

Entre nosotros



"AMIGOS DE DON BOSCO"
(AAAA DB)
SANTIAGO





Consejo de redacción: Carmen Rey y Eugenio González

Director: Antonio Martínez Neira

Edición familiar

Redacción y composición de este número: doctores en medicina

D^a María José Méndez y Don Manuel Do Muiño

INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA ÉPOCA

El 31 de enero de 2013 iniciamos una colección de sencillas publicaciones a la que le dimos en llamar “Entre Nosotros”. Sus primeras líneas en la introducción: “Quiere ser fruto sencillo del trabajo y reflexión realizada por nuestra Asociación... Empezamos en la clave de saborear la historia y belleza de nuestra ciudad, y en concreto, de nuestro barrio de San Pedro”. Misión básicamente cumplida; lo hicimos con la publicación de seis números. El último en julio de 2013.

Seguía diciendo: “Posteriormente abordaremos el resto de los temas tratados, “Cómo ser más feliz y ayudar a otros a serlo”, “Cómo vivir con mejor salud y ayudar a otros en ello”... Pues bien, esto es lo que vamos abordar en esta segunda época. Muchos de vosotros nos habéis dicho que tenéis los números de la primera época no sólo coleccionados en casa sino hasta encuadernados pues junto con el tema principal venían también relatos, fotos, recuerdos, el “memorándum” de amigos idos a la Casa del Padre... De alguna forma todo ello forma parte de nuestra vida, con relación a Don Bosco y sobre todo con el Centro Don Bosco en nuestra ciudad.

En este primer número (el séptimo ya con los ofrecidos anteriormente) se trata de dar unas sencillas pinceladas de lo mucho que nos han ofrecido, en ya múltiples charlas, el matrimonio, “Amigos de Don Bosco”, doctores en medicina D^a María José Méndez y Don Manuel Do Muiño. Quisiera ser también un GRACIAS y homenaje a ellos. Recordamos con gratitud, amigos, vuestras magistrales y nunca bien ponderadas charlas donde habéis derrochado generosidad, sabiduría y buen hacer. Gracias.

Terminamos enunciando las frases con las que comenzaba esta colección: “Partiendo de la amistad con Don Bosco, el santo pedagogo

y amigo de los jóvenes, nos moveremos en el humanismo cristiano. Valores como el amor, la libertad, la justicia, la integridad, el respeto a la vida y a la familia... serán nuestros principios. Todo para la mayor gloria de Dios y la felicidad de nuestros hermanos/as. Unidos entre nosotros y con toda persona de buena voluntad para construir un mundo más justo, más bello, más según la verdad y el amor. La madre de Jesús será Auxiliadora en este nuestro caminar peregrino." El Apóstol Santiago nos estimula: ¡Buen camino! ¡Et utreia, e suseia! ¡Siempre más lejos, siempre más alto!

Con vosotros y con todos los Antiguos Alumnos, Amigos de Don Bosco, esparcidos por España y por las más diversas naciones del mundo. Un saludo fraterno:

Amigos de Don Bosco de Santiago

AA. AA. DB.



DIEZ CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR

(Por los doctores en medicina D^a María José Méndez y D. Manuel Do Muiño)

No existe una fórmula secreta para vivir mejor y más tiempo, pero sí determinadas estrategias que podemos hacer para evitar las principales causas de muerte prematura: las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

1. ¡MUÉVETE!

“Ejercicio: La mejor píldora para nuestra salud”



Todo el mundo sabe que el ejercicio es bueno para la salud, pero el 24% de los españoles no hace ningún tipo de actividad física, ni siquiera camina una hora a la semana. Según la Asociación Americana del Corazón y la OMS, sólo 30 minutos de ejercicio moderado (una caminata a paso rápida que nos haga respirar rápido), durante cinco días a la semana, reduce significativamente el riesgo de padecer diabetes, tener un infarto o sufrir un ictus. Pero además, hacer ejercicio mejora la mineralización ósea, disminuye la tensión arterial, aumenta el colesterol “bueno”, produce endorfinas (las “hormonas de la felicidad”) y ayuda a dormir mejor.

2. ¡EVITA EL SEDENTARISMO!

Hipócrates: "Lo que se utiliza se desarrolla,
lo que no se utiliza, se atrofia".

Según la OMS, el sedentarismo es el 4º factor de riesgo más importante de mortalidad a nivel mundial, después de la hipertensión, el tabaco y la diabetes. Provoca el 6% de muertes mundiales.

Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente el 20-25% de los cánceres de mama y colon, el 27% de las diabetes y un 30% de las cardiopatías isquémicas.

Debemos limitar a 2 horas diarias (o menos) el tiempo de ocio pasado delante de la pantalla de televisión, ordenador o similares, debemos levantarnos cada 2 horas, subir las escaleras en lugar de usar el ascensor, desplazarnos caminando o en bicicleta y limitar el uso del coche...



3. ¡ALIMÉNTATE BIEN!



El Global Burden of Disease Study, el mayor estudio sobre enfermedades, accidentes y esperanza de vida realizado hasta la fecha, mostraba que la dieta es el factor de riesgo que causa más muertes y discapacidades en el mundo desarrollado. La AHA insiste en la importancia de reducir en nuestra dieta las grasas no saludables (grasas trans y saturadas), los alimentos con mucho colesterol, el sodio y los azúcares añadidos; y por otro lado, priorizar las comidas ricas en fibra y proteína magra, así como las frutas y las verduras siguiendo la pirámide nutricional.

4. ¡HIDRÁTATE!

El agua representa de media el 60% del peso corporal en hombres adultos. Las necesidades de hidratación varían en función de la edad, el sexo, las condiciones de temperatura y humedad o del esfuerzo físico que se realice. Además de agua, las infusiones, refrescos, zumos, caldos o lácteos, aportan líquidos al organismo.



Bebe agua y evita las bebidas azucaradas. Si se realizan actividades físicas o se vive en zonas con climas cálidos y húmedos, es necesario aumentar las cantidades de agua ingerida.

Debemos extremar las precauciones en las personas mayores, ya que con la edad se pierde la sensación de sed.

El agua es fuente de salud



5. ¡MANTÉN UN PESO ADECUADO!

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El exceso de peso es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebro vasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;

- la diabetes;

- los trastornos del aparato locomotor (especialmente la artrosis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y

- algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).



6. ¡DI NO AL TABACO!

*Dejar de fumar...
¡sí se puede!*



El consumo de tabaco es una de las principales causas de muerte y enfermedad en el mundo. Afecta principalmente al sistema broncopulmonar y el cardiovascular.

Es la principal causa de cáncer en los pulmones (85% de cáncer pulmonar es por tabaco), la laringe, el aparato urinario (causa 50% de los cánceres de vejiga) y los órganos digestivos. Provoca efectos malignos en la mucosa oral, debido al calor de combustión del cigarrillo (causa gingivitis y periodontitis). Aumenta el riesgo de padecer EPOC (enfisema y bronquitis crónica) y agrava la intensidad, frecuencia y ritmo del asma. Además, predispone a la arteriosclerosis coronaria, cerebral y arterial periférica. También incrementa la posibilidad de contraer úlceras en el estómago. Por otro lado, el tabaco disminuye las defensas y la inmunidad favoreciendo algunas infecciones. Causa arrugas por la degradación de las fibras elásticas, aliento desagradable, dientes amarillos, tez cerosa y grisácea y altera la cicatrización. Las mujeres que fuman durante el embarazo traspasan la nicotina al feto, provocando un menor peso al nacer, problemas respiratorios, cardiovasculares y alérgicos en el recién nacido, e incluso un 80% de probabilidades de muerte para el bebé.

7. ¡Y... AL ALCOHOL!

Hay una serie de enfermedades cuya única causa es el alcohol, como son la dependencia o alcoholismo crónico y la cirrosis hepática alcohólica. El consumo de alcohol aumenta de forma evidente el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer (como el cáncer de labio, de lengua, de garganta, de esófago o de hígado). También incrementa las caídas, los accidentes y actos de violencia.

El consumo de alcohol durante el embarazo pone en peligro el desarrollo del feto. Entre los posibles efectos perjudiciales se encuentra un crecimiento intrauterino lento o afectación cerebral con retraso mental. Además puede causar el aborto espontáneo o precipitar el nacimiento prematuro.

No olvides que las consecuencias del tabaquismo y el alcoholismo son perjudiciales tanto para ti como para los que te rodean



8. ¡TOMA EL SOL CON PRUDENCIA!

El sol es la vida pero con precaución



El sol es indispensable para la vida y, por tanto, también para el organismo humano.

Todos necesitamos que el sol incida sobre nuestra piel, entre otras razones porque es la principal fuente de vitamina D.

Se asocia a un amplio espectro de beneficios para el cuerpo, incluyendo la reducción del riesgo de varios tipos de cáncer, enfermedades del corazón, esclerosis múltiple y osteoporosis, así como la mejora del sistema inmune.

Eso sí, cuando se toma en exceso y sin protección adecuada puede producir quemaduras, cáncer cutáneo y problemas oculares como cataratas.

9. ¡DUERME!

Dormir ayuda a consolidar la memoria, pero también a reorganizar la información y a extraer los datos más relevantes.

Un estudio realizado recientemente por la Universidad de Chicago revela que dormir poco causa obesidad, hipertensión y acelera el envejecimiento; también concluye que el sueño profundo es la mejor terapia para mantenerse joven.



La privación del sueño tiene numerosas consecuencias, como irritabilidad, alternancia brusca entre euforia y depresión, falta de interés por el entorno, sensación de picor en manos y pies, o incluso quemazón ocular o distorsiones visuales.

La falta de sueño puede llegar incluso a causar la muerte.

Un adulto debería dormir de 7 a 8 horas diarias.

10. ¡SÉ POSITIVO Y SONRÍE!

Al sonreír, el cuerpo libera endorfinas y serotoninas al torrente sanguíneo, reduciendo de esta manera el dolor y mejorando el sistema inmune y, por tanto, nuestras defensas. Además, la risa es uno de los ejercicios físicos más efectivos y fáciles de hacer. Una sonrisa pone en movimiento cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago.

Los estudios revelan que veinte segundos de risa son equivalentes a tres minutos de ejercicio físico constante.



Cuando sonríes, te sientes bien.

Cuando los demás te ven, sonríen también.

Y cuando sonríen, se sienten bien.

DIEZ CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR

(Por D^a María José y D. Manuel Do Muiño)



1. Los antibióticos han salvado millones de vidas

Es imprescindible usarlos adecuadamente para que sigan siendo útiles y no aparezcan resistencias.



2. Los antibióticos solo son eficaces para las infecciones causadas por bacterias

Muchas infecciones como la gripe o los catarros están causadas por virus y por eso no se curan ni alivian con antibióticos.

3. La fiebre no se trata con antibióticos

Su presencia no significa que sean necesarios.



4. Los medicamentos se deben tomar en las dosis, pautas y durante el tiempo

que haya recomendado el médico.

5. Debemos conocer la medicación que estamos tomando, como debemos hacerlo y porque.

6. No comparta su medicación

con la familia o amigos aunque tengan la misma enfermedad pueden no necesitar el mismo tratamiento.

7. Guardar los medicamentos en su envase original y conservar el prospecto

8. Los medicamentos pueden tener efectos secundarios o producir alergias.

En estos casos se debe consultar con el médico



9. Los medicamentos han de utilizarse con precaución durante el embarazo y la lactancia.

Estas circunstancias deben ser comunicadas a su médico.

10. Debemos cuidar la naturaleza,

por este motivo, por ejemplo, los medicamentos que nos hayan sobrado se deben llevar al punto SIGRE (puntos de recogida en farmacias) para su reciclaje.

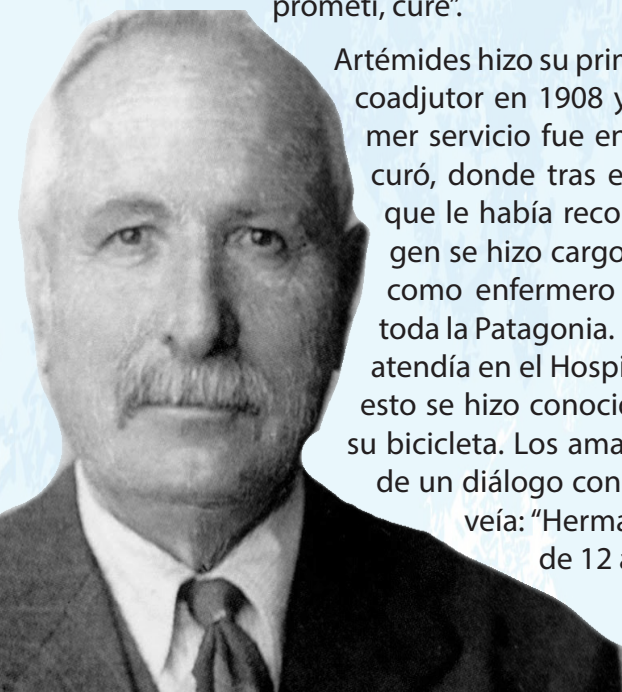


D. ARTÉMIDES ZATTI: EL ENFERMERO SANTO DE LA PATAGONIA, SALESIANO

La Iglesia celebra cada 11 de febrero la Jornada Mundial de los Enfermos. Son muchos los beatos y santos, también santos desconocidos, que se han entregado al cuidado de los enfermos, incluso fundando iniciativas e inspirando otras vocaciones similares.

Entre los santos conocidos que entregaron su vida al cuidado de los enfermos está el beato Artémides Zatti, hermano coadjutor salesiano. Nacido en Boretto, Italia, emigró con su familia en 1897, donde tres años después y tras trabajar en una fábrica de mosaicos y colaborar activamente en la parroquia, a los 20 años, ingresó en el aspirantado salesiano. Su anhelo era ser sacerdote. Pero en una ocasión, cuidando a un enfermo de tuberculosis, se contagió la enfermedad. Trasladado a un hospital misionera en Viedma, recibió allí el consejo de un enfermero salesiano: "Si Ella te cura, tú te dedicarás toda la vida a estos enfermos". Y Artémides prometió a María Auxiliadora que si obtenía la gracia de una sanación total se entregaría por completo al cuidado de los enfermos. Así fue. Tiempo después él recordaba esa promesa: "Creí, prometí, curé".

Artémides hizo su primera profesión como hermano coadjutor en 1908 y la perpetua en 1911. Su primer servicio fue en el mismo hospital en el que curó, donde tras el fallecimiento del enfermero que le había recomendado la promesa a la Virgen se hizo cargo del hospital. Desde Viedma y como enfermero fue haciéndose conocido en toda la Patagonia. El enfermero Don Zatti no sólo atendía en el Hospital, sino que, y sobre todo por esto se hizo conocido, visitaba a los enfermos en su bicicleta. Los amaba profundamente. Una frase de un diálogo con una religiosa ilustra cómo los veía: "Hermana, ¿tiene ropa para un Jesús de 12 años?"



Cada mañana, en su visita a los enfermos del Hospital los saludaba con unas palabras muy especiales y la mejor de sus medicinas, el buen humor: "Buenos días. Vivan Jesús, José y María. ¿Respiran todos?"

Entre quienes atendió estaba un niño, Emilio Barasich, que en 1946, cuando estaba en sexto grado, hirió gravemente su mano con el peso de una tapa de hormigón. Relataba Barasich años después, ya sacerdote, muy querido en la Patagonia, salesiano como don Zatti antes que él: "¿Qué te pasa, hijito? Me preguntó, cuando me vio llegar lloroso y dolorido. Buscó una pomadita y me vendó, mientras me hablaba y me tranquilizaba, me pareció que me curaba más con la palabra que con el remedio. Fue así que a los pocos días estaba sano y salvo. Pasaron los años y esa mano fue consagrada para ir levantando la hostia. Siempre pienso que Zatti se hizo presente con su gesto, de cercanía, tratando de sanar, a veces más preocupado que el mismo paciente".

Artémides Zatti falleció en 1951, un año después de enterarse de un grave cáncer que sobrellevó con la misma templanza y alegría con la que cuidaba a sus enfermos. Fue beatificado por Juan Pablo II en 2002.

Su fiesta se celebra el 13 de noviembre.

Recordamos también a Don Benigno Carro
García, Doctor en medicina, cooperador
salesiano, oriundo de Santiago de Compostela,
ejerció en la Argentina en la ciudad de Río
Gallegos. Muerto con fama de Santo.
Habiendo sido alcalde de la ciudad, una de
sus grandes avenidas lleva su nombre al
igual que el hospital de la misma.

Don Benigno Carro García es tío
del doctor José Carro, catedrático de
medicina en nuestra ciudad.





Número de homenaje y agradecimiento
a los Doctores en Medicina Matrimonio
D^a María José Méndez y
D. Manuel Do Muiño