el sistema inmunitario.

Descubrían experiencias como en el caso de una actriz, a la que hacían que se pusiera en situación y sintiera la emoción de que había sido galardonada con un Oscar por su última interpretación. Previamente a este anuncio la hicieron una extracción de sangre y un recuento de leucocitos que son nuestros glóbulos blancos, que forman parte del sistema de defensa o sistema inmunitario, y otra extracción después de saber la noticia, en este caso los leucocitos aumentaban.

En este caso una emoción positiva había sido capaz de desencadenar una reacción en nuestro sistema inmunitario que se podía medir y era beneficioso.

había
algo
que
estos
pacientes
tenían
en
común:
un
fuerte
estrés
emocional

También se ha comprobado como las personas sometidas a un estrés crónico, como los familiares que cuidan a personas con la enfermedad de Alzheimer, padecían muchos más resfriados y gripes que el resto de la población.

En este caso una emoción negativa continuada era capaz, de debilitar nuestro sistema inmunitario.

Esto unido a muchas más lecturas en este sentido con una base científica, unido a lo que yo había observado en mis pacientes, y también junto a la observación de que las personas aquejadas de enfermedades autoinmunes empeoraban tras los disgustos, las tristezas, el desaliento, me hizo hilvanar todo lo que ya había ido observando. Por eso les decía al principio que lo que quería transmitirles era mi experiencia con las personas como ustedes y con otras enfermedades de índole similar.

Es lógico que cuando se diagnostica a alguien un padecimiento de esta categoría, primero tenga un sentimiento de rebeldía, de rechazo, pero yo siempre digo a mis pacientes, que nadie compra boletos para la enfermedad, pero si ya está aquí tenemos que asumirla, y no digo resignarse que es muy distinto, sino una vez salvado ese primer momento de desesperanza y de rebeldía, debemos luchar denodadamente por nuestra salud.

Decía Norman Cousins en uno de sus libros, que descubrió que cuando se reía abiertamente viendo una película de Charlot que duraba media hora, podía dormir dos horas sin calmantes, este profesor de la Universidad de la que antes les hablaba, superó un infarto, un cáncer, una artritis reumatoide, no sin esfuerzo.

Evidentemente no todas las personas tenemos o nos parece tener las mismas capacidades, o es eso lo que creemos, pero yo creo que la vida está para aprender muchas cosas, pero también a vivir.

Pudiera parecer que lo que les estoy contando es algo maravilloso e inalcanzable, algo de otro mundo, pero se equivocan. En EE.UU. hacen terapia de risa, y observan que pacientes cancerosos que están sometidos a quimioterapia, superan mejor los efectos indeseables del tratamiento y tienen mas tiempo de supervivencia que la media en el mismo caso.

Creo que fácilmente podemos sacar conclusiones, primero aclarar que no creo en las

panaceas, pero si creo que el arma más fuerte que tenemos es nuestra cabeza, y ahí reside el cómo vemos la vida, como la sentimos, muchas veces llenos de angustia, odio, frustración, pena, miedo, nada constructiva.

LO QUE PODEMOS HACER

Creo que hay una medicina barata pero trabajosa que como antes les decía es aprender a vivir, pero a vivir de verdad, y ustedes saben en algunos casos por su enfermedad la importancia de las pequeñas cosas, que a veces se hacen tan difíciles y cuesta arriba. Se puede intentar y nada se pierde, enfocar nuestra enfermedad como un reto, como algo a superar, pero también debemos darnos una palmadita de ánimo cuando vayamos consiguiendo pequeños retos, vivir el momento, intentar superar los baches, no podemos olvidar en este caso más que nunca que somos cuerpo y mente, algo inseparable.

Algunos de ustedes pueden decirme: "Si pero si nuestra enfermedad está en nuestros genes"...

Ahora se está descubriendo que tantas enfermedades están ya escritas en el código genético de nuestras células. Pero para los que no lo estudiaron en el colegio o ya se les olvidó, les recordaré que la Leyes de Mendel, demostraban cómo la exteriorización de lo que marquen nuestros genes pasa por el filtro de como se desarrolla la vida de una persona en su medio, sus emociones, su alimentación, su trabajo, sus hábitos en general.

Como ven no hay escapatoria, es mucho lo que cada uno podemos hacer por nosotros mismos. De todas formas creo que no debemos tomar esto como un trabajo más a realizar además de los problemas de salud que ya tenemos, sino como algo muy importante ya que tenemos la oportunidad de hacer algo por nuestra salud, y creo saber que algo tan importante como esto, está también de forma muy importante en nuestras manos, es una tarea que lejos de abrumarnos nos debería ilusionar y alentar.

La salud no es algo pasivo, no es algo solo de médicos, sino también y de forma muy importante del paciente, solo de esta forma compartida podremos presentar batalla a la enfermedad o lo que es más importante, ganar en salud.

Mari Fé Pérez G. del Castillo
Médico Homeópata Acupuntor

Creo que hay una medicina barata pero trabajosa que es aprender a vivir, pero a vivir de verdad.

¿QUE ES LA HOMEOPATÍA?

HISTORIA

Antes de entrar directamente en el concepto de lo que es la Homeopatía, quisiera hacer un poco de historia de este método terapéutico experimental, para así, ver que esta terapéutica no es un método nuevo sino que parte del siglo XVIII.

Su fundador fué Samuel Hahnemann, nació en 1755. Se graduó como médico en 1779. En 1782 contrajo matrimonio con Henriette Kuchler con la que tuvo 11 hijos.

A partir de 1784, al interrumpir su carrera médica, subviene a las necesidades de su familia realizando numerosas traducciones de obras médicas y científicas.

Volverá a ejercer su actividad médica tan solo en 1796 para aplicar su método. En 1835, a la edad de ochenta años y viudo desde hacia cinco años, se casa por segundas nupcias con la joven francesa Mélanie d'Hervilly y se instala en París donde muere en 1843. A lo largo de su vida, publica un gran número de trabajos entre los cuales, en 1796, "Essai sur un nouveau principe pour connaître les verus curatives des substances médicinales, suivi de quelques aperçus sur les principes admis jusqu'à nos jours"; en ese texto asienta los fundamentos de la homeopatía. En 1810 publica "l'Organon de l'Art rationnel de Guérir", obra de referencia tanto para la terapéutica como para el medicamento homeopático.

En 1799, Hahnemann tiene 24 años cuando obtiene su Doctorado en Medicina. Rápidamente queda decepcionado ante la falta de terapéutica eficaz y por la manera de curar de la época. A tal punto que, en 1784 decide interrumpir la práctica médica. Entonces se dedica a realizar traba-

jos personales de investigación en química, toxicología y farmacología, con el fin de comprender mejor la acción de las drogas medicamentosas.

Durante doce años, Hahnemann realiza un trabajo riguroso que lo conduce a experimentar en sí mismo los efectos de varias sustancias, convencido de que "las mismas cosas que provocan el mal, lo curan". En ello coincide con el pensamiento de Hipócrates. En el siglo V a. J.C., el padre de la medicina había trazado ya la línea conductora sobre la relación de la similitud "similia similibus curantur".

las mismas cosas que provocan el mal, lo curan

La experiencia con el quimo resulta decisiva. Con ella confirma su intuición. A partir de entonces sus trabajos consistirán en construir y mejorar el método homeopático. Para evitar cualquier efecto tóxico del medicamento, utiliza sustancias activas en dosis cada vez más pequeñas, poniendo así en evidencia otro fundamento de su método: la dilución infinitesimal.

En 1796, después de doce años de interrupción, Hahnemann retoma su trabajo apoyándose en sus investigaciones y en su experiencia.

Testigo de los resultados de la homeopatía en la salud de su esposa, durante una cura termal en Italia, Sébastien des Guidi, médico de origen napolitano instalado en Francia, decide estudiar la nueva medicina.

A partir de 1830, después de varios meses de formación con Hahnemann, aplica esta terapéuti-

ca en su consultorio médico de Lyon. En 1830 publica "Leerte ouverte aux médecins française sur l'homéopathie". Este científico, convencido de la eficacia del método, va a dedicarse infatigablemente al desarrollo de su aplicación.

En pocos años, la Homeopatía reúne en Francia unos cincuenta médicos. Es en esta época, en 1835, que Hahnemann se instala en París, donde ejercerá la medicina homeopática hasta su muerte.

Las bases de la homeopatía han sido ya asentadas y muchos médicos la utilizan para combatir las endemias del siglo XIX, sobre todo, las epidemias de cólera.

La notoriedad de este nuevo método fomenta su utilización, pero su desarrollo se ve retenido a causa de los progresos considerables de la medicina clásica. A principios del siglo XX, la determinación de un hombre, el doctor Léon Vannier, le devuelve el impulso necesario para su desarrollo.

PRINCIPIOS BASICOS

Una vez hechas estas breves consideraciones sobre el fundador y la historia de la homeopatía, vamos a pasar a contar su concepto y explicar en qué se basa y cuáles son sus principios básicos.

La homeopatía es un Método terapéutico experimental descubierto y elaborado a fines del siglo XVIII por S. Hahnemann. Se basa en:

-ley de la similitud, que utiliza la analogía existente entre los síntomas experimentados por el enfermo (individualización del enfermo) y los signos patológicos que aparecen en el hombre sano y sensible al que se le ha administrado una sustancia medicamentosa

potencialmente activa (individualización del remedio).

-noción de infinitesimal, que conduce a la utilización de remedios diluidos.

-concepción global, somatosíquica, del hombre y de sus enfermedades, teniendo en cuenta su bagaje hereditario y adquirido, así como el medio en donde vive.

Las observaciones hechas por Hahnemann sobre la acción análoga de los medicamentos, y todas las conclusiones que de ella se derivan, las resumió en el lema: "Similia similibus curantur", es decir la curación de las enfermedades se efectúa mediante medicamentos que en los sujetos sanos producen fenómenos semejantes a los síntomas de la enfermedad que se pretende curar. Cuanto más coinciden estos estímulos medicamentosos con los síntomas de la enfermedad, tanto más activo se manifestará el medicamento.

Esta aparente contradicción no es tan extravagante ya que la medicina emplea actualmente ciertas sustancias en la curación de algunas enfermedades, que en el fondo tienen un parentesco muy próximo con la enfermedad misma y sus causas. (Las arritmias cardíacas, con digital; los vómitos con ipecacuana).

Los remedios homeopáticos, preparados según la técnica puesta a punto por Hahnemann tienen su origen en sustancias activas pertenecientes al reino animal, vegetal y mineral. Después de haber sido sometidas a sucesivas atenuaciones, decimales o centesimales, u otras, por dilución o trituración, adquieren nuevos poderes.

Estos remedios, potencialmente activos, sólo serán realmente homeopáticos cuando sean administrados en el estricto respeto de la ley de similitud a un enfermo que presente un conjunto de

síntomas análogos a los que esa misma sustancia (pura, sin dinamizar o atenuar) podría provocar en un individuo sano.

Utilizados en dosis infinitesimales no pueden provocar un efecto tóxico secundario.

Como acabamos de decir la homeopatía utiliza principalmente productos naturales de origen vegetal, animal o mineral. Diferentes técnicas tales como la obtención de tintura madre (maceración de vegetales en alcohol), permiten obtener la dilución homeopática. A partir de la tintura madre se procede a diluciones sucesivas. Dichas operaciones consisten en mezclar y "dinamizar" una parte del principio activo con noventa y nueve partes del disolvente. A cada dilución, efectuada a partir de la sustancia básica, corresponde una sustancia activa en CH (centesimal Hahnemanniana). La sustancia activa se impregna en una masa de soporte neutro: esferas de sacar-lactosa; glóbulos, pequeñas esferas o gránulos, esferas más grandes.

En cuanto a la elección del medicamento se recomienda, que los síntomas del remedio, coincidan en lo posible, en número y características, con los del enfermo. En otras palabras: el medicamento o remedio será tanto más eficaz cuanto más coincidan sus síntomas de prueba con los síntomas de la enfermedad que se quiere combatir.

La terapéutica homeopática trabaja en el mismo sentido que las reacciones del organismo, las estimula para hacerlas más eficaces, es decir, es **una terapéutica reactiva.**

Sin embargo, no es esto a lo que estamos acostumbrados; ya que la terapéutica tradicional es generalmente coercitiva, es decir:

-Usamos antibióticos (vida) para destruir bacterias, virus...

-Usamos antitérmicos, para inhibir químicamente reacciones fisiológicas desagradables o dolorosas (Antiálgicos).

-Buscamos reemplazar químicamente las sustancias fisiológicas insuficientes (electrolitos, hormonas...).

Todo lo que el médico halla de verdaderamente patológico y puede ser objeto de curación son las molestias que experimenta el paciente y las alteraciones manifiestas de su estado, en una palabra el conjunto de síntomas.

Los síntomas no son sino esfuerzos de regulación para contrarrestar ciertas irritaciones que han originado un desequilibrio. Tantas como sean estas irritaciones tantas serán también las tentativas de regulación del organismo. Toda irritación recibe una respuesta especial, reacciona en una forma determinada oponiéndose a ella o compensando sus consecuencias.

¿QUÉ COSA ES LA ENFERMEDAD?

Un organismo enferma cuando las condiciones internas, bajo ciertas influencias externas, dan margen a una alteración del estado normal. Los síntomas patológicos objetivos y subjetivos no son causa sino consecuencia de la enfermedad; aunque ordinariamente las primeras alteraciones orgánicas son punto de partida y causa de una serie de estados patológicos sucesivos.

Todo enfermo presenta síntomas objetivos y subjetivos. Para la Escuela Oficial, hasta hace poco, exclusivamente los objetivos fueron materia de observación; los subjetivos fueron subestimados y descuidados, siendo no obstante, los más importantes y decisivos

para la determinación del medicamento homeopático. Cada enfermedad provoca un estado de ánimo subjetivo y molestias y sensaciones patológicas, como por ejemplo la hipocondría de los que padecen alteraciones hepáticas o digestivas. Cada enfermo tiene sensaciones generales propias, reacciona individualmente y de muy distinta manera según la enfermedad que le afecte. Son precisamente estas reacciones personales las que debemos tener en cuenta para comparar los medicamentos entre sí. En muchos casos los indicios psíquicos son más decisivos para la selección del medicamento que los hallazgos objetivos. Estos, al fin, cualquier médico científicamente adiestrado, mediante la observación y los métodos clínicos, puede constatarlos; en cambio, para valorar las manifestaciones psíquicas y aprovecharlas en la terapéutica se requiere sensibilidad extraordinaria y un conocimiento exacto de los fármacos que se han de estudiar precisamente en relación con estas manifestaciones de orden psíquico.

Para terminar, decir que existen métodos de utilización de los remedios homeopáticos, que agrupan a los homeópatas en:

-UNICISTAS: prescriben un sólo remedio para un caso dado (Método preconizado por Hahnemann al inicio de su experimentación).

-PLURICISTAS: prescriben de forma alternativa varios remedios a diluciones diferentes, determinados según conceptos etiológicos

cos y analogía funcional o lesional.

-COMPLEJISTAS: prescriben de forma simultánea varios remedios para esclarecer un cuadro sintomático de ciertos síndromes patológicos y facilitar la elección de un remedio similitum.

LOS ESTUDIOS SOBRE LA HOMEOPATIA

La homeopatía como terapia atrae muchas críticas de la medicina convencional en dos terrenos: la insuficiencia de estudios estadísticos aceptables y la falta de un mecanismo que pueda proyectarse en base a los principios conocidos de la ciencia.

La resistencia es comprensible. El paradigma dominante, de hecho el único paradigma, de la medicina moderna sobre la acción de los fármacos es bioquímico. ¿Cómo entonces pueden las medicinas homeopáticas, que son químicamente agua pura, estar activas fisiológicamente?. Un rechazo típico de la homeopatía es que desafía "principios básicos tan elementales como la ley de la acción de la masa". Las medicinas homeopáticas no pueden comprenderse en términos bioquímicos. Aparentemente está implicado un mecanismo biofísico.

De hecho comprender el mecanismo homeopático nos conduce inmediatamente a un campo de estudio mucho más amplio, al que a menudo se hace referencia como "medicina de las energías". El campo puede definirse en términos

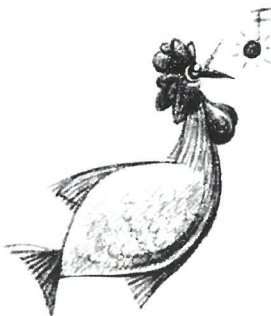
generales como un sistema de práctica médica "basada en el concepto de que además de los aspectos bioquímicos tan conocidos de los organismos vivos, existen aspectos energéticos, en el sentido en que los campos de energía de una naturaleza físicamente medible también pueden estar relacionados". El término "campos de energía" es deliberadamente impreciso, para no excluir la investigación, por ejemplo el sonido y su efecto en la salud humana. Pero con mucha más frecuencia, la medicina de las energías investiga los efectos que producen en los sistemas biológicos la radiación electromagnética no ionizante en el rango de frecuencia desde UV a tan bajos como unos cuantos hercios.

Con respecto a la insuficiencia de estudios estadísticos, diré que las investigaciones y estudios son cada vez más amplios como los del Prof. Christian Doutremepuich, de la Universidad de Burdeos en Francia sobre la acción biológica de las diluciones de sustancias alérgicas para bloquear las alteraciones celulares en el comienzo de las alergias, realizados por el Dr. Jean Saide-Laudy, o también los realizados por la Doctora Jennifer Jacobs de Seattle (Washington, USA) sobre un estudio clínico a doble ciego contra placebo en la diarrea aguda infantil, en una institución de caridad de Nepal.

Dr. Luis de la Serna y del Pueyo
Médico especialista Universitario en Homeopatía.

En el nº 1 de la revista **Reuma** que edita la **L.I.R.E.**, publicada en el mes de febrero de 2.002, en un artículo titulado "**Piel y Reumatología**" se menciona la **ESCLERODERMIA, CON PUBLICACIÓN DE FOTOS.**

Por este motivo nos pusimos en contacto con el entonces Presidente Dr. D. Carlos Osorio Castellanos, y le transmitimos nuestro agradecimiento.



El día 5 de marzo del 2.002, M^a del Valle Gómez del Pozo, socia de nuestra Asociación, nos comunicó que ha formado la Asociación Cántabra de Afectados de Esclerodermia.

BREVES

CARTA DE UNA AFECTADA CON UNA TOTAL ESPERANZA POR LA VIDA

¡Hola! Me llamo Lola, tengo 38 años, y hace 3 años, una mañana fría y soleada del mes de Febrero, una joven doctora del hospital 12 de Octubre, me miró, me auscultó, y me dijo: tienes esclerodermia. Yo pregunté: ¿y esta enfermedad que es?, ella me dijo: bueno, es una enfermedad inmunológica, que se desconoce su causa, es crónica e irá avanzando, probablemente. En esos momentos yo no entendía nada de nada, solo sé que yo me sentía fatal, me dolían horrores los dedos y las manos, así como las articulaciones y me encontraba muy, muy cansada, hasta el punto de pensar: si los médicos dicen de ingresarme pues que lo hagan. Yo solo quería descansar y no hacer ni pensar en nada y que por favor se me curaran las heridas de los dedos.

Recuerdo que cuando salí de la consulta pensé: tengo dos opciones, sufrir o ser feliz, curarme y enfrentarme a lo que sea. Por supuesto que elegí lo segundo, claro. Por ello en cuanto llegué a casa, llamé a un teléfono que había cogido de un cartel de la Liga Reumatológica Española, que estaba fuera de la consulta del Hospital y llamé; detrás de ese teléfono me contestó la voz de la esperanza, es decir Araceli, la secretaria por entonces de la LIRE, y me dijo las palabras que yo quería escuchar desde mi angustia y depresión: "no te preocupes esto va por brotes, ya verás como dentro de un tiempo te encontrarás mucho mejor, estás en manos de buenos profesionales, no te desanimes y para adelante", me envió documentación y me hizo llegar la dirección de la Asociación Española de Esclerodermia, a la cual llamé inmediatamente.

La primera persona que me atendió en la Asociación fue nuestra Presidenta de Honor María Rosa, otra voz de la esperanza, que me animó todavía más si cabe, me comunicó que en breves fechas se celebraría una asamblea general y que me pasara por Las Rozas para conocerlos y conocer a otros afectados. Quiero expresar en estas líneas que fue un día duro para mí, pues en una mañana aprendí todo o casi todo lo que es la esclerodermia, solo con ver y hablar con mis amigos y compañeros de la Asociación. Me permito llamarlas amigos porque creo que los amigos son los que mejor se entienden y nosotros los que vivimos la esclerodermia nos entendemos mejor que nadie.

Después de esta extensa introducción -pero es que me apetece escribir mi historia- el significado de este artículo es daros mi impresión de lo que supuso en un primer momento la Asociación y lo que supone en estos momentos. La Asociación supone para mi aprendizaje a todos los niveles, pero sobre todo aprendizaje humano. Colaboro un día a la semana con la Asociación haciendo lo poco que puedo, pero algo será, pero lo que os puedo decir es que todos los días que regreso a mi casa le doy gracias a Dios por las personas que como Malena, Ana, Rosa María, María Rosa y tantos amigos y familiares de Malena están haciendo posible que la Asociación tire para adelante.

La Asociación supone que no nos olviden, somos pocos enfermos, (afortunadamente) y además "raros". La Asociación es necesaria para luchar junto con otras asociaciones (la unión hace la fuerza), para que si nos diagnostican como enfermos crónicos, que nos habiliten un carnet que lo acredite o bien que los Organismos Sanitarios lo contemplen, para los posibles beneficios económicos y de medicamentos.

La Asociación debe y tiene que ser un lugar donde todos trabajemos por todos, porque todos estamos en el mismo barco, y que nuestros familiares se impliquen y nos ayuden, pues si a nosotros nos faltan las fuerzas, quizás a ellos no. La Asociación es necesaria también a nivel médico, para que ellos sepan de que colectivo se trata y si hay posibilidad de investigación (esto no significa que seamos conejillos de indias, sino que investiguen los problemas que nos afectan a todos y que lleguen a la causa, para que algún día, no muy lejano, puedan decir: la enfermedad ha remitido. ¡Ojalá así sea pronto!.

Bueno como final de mi repertorio, que espero no os haya cansado demasiado, quiero decir a todos los enfermos y familiares de enfermos de esclerodermia, que la vida para mí es una aventura diaria, que a pesar de todas las dificultades que comporta esta enfermedad, mi vida es más plena que nunca, que doy las gracias a todas las personas que están en mi vida, pues ellas son la luz de mi esperanza.

Abrazos fuertes a todos.

Con todo mi cariño

La Asociación supone para mi aprendizaje a todos los niveles, pero sobre todo aprendizaje humano.

TODOS FORMAMOS FEDER

La esclerodermia es una enfermedad rara o poco común, ya que afecta a menos de 5 pacientes por 10.000 habitantes. Debido a esta característica, difícilmente podemos hacer oír nuestras voces.

Por ello ha sido necesario unirnos a otras Asociaciones y formar **FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras)**, punto de referencia en nuestro país de las personas afectadas por Enfermedades Raras.

Hay problemas específicos de cada enfermedad, y otros que son comunes a todas las Enfermedades Raras:

1-Dificultad para obtener un Diagnóstico preciso.

2-Impacto psicológico y desorientación al recibir el diagnóstico.

3-Aislamiento y desconocimiento de la existencia de otros afectados.

4-Desinformación sobre cuidados, posibles complicaciones, tratamientos actuales y ayudas técnicas que contribuyan a una mayor calidad de vida.

5-Ausencias de ayudas económicas, por desconocimiento social de estas enfermedades y por afectar a pocos enfermos.

6-Lagunas presupuestarias y de incentivos para fomentar la investigación epidemiológica, genética y clínica y, en definitiva nuevos tratamientos.

Todos juntos estamos trabajando para salir del aislamiento sanitario, psicológico y social en el que nos encontramos.

Por esto y para ello, FEDER colabora con las Administraciones, con los Profesionales,

Investigadores e Industria Farmacéutica.

Colaboración necesaria que ha hecho posible el que se puedan dar pasos, y veamos algunos resultados:

1.- En el B.O.E. del 11-01-02 se publica la creación de un Centro de Enfermedades Raras dependiente del Instituto de Salud Carlos III, con el nombre de **CISATER** (Centro de investigación del Síndrome del Aceite Tóxico y Enfermedades Raras).

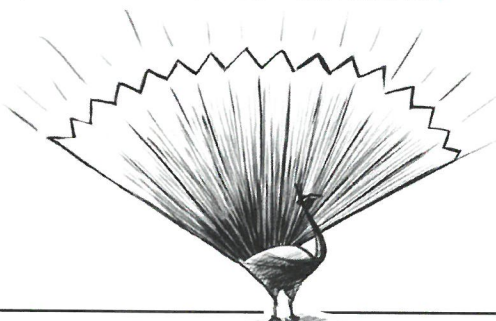
Este centro ha impulsado el servicio de información de Enfermedades Raras en Español, que nos permite disponer de información sobre estas enfermedades.

En este proyecto ha colaborado FEDER junto con el **IMSERSO**, el Departamento de Farmacia de la Universidad de Barcelona, Sani-Red y otras Instituciones.

La dirección de este portal de información es: <http://cisat.isciii.es/er>

2.- Las Enfermedades Raras exigen una atención socio-sanitaria, por ello FEDER se planteó establecer una estrecha colaboración con el **IMSERSO**. Teniendo en cuenta la falta de documentación e información en nuestro país sobre el tema se promovió por parte del **IMSERSO** la puesta en marcha de un estudio cualitativo, cuyos resultados ya publicados ("Enfermedades Raras: Situación y Demandas Socio-Sanitarias". **Imserso. Serie Estudios**), servirán de base para la elaboración de un Plan Nacional de Enfermedades Raras.

En este estudio ha participado la Asociación Española de Esclerodermia, junto a otras Asociaciones, podemos decir que es un estudio que parte de la realidad, con entrevistas a las personas afectadas que han podido exponer todos los problemas con los que se encuentran día a día.



**Todos
juntos
esta-
mos
traba-
jando
para
salir del
aisla-
miento
sanita-
rio,
psicoló-
gico y
social
en el
que nos
encon-
tramos.**

El objetivo del programa es garantizar un alto nivel de protección sanitaria

Era necesario trasladar las necesidades sentidas por los afectados y sus familias a expertos y técnicos de diferentes ámbitos profesionales para abrir un campo de debate del que surgieran propuestas para trasladar a los órganos decisorios competentes.

Con este fin el IMSERSO, en colaboración con CISATER y FEDER convocó un encuentro con expertos, técnicos y asociaciones de afectados. Tras un día de trabajo presentamos propuestas agrupadas en siete rúbricas:

- Información.
- Formación de profesionales e Investigación.
- Gestión socio-sanitaria.
- Gestión Diagnóstico.
- Organización: iniciativas, planes y programas
- Asociacionismo.
- Apoyos/ ayudas sociales.

Se acordó que estas propuestas fueran trasladadas para su consideración al Consejo Interterritorial de Sanidad y Consumo, y al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través de los máximos responsables del IMSERSO.

3.- El Parlamento Europeo en 1999 adoptó la decisión de aprobar un Programa de

Acción Comunitaria sobre las Enfermedades Raras.

El objetivo del programa es garantizar un alto nivel de protección sanitaria contra las Enfermedades Raras, mejorando los conocimientos sobre las mismas, creando una red de información coherente y facilitando el acceso a la información, especialmente a los profesionales de la sanidad, los investigadores y las personas afectadas directa o indirectamente por estas enfermedades.

Hay que trabajar de forma coordinada con todos los Estados miembros de la Unión Europea, por ello FEDER tiene una presencia activa en EURORDIS (Asociación Europea de Enfermedades Raras).

De todos depende que podamos avanzar más y llegar a que las Enfermedades Raras en su conjunto y la Esclerodermia en particular encuentren soluciones reales, conducentes a tratamientos curativos y mejoras en la calidad de vida adecuados. Nos va mucho en esto, y por tanto, este proceso iniciado, debemos apoyarlo claramente, porque: Todos formamos FEDER.

María José Sánchez Martínez
Representante de la Asociación Española de Esclerodermia en FEDER

2 de Junio 2001, un instante de la conferencia del Dtor. Mulero.



Sabiendo que el gobierno no emplea los fondos necesarios para arreglar la precaria situación de todos los que dependen del mísero presupuesto -(se nos llena la boca diciendo que somos Europa, pero comparemos cifras)- del I+D y que intenta subsanar algún que otro entuerto, por ejemplo con los 150 millones de Farmaindustria, para la investigación de enfermedades raras, (nos gustaría saber a cuanto tocamos), consideramos mucho más prioritario, sin desprestigiar lo anteriormente expuesto, el tratamiento y abordaje diario de la atención a los afectados.

Es interesante el investigar fármacos que ayuden en un futuro, pero por supuesto que es mucho más apremiante que cuando un paciente aparece en un hospital para su valoración, diagnóstico y seguimiento, se sienta atendido, considerado, y no pasen meses y meses de consulta en consulta.

Por esto intentamos elevar nuestra voz a los médicos: los reumatólogos, que deberían ser en nuestra modesta opinión los coordinadores en todos los hospitales de España de esta patología -no medicina interna y otros especialistas según comunidades autónomas- a veces hermanada con otras similares.

Intentamos pues hacernos oír en el colectivo de profesionales de la Medicina para que esta sea integral, coordinada, rápida en un diagnóstico que conlleva momentos de incertidumbre, muchas crisis de angustia que ayudan en el agravamiento de la patología y por otra parte pedir desde aquí un estudio serio desde un centro de investigación de la Seguridad Social, como puede ser Puerta de Hierro o cualquier

otro de referencia que demuestre la elevada comorbilidad que presentan los pacientes de Esclerodermia.

Ya sabemos que hay una alta tasa de patologías asociadas, por ejemplo, Fibromialgia, Síndrome Sjögren, Lupus. Tras la comprobación de la comorbilidad, exigir una acción conjunta, coordinada y rápida para el tratamiento multidisciplinar en un mismo centro para toda España. Ahora pueden pasar meses para las pruebas más elementales y perentorias.

Puesto que también se sabe que un porcentaje alto de estos enfermos desarrolla un brote tras un acontecimiento estresante, es importante comprobar también la incidencia del estrés en la enfermedad.

Como antecedentes de este estudio que se pide para la Esclerodermia, el grupo del Lupus del Hospital Virgen de las Nieves de Granada en colaboración con la Facultad de Psicología de Granada ha desarrollado un estudio donde demuestra que un 60 % de los enfermos lúpicos genera un brote a los 3 días de sufrir un acontecimiento estresante.

Tras estas conclusiones queremos solicitar ayuda psicológica para los pacientes desde centros estatales para sobrellevar o vaciar el estrés y la necesaria colaboración para encarar una nueva situación -según los estudios actuales- de cronicidad que hace necesarios unos cambios conceptuales y de hábitos en el afectado y familiares.

M^{ra} Rosa Peñalba
Presidenta de Honor de la A.E.E..

Exigir una acción conjunta, coordinada y rápida para el tratamiento multidisciplinar en un mismo centro para toda España.

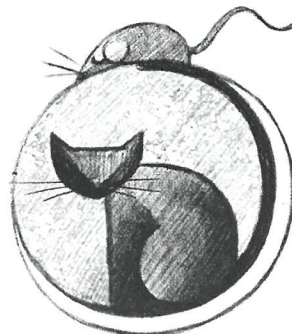
Estimados Sres:

Hace unos días le han diagnosticado a mi padre Esclerodermia Cutánea, aunque no estan seguros que sea esta la enfermedad que tiene por lo que le van a hacer más pruebas incluído un electro, etc, para asegurarse.

Los síntomas que tiene son la piel de todo el cuerpo de color

negruzco y cada vez más. Hace cinco meses le sometieron a un bypass de corazón.

Estoy leyendo información sobre la esclerodermia y me estoy asuntando un poco, ¿me podrían informar por favor un poco más en que consiste esta enfermedad? Mi padre tiene 65 años. Muchas Gracias. P.G.



Hola: Quisiera recibir más información sobre los tratamientos adicionales para la esclerodermia. ¿Qué tipo de cremas y emolientes se pueden utilizar? ¿Qué otro tipo de ayuda puedo encontrar en el mercado? Les agradecería pronto una respuesta. Gracias por la colaboración prestada.

E. P.

CORREO

Los días 14 y 15 de junio asistiremos en Barcelona a la **Conferencia de Concienciación Europea sobre Enfermedades Raras**, organizada por F.E.D.E.R., junto con EURORDIS (European Organization for Rare Disorders) y la Fundación Dr. Robert, cuyo contenido será:

-“Construyendo una Comunidad Europea de Personas que viven con una Enfermedad Rara.”

-“Aumentando la Esperanza e Implicación hacia las Personas que viven con una Enfermedad Rara en Europa.”

-“Actuando Juntos. el Camino hacia adelante.”

-Asamblea General Anual de EURORDIS 2002.

-Jornadas Europeas de Alianzas Nacionales sobre Enfermedades Raras.

-Jornadas de FEDER de Grupos de Pacientes Españoles con Enfermedades Raras.



Con las siguientes Mesas Redondas:

-“Terapias Emergentes para las Enfermedades Raras.”

-“Cuidados para las Enfermedades Raras.”

Y con la Conferencia Alternativa que tendrá lugar el sábado 15 de junio y que tratará sobre el **Desarrollo de las Enfermedades Raras a lo largo de la vida.**

El 14 de marzo, en apoyo a la iniciativa de F.E.D.E.R. y en colaboración con ellos, nos dirigimos a la Ministra de Sanidad, D^a Celia Villalobos, y al Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, D. Jose Ignacio Echaniz, para darnos a conocer y pedirles que nos concedan una entrevista. La entrevista se realiza el día 29 de abril con D. Daniel García Urra, Director General de Coordinación Sanitaria de la Comunidad de Madrid.

El día 22 de abril, nos comunican que con fecha 3 de abril la Comunidad de Extremadura da orden de regular la financiación para la realización de programas de investigación socio-sanitaria para el año 2002, en el que tendrán prioridad las enfermedades raras.

El día 25 de abril asistimos, a la Asamblea General de la L.I.R.E., en la que salió elegido nuevo Presidente el Dr. D. Javier Paulino Tevar.

En este nuevo número seguimos agradeciendo todas las ayudas que hemos recibido, recibimos y esperamos seguir recibiendo de todas las personas y entidades que colaboran con nosotros y en especial a:

-Ayuntamiento de Las Rozas, en general y a su alcalde en particular D. Bonifacio de Santiago, por el trato que nos dan y la ayuda que recibimos y en particular a las Concejalías de:

-Servicios Sociales, D^a Isabel Montero y su marido el Dr. D. Ricardo Martínez, por sus consejos.

-Sanidad, Dr. D. Mario Saura.

-Deportes, D. Antonio Garde.

-Igualmente queremos

agradecer su colaboración a los Grupos Municipales de P.S.O.E. e I.U.

-D^a M^a José Sánchez Martínez, y su esposo, D. Jacinto Sánchez Casas, socios nuestros y nuestros representantes ante F.E.D.E.R., por el trabajo que realizan y los logros obtenidos.

-ADEC, y en particular su Presidente, Juan Carlos González Coll por habernos conseguido los apartamentos de Oropesa.

-Celltech Pharma, por su colaboración en la emisión de los chirstmas.

-Instituto Carlos III, por su atención y en especial a la

Dra. D^a. M^a José Ferrari, por su buena disposición en todas nuestras consultas telefónicas.

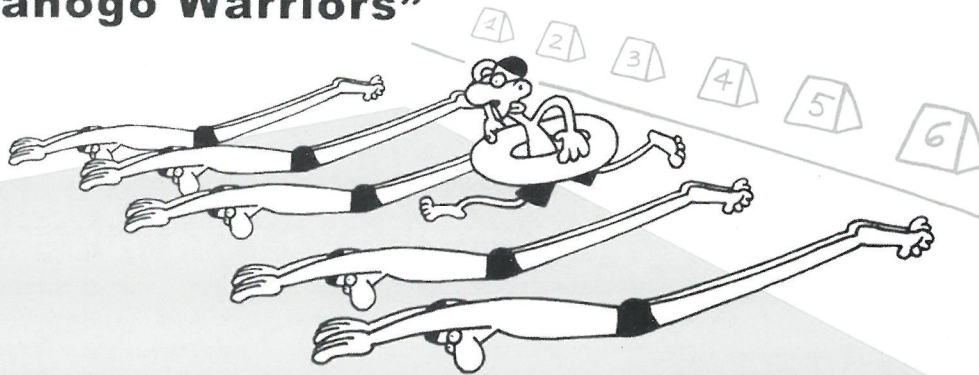
-Dr. D. Manuel Posadas y la Dra. D^a. Patricia Carreira, por su participación en la conferencia y mesa redonda del día 25 de mayo; y al Dr. Mulero, por su interés en la conferencia, sintiendo que no haya podido asistir.

-Igualmente queremos trasmitir nuestro agradecimiento a las Federaciones a las que pertenecemos:

L.I.R.E.
F.E.D.E.R.
E.U.R.O.R.D.I.S.

-Y a todas los que han hecho posible esta revista.

I Mitin de Natación "Mahogo Warriors"



25 MAYO | ENCUENTRO
SOLIDARIO
DE NATACION

CHAPOTEA CONTRA LA ESCLERODERMIA

IV ENCUENTRO NACIONAL SOBRE LA ESCLERODERMIA

Los días 25 y 26 de mayo se realizará el "IV Encuentro Nacional sobre la Esclerodermia" y que consistirá en:

Dña 25 a las 12,30 de la mañana **Encuentro solidario de Natación**, bajo el lema "Chapotea contra la Esclerodermia", en el Polideportivo Alfredo Espiniella de Las Rozas, C/. Comunidad de la Rioja, 4, patrocinado por el Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid, con la colaboración de las Concejalías de Deportes, Servicios Sociales y Sanidad, en el que participarán deportistas conocidos, familiares, amigos y todo aquel que así lo quiera y lleve traje de baño. El precio de la entrada será de 5 € y el pago es voluntario. Se dispondrá de entradas de fila 0, esto quiere decir, que aunque no se venga se puede pagar el precio simbólico de la entrada. Durante el encuentro se venderán camisetas ilustradas por Forges.

A las 5 ,30 h. en la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid, C/. Comunidad de la Rioja, 2, tendrá lugar una conferencia seguida de una mesa redonda, que será impartida por los siguientes doctores:

-Dra. **Dª Patricia Carreira**, del Hospital Doce de Octubre, que expondrá los últimos ensayos clínicos sobre la Esclerodermia.

-Dr. **D. Manuel Posadas** de la Paz, del Instituto Carlos III, que hablará sobre el trabajo que realiza en colaboración con F.E.D.E.R. (Federación Española de Enfermedades Raras o Poco Comunes). Al finalizar se ofrecerá un pequeño refrigerio. A esta conferencia serán invitados todos los médicos especialistas que quieran saber más sobre la Esclerodermia y al público en general.

ASAMBLEA GENERAL

El día 26, a las 11,30 h. en primera convocatoria, 12 h. en segunda, tendrá lugar la Asamblea General Ordinaria de la Asociación en la sede de la misma, C/. Rosa Chacel, 1 de Las Rozas.

III JORNADAS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Del 29 de septiembre al 8 de octubre realizaremos las "III Jornadas de Terapias Complementarias", que tendrán lugar en Oropesa del Mar, Castellón de la Plana.

TALLER DE LA RISA

Febrero del 2001, donde reina el buen humor y resurge la niñez, para dar paso a la alegría y diversión.

Todos mis chicos aprobaron y tienen su diploma en mano.

Un paciente explica en la consulta médica:

-“Mire doctor, con este dedo (y señala el dedo índice) me toco en la frente y me duele. Me toco la garganta y me duele. Me toco la rodilla y me duele. Me toque

donde me toque y me duele... ¿Qué es lo que tengo?”.

-“Muy sencillo Sr.” - contesta el doctor- “Lo que tiene Ud. es el dedo roto”.



Nuestros cuerpos son jardines en los que la voluntad hace de jardinero. De suerte que si queremos plantar ortigas o sembrar lechugas, hacerlo estéril merced al ocio o fértil a fuerza de industria, ¡par-diez!, el poder y la autoridad correctiva residirán solo en nuestra voluntad.

William Shakespeare, Otelo.