

OCTUBRE

2024

INSPIRA

Especial
de salud

La sonrisa y la autoestima.
Od. Lama

El estrés emocional en el corazón
Dra. Yvette

Prevención al Cáncer de mama con
Tania Sarabia y otras celebridades

FOTOGRAFÍA



Humberto Ramirez

Fotos @humbertoramirezfotografia

¡¡¡ER ANIVERSARIO

con personas especiales y valiosas!

“Día Mundial de
la Salud Mental”

Conoce más del Síndrome de Down, Autismo tipo 3, Autismo (Asperger)
y Trastorno Bipolar - Psic. Bray Sulbarán

Por María Antonieta Marco @mariantomarco
www.mediosinspira.com

ÍNDICE

Agradecimientos

(PAG 03)

Salud Mental:

Conoce del Síndrome de Down, Autismo tipo 3, Autismo (Asperger), Trastorno Bipolar con la Psic. Bray Sulbarán @bray_sulbaran_psicologia

(PAG 04-07)

La sonrisa y la autoestima

Od. Lama Hatem @od.lamahatem

(PAG 08-09)

Prevención al Cáncer de mama

con Tania Sarabia @taniasarabia y otras celebridades

(PAG 11-13)

El amor y el estrés en el corazón

Dra. Yvette Castellanos @drayvettelcastellanos

(PAG 15-16)

AGRADECIMIENTOS

¡Celebramos el 1ER ANIVERSARIO con personas especiales! ¡Qué emoción tan grande! Es un reto describir en palabras todo lo que siento, lo que hace tiempo era una idea o sueño hoy en día es una realidad, mi proyecto y principal trabajo, pero más que eso, esta revista se relaciona con mi propósito de vida: inspirar. Uno de los aspectos que más me gusta del periodismo es conocer y contar historias, busco aquellas que tienen un mensaje o reflexión para los demás. Quiero agradecer principalmente a Dios, a todos los que han formado parte, en el diseño y redes Javier, Valeria, Alejandro, Jenifer, Joy en la web Red Masiva y Antonio, en las sesiones de fotos Humberto Ramírez, Maye Makeup, la torta de Dul Shot, la asistencia de Martha Canelón y Verónica Ponce, también a El Set Pro. A todos nuestros clientes y aliados desde los primeros hasta los recientes. A mis padres, familiares y amigos que siempre apoyan. Y por supuesto a ustedes, los lectores, quienes siguen ahí atentos... Hemos llegado a 7mil lectores mensualmente en la web y no puedo estar más agradecida.

Este mes hablamos de Salud Mental, para que conozcas más del Síndrome de Down, Autismo tipo 3, Autismo tipo 1 (anteriormente Asperger) y Trastorno Bipolar con la Psic. Bray Sulbarán. También informamos sobre Salud Bucal (Od. Lama), Salud del Corazón (Dra. Yvette) y Prevención al Cáncer de mama con Tania Sarabia y más celebridades ¡Empieza a descubrir esta edición y compártelo en @inspirarevista!

¡GRACIAS! ¡GRACIAS! ¡GRACIAS!



¡Cuidemos nuestra salud mental!

con la psicóloga Bray Sulbarán



Así como en la revista INSPIRA, hablamos de temas motivadores, también tenemos que hablar de temas profundos... porque sabemos que no a todos les ha tocado fácil, a veces quisiéramos ser más empáticos, pero no sabemos cómo, por ello la información es poder. Hoy vamos a hablar de un tema que por muchos años ha sido tabú, aunque ahora se habla un poco más; la salud mental, las condiciones mentales y la importancia de asistir a terapia. La salud mental es amplia y profunda, va más allá de sentirnos bien, abarca pensamientos, emociones, decisiones, hábitos, deseos y propósito de vida. Podemos fortalecerla al caminar, meditar, ejercitar, comer y descansar bien, para tener momentos de calma, introspección y equilibrio emocional.

En esta edición de INSPIRA, especial aniversario, profundizamos sobre esto por el "Día Mundial de la Salud Mental", con la psicóloga Bray Sulbarán, con 15 años de experiencia clínica y educativa, trabajando con condiciones mentales. Promueve la educación para padres y herramientas psicobiológicas en redes sociales. Ella enfatiza la importancia de elegir al terapeuta adecuado. Cualquier persona, así no tenga una condición, puede asistir a consulta psicológica o a terapias alternativas para resolver situaciones o encontrar su propósito.

A continuación, la especialista nos explica las características principales de ciertas condiciones mentales, recordando que cada persona es única y tiene rasgos de su personalidad que la definen más allá de un diagnóstico:

Síndrome de Down:

Trastorno genético causado por una copia adicional del cromosoma 21, resultando en un desarrollo cognitivo más lento, rasgos faciales específicos, tono muscular débil y manos y pies pequeños. Con el apoyo adecuado, pueden llevar una vida relativamente convencional.



Trastorno del Espectro Autista (TEA):

Es un trastorno del desarrollo que afecta la comunicación y la interacción social. Se clasifica en tres tipos: Tipo 1 (leve) presenta dificultades sociales y comportamientos repetitivos, permitiendo una vida relativamente independiente; Tipo 2 (moderado) necesita mayor apoyo para la comunicación y actividades diarias; y Tipo 3 (severo) requiere apoyo constante debido a limitaciones en la comunicación y comportamientos repetitivos fuertes.

Trastorno de Asperger:

(Ya no está clasificado aparte en el DSM-5), se caracterizan por tener dificultades en la interacción social y patrones repetitivos de comportamiento. Estas personas suelen tener inteligencia convencional y capacidades sorprendentes en temas específicos, pero les cuesta entender normas sociales y lenguaje no verbal.

Trastorno Bipolar:

Condición que causa cambios extremos en el estado de ánimo, incluyendo episodios de manía (euforia, energía excesiva) y depresión (tristeza profunda, falta de energía). Con el tratamiento adecuado y apoyo constante, es posible llevar una vida convencional y tener periodos largos sin episodios.

Ahora bien, vamos a conocer los testimonios de personas que presentan estas condiciones, desde las perspectivas de ellos mismos o de sus madres, que han sabido sobreponerse, conozcamos a personas que INSPIRAN:



Paulo, @unin.va, tiene 16 años, diagnosticado con Trastorno del espectro autista grado 3, enanismo primordial no específico, microcefalia, discapacidad intelectual severa, ha sido un luchador desde su nacimiento.

Su madre comparte:

"Aunque soy psicopedagoga, nada me preparó para esta experiencia. Ha sido una montaña rusa de emociones que cambió mi percepción de la vida. A pesar de ser no verbal, ha desarrollado una semi-independencia y se comunica eficazmente usando pictogramas. El mayor reto fue entender sus desafíos de comunicación, pero escucharlo decir 'mamá' fue una bendición. Priorizar la salud mental de los cuidadores y buscar una red de apoyo es esencial, ya que, si nosotros estamos bien, ellos también lo estarán".



Patricia, @pattymirabal27, tiene 37 años, diagnosticada con el anteriormente conocido como Síndrome de Asperger, es periodista, ama su profesión, trabaja en una empresa farmacéutica familiar, le gusta el maquillaje, jugar bolas criollas, asistir a eventos, es devota a la Virgen, participa en un grupo de la iglesia, está siempre atenta a diversas actividades.

Ella misma comparte:

"Soy una persona alegre, sencilla, tranquila. Ha sido una experiencia única y bonita ver que te aceptan como eres, aunque no fue fácil aceptarlo al principio, hace unos años hablo más de ello. Me gustaba bailar flamenco de pequeña, disfruto de trabajar, tomar fotos, arreglarme. Mi deseo es llegar a la TV y ser animadora, tener mi empresa, quiero decirles a las personas especiales que sigan adelante, que Dios tiene un propósito para cada quien. Estoy orgullosa de ser Asperger, mi lema es –Conóceme y verás–".



Jessica @jessica_model99, tiene 25 años, diagnosticada con síndrome de Down, bachiller, es una modelo reconocida en Valencia. Ha sido entrevistada en medios, ha participado en el Valencia Fashion Week, Together Forever, Rosario Fashion Week (Argentina), entre otros.

Su madre comparte:

"Defino a Jessica como constante e inquebrantable. Enterarnos de su condición fue difícil, pero con amor y terapias, ha superado muchos retos. La tratamos por lo que es, responsable, disciplinada, enfocada, sociable y amorosa. Ha roto estereotipos en la moda, empecé a llevarla a castings y la gente se sorprendía. Se convirtió en la 1era modelo con síndrome de Down en Venezuela. En el patinaje artístico ganó 5 medallas de oro en 3 años. Es brigadista de la Cruz Roja y también trabaja en Lulu Cake. Sueña con desfilarse en grandes pasarelas y competir en las Olimpiadas de Invierno."



David @talentosinetiquetas, tiene 20 años, diagnosticado con síndrome de Down, es nadador de alto rendimiento Fundadeporte EINEC, Karateka cinturón negro (WSKF), modelo, bailarín (Sonort), trabaja en Lulu Cake Service, estudia música, toca batería.

Su madre comparte:

"David tiene una personalidad hermosa; es talentoso, alegre, extrovertido, sociable, noble, respetuoso y valiente. Convivir con él ha sido una experiencia única que me enseñó a ver la vida de otra manera. A pesar de los retos, como mi diagnóstico de cáncer, hemos disfrutado con su carisma e inteligencia. Asistió a diversas terapias y hoy se dedica a sus talentos. Quiere representar a Venezuela en campeonatos internacionales y seguir perfeccionando sus habilidades artísticas."

David es novio de Jessica, desde hace un año, ambas madres coinciden en lo siguiente: "Estamos dejando que vivan su ilusión, sin forzarlos, ellos hablan por teléfono, salimos juntos, que ellos mismos se entiendan".



Camile @camilesirena, tiene 20 años, diagnosticada con Síndrome de Down, es un ejemplo de superación, es deportista y estudiante universitaria. Es Selección Nacional de Para Natación, ganó medallas en los Trisome Games 2024.

Su madre comparte:

"Camile es dedicada y talentosa, estudia Educación Física en la Universidad de Carabobo y practica natación desde los 6 años. En abril, recibió un reconocimiento de UC. Ama el baile K-pop y el canto. Ha sido galardonada con la Orden Arturo Michelena y condecorada por el Consejo Legislativo del Estado Carabobo. Además, es Brigadista Especial de la Cruz Roja".



María Cristina, tiene 8 años, diagnosticada con Síndrome de Down, es bailarina, le gusta cantar, participa en el programa de formación de la Orquesta Sinfónica de Carabobo.

Su madre comparte:

"María Cristina es una niña atenta, alegre y amorosa. Todo ha sido un aprendizaje de ternura y amor. Le encanta bailar y cantar, y cuenta con el don de servicio. El mayor reto ha sido la comunicación efectiva, pero su presencia trae paz y amor. Participa en actividades deportivas, musicales y culturales, sueña con ser doctora o bailarina. Recomendando a los padres prepararse con valentía y paciencia para crecer juntos."



Felicidad, tiene 69 años, diagnosticada con Trastorno Bipolar, es bióloga de la UCV, ha trabajado en su carrera, es esposa, madre, le gusta bailar, hablar con la gente, pertenece a un grupo de bailoterapia y uno de la iglesia.

Ella misma comparte:

"Soy una persona sociable, amable y buena madre. A pesar de ser mal diagnosticada inicialmente, ahora me comprendo más y con apoyo he logrado metas personales. Trabajé en el Ministerio del Ambiente y lideré a 15 personas, también tuve un negocio con mi esposo. Convivir con ansiedad y depresión, me enseñó a ver la vida con más fortaleza. Entre mis satisfacciones está haberme casado y criar a mi hijo con amor. Siempre digo a las personas que apoyen y traten con amor a sus seres queridos en situaciones así. Deseo emprender un negocio rentable y seguir creciendo."

Sobre todo esto, la psicóloga enfatiza: "La salud mental sólida es crucial para el desarrollo humano. Comprender estos temas permite a las personas entender sus comportamientos y buscar ayuda, promoviendo la toma de conciencia y la sanación. Una red de apoyo empática y preparada es fundamental para el bienestar emocional y social. Dicha red permite compartir alegrías y tristezas, enriqueciendo la vida cotidiana y moldeando nuestra identidad."

"Cuidar de tu salud mental es el primer paso hacia una vida plena."

Cada día es una nueva oportunidad para crecer y sanar."

Fotos @humbertoramirezfotografia

Sigue a nuestra especialista:
@bray_sulbaran_psicologia
braysulbaran201@gmail.com





LAMA HATEM

odontólogo

INFLUENCIA DE LA SONRISA EN LA AUTOESTIMA

Por la Od. Lama Hatem

@od.lamahatem

¡Sonreír es maravilloso! ¿Estás consciente de todo lo que puedes lograr con una sonrisa? Te hace sentir feliz, tranquilo, más atractivo, liberas endorfinas, y, por si fuera poco, es un acto que funciona en cadena, le sonríes a alguien y esa persona sonríe de vuelta, lo que te da más ganas de sonreírle a la próxima persona que veas, y así sucesivamente. Sonreír, combinado con el buen humor y una dosis de carcajadas, así sea solo por un rato, puede hacer que tengas una rutina más alegre e incluso productiva.

A veces parecería que es obvio la influencia de la sonrisa con la autoestima, pero tampoco se habla mucho de ello, es necesario conocer casos de personas a las que los cambios físicos de su sonrisa les transformó su actitud y hasta parte de su vida. Es allí donde los artistas de los dientes, los odontólogos, como profesionales de la salud saben atender situaciones complejas, para resaltar "las perlas de nuestra boca".

Esta vez queremos hablarles de la odontóloga Lama Hatem, con 10 años de experiencia, quien se enamoró de la odontología por el impacto que tiene en las personas. Es graduada de la Universidad de Carabobo y ha cursado estudios en odontología estética y prótesis dental, con doctores de reconocimiento internacional. Sigue preparándose cada día para ofrecer excelentes tratamientos, con materiales y técnicas de alta calidad. Además, trabaja con profesionales en cirugía y endodoncia, logrando satisfacer todas las necesidades del paciente en un solo lugar: "Odontología Láser" en el C.C. Piazza, El Parral, Valencia.

A continuación, nos explica más de lo que puedes hacer para mejorar tu sonrisa y sentirte mejor:

Od. Lama Hatem: claves y aspectos para tener una sonrisa ideal

Sonreír es la manifestación universal de alegría y bienestar ¿A quién no le gusta? Desde la antigua Grecia, se establecieron ciertos parámetros de belleza y armonía que aún se consideran. Algunas personas evitan sonreír porque no se sienten cómodos con la forma, tamaño, simetría y/o color de sus dientes, o por ausencias dentarias. Una sonrisa armónica y saludable genera una mayor confianza y autoestima en el individuo, que se transmite a los demás.

En estos años de experiencia, son muchos los casos de pacientes que han tenido una transformación notoria luego de completar sus tratamientos odontológicos. Los casos más resaltantes, por ejemplo, son los pacientes con ausencias dentarias, lo que les impide pronunciar o masticar correctamente, fracturas de la corona dental, cambios de color, asimetrías, caries dental, entre otros.



Quiero compartir un caso particular de una paciente que llegó a la consulta con depresión, hombros caídos, cara somnolienta, pero con la necesidad de realizarse sus tratamientos. La paciente presentaba movilidad dentaria, ausencia de algunos dientes y lo más visible, diastema y vestibularización de los centrales superiores (espacio entre los dos dientes centrales superiores). A medida que fue avanzando en el tratamiento, que incluyó periodoncia, restauraciones y alineadores invisibles, prótesis y algunas carillas, su actitud fue transformándose también. Llegaba a consulta más alegre y sonriente, con mucho ánimo. Su aspecto también mejoró, pues se arreglaba mejor, luciendo bonita. Tuvo un marcado cambio físico y mental, además pudo conseguir trabajo, todo a partir de la transformación de su sonrisa, su salud bucal y por supuesto gracias a su propio esfuerzo de salir adelante.



"La higiene bucal comienza desde casa, se complementa con las técnicas odontológicas y se refleja desde el interior hasta el exterior".

Acude a nuestra especialista:

Od. Lama Hatem @od.lamahatem

Consultorio: "Odontología Láser", C.C. Piazza – El Parral - Lunes a viernes: de 2:00 a 6:00 pm

Hablemos del deseado diseño de sonrisa, el cual debe realizarse según las necesidades y condiciones de cada caso, no sólo según los deseos del paciente. Las resinas han tenido una gran evolución como material restaurador, ahora existen resinas dentales con diferentes características y propiedades ópticas. Como siempre, el éxito de todo tratamiento, está en el conocimiento y preparación del profesional y en el cumplimiento de las indicaciones, por parte del paciente.



Por una parte, cuando las carillas en resina se realizan por moda, sin una evaluación y sin seguir un protocolo pueden causar un daño a futuro, se debe hacer una previa evaluación clínica y radiográfica, y hacer su mantenimiento cada 6 meses. Pero cuando las mismas están bien realizadas, son una excelente opción estética, con buena higiene bucal y dicho mantenimiento, pueden durar varios años. Además, son más económicas que las carillas cerámicas y con mínimo o nulo desgaste dental. Es importante mencionar que, existen casos de problemas bucales, como, por ejemplo, la inflamación en las encías, sea gingivitis o periodontitis, que se debe atender antes de hacer cualquier procedimiento estético, que incluya resinas, carillas o blanqueamiento.

Recordemos que la salud bucal está muy relacionada con el resto del organismo. En la boca existe una gran cantidad de microorganismos, pero cuando aumentan excesivamente y se rompe el equilibrio, pueden migrar a otros órganos por el torrente sanguíneo, como con la periodontitis y su relación con enfermedades cardiovasculares. Por lo que se debe hacer énfasis en el cuidado de la salud bucal, para prevenir, corregir, mejorar lo que sea necesario para que logres una sonrisa ideal.



FOTOGRAFÍA

Humberto Ramírez

Haz de tus momentos especiales,
un recuerdo inolvidable con su arte

Cobertura de eventos, producciones
audiovisuales y sesiones al

0414-1456441 @humbetoramirezfotografia
@harl36 - harl36@gmail.com

¡Tócate!

Tania Sarabia: actitud, humor, logros y ejemplo de superación

¿En qué piensas al escuchar el nombre Tania Sarabia? Muchos dibujan una sonrisa en su rostro; algunos piensan en ella como actriz, otros como humorista, y varios como sobreviviente y vocera. La realidad es que ella es todo eso y más. Hoy queremos resaltar su dedicación total a la actuación, su apego a la vida, sus deseos de ayudar, pero sobre todo el humor y la actitud que la caracteriza y que ha sido clave para salir adelante.

Estamos en el mes rosa, de la prevención del cáncer de mama. Teníamos que contar la historia de superación de Tania y recordar su trayectoria, que aún continúa. A sus 77 años, sigue en la actuación y tiene proyectos.

Años de pasión, entrega y compromiso a su público: Tania ha dejado una huella imborrable en teatro, televisión y cine. Nació el 24 de septiembre de 1947, y su carrera ha talento, dedicación y pasión. Inició en el teatro con José Ignacio Cabrujas, en la obra "Acto cultural". En televisión, se destacó en "Cosita rica" y "Viviana a la medianoche," con los personajes Mamasanta y Tía Honoria.

Entre sus producciones está alrededor de 20 telenovelas, desde 1976 hasta 2023. Tuvo una breve aparición en "La Mujer Perfecta," interpretándose a sí misma como sobreviviente del cáncer de mama. En 2023, estuvo en "Dramáticas" de Hispanomédios con Venevisión. También ha actuado en películas, como "La aventura extraordinaria de un papa extraordinario" (francesa) y "Patás Arriba" (colombo-venezolana). Sobre su formación universitaria, comenzó en Comunicación Social en la UCV, pero luego estudió "Restauración y Conservación de Obras de Arte" en México, para finalmente decidir que su pasión era la actuación.



Su historia de superación

En 2004, Tania recibió el diagnóstico de cáncer de mama, una noticia que cambió su vida por completo. A pesar de los desafíos, Tania enfrentó la enfermedad con una determinación inquebrantable. Tras su recuperación, decidió utilizar su experiencia para ayudar a otras mujeres que enfrentan el mismo camino. Se convirtió en una vocera activa de la Asociación Civil Senos Ayuda, una organización dedicada a apoyar a mujeres con cáncer de mama.

Su lucha no se detuvo ahí. En 2020, durante la pandemia de COVID-19, Tania también se convirtió en una sobreviviente de la enfermedad. Aprovechó su plataforma para crear conciencia sobre la importancia de la vacunación y la protección de los más vulnerables. Tania ha subrayado la necesidad de proteger la salud de todos.

Además, ha sido una activista social comprometida, especialmente en la lucha contra el cáncer de mama y en la defensa de los derechos de las comunidades indígenas a través de la Fundación Wayuu Taya de Patricia Velásquez. Su experiencia personal con el cáncer la ha motivado a ser una voz poderosa en la concientización y apoyo a otras mujeres que enfrentan esta enfermedad.



En entrevista exclusiva para revista INSPIRA, nos cuenta más de su historia personal y profesional, así como sus reflexiones de la vida:

¿Cuáles son tus novelas y obras de teatro favoritas en las que has trabajado?

Tengo muchas, pero diría que, entre las novelas, la más destacada sería "La Inolvidable", de RCTV, mi personaje tenía una chispa de inocencia. También me recuerdan por "Cosita Rica". Entre otras está "Campeones", "Los Ángeles Terribles", "Cenicienta" y "La mujer sin rostro". Sobre las obras puedo mencionar, "Que me llamen loca", "La coleccionista", "La tía Chucha", "Tania en pelotas", "La costilla de Adán estaba piche", "Gómez", "Esperando al italiano" y "Monólogos de la Vagina". También el de "La vida es un ratico", donde hablo del Covid-19 con toques de humor.



¿Cómo ha sido tu campaña de concientización sobre el cáncer de mama?

Cuando fui diagnosticada con cáncer, fue un antes y después en mi vida. Llegué a estar sin cejas ni pestañas, mis fanáticos me venían en la calle y me daban ánimos. Superar el cáncer fue muy fuerte, es confrontarte con la muerte. Una vez le pregunté al doctor: "¿Me voy a morir?" y me dijo "No sé", eso fue muy duro, duré un año en ese proceso. En paralelo cuando me iba recuperando seguía en la actuación, fue cuando quise ayudar a otras.

Conocí a la directora de Senos Ayuda y participé en la campaña "Tócate", fue la primera campaña nacional que involucró a varios canales de televisión, animadores y actores sobre este tema. Sigo activa como vocera de la fundación, hemos recorrido todo el país. A las mujeres les digo, hay que ir a hacerse la mamografía anualmente, hay que poner una fecha en el calendario, el autoexamen ayuda, pero la mamografía es más profunda. Puedo concluir que "Lo que estoy haciendo con esta fundación me ayuda a sanarme a mí misma de ese episodio que viví".

¿Cuál es tu reflexión de la vida?

DEBEMOS AGRADECER POR TODO, reírse a carcajadas y hacer actividades relajantes. Hay que reconocer el valor de la vida, desde que despiertas, apreciar lo que tenemos y no lo que nos hace falta. Agradezco a Dios que estoy viva, por mi salud y seres queridos. Actualmente quiero remontar mis primeras obras de teatro, "Ay Carmela", "La coleccionista", entre otras.

Sigue a nuestra querida actriz y entérate de todo: @taniasarabia

Finalmente puedo decir que hago todo con pasión:

"Cuando haces algo con sentimiento muy genuino, haces que los demás también lo sientan".



¡TÓCATE PARA QUE NO TE TOQUE! OCTUBRE

MES DE LA PREVENCIÓN Y LUCHA
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

El autoexamen empieza en la juventud y la mamografía en la adultez
(35 años) El diagnóstico a tiempo puede salvar vidas

Las reconocidas actrices venezolanas junto a la creadora de la revista INSPIRA se unen
a la Campaña de Prevención, así no hayan pasado por esto:



Alexandra Braun



María Antonieta Marco



Julie Restifo



Nohely Arteaga



Sonia Villamizar



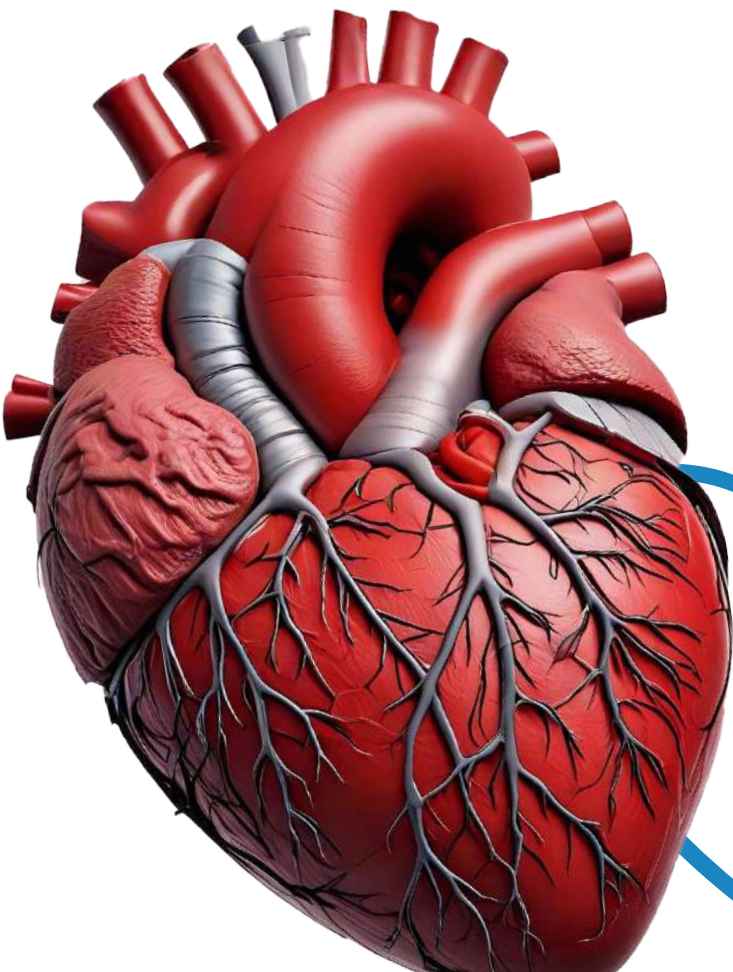
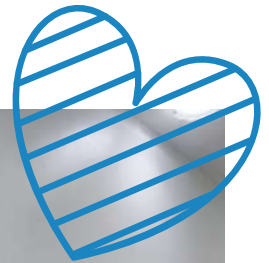
Eileen Abad

EL ESTRÉS EMOCIONAL EN EL CORAZÓN.

Dra. Yvette Castellanos

¡Tic Tac! ¡Tic Tac! Todos hemos escuchado o sentido latir nuestro corazón, ese órgano maravilloso que bombea y se conecta con todo el cuerpo, que se acelera en momentos emocionantes, cuando estamos enamorados, y literalmente decimos que "sentimos los latidos por esa persona", pero también el ritmo del corazón varía cuando nos asustamos o estamos ansiosos, sentimos que se apresura o como si se detuviera por unos segundos. Por lo que entonces, podríamos decir, que el corazón, además trabajar en sus otras funciones biológicas, nos comunica nuestras emociones.

Aunque siempre se ha dibujado el corazón, con una representación simple, para asociarla con el amor, a veces pareciera que no recordamos qué tanta influencia tiene el buen manejo de las emociones, con la salud del corazón. Por esto a veces nos sorprendemos cuando ocurren los infartos de nuestros conocidos, que muchas veces están relacionados a sobrecargas de estrés, ansiedad y emociones intensas.



Esta vez hablaremos del "Estrés Emocional", con una cardióloga con trayectoria, la Dra. Yvette Castellanos: "poniendo la salud en tus manos", es conocida en Valencia por su espacio "Gotitas de Salud", que se transmitía en Ecovisión, y ahora por radio en Rumba Stereo 94.7 fm, así como su canal de YouTube. Ella es Médico Cirujano de la Universidad de Carabobo, ha sido docente de dicha institución, tiene un Post-grado en Cardiología de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado y trabajos científicos en congresos nacionales e internacionales, viene a contarnos más de este tema:



¿Sufro de estrés emocional? Por la Dra. Yvette Castellanos:

La carga emocional está estrechamente relacionada con la salud del corazón. Una vez leyendo los comentarios que nos envía el público en TV, encontré esta pregunta: "Doctora, mis estados de ánimos cambian casi igual que el clima, ¿a qué se debe?" muchos hemos estado en esta situación alguna vez. Porque en ocasiones, el "estrés emocional" está asociado con cambios intensos de humor o ánimo, por una constelación de hormonas y neurotransmisores que se liberan en el cuerpo en momentos agobiantes. Recordemos que el estrés es una reacción física natural en el ser humano, el estrés nos mueve, pero en exceso es negativo, terminará perjudicándonos.

Si te sientes identificado con esto. El primer paso para mejorar, ya lo hiciste al reconocer que estás teniendo cambios de ánimo, para hacer ajustes en tu vida. Si estás llevando más carga de la que debes, delega responsabilidades, a veces no nos damos cuenta y no sabemos pedir ayuda. Por otro lado, debes tener un espacio placentero en tu día que sea única y exclusivamente para tu disfrute, meditar, caminar, ver una película, hacer manualidades, hacer ejercicio aeróbico, escuchar música y bailar, salir con amigos. Además, empieza a maravillarte por los pequeños milagros que ocurren a diario, así cambiará tu humor y con esto, tu vida.



Según reportajes de National Geographic: "el estrés provoca un aumento de la frecuencia cardíaca, contracciones más fuertes del músculo cardíaco y un aumento de la presión arterial". Además, el estrés crónico o constante por un período prolongado, según la Asociación Americana de Psicología (APA): " puede contribuir a problemas a largo plazo con el corazón y los vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de hipertensión, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular".

Hablemos de otro tema muy relacionado, las emociones reprimidas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 80% de las enfermedades son de origen psicosomático y todo está relacionado con esas emociones que experimentamos, pero que no somos capaces de sobrellevar en algunos casos.

Esto puede deberse también incluso a los parámetros de la sociedad, por ejemplo, la típica frase de "los hombres no deben llorar", lo que hace que al hombre no se le permita expresar una emoción tan importante como la tristeza, como mecanismo para sobrepasar un luto, una pérdida o cualquier situación difícil. Incluso a las mujeres también a veces les dicen "no llores, usted es una mujer fuerte", o cuando no se le permite a alguien expresar la rabia o el miedo, todas estas emociones deben vivirse y experimentarse en su justa medida.

Así que podemos concluir que evidentemente debemos cuidarnos del estrés y la sobrecarga emocional, a veces se ve reflejado de forma más notoria en las enfermedades. Pero en otras ocasiones, el cuerpo no necesita síntomas y enfermedades para expresar el trastorno emocional que se está viviendo. Lo que podemos hacer, además de todo lo explicado, es pensar en ese evento emocional que no se supo manejar adecuadamente y sanarlo con el uso de psicoterapia o terapias alternativas. Por supuesto, si tienes problemas cardiovasculares, o sientes que empiezas a tener dificultad para respirar, mareos, alteraciones en el ritmo cardíaco o en la tensión, recuerda que aquí tienes a tu cardiólogo de confianza.



Y tú ¿Qué estás haciendo por tu corazón?
Sigue a nuestra especialista:

Y tú ¿Qué estás haciendo por tu corazón?
Sigue a nuestra especialista:

Dra. Yvette Castellanos @drayvetecastellanos
"Poniendo la salud en tus manos"

Médico Cirujano UC / Internista MPPS
Cardiólogo UCLA / Médico Deportivo ULA

Consultorio: C.C. La Viña
Información al 0424-4630550

INSPIRA

Tenemos 12 ediciones siendo una revista mensual digital para informar, educar, entretener, contando historias de marcas y profesionales que son inspiración, con temas de psicología, salud, moda, belleza, turismo, arte, empresas, finanzas y más. Una revista nacida en Valencia con personalidades venezolanas de éxito nacional e internacional. Tenemos un alcance de hasta 7 mil lectores mensualmente en la web. ¡Gracias por ser parte de nosotros!

¡ENCUENTRA LA INSPIRACIÓN EN CADA PÁGINA!

Y tú ¿A quién inspiras?

@inspirevista @mariantomarco
www.mediosinspira.com



Torta @dulshot



"UNA MUJER QUE
CAMBIA SU CABELLO,
está por **transformar**
su vida"

Neydi Bolívar

Estilista y Colorista con 10 años de experiencia con estudios en Loreal Wella - Lima. Balayages, Alisados, Tratamientos Capilares, Cortes y más

foto @humbertoramirezfotografia

Agenda tu cita al

0412-3068830

Puedes ver más en @neydibolivar

INSPIRA



¡GRACIAS

por leernos y ser parte de nosotros!

Cada edición es una experiencia distinta, pero esta fue especial para agradecer a todos por estar aquí, seguimos creciendo, aprendiendo y expandiendo...

¿Cual ha sido tu edición favorita? Coméntanos en @inspirarevista

¡Atentos a lo que viene!

@mariantomarco @inspirarevista www.mediosinspira.com