



De los cuarenta a los setenta La vida continúa según pasan los años

La llegada de la edad madura no es una excusa para dejar de lado la actividad física. Al contrario, olvidar el sedentarismo le dará más energía para enfrentar cada día.

Hugo Tassara
Para BienESTAR

Es la época en que empiezan a terminarse las garantías y los privilegios otorgados por la naturaleza. Pueden recuperarse en parte cuando se le brinda al cuerpo, por lo menos, una hora de ejercicios, al menos tres veces a la semana. Trotar en terrenos blandos de preferencia, ojalá en grupos, cumple el propósito. A los cuarenta ha llegado

el momento de entender que concentrar el esfuerzo físico jugando partidos completos, sábados y domingos, significa un evidente alto riesgo. Es preferible ejercitarse todos los días cuarenta minutos o por lo menos, tres veces a la semana. Es importantísimo realizar estiramientos previos y evitar las carreras de máxima velocidad en trechos sostenidos.

A los cuarenta años los discos intervertebrales empiezan a comprimirse, a secarse. Los ejercicios de flexibilidad de la columna ayudan a mantener “la postura”, es decir, el mantenerse erguido. Los especialistas recomiendan colocarse frente a una mesa, con un par de pasos atrás, y hacer un par flexiones con la cabeza extendida hacia atrás, repitiéndolo cinco veces. Los ejercicios abdominales son vitales para rebajar esa grasa que se acumula en la cintura. El más simple consiste en sentarse en el zacate con ambas manos afirmadas y realizar bicicletas.

Hemos hablado de ejercicios, pero si nos frenamos ahí y no cambiamos inteligentemente nuestra alimentación –con una dieta proporcionada por un nutricionista que calcule como compensar equi-

Al filo de los cincuenta

A veces cuesta entender que a estas alturas de la vida, uno viene de vuelta. Son momentos cruciales. Tenemos más tiempo libre y la pensión nos

permite acomodar nuestro futuro. O decidimos sentarnos en el sofá, con un cafecito aromático o una cerveza helada, mientras miramos televisión, leemos o jugamos cartas, dominó o billar, o intentamos seguir siendo útiles, tratando de abrazar esos proyectos que se quedaron enredados en el tiempo. Otra vez, el ejercicio –esa maravillosa fuerza que mantiene al corazón sano y a la mente fresca– debe ser poderoso aliado habitual. Adiós partidos de fútbol contra jovencitos de treinta y cinco años en canchas que se hacen cada vez más inmensas. Habrá que preferir las canchas de fútbol cinco, en gimnasios con pisos adecuados, que por lo demás, brindan el inmenso placer de tocar la pelota a cada instante.

Como rutina diaria, las articulaciones que no quieren endurecerse reclaman paseos matinales con ritmos de cierta exigencia. Dos veces a la semana es una buena cuota, pero, si es posible subirse a una bicicleta en terrenos planos –durante media hora diaria– es excelente. Y una bicicleta estática, en el hogar, resulta también una compañera incompa-



Es un período de múltiples precauciones: como un examen prostático semestral, como tonificar los huesos para frenar la temible osteoporosis. Todo bajo medición médica: controles y tratamientos. A los cincuenta puede disfrutarse ampliamente de la vida. La vejez saludable es el producto de una madurez inteligente.

A los sesenta y más allá

La columna, por leyes naturales, ha seguido encorvándose. La falta de ejercicios ha aumentado la prominencia del abdomen. La bicicleta estática hogareña nos brinda múltiples oportunidades de ejercitar científicamente nuestra musculatura, bajo la tutela de un especialista que nos proporcione un programa.

A los cincuenta volvíamos a la lactancia imprescindible para compensar el calcio perdido. A los sesenta necesitamos beber cuatro grandes vasos al día, ingerir yogur y queso, y ojalá, almendras y nueces.

Después de los sesenta y hasta los ochenta, el cuerpo literalmente se seca. Por ejemplo, los jóvenes tienen un 61 por ciento de agua en su cuerpo. En los seniles esa cifra apenas llega al 54 por ciento. A medida que vamos envejeciendo, hay que beber mucho líquido y jugos de frutas, aunque no se sienta sed. Además, en estas edades se empieza a perder hasta el 35 o el 40 por ciento de la masa muscular, por lo que perdemos fuerza y coordinación.

Los ejercicios con pesas son la gran solución cuando un especialista confecciona la rutina. De igual forma funciona simples acciones como caminatas en terrenos planos, llevando pequeñas pesas en las manos, o en torno a la cintura.

Ejercicios abdominales muy graduados y bien dirigidos, pueden devolver cierto grado de tonicidad muscular. El ejercicio, esa fuerza admirable, que recuerda las etapas de nuestros ancestros que debían caminar, correr y luchar para poder sobrevivir, es la misma que nos acompañó en nuestra niñez, en nuestros años mozos y ahora cuando las hojas del calendario empiezan a acumularse con cruel e insospechada madurez. **B**

Con mi ejemplo

Hugo Tassara



Desde mi niñez he sido fanático del ejercicio, al punto que tras concluir la secundaria estudié educación física en la Universidad de Chile. Hoy hago 20 minutos de caminata atlética todos los días y una rutina de ejercicios matinales de flexibilidad y fuerza abdominal. Mi ritmo cardíaco, al iniciar el día, es de entre 60 y 62 latidos. Entonces, lo subo a 90 pulsos por minuto y lo mantengo así durante 15 minutos. ¡Este es un maravilloso masaje aeróbico para el corazón!

2 MANERAS PARA TENER UNA PIEL LIMPIA Y SIN BRILLO

NEUTROGENA
DEEP CLEAN
LIMPIEZA PROFUNDA

CONTROL DE BRILLO
2 en 1

LIMPIADOR FACIAL | MÁSCARA FACIAL

Usa diariamente
que refresca y
limpia la piel
por dentro
por fuera

Usa por 3 minutos,
como máscara
por dentro
por fuera

Neutrogena
Dermatológicamente Evaluado

Neutrogena
RECOMENDADA POR DERMATÓLOGOS

¡Y a bailar!

**Póngase los zapatos...
y échele una mano a
su corazón**

Una práctica a la que tantos le huyen, puede ayudar a los hombres a lidiar con su vulnerabilidad hacia enfermedades cardíacas.

Diana Salas
Para BienESTAR
Fotografía: Diana Salas

Ya aseguran expertos en el tema de la salud, que el mayor riesgo de un hombre es precisamente ser varón, pues este factor le asegura cinco años menos de vida que las mujeres.

Solo con este dato, el descendiente de Adán se da por enterado que vivirá menos que compañeras o amigas de su misma edad... pero eso no es todo: su salud registra además una mayor vulnerabilidad hacia los problemas cardíacos.

Ambas podrían incentivar a los hombres a tomar medidas básicas para mejorar su bienestar –meduras que se enfoquen a cuidar su presión sanguínea, colesterol, y obesidad– entre otros.

Una de esas alternativas es el baile, justamente una de las prácticas que captura más féminas que varones en el mundo, por la salud, la energía, la vitalidad, la reducción del colesterol, el control de peso y la elasticidad, entre otros muchos beneficios, que genera.

Ahora que sabemos que la muerte y las enfermedades no son solo asunto de mujeres, lo invitamos a que se ponga los zapatos, se deshaga de los estereotipos y se lance a este espacio de libertades que harán su vida más saludable.



Casi como encontrar pareja

El baile no entiende de edades, de profesiones, ni de clases sociales, por lo que tampoco entiende de sexo. Sus aportes a la relajación se canalizan en reducir estrés, liberar tensión y lograr desinhibirse, según asegura Eduardo Pavéz, profesor de Danza Latinoamericana y de Relajación.

Sin embargo, encontrar el movimiento, el ritmo y los pasos que lo hagan sentirse cómodo es una tarea compleja –tanto como encontrar pareja–. Por eso se le debe dedicar tiempo y concentración.

Pavéz cree firmemente en los poderes curativos de la danza y sus aportes a la superación personal y rehabilitación. El problema es que los hombres creen erróneamente que los ejercicios exclusivos para varones son las pesas, la bicicleta o el boxeo, y no aprovechan la elasticidad de los tendones y de los músculos que brinda el baile.

“Me lo dice mi experiencia de más de 12 años en escenarios y ahora en academias y centros de relajación” comenta el instructor.

Esta práctica ayuda además a mejorar la fuerza y a quemar calorías, a la vez que reduce el colesterol y estimula la circulación sanguínea. Y es que el baile no sólo es una buena forma de combatir la obesidad pues quienes sufran rigidez articular pueden encontrar en él un gran aliado.

Como pone en marcha la mente

El problema es que los hombres creen erróneamente que los ejercicios exclusivos para varones son las pesas, la bicicleta o el boxeo, y no aprovechan la elasticidad de los tendones y de los músculos que brinda el baile.

y el cuerpo, el baile permite dejar a un lado el sedentarismo, la depresión y las preocupaciones, precisamente tres de los factores claves para la salud masculina.

Sincronice su vida al movimiento

El acumulamiento de grasa abdominal es un factor de riesgo de enfermedades cardíacas, en las cuales los hombres son el blanco preferido. Este tejido es considerado el menos saludable de las grasas corporales, por lo que no es de extrañar que la mayoría de casos de padecimientos del corazón corresponda a varones.

Para hacerle frente a esa realidad, Pavéz recomienda varias sesiones de baile semanales, las cuales contribuirían al drenaje de líquidos y de toxinas, así como a la eliminación de grasas.

También es importante incluir en las sesiones momentos de relajación

y liberación que contribuyan a superar la timidez, a mejorar la flexibilidad y a aumentar la resistencia.

Si se trata de hombres en edades maduras, el baile es recomendado para mitigar los dolores articulares y la osteoporosis, además de retrasar el envejecimiento.

Las personas mayores que practican esta actividad, consiguen relajarse y recuperar la alegría perdida. También alcanzan una regularidad que les permite sentirse joven nuevamente.

Entonces, ¿para qué esperar tantos años si se puede desde ya levantar el ánimo, fomentar la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento?

Esta práctica ayuda además a mejorar la fuerza y a quemar calorías, a la vez que reduce el colesterol y estimula la circulación sanguínea.

¡Tómelo como una excusa para combatir la quietud y dejar de lado los problemas emocionales! El baile le ayudará a bajar el costo de sus horas de sedentarismo. **B**



También es importante incluir en las sesiones momentos de relajación y liberación que contribuyan a superar la timidez, a mejorar la flexibilidad y a aumentar la resistencia.



Artes marciales Siguiendo el “DO” de la salud

Aliados de la concentración, de la disciplina y del bienestar físico-mental, estos deportes han ganado aceptación entre la población masculina.

Carla Cabalceta
Para BienESTAR

Fotografía: Cortesía de Asociación Deportiva Tang Soo Doo

La fortaleza del Judo, la concentración del Tang Soo Do o la rapidez del Taekwondo. El arte marcial que elija lo guiará hacia el “DO” –camino, arte y disciplina–. Así, iniciará un sendero hacia el mejoramiento físico y espiritual, para conocerse a sí mismo y desenvolverse con más seguridad en su rutina diaria.

Las artes marciales se pueden incorporar a la vida a cualquier edad. A sus 54 años, Humberto García, practicante de Tang Soo Do, asegura que este deporte le ha brindado beneficios a su salud y una forma de vida más organizada, donde el arte marcial desarrolla su espíritu y lo hace sentir que puede dar cada vez más.

Edgar Loría, educador físico y Sensei de Kárate Do, afirma que como cualquier otro deporte, las artes marciales mejorarán su nivel de energía y su capacidad cardiovascular. Si su objetivo es salud, el entrenamiento atacará los niveles de colesterol, triglicéridos y la presión alta.

Una cantidad adecuada de ejercicio, más nutrición y descanso le ayudarán a perder peso y a aumentar su masa muscular. Las artes marciales trabajan todos los músculos, especialmente las extremidades.

Antes de iniciar

Si no ha practicado antes algún deporte, debe prepararse previamente para ejercicios más intensos con actividades base, como caminar, andar en bicicleta o nadar. Loría aconseja empezar con sesiones de 10 a 30 minutos diarios.

Cuando ya esté listo y decidido por algún arte marcial, debe comunicar al Sensei o Sabonin su objetivo, ya sea recreativo o de acondicionamiento físico. Loría asegura que “si la persona es descondicionada (totalmente sedentaria) y no comunica sus necesidades, va tener algún tipo de problema”, tales como mareos o agotamiento en los primeros minutos de práctica.

El lugar de entrenamiento, debe estar acondicionado de manera que le ofrezca seguridad en la práctica, y contar con un instructor

debidamente capacitado con el fin de prevenir una lesión.

¡Anímese!

El Sensei Loría estima que las artes marciales exigen a las personas a mejorar por sí mismas, y define a los que las practican a conciencia como respetuosos, responsables, físicamente muy fuertes, muy seguros en el deporte, su trabajo y su familia.

Con el arte marcial se aprenden las katas o formas. Son peleas con oponentes imaginarios. Buscan que el estudiante logre integrar los conocimientos aprendidos y le brinda un espacio único donde tiene que trabajar contra sí mismo: contra su mente y su físico, para desarrollar concentración y autoestima.

Para Loría, “la diferencia no la hace el arte marcial, sino el alumno”. La disposición del estudiante para adquirir disciplina, respeto y liderazgo a través de la incorporación de estos deportes en su vida es lo que marcará el inicio del “DO”. **B**



¡Hora de decidir!

Tae Kwon Do

(Tae: golpear con los pies, Kwon: golpear con las manos, Do: disciplina o camino) Arte coreano. Golpes y defensas con patadas y manos.

Escuela Koryo Do Wan.

Teléfono: 825-0473.

Kickboxing

Mezcla del kárate y el boxeo. Busca más competitividad. Los golpes de puños y patadas son más directos.

Academia Mixed Martial Arts

Teléfonos: 234-5490 y 305-8296

Tang Soo Do

(Tang: dinastía china que invadió Corea, Soo: mano abierta, Do: disciplina o camino) Precursor del Tae Kwon Do. Hace énfasis en la disciplina y en el desarrollo de la personalidad a través del arte marcial.

Escuela Keomson

Teléfono: 383-8534

Judo

Arte marcial de origen japonés. Su lema es “ceder para vencer”. Los practicantes aprenderán a hacer llaves, inmovilizaciones y a saber caer (ukemi).

Federación Costarricense de Judo

Teléfono: 226-40-60 y 397-1195

Kárate Do

(Kárate: manos vacías, Do: camino, filosofía) De origen japonés. Se realizan golpes, patadas y técnicas de desequilibrio. Busca armonía entre cuerpo, espíritu y mente para crear una persona balanceada en sus sentidos.

Academia Shotokan Karate Studio

Teléfono: 813-4030

Internacional Honbu Dojo Merino, Martial Arts Center

Teléfono: 255-4842





No es moda ni es un argumento vacío. Los especialistas en salud reiteran que la presencia de líquidos en el cuerpo es imprescindible para conservar la salud, y sin embargo, los hombres cuidan rara vez de este detalle.

¡Listos para hidratarse!

¿Sabía usted que su cuerpo no podría resistir más de una semana sin ingerir líquidos? Por eso, la hidratación es esencial para la sobrevivencia del ser humano. Pero, más que para subsistir, es necesaria para mantener un buen estado de salud. Sin embargo, muchos hombres desconocen que los

fluidos son indispensables para el funcionamiento correcto de los órganos.

Una hidratación adecuada garantiza la buena marcha de los sistemas cardiovascular y excretor; y mantiene un nivel apropiado de la presión arterial, de la humedad de las mucosas y de la resistencia de

los demás tejidos. Si la hidratación del organismo es pobre —manifiesta la nutricionista Heidy Castro— el cuerpo sobrecarga las funciones de sus componentes.

La nutricionista Marcela Arias indica que el cuerpo humano está compuesto por tejido magro (músculo y huesos), tejido graso y agua. El líquido vital constituye el 65 por ciento del peso de una persona adulta. Se distribuye en tres sectores: el agua intracelular (40 por ciento del peso corporal), el agua extracelular (20 por ciento del peso) y el agua que compone la sangre (5 por ciento). Los órganos más abundantes en agua son el cerebro, el hígado y los músculos, por lo que son los más sensibles a la deshidratación.

Pérdida de fluidos

El organismo elimina a diario cerca de dos litros de líquido en funciones vitales como la orina, las heces y la respiración. A ello se suma el fluido que se pierde por medio del sudor, cuya cantidad varía según la actividad física de cada persona. Si este líquido perdido no se repone correctamente, el organismo se expone a la deshidratación.

Esta peligrosa ausencia de líquidos se manifiesta —según el especialista en educación física Randall Kaver— mediante la fatiga, la lentitud, los calambres, el aumento de

la frecuencia cardíaca, las náuseas, la orina oscura, y en los casos más severos, en un coma que puede conducir a la muerte. La deshidratación también afecta los procesos cognitivos, los estados anímicos, la velocidad y la precisión.

Líquidos y ejercicio

A medida que la persona se ejercita, la temperatura interna empieza a subir. El cuerpo, a cambio, se libera de todo ese calor por medio del sudor. Según Kaver, un ser humano necesita beber un litro de fluido por cada kilogramo de peso perdido después de la actividad física.

Cuando el cuerpo se deshidrata, tiene un volumen menor de sangre. Como consecuencia, la cantidad de sangre que bombea el corazón con cada latido disminuye, y los músculos que se están ejercitando no reciben suficiente oxígeno.

Una forma correcta de llevar fluidos al organismo —antes, durante y después del esfuerzo físico intenso— es por medio de las bebidas hidratantes. El agua, pese a ser el hidratante universal, elimina la sensación de sed antes de que la persona esté totalmente hidratada, no repone los minerales perdidos y además estimula más rápidamente la eliminación de líquidos por medio de la orina.

No lo pase por alto. La hidratación también es cosa de hombres. [B](#)

Una elección Vivir solo después de los 40

Quizás lo que más disfruto en esta etapa es ese espacio personal que me permite la soledad y que me ayuda a conocerme mejor.

Juan Carlos Bonilla
Para BienESTAR

Neurótico. Depresivo. Ermitaño. Nada de eso. Solo un estilo de vida. Vivir solo, después de los 40, es una elección, que disfruto y saboreo, como lo haría con una copa de buen vino tinto. Pero quienes constituimos este “segmento de mercado” –como nos llamarían los especialistas en mercadotecnia–, todavía somos objeto de la estigmatización. Amigos, parientes y conocidos miran de reojo o, levantan las cejas, al enterarse de esta condición.

La cultura social, nos esquematiza dentro de una familia funcional, desempeñando papeles tradicionales. Rompemos con el estereotipo. No optamos por la identidad que se nos asignó; por el contrario, la superamos, la reinterpretamos y la transformamos. Casi como un cuadro de la postmodernidad.

Ya bien lo señalaba Sartre: “lo importante no es lo que han hecho de nosotros, sino lo que hacemos nosotros de lo que han hecho de nosotros”.

Pequeños placeres, pero sobre todo, un espacio personal, son parte del encanto de la soledad. Metafísico y subjetivo, ese espacio se construye a partir de la autenticidad de tomar conciencia de la situación. De asumir la responsabilidad y los riesgos que ello entraba. Aprender a disfrutarlo, es también aprender a conocerse uno mismo. Descubrir, por medio de la existencia, los recovecos que se esconden en lo profundo de nuestro ser.

Vivir cada día

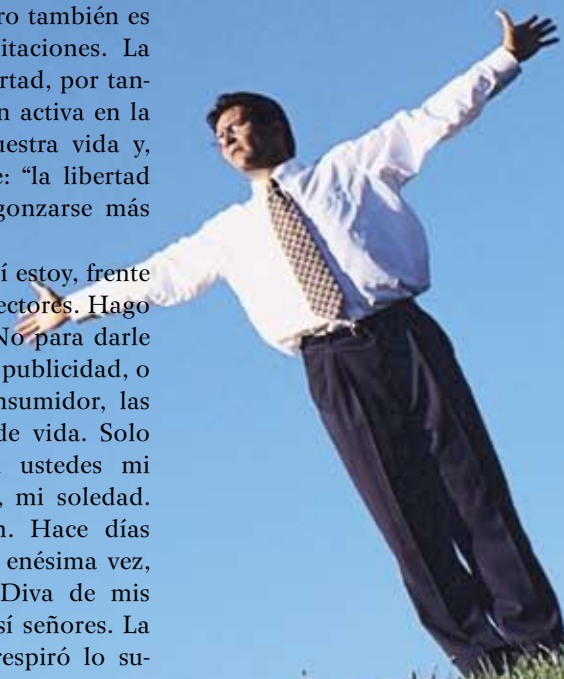
Es todo un ejercicio de madurez y coraje que me ha llevado a cambiar hábitos. Adquirir disciplina en todos los aspectos de la vida personal e, incluso,

profesional. Mejorar la convivencia con los círculos de amigos y familiares. En fin, tomar las riendas de mi propia libertad. La libertad, nos da la capacidad de ejercernos como tales, dentro de las circunstancias sociales que nos rodean.

Decidir entre lo banal y lo trascendental. Cocinar esta noche o llamar al servicio express. Descubrir los valores olvidados o despreciados, para darles un nuevo significado. El mundo es un enjambre de posibilidades, un campo de acción. Pero también es un conjunto de limitaciones. La realización de la libertad, por tanto, es la participación activa en la determinación de nuestra vida y, como dice Nietzsche: “la libertad consiste en no avergonzarse más de uno mismo”.

De modo que aquí estoy, frente a ustedes, queridos lectores. Hago uso de mi libertad. No para darle a los especialistas en publicidad, o en conducta del consumidor, las pistas de mi estilo de vida. Solo para compartir con ustedes mi vivencia, mi espacio, mi soledad. Ahora me disculpan. Hace días quiero escuchar, por enésima vez, el compacto de la Diva de mis desvelos. La Callas, sí señores. La botella de vino ya respiró lo suficiente. Es tiempo de empezar a disfrutar. Ahora no sé si la esencia precede a la existencia. **B**

La cultura social, nos esquematiza dentro de una familia funcional, desempeñando papeles tradicionales. Rompemos con el estereotipo.



No deje que lo consuma Hombres a prueba de estrés



El hombre se ha convertido en la víctima por excelencia del estrés. Aunque no es un padecimiento nuevo, el ritmo de vida actual es un detonante de padecimientos psicosomáticos.

Marcela Cantero
Para BienESTAR
Ilustración: José Miguel Redondo

Una dosis de estrés no cae mal. Entrar en este estado es la única forma que tiene el organismo para concentrar sus fuerzas y permitirle moverse o pensar con una rapidez inusual. Así, sobrevivieron los hombres de tiempos prehistóricos cuando tenían enfrente a un feroz animal.

Cuando su cerebro detectaba el peligro, enviaba una señal de alarma que liberaba la adrenalina, dándoles más energía para huir rápido del peligro. Ese corazón que late acelerado, la tensión de su cuerpo y la respiración rápida son un legado de ese mecanismo de defensa de los hombres de las cavernas.

Tiempos modernos

Ahora, usted viste de traje y corbata y empuña herramientas mucho más sofisticadas que una lanza para ganarse la vida. Las nuevas amenazas son las largas horas de trabajo, la presión por cumplir rápido una tarea, la insatisfacción por la mala paga, el jefe que no escucha y los compañeros chismosos.

El estrés de la vida moderna, según los especialistas, permite reaccionar bajo presión, pero que se vuelve nocivo si se torna interminable. Para complicar el panorama, a los hombres se les enseña que deben ser fuertes, duros, no quejarse,

ni llorar y, aunque más mujeres trabajan ahora, muchos tienen aún solos el peso de mantener a sus familias.

“Los hombres aprenden por el machismo a no expresar sus sentimientos. Si viven una situación difícil y de gran estrés tienden a desviar su presión, a veces, en forma agresiva, volcándose en el alcohol o saliendo con sus amigos, pero pocas veces hablan de sus problemas”, explica Lucrecia Cortés, psicóloga de la Clínica Bíblica.

En la oficina

El trabajo es una de las fuentes de estrés más comunes de los varones. Sin embargo, los factores específicos que activan la condición varían en cada persona. “Lo que importa no es lo que sucede, sino cómo lo percibe la persona. Alguien puede responder bien a una recarga de trabajo, mientras otro empleado puede sentir gran ansiedad y angustia. La clave es saber si cuento con las herramientas necesarias para hacerle frente al problema”, amplía.

Es importante identificar cuáles aspectos de su trabajo le causan estrés continuamente para aprender a manejarlos y a buscar soluciones.

Por ejemplo, si está cansado de la recarga de funciones es importante desarrollar habilidades de

comunicación para plantear a su jefe el inconveniente y buscarle una salida. Otra buena estrategia es planificar la semana o el mes de trabajo, planteando objetivos a alcanzar y el tiempo en el cual deberá lograrlos.

“Los cronogramas deben cumplirse y contemplar tiempos realistas para las tareas”, aconseja Cortés. Señala que posponer las asignaciones solo genera más estrés porque se acumulan los pendientes que luego son imposibles de sacar adelante.

Buena ventilación

El estrés también puede activarse por factores externos, como hacinamiento en la oficina, falta de ventilación y de buena luz, horarios incómodos para hacer un descanso, entre muchos otros. Tener buenas instalaciones y equipos para hacer su trabajo es importante e, incluso, hay reglamentos que especifican las condiciones para desempeñar adecuadamente sus funciones.

El primer consejo de la psicóloga es detectar todos esos factores estresantes, su constancia y posibles soluciones. “Hablar con el jefe, pedir un cubículo con mejor luz, tramitar un aumento salarial o, incluso,

cambiar de trabajo son soluciones posibles. La última es más extrema y no todos pueden dejar

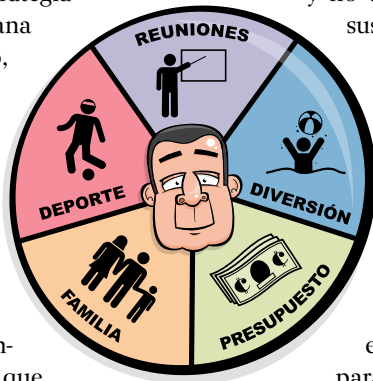
sus puestos, entonces, la lección a veces es no luchar con cosas que definitivamente no pueden cambiarse”, asegura.

La especialista recuerda que el trabajo y el hogar no se separan, por ello, hay problemas grandes de ambos espacios que ocupan la mente todo el día. Se trata de algo natural, lo cual debe solucionarse con una buena comunicación o, incluso, con el apoyo de un psicólogo para tener una orientación especializada sobre cómo hacer frente al problema. **B**

Enfermos en la oficina

Cuando está sometido al estrés puede presentar estas señales:

- Tiene sentimientos de angustia e irritabilidad.
- Es incapaz de relajarse y concentrarse.
- Tiene dificultad para pensar con lógica y tomar decisiones.
- Disfruta cada vez menos de su trabajo.
- Se siente siempre cansado, deprimido e intranquilo.
- Tiene dificultades para dormir.



Consulte a su médico CIMA porque un chequeo a tiempo puede salvarle la vida

Los problemas cardíacos son la principal causa de muerte en Costa Rica

Nunca estarse o demorado temprano para cuidar su corazón

Factores de riesgo modificables

Presión alta
Sobrepeso y obesidad
Colesterol alto
Fumado
Diabetes
Sedentarismo

Factores que aumentan el riesgo

Edad
Sexo
Historia familiar
Antecedentes

Factores determinantes en el riesgo de problemas cardíacos

Diabetes tipo 2, obesidad, colesterol elevado de mala calidad
Presión arterial
Elevado de azúcar
Hemoglobina
Perfil lipídico (colesterol total, colesterol bueno HDL, colesterol malo LDL y triglicéridos)
Índice de masa

Frecuencia en hombres y mujeres

Cada 2 años después de los 30 años o según indicación médica

Pruebas recomendadas que le puede indicar su médico, según su estado de salud o antes de iniciar un programa de ejercicios

Electrocardiograma, pruebas de esfuerzo, ecocardiograma (ultrasonido de corazón)

Pruebas recomendadas de la Asociación Americana del Corazón

Las mejores respuestas (test), las mejores respuestas, el mejor hospital. Tel. 2244-1000

CIMA



Planifique con tiempo su retiro laboral. Así podrá asegurar su situación financiera y prepararse emocionalmente para disfrutar esta nueva etapa de su vida.

Ginnette Monge
Para BienEstar
Fotografía: Rodrigo Montoya/ Producción: Heidi Lotz

Después de tantas horas de trabajo y cansancio, por fin se acerca ese momento que siempre soñó: la jubilación. Una época perfecta para disfrutar de la tranquilidad, explorar nuevas actividades y replantearse objetivos.

Pensionarse puede ser una experiencia maravillosa para los hombres, siempre y cuando hayan preparado un plan de vida donde puedan recorrer diferentes caminos. Y es que la jubilación no se inicia

cuando usted deja de trabajar. Al contrario, es un proceso largo que debe planificarse bien, tomando en cuenta su situación financiera y su bienestar emocional.

Vigile sus finanzas

Para que su jubilación no se convierta en una verdadera pesadilla, los especialistas de la Superintendencia de Pensiones (SUPEN) le aconsejan planificar con tiempo su retiro laboral.

Cifras masculinas

Cantidad total de hombres que cotizan en el Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP): 1.008.501*.

Porcentaje de cotizantes masculinos en el Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP): 64,11 por ciento.

Hombres que cotizan para el Régimen Voluntario de Pensiones:

- De 29 o menos años: 19.580.
- De 30 a 39 años: 33.012.
- De 40 a 50 años: 38.389.
- De 51 a 65 años: 25.696.
- De 66 años o más: 7.057.

(*) De un total de 1.573.102 personas afiliadas a marzo de 2007.

Fuente:
Superintendencia de Pensiones (SUPEN)



¿Cómo hacerlo? Es muy sencillo. Solo siga las recomendaciones brindadas por Marjorie Jiménez, directora de Operadoras de Pensiones de la SUPEN.

1. Defina su escenario financiero. Evalúe cuáles son sus ingresos actuales, los bienes materiales que tiene a su nombre y las responsabilidades financieras. Así tendrá un panorama claro de cuales son sus prioridades.

2. Haga un presupuesto futuro. Evalúe cuánto dinero necesitará al mes cuando se pensione. Incluya algunos rubros que podrá necesitar en el futuro como gastos médicos, nuevos pasatiempos, viajes, etc.

3. Infórmese sobre su pensión. Acuda a las oficinas del régimen al que pertenezca (CCSS, Magisterio Nacional o algún otro) y solicítele el estado de su pensión. Allí le indicarán el número de cuotas aportadas, la fecha de su jubilación y el promedio de dinero que recibirá mensualmente.

4. Revise su pensión complementaria. Tome en cuenta que al aprobarse la Ley de Protección al Trabajador en el año 2000 usted cuenta con una pensión

complementaria. Consulte con su operadora de pensiones y revise cuál es su estado de cuenta.

5. Inicie un ahorro extra.

Si cuenta con suficientes recursos económicos lo ideal sería afiliarse a un plan voluntario de pensión. Casi todos los bancos ofrecen este tipo de ahorro mensual con cuotas mínimas que rondan entre los 3.000 colones y los 10 dólares aproximadamente. Así contará con un dinerito extra para cualquier eventualidad.

Cuide su ánimo

La jubilación es una de las crisis emocionales más importantes a las que se enfrentan los hombres, en especial aquellos que viven en función de su trabajo. Según la psicóloga

Verónica Castro muchos pensionados son agobiados por la inseguridad y la angustia, al creerse no útiles para la sociedad. Estos sentimientos pueden afectar su ánimo e incluso provocarles una depresión.

¿Sabía usted qué...

Al jubilarse recibirá cerca de un 55 por ciento de su salario por la pensión del IVM y un 20 por ciento por la del ROP. Si desea que su nivel de ingresos se mantenga, piense en una pensión voluntaria, es decir, en una tercera pensión. Lo ideal es que el trabajador busque una OPC que le ofrezca asesoría global y un plan a su medida.

Fuente: Revista Pensiones, Grupo Nación.



Aún así, el panorama no tiene que ser frustrante. Todo lo contrario. Esta etapa es de júbilo, de celebración. Lo aconsejable es que los hombres planifiquen con tiempo su retiro, para garantizarse luego un descanso tranquilo. “Deben prepararse con un orientador o psicólogo para que no les afecte tanto el cambio que sufrirán sus hábitos y costumbres al jubilarse”, añade Castro.

Incluso pueden asistir a los talleres especiales que da la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), para que aprenda cómo planificar integralmente su retiro. Además, los especialistas recomiendan buscar el apoyo de familiares, amigos o grupos de pensionados, para mitigar “ese vacío” emocional que puede afectarlo. Recuerde que cuanto más apoyo social tenga, más positiva será su jubilación.

Aproveche su tiempo libre

Pensionarse es la oportunidad perfecta para disfrutar de aquellas actividades que, por falta de tiempo, no pudo realizar antes. Esto le ayudará a sentirse mejor física y emocionalmente. Para ello, prepare una lista de sus pasatiempos preferidos y luego diseñe un horario semanal donde le dedique un máximo de dos horas diarias a cada evento, esto impedirá que se sienta agobiado con su nueva rutina. Por ejemplo, los amantes de la naturale-

Ventajas de los planes voluntarios

- Son ahorros inembargables.
- Al ser ahorros de largo plazo, usualmente ofrecen mejores rendimientos.
- Los aportes al plan voluntario son sujeto de exención de cargas sociales.
- Ofrecen beneficio fiscal (sus aportes son deducibles del impuesto sobre la renta).
- El afiliado escoge los beneficiarios.

Fuente: Revista Pensiones, Grupo Nación.

za pueden iniciar su propio jardín, ayudar a proteger a las tortugas o aprovechar el verano para explorar los parques nacionales. Si prefiere aprender todos los días algo nuevo, atrevase a matricular un curso de computación, idiomas, manualidades o incluso de cocina.

Además tenga en cuenta que al jubilarse puede iniciar un pequeño negocio propio, así aumentará sus ingresos y no dependerá únicamente de su pensión.

Las posibilidades son enormes y ahora tendrá tiempo para desarrollarlas. **B**

Fuentes:

- Marjorie Jiménez. División de Operadoras de Pensiones de la SUPEN. Teléfono: 243-4446.
- Myriam Morera. División de Regímenes Colectivos de la SUPEN. Teléfono: 243-4446.
- Verónica Castro, psicóloga. Clínica de Especialidades Psicológicas. Teléfono: 522-1366.

RETO PERFIL

¡Atrevase a ganar
PERFIL te hace una

- Perfil y la revista BienESTAR te dan información sobre prevención de la salud, para que te sintas contenta contigo misma.
- GNC: un año de multivitaminas, quemadores de grasa, y su tratamiento "Hair, skin and nails" que te ayudan a vivir plenamente tu vida en el trabajo y en el hogar.
- Jiron: un colchón ortopédico para que disfrutes de un verdadero descanso, con su base de la cama y dos almohadas.
- Electric Beach: un año de bronceado irresistible diseñado especialmente para tu tipo de piel, y un paquete de bronceado en Spray Magic Tan.

FECHA LÍMITE para
participar 10 de septiembre



MUJER MÁS FELIZ

el RETO
mujer más feliz
y te pone en formal!

Además, también puede participar en

PERFIL TE HACE UNA MUJER MÁS FELIZ
y transforma tu cocina!

Busque más detalles en Perfil.



¿CÓMO PARTICIPAR?

Suscríbete o renueva tu suscripción anual a la revista PERFIL y obtén la oportunidad de ganar alguno de estos 2 RETOS y sé una mujer PERFIL más feliz.

Visita la sucursal de Grupo Nación más cercana a ti o llámalo al teléfono 247-4422.

Una vez suscrita, envíanos una fotografía tuya o de tu cocina en el caso del reto Perfil te transforma tu cocina, y escríbenos por qué creés que debes ser la ganadora, al correo retoperfil@nacion.com o envíalo al fax 247-5166, o ingresá a la página web www.perfil.com.

La promoción inició el 16 de mayo. ver reglamento en www.nacion.com o en www.perfil.com

Las historias serán publicadas en

PERFIL
te hace más mujer



Yo, el abuelo

Con los nietos comenzamos a vivir de nuevo. Revivimos. Y lo hacemos en el momento que más lo necesitamos. Gracias a ellos nos volvemos, más que nunca, agradecidos con la vida.



Wilburg Arce/ Para BienESTAR
Fotografía: Cortesía de Wilburg Arce

De chico, una de mis diversiones mordaces era ver a mi abuelita buscando sus anteojos por todos los rincones de la casa, sin percatarse que los tenía puestos. Preguntaba, “Ché, muchachos ¿no han visto mis anteojos por allí?”. Muchos años después, entendí lo que debió de haber sentido mi plácida abuela. Comenzaba a vivir esa etapa de la vida que nos trae como regalo a un duendecillo burlón que se divierte jugándonos bromas con la pérdida de la memoria y de la vista, entre otras lindezas.

Quizás estos años otoñales hubiesen sido tormentosos, de no haber cosechado, con experiencias vividas, una filosofía de vida que la misma vida me enseñó. Personas maravillosas plantaron la semilla de esa manera de sentir y actuar que me permiten

ser feliz pese a las duras pruebas a las que la vida me ha confrontado.

Una de ellas fue un niño que me enseñó a vivir la vida con entusiasmo, hasta en sus mínimos detalles, sin mirar las circunstancias. Él fue un amigo de mi infancia. Solíamos jugar fútbol con mis hermanos y otros amigos en un lote baldío cercano a nuestra casa. Ninguno de los chicos éramos tan entusiastas en el juego como él.

Ego, como se llamaba, sentía una admiración especial por Carlos Alvarado, “El Aguilucho”, arquero famoso de la Liga Deportiva Alajuelense de los años 50. “El Aguilucho” y sus hazañas bajo el marco, le inspiraban a jugar a él también en ese puesto. Ego, esperaba ansiosamente disfrutar los partidos, entre dos piedras que eran el marco que defendía. Sus movimientos los guiaba su hermanito mayor. Era lo que podríamos llamar hoy “un arquero suicida”, dada su forma de volar por los balones al estilo de Carlos Alvarado y de lanzarse a los pies de los atacantes sin ningún temor, en busca del balón. Su entusiasmo entonces, no conocía límites. Lo demostraba en cada lance del juego. Su felicidad y entusiasmo eran tan

Alcance su meta DE PESO

L.A. Weight Loss Centers para la pérdida de peso, lo guía por el camino correcto para que usted obtenga una vida balanceada, activa y libre de restricciones.

Después

Barbara perdió **26** libras

Maravillas
el mejor programa de apertura del nuevo Centro Las Bólgas Maravillas

Antes

LA WEIGHT LOSS CENTERS
Pierda peso, gana vida.

Programa completo GRATUITO
200 g. de asesoría personalizada
299-5070
Palm Beach Gardens

239-5710
Las Alcañales Marbella
231-0332
Palm Beach

239-0084
Palm Jumeirah Beach
564-0382
North Palm Beach

grandes que nos contagiaba a todos por igual. Ver a un niño entusiasta y feliz es bastante común, sobre todo si está practicando su deporte favorito. Lo admirable de él es que era ciego de nacimiento. Cuando las cosas en la vida se hacen con entusiasmo, no importan las limitaciones físicas ni la edad. Eso lo aprendí de este niño. El ciego.

La otra vida

Muchas otras personas queridas y cercanas me han dado la clave para vivir feliz... Mis padres, mis hermanos, mi esposa, mis hijos, y ahora mis nietas...ahhh mis nietas... el mejor premio que me ha dado la vida... y que me llegó cuando creía que ya yo había vivido.

En realidad con los nietos comenzamos a vivir de nuevo. Revivimos. Y revivimos en el momento que más lo necesitamos. Gracias a ellos nos volvemos más que nunca, agradecidos con la vida.

Mi primera nieta nació lejos de mi casa, en Boston. Nunca olvido esa madrugada de 22 de agosto, cuando mi esposa me llamó por teléfono y me dijo: "Oiga a su nieta, acaba de nacer"... Al escuchar a la recién nacida, sentí que Dios puso sus dos manos sobre mis sienes y me dijo: "sé feliz".

Pocos años después nació mi segunda nieta. Cuando nos conocimos en la Sala de Maternidad, me miró fijamente con sus ojos verdes, como si ya me conociera desde su vientre materno

y como intuyendo que yo sería su futuro compinche de juegos infantiles o dicho de otra manera, su juguete preferido...Y claro, es que si no nos ponemos a nivel con los nietos, quedamos descalificados como abuelos: Llegó el momento en que tuve que hacer un repaso de mi repertorio de canciones aprendidas en tantos años, como si mi cerebro fuera una de esas rockolas en las que se echaba una moneda y tocaban nuestras canciones queridas.

Primero tuve que desechar todos los tangos tristes de Gardel y a Serrat, con el dolor del alma. Y poco a poco tantas canciones que por ahora mis nietas no consideraban de su infantil gusto, hasta llegar a canciones que desde mi infancia no cantaba, como el "Arroz con leche", "Pimpón el muñeco de cartón", "La pájara pinta" y otras tonadas infantiles que me parecían que hacía más de cien años había dejado de cantar, y ahora las coreaba con entusiasmo y "a capella" para ellas, mis nietas.

Con ellas volví a jugar todos esos juegos infantiles que tanto me gustaban, a dibujar zoológicos, a jugar con arena, a visitar playgrounds, a recordar cuentos del Mago de la Luna, Mi Tía Panchita, Hans Christian Andersen, a elevar cometas –ahora con un telegrama al cielo que dice "Gracias Dios" –... Y a reciclar mis memorias de chico, hasta llegar a pedirle perdón, en donde se encuentre, a mi abuelita, por aquello de los anteojos. [B](#)

Disciplina en las finanzas

Viva feliz... sin deudas



Cuando la posibilidad de mantener la estabilidad económica se ve afectada por las malas costumbres y el consumismo desordenado, el hombre cae en un serio problema.

Rocío Zamora
Para BienESTAR
Ilustración: José Miguel Redondo

Las deudas son incómodas e incluso angustiantes, y cuando no se saben honrar hasta pueden quitar el sueño. En la medida de las posibilidades preferimos evitarlas, pero en algunas ocasiones hay que afrontar el hecho de que los ingresos no son suficientes para satisfacer todas las necesidades básicas.

Jorge Suárez, administrador de 66 años, asegura haber logrado “vivir de contado”, pues su profesión le permitió entender cómo funciona la sociedad y administrar sus finanzas según su entorno. “Desde que me casé acordamos vivir con lo que yo

ganaba. Cuando era necesario hacer una compra grande, por ejemplo: cocina, lavadora o refrigeradora, pensamos en el tiempo que esa inversión comprometería nuestros ingresos, así que decidimos ahorrar y comprar cuando tuviéramos los recursos necesarios”, explica Suárez.

Para Carlos Aguilar, administrador de empresas de 41 años, es difícil no recurrir a un préstamo si se considera que la adquisición de una casa propia o un vehículo es una necesidad primordial.

“Si hablamos de sobrevivir creo que lo mejor es olvidar las facilidades que el crédito ofrece para todo lo que no sea comprar un terreno, construir o adquirir una vivienda

Prevenir... jamás lamentar

La cultura del ahorro es uno de los valores más importantes y difíciles de enseñar. No se trata solo de guardar una porción de sus ingresos, sino de establecer metas de corto y largo plazo. Estos son consejos básicos:

- Ponga en claro sus objetivos financieros, revise los ingresos y egresos. ¿Es posible aumentar los primeros y reducir los segundos?
- Lleve un control exacto de sus gastos. Al final de mes examine a conciencia cuáles de ellos puede recortar.
- Trate de ahorrar el consumo de servicios básicos en el hogar como el agua, la Y los teléfonos. Involucre a toda la familia en el proceso.

hecha. Hay una diferencia entre eso y el bombardeo de una sociedad de consumo en donde quedan de lado las necesidades elementales de un hogar”, señala el administrador.

Tanto Aguilar como Suárez recurrieron al crédito para adquirir casa propia y vehículos, pero lo demás prefieren comprarlo de acuerdo a lo que sus ingresos les permite. “Es cuestión de administrar bien los recursos y procurar siempre ahorrar parte de lo que se gana al mes”, dice Aguilar.

Cuentas claras

Para Rodolfo Montero y Rosario Murillo, miembros del Movimiento Familiar Cristiano de Belén y encargados de las charlas

prematrimoniales sobre la Administración del Hogar, en algunas oportunidades se justifican las deudas.

“La mayoría de las personas no tienen grandes cantidades de dinero para adquirir bienes de mayor valor; como una casa o un carro. El problema no es hacer un préstamo, si se hace planificadamente y en el momento preciso”, manifiesta Montero.

Agrega que es indispensable establecer una sinergia entre las necesidades materiales y la capacidad de pago. “Siempre les recomendamos preguntarse: ¿realmente necesito ese artículo o ese bien?, ¿es razonable el precio?, ¿es necesario comprar otra cosa antes? y ¿puedo pagarlo de contado?”, asegura Murillo.

Es imposible no tener que adquirir alguna vez una deuda. Pero primero mida su capacidad de pago y lea la letra menuda.



Planificación

Vivir bajo el esquema de un presupuesto va más allá de analizar los ingresos y los egresos en blanco y negro. Es una herramienta que permite planificar: detectar gastos innecesarios y alcanzar las metas familiares de corto, mediano y largo plazo.

No se trata de sacrificar lo básico para subsistir. Simplemente es no caer en el déficit y eventualmente obtener un superávit. Analice sus metas financieras y defina las prioridades de su ahorro. Fije primero sus gastos fijos mensuales (se podría sorprender con que algunos no son tan necesarios) y luego los gastos fijos no mensuales.

Si el saldo es negativo, aplique de inmediato una reorientación o genere ideas para aumentar sus ingresos, pero no se engañe a sí mismo. Si el resultado es positivo procure ahorrar el sobrante o invertirlo para obtener mayores ganancias.

El ahorro es indispensable en la cultura financiera de las personas o familias. Se recomienda destinar un porcentaje del monto remanente, no menor al 10 por ciento, después de cubrir los gastos básicos.

Una persona que no puede ahorrar para comprar un bien, difícilmente podrá vivir del crédito sin caer en un desequilibrio.

Malas prácticas

Existen prácticas que, con el paso de los años, se arraigan en las costumbres financieras del costarricense. Una de ellas es el mal uso de las tarjetas de crédito. La administración deficiente del crédito puede hacer que una compra tras otra se convierta en una deuda millonaria. De igual forma se adquieren compromisos sin prever las futuras consecuencias, como es el caso de los fiadores. La mejor forma de saber si usted puede convertirse en avalador de una deuda es si en el mismo momento puede asumir el pago de la deuda sin afectar el presupuesto familiar y personal.

El consumismo indiscriminado en definitiva le causará un perjuicio a su estado financiero. Sea consciente en las compras que realiza y qué tanto necesita esos artículos. Las grandes inversiones –como una casa, un carro o una propiedad– deben ser cuidadosamente analizadas. Piense en su capacidad de pago, si es el momento indicado para comprar y ante todo en las prioridades que tiene la familia. No se convierta en un hombre que trabaja solo para costear deudas. **B**



Conocemos
el significado
de la
belleza

...Because everyday of your life is a beauty contest.

Arpeggio
PROFESSIONAL
MAKEUP
SKINCARE

Distribuido por G&M Cosmetics S.A.
Tel: 224-1757

Sistema modelo

Velando por la salud masculina

María Isabel Solís
Para BienESTAR
Fotografía: Kurt Aumair

Aunque estén recargados de trabajo durante toda la semana, pocas veces rechazan una invitación. Viajan hasta una comunidad lejana, un sábado o un domingo, para detectar lesiones que angustian a la población masculina, tales como el cáncer de próstata o la hiperplasia prostática benigna.

Esa es la mística que caracteriza al Servicio de Urología del Hospital Calderón Guardia. Su trabajo cotidiano, del cual los funcionarios se sienten profundamente orgullosos, es un sello que diferencia a estos profesionales de los demás centros médicos.

La mejor característica con que cuenta en la actualidad el Servicio de Urología del Hospital Calderón Guardia es la atención sin paredes. Respaldo por el Hospital México y por el doctor Emanuel Chavarría Cedeño, se ha conformando un grupo de profesionales en ciencias médicas que se desplazan a ciertas

El Servicio de Urología del Hospital Calderón Guardia se levanta de las cenizas que dejó el incendio de la madrugada del 12 de julio de 2005.



Doctor Carlos María Castillo Morales, Jefe del Servicio de Urología del Hospital Calderón Guardia.



La mejor característica con que cuenta en la actualidad el Servicio de Urología del Hospital Calderón Guardia es la atención sin paredes.

comunidades a dar lo mucho que saben y a aumentar la calidad de vida de los varones costarricenses.

Este trabajo de proyección empezó en el período 1994 -1998 –durante la gestión del doctor Álvaro Salas Chaves– como una forma de acercar los servicios de especialistas a las comunidades más alejadas de San José.

Aunque el programa se discontinuó por un lapso considerable, los urólogos del Calderón Guardia decidieron revivir la experiencia. Hoy asisten a diferentes comunidades en miras de detectar afecciones en la población masculina, como el cáncer de próstata y la hiperplasia prostática benigna.

Con ese propósito han viajado a diversas comunidades del país, donde no se cuenta con un servicio fijo de la especialidad, tales como Monteverde, Nandayure, Puriscal, Upala y Guápiles, entre muchas otras.

“Es un enorme bien el que se le hace a la gente, porque se le puede

resolver sus problemas muy cerca de su casa, sin que ellos tengan que desplazarse a San José. Uno sale realmente motivado de lo que se hace”, comenta el doctor Carlos María Castillo Morales, Jefe del Servicio de Urología del Hospital Calderón Guardia.

Mucha creatividad

El trabajo de este grupo profesional no termina allí. Antes de que el incendio del 12 de julio de 2005 destruyera buena parte del Hospital, ese servicio era uno de los pocos que funcionaba con eficiencia; muestra de ello era que no había pacientes en lista de espera y las agendas estaban el día, al punto de que muchos pacientes se sorprendían de la inmediatez de la atención.

Sin embargo el incendio eliminó esa posibilidad. Se empezó a formar una lista de espera y hoy los funcionarios hacen lo posible para que los estragos de aquella

A punta de perseverancia y de negociaciones con otros servicios, en la actualidad cuentan con 14 camas –aunque estas son 19 menos de las que contaban antes de la conflagración–.

madrugada triste se acaben y poder, al fin, pasar esa lamentable página. “Este incendio fue catastrófico: perdimos pacientes, perdimos el servicio y nos quedamos sin camas para internar a los enfermos”, revela Castillo Morales.

Pero, a punta de perseverancia y de negociaciones con otros servicios, en la actualidad cuentan con 14 camas –aunque estas son 19 menos de las que contaban antes de la conflagración–. Pero, aún así “somos ricos porque tenemos al menos esas 14 camas”, dice enfáticamente el médico.

Como la creatividad nace de necesidad, para mitigar el dolor y el sufrimiento que tienen los pacientes los especialistas elaboraron una especie de código que todos los urólogos entienden y que les permite atender a los pacientes por orden de prioridad y no por orden de llegada.

“Ningún paciente de emergencia espera para una cirugía, ni para un procedimiento, por eso los pacientes se asustan cuando se les llama a la casa y se les dice que se presente



mañana al Hospital para ser operados”, finaliza Castillo.

Y a pesar de las carencias y de las limitaciones que tienen tras el incendio, este equipo de trabajo se esfuerza todos los días por dar lo mejor en su labor. Así, continuarán proyectándose a las comunidades, al mismo tiempo que seguirán la tendencia de la innovación. No es una casualidad que sea la única unidad que realiza procedimientos quirúrgicos de punta. La meta es una sola: ser un servicio modelo. **B**