



# FYADENMAC

Julio-Agosto

## EDITORIAL

En este número se incluye una investigación acerca de la relación genética que guardan los dos tipos de ELA. Con motivo de los festejos de 21 de Junio Día Internacional de Lucha contra la ELA por otro lado se presenta un breve reseña de convivio anual en FYADENMAC, además se incluye el mensaje enviado por el presidente de la Alianza Internacional, en el área de tanatología se presenta una reflexión acerca de la muerte, el duelo, conocimiento y conciencia, en el área de trabajo social se presenta una breve reflexión acerca de la necesidad de cuidado; la sección naturalmente cuidate trata del chocolate como un antidepresivo natural; se incluyen los agradecimientos respectivos a Microsoft, OSC digital y Cemefi por la donación del software, además de darle la bienvenida a la doctora asignada por el INNN.

Un abrazo

Armando Nava Escobedo

## CONTENIDO:

FESTEJOS DEL 21 DE JUNIO DIA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA LA ELA	2
REFLEXIONES	6
LA NECESIDAD DE CUIDADO	11
NATURALMENTE CUIDATE: EL CHOCOLATE UN ANTIDEPRESIVO NATURAL	12
EL LUGAR DEL AMIGO QUE VIVE, SIENTE Y CONVIVE CON ELA	14
BREVES ENSEÑANZAS	15
AGRADECIMIENTOS	16
COLABORADORES	19

## Investigadores descubren relación genética entre ambos tipos de ELA

Este descubrimiento podría conducir finalmente a la terapia

Traducido por

Lic. Karina Ortega Hernández

Chicago, 2010

Investigadores de la Northwestern University Feinberg School of Medicine han descubierto una relación entre esporádico y familiar las formas de esclerosis lateral amiotrófica (ELA), una enfermedad neurodegenerativa también conocida como enfermedad de Lou Gehrig.

Los investigadores descubrieron que una proteína llamada FUS forma característica hecha como inclusiones citoplasmáticas en las neuronas motoras espinales en la mayoría de los casos de Esclerosis Lateral Amiotrófica. Las mutaciones en este gen han sido anteriormente vinculadas a un pequeño subconjunto de casos de ELA familiar. El estudio fue publicado recientemente en línea en la revista *Annals of Neurology*.

La mayoría de los casos de ELA son de etiología desconocida y esporádica. Alrededor del 5% al 10% de casos de ELA son familiares. Algunas formas de ELA familiar son causadas por mutaciones genéticas en genes específicos.

En contraste con ALS familiar, la etiología y los mecanismos patogénicos de la ELA esporádica ha permanecido en gran medida desconocida. Comprender las causas y mecanismos patogénicos esporádicos de la ELA es el principal desafío en esta enfermedad.

Para este estudio, los investigadores examinaron post mortem médulas espinales y

cerebros de 100 casos, 78 con ELA y 22 en el grupo de control. Encontraron 223 patologías en la médula espinal de todos los casos de ELA, a excepción de algunos casos de mutaciones de SOD1.

"Esto es un reto porque establece una conexión en el desarrollo de la ELA esporádica con una causa conocida de la ELA familiar", dijo el autor Teepu Siddique médico de la Fundación Les Turner / Herbert C. wenske Profesor del Departamento de Neurología y Neurociencias clínicas en Feinberg y neurólogo de la Northwestern Memorial Hospital. "Nuestro hallazgo abre un nuevo campo de investigación de la terapia racional para todas ALS," Agrego Siddique agregó.

"No ha habido una terapia para la ELA, debido a que su causa es desconocida," dice Siddique. "Tres genes han sido identificados en la ELA, pero el problema ha sido heredado por la conexión a la ELA esporádica." "Hemos identificado las 223 patologías en la ELA esporádica y más casos en la familiar", dijo Han-Xiang Deng profesor asociado de neurología en Feinberg y autor principal del documento. "Los pacientes con patología 223 cuentan con cerca del 90% de los casos de ELA.

Fuente: <http://www.alsmndalliance.org/whatsnew.html>

21 DE JUNIO  
DIA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA LA ELA  
CONVIENCIA ANUAL FYADENMAC

**E**l pasado domingo 12 de Junio se llevo a cabo el tradicional convivio de FYADENMAC con motivo del Día Internacional de Lucha contra la ELA y aniversario de la asociación.

El evento estuvo amenizado de nueva cuenta por el Sr. José Luis Alcalá voluntario de la Fundación TELMEX, quien contribuyo a crear un ambiente de fiesta y alegría.

Contamos con el apoyo de pacientes y familiares para poder realizar la celebración.

Realmente fue grato que los familiares de pacientes que ya no están con nosotros pudieran acompañarnos en ese momento espero, pero sobretodo que compartieran su experiencia con aquellos que están pasando por una situación similar a la de ellos.

En un ambiente familiar se llevaron acabo juegos donde se observo la participación y el entusiasmo de todos.

A nombre de FYADENMAC la Dra. Ángela Ibarrola consejera de la asociación dirigió unas palabras a los presentes invitándonos a seguir en la lucha, a no claudicar a pesar de las adversidades.

La convención continuo compartiendo los alimentos y finalmente un buen baile.

Los invitamos a enviarnos sugerencias para ampliar los eventos que le den realce a esta celebración.

No olviden que seguimos es la lucha lado a lado con el único objetivo de mejorar las condiciones de los pacientes, familiares y amigos que viven y conviven con esta enfermedad.



ALGUNOS MOMENTOS... GRACIAS POR SER GENTE QUE AYUDA AOTRA GENTE



## MENSAJE DE LA ALIANZA INTERNACIONAL CON MOTIVO DEL 21 DE JUNIO

A los miembros de la Alianza:

EL Día Mundial es un día en el que los miembros de la Alianza internacional deberíamos reflexionar sobre nuestra dedicación y papel en la lucha contra la ELA. Muchos de nosotros tenemos conciencia días, semanas e incluso un mes a partir de reconocer el padecimiento, pero en este día, podemos detenernos y reflexionar que no estamos solos en nuestra lucha contra esta enfermedad. Nos encontramos junto a los pacientes, los cuidadores, los científicos, los profesionales de la salud, voluntarios y muchos, muchos otros.

¿Qué sucede hoy en día? En todo el mundo una gran variedad de eventos tendrán lugar. Días de campo y reuniones sociales, estrategias de campañas de publicidad para la distribución de carteles y la información, y muchos otros eventos. Lo más importante que está sucediendo hoy es nuestro propio reconocimiento - reconocimiento de que no estamos solos.

Les pido que, en algún momento el 21 de junio, que detenernos y reflexionar sobre la naturaleza y la escala de la lucha todos somos parte.

Felicito a todos por sus esfuerzos y sus logros. Los animo a mantener la esperanza en que las causas de la esclerosis lateral amiotrófica sean encontradas, que mejores tratamientos sean desarrollados y una cura habrá de llegar.

A nombre de las personas que viven con ELA en todas partes del mundo, la Alianza Internacional, y su Junta de Directores, gracias por su trabajo.

*Gudjon Sigurdsson*

Presidente

International Alliance of ALS/MND Associations



# FYADENMAC PRESENTE EN EL X SIMPOSIO BRASILEIRO DE DNM/ELA

El pasado mes de junio se llevo a cabo en la ciudad de Sao Paulo, Brasil el X simposio Brasileiro de DMN/ELA y el primer encuentro Hispano Brasileiro, donde México se hizo presente representado por el Ingeniero Armando Nava Escobedo presidente de FYADENMAC.

En este encuentro la asociaciones de habla hispana dedicadas a la lucha contra la ELA (Perú, Colombia, Brasil, España y México) compartieron sus experiencias, logros y obstáculos a lo largo de sus años de trabajo.

Además del encuentro con las diferentes asociaciones, se llevaron a cabo conferencias referentes a las investigaciones existentes relacionadas con el tratamiento de la ELA, medicamentos, fisioterapia, aspectos legales, participación de la familia, entre otros.

En general esta experiencia ha aportado diversos elementos lo cuales pueden contribuir a la mejora del trabajo que se realiza en FYADENMAC.



# ABFELA

# Área de Tanatología

Dipl. En Tanatología María Eugenia Espinosa Esparza

Junio 2011

Reflexiones sobre conocimiento conciencia y duelo publicado en página web<sup>1</sup> que considero de interés para los usuarios de FYADENMAC



**“LA MUERTE UN RENACER”**

**”LA MUERTE NO ES TRISTE, LO TRISTE ES QUE EL SER HUMANO NO SEPA VIVIR”**

**“CONOCIMIENTO, CONCIENCIA Y DUELO”**

“Creo que los primeros pensamientos significativos que cruzaron por la mente del primer ser humano capaz de tener pensamientos profundos fueron: “¿Qué soy?” ¿Quién soy? Hace unos 2500 años, los salmistas lo parafrasearon de este modo: “¿qué es el hombre, qué es ese ser que Tú has creado?”. El ser humano es la única criatura que representa un problema para sí mismo. Abraham Maslow escribió:

**“La especie humana es la única especie que encuentra difícil ser una especie”.** Para el gato, no parece haber problema en aceptar su condición gatuna. Solamente los humanos tienen una búsqueda de identidad, solamente nosotros somos autoconscientes.

Al tratar de hallar las respuestas a las interrogantes universales, hay quien expone razones fáciles y rápidas. Especialmente resultan de muy poca ayuda las respuestas que nos hacen imaginarnos con menos valía de la que poseemos: **“El hombre es un animal noble”** (sir Thomas Browne); **“Un mero insecto”** (Francis Church); **“Un animal que razona”** (Séneca); **“Tan sólo una bestia”** (Thomas Percy)... Pero no somos bichos ni bestias.

Algunos pensadores recurren a frases tales como **“Pequeñas patatas”** (Kipling); **“Nacido libre”** (Rousseau); **“Es un prisionero”** (Platón); **“Maestro de su destino”** (Tennyson); **“Ciertamente, completamente loco”** (Montaigne). Las citas siguen y siguen. Pero todas ofrecen más resplandor que iluminación. Dicen más acerca de la psiquis de sus autores que de la naturaleza de la humanidad.

Algunos pensadores intentan imprimir su enfoque en cada pieza del bagaje teórico; desean con fervor traducir cada una de nuestras preguntas —y evaluar cada uno de nuestros actos— en función de un sistema particular.

<sup>1</sup> Disponible en: <http://acpalalborada.blogspot.com/2011/04/conocimiento-conciencia-y-duelo.html> consultado Junio 2011

Publicado por A.C.P.A.L. en viernes, abril 08, 2011 Etiquetas: ENCUNTROS CON LA VIDA.

## Área de Tanatología

Por lo tanto, Marx nos vio en términos económicos; Freud nos vio en términos de nuestras funciones sexuales; Becket nos dejó colgando sobre el abismo epistemológico, esperando a Godot; la Secretaría de Hacienda nos percibe como números, que cobran vida cada año.

La respuesta de los salmistas es más poética que el resto, pero no es de mucha más utilidad para nuestro entendimiento: **“El hombre es un simple infante en el universo... Insignificante ante lo vasto de los mundos... Hecho a la imagen de Dios, pero un poco menos que la divinidad...”**

Tales respuestas no hubieran ayudado al depresivo filósofo Arthur Schopenhauer. Caminando una noche por Berlín, su mente sitiada por los acertijos de la existencia, encontró el camino hacia un parque público. **Ahí, un policía lo confundió con un vagabundo. El oficial lo señaló con su bastón: “¿quién eres?, ¿qué demonios estás haciendo aquí?”.** **“Precisamente —respondió Schopenhauer—, ojalá yo lo supiera”.**

Ahora bien, existe un enfoque opuesto a toda esta filosofía. Hay muchos que simplemente ignoran las preguntas y se dedican a lo suyo. Para ellos, las preguntas no tienen relevancia alguna. Como en el caso de un pasajero ocasional de un tren que sintió curiosidad al ver a un trabajador de la estación golpeteando las llantas de cada carro con un martillo de metal. Sin conocer el propósito de este acto, el pasajero **se acercó al trabajador y le preguntó qué hacía. “No sé. Solamente lo hago porque me pagan”.**

¿Cuántas cosas damos por hecho? ¿Cuánto hacemos solamente porque siempre lo hemos hecho?

**Sócrates dijo: “No vale la pena vivir la vida que no es examinada”.**

Un día vi por casualidad un programa acerca del padre de la antropología estadounidense, Franz Boaz, nacido en Alemania y profesor de la universidad de Columbia por más de 40 años. Era conocido por su estudio de los esquimales y los pueblos indios de Norte y Sudamérica.

El fue responsable, en gran parte, de dos axiomas antropológicos: primero, no hay una persona inherentemente superior a otra (este dardo al corazón del etnocentrismo puso las teorías de Hitler en evidencia). **Segundo, todas las culturas se hacen las mismas preguntas (el “porqué” de la vida) y buscan las respuestas a la enfermedad, la muerte y la felicidad.**

La cultura es relativa, nos enseñó Boaz. Lo que nos hace diferentes es nuestra manera personal de soportar las realidades de la vida.

Entonces, ¿qué somos? Creo que nunca lo sabremos. En realidad, tal vez solamente Dios lo sepa. Pero si no sabemos por qué estamos aquí, por lo menos debemos estar conscientes de que estamos aquí mientras estemos aquí. Como alguna vez dijo Woody Allen en uno de sus instantes lúcidos:

**“El 80 por ciento de la vida es simplemente aparecer”. El significado en la vida se manifiesta con sólo vivirla al despertar cada día, a cada momento, sin importar lo que venga.**

# Área de Tanatología

El significado viene de buscar bendiciones en cada brisa, en cada acto, en cada nueva experiencia; de encontrar la belleza en cada aspecto de la vida, de la naturaleza del amor y el dolor que, generalmente, nos toma por sorpresa. El significado viene de aparecer y atravesar. De encontrar el humor en la tristeza y la humildad en el triunfo; de hallar fortaleza en nuestra vulnerabilidad y solaz durante las tormentas.

¿Qué es el hombre y de qué se trata? Insisto, puede ser que jamás lo sepamos. Pero durante la vida hemos sido bendecidos para vivir, disfrutar la brisa y sobrepasar las ráfagas. Somos como cristales en el viento que cuando se encuentran su música y su melodía, de alguna manera, perdura. El valor para afligirse y lamentarse ¿De qué se trata la vida, si nuestro destino es simplemente morir, si la vida es un desperdicio? ¿Acaso la vida de quienes nos precedieron valió la pena, tuvo significado? ¿Es ahora el mundo un lugar mejor gracias a que vivieron o acaso los días de su vida fueron en vano?

Al buscar las respuestas a este misterio entendemos que este es el momento para afirmar algunas de las verdades esenciales del luto, de qué sucede cuando los que amamos mueren.

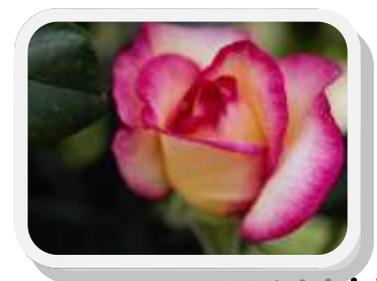
Lo primero que tenemos que afirmar es que hace falta afligirse. Cuando nuestros seres queridos y amigos mueren, tenemos una necesidad natural de dejarlos ir, de expresar nuestro sentimiento de pérdida.

Hay demasiadas personas que buscan atajos en el proceso del luto o que lo ignoran por completo. Un **maestro comentó, “Aunque tenga que caminar por un valle oscuro”, que uno tiene que caminar por el valle, no puede evitarlo ni siquiera tomar una desviación.** Pues sí: es necesario caminar por el valle oscuro, no alrededor, no por encima ni por debajo. En otras palabras, existe una necesidad de confrontar a la muerte, de enfrentar nuestra tristeza.

Algunas personas intentan eliminar por completo el proceso de la pena. Con frecuencia tratan de explicarlo diciendo que no quieren molestar a nadie, de causar un inconveniente o ser una carga. Es cierto que es un comportamiento muy considerado de su parte, pero no están satisfaciendo sus necesidades. Están convencidos de que no tienen esa necesidad.

Segundo, tenemos derecho a afligirnos. Con frecuencia, nuestros amigos y parientes bien intencionados nos quitan este derecho. Actúan de buena fe, ni dudarlos, cuando le dicen a quien ha sufrido una pérdida que llorar es un comportamiento infantil. Intentan alejar al enlutado de la situación de pena y hacen las cosas que él debe hacer por sí mismo. Distraen al doliente, hablan de cualquier cosa y de todo, excepto de las cuestiones sobre las que el enlutado necesita hablar y tiene el derecho a hablar.

**A las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido se les dice que “sean fuertes”, como si fueran piedras.** Los seres humanos tenemos que darnos el permiso de llorar y esa es una de las razones por las que tenemos conductos lacrimales. Y finalmente, necesitamos reconocer que el afligirse también requiere valor.



## Área de Tanatología

El duelo es la última prueba de la vida. Porque el afligirse es un modelo para el crecimiento y para encontrar el sentido en nuestra vida.

Enfrentarse a la pena y pasar por todo el proceso de lo que ella representa significa enfrentarnos a nuestros sentimientos con honestidad, expresarlos y aceptarlos durante todo el tiempo que le tome a la herida sanar. Para la mayoría de nosotros, esto es algo bastante difícil. Por eso, afligirse requiere valor.

Hace falta tenerlo para sentir nuestro dolor y enfrentarnos a lo desconocido. También hace falta tener valor para afligirse en una sociedad que, erradamente, valora la reserva y donde nos arriesgamos a enfrentar el rechazo de los demás por ser abiertos o diferentes.

Tener valor para afligirse conduce a tener valor para vivir, amar, arriesgarse y disfrutar los frutos de la vida sin temor o inhibiciones. Tener valor para enfrentarse a la pena, la frustración, las dificultades, invariablemente genera una vida de más recompensas.

Tener valor para confrontar la muerte con honestidad, significa que examinamos nuestra vida, valores, ideas, y lo que tiene significado para nosotros, con lo que eventualmente creamos una existencia satisfactoria y con un propósito.

Al aceptar a la muerte como un proceso natural de la vida, podemos vivir nuestra vida con más gusto y profundidad. Ahora, ¿qué es lo que tenemos para ayudarnos a desarrollar ese valor? No es algo que se encuentre en un catálogo y nos puedan entregar por mensajería; tampoco lo hallaremos en un aparador o lo conseguiremos por debajo de la mesa. Pero es accesible a todos nosotros.

Un profesional en apoyo emocional sugiere tres fuentes de ayuda. Lo único que hace falta es usarlas. Son el apoyo a uno mismo, el apoyo del ambiente y el apoyo de nuestro sistema de creencias o nuestra filosofía.

El primero, el apoyo a uno mismo, es importante. No podemos tener valor para afligirnos o para encarar a ninguna crisis hasta que nos enfrentemos a nosotros mismos, Y esto significa honrar a nuestros sentimientos y necesidades. Aunque de ninguna manera desprecio el hacer cosas por los demás, hay legitimidad en hacer cosas para uno mismo.

Otra cosa que debemos estar dispuestos a aprovechar es el apoyo que hay en nuestro ambiente. Podemos obtener mucho de otras personas. Nuestros amigos, parientes, vecinos, colegas, médicos de familia, sicoterapeutas, clero, abogados, consejeros financieros, personas de negocios, todos pueden ayudarnos. Además existen otros apoyos: cursos, cambio de profesión, trabajo voluntario, clubes, mascotas, viajes, arte, música, danza, grupos de duelo, deportes, meditación. No son un escape. Son ayudas que tenemos a nuestro alcance.

## Área de Tanatología

El tercero es nuestro sistema de creencias. Nuestra filosofía de vida afecta mucho la forma en que nos enfrentamos al dolor y a los problemas. El significado que le damos a la vida, al sufrimiento y a la muerte es fundamental. Vivir una vida con significado, cualquiera que sea, es más fácil que vivir sin nada.

Vive, ama, arriesga y disfruta de los frutos de la vida sin temor ni inhibiciones. Permitamos que la vida sea, para ti y para mí, un tiempo así, un tiempo para que adquiramos el valor de afligirnos.

En nuestra sociedad, con demasiada frecuencia, se nos enseña que la muerte es un tema que debe evitarse, ignorarse, incluso negarse. Sin importar cuál sea tu origen cultural o étnico, cada vez que permites que tus emociones salgan a la superficie, te sorprenderá notar el poco apoyo que recibirás para realmente desahogar tu pena o expresar tu dolor.

No obstante, debes permitirte lamentarte. Posponer la confrontación de tus sentimientos al llenar cada día con actividades sólo aumentará la reacción de la pena. Recuerda que cuando uno sufre una gran pérdida, expresar los sentimientos es una muestra de fuerza, no de debilidad.

No hay una forma correcta para experimentar la pérdida y ajustarse a una vida sin el que ha partido. Perder a la pareja, a un hijo, madre o padre, amiga o amigo, hermana o hermano, es perder una parte de ti. Por lo tanto es natural lamentarse por esta pérdida. Quizá sufras emociones de una intensidad inimaginable. Pero aunque estés en agonía, por más terrible que todo parezca ser, tu pena es sana y **correcta. Y debes darte permiso para lamentarte.**”



## Área de Trabajo Social

### LA NECESIDAD DE CUIDADO

Las enfermedades como la ELA así como otras neuromusculares, de acuerdo al tipo y grado de afectación, pueden originar una mayor o menor dependencia de los demás y necesidad de ayuda de otras personas incluso en la realización de las actividades de la vida diaria.

Debido a que todos deseamos, de alguna manera, ser independientes, resulta difícil a menudo aceptar y prestar ayuda, ya que esto puede generar sensaciones de enojo o tristeza, así como cambios en la autoestima e integridad personal.

La necesidad de ayuda es algo que en general lleva bastante tiempo aceptar. En ocasiones resulta emocionalmente complicado.

También es cierto que quien ayuda, el asistente o cuidador, también necesita conocimiento y apoyo para mantener este tipo de relación. En este caso podemos considerar al paciente y al cuidador o asistente como un equipo.

Ambos comparten el proceso, y de igual manera lo viven, se puede decir que el paciente padece la enfermedad y el cuidador la sufre. Por lo que el cuidador al igual que el enfermo necesita cuidados para que de esta manera pueda apoyar al paciente en sus necesidades sin un desgaste mayor.

Es por ello que FYADENMAC recomienda lo siguiente:

- No espere a que el apoyo sea ofrecido si lo necesita solicítelo.
- No de por hecho que los demás saben que es lo que necesita, hágaselo saber.
- Ante cualquier malestar físico y/o mental, atiéndase, ya que en la medida que usted este bien le brindara mejor calidad

de vida a su paciente.

- Mantenga comunicación permanente con su paciente y exprésele la manera en la que el puede ayudar para hacer mas fácil el cuidado.
- Trate de tomarse un breve tiempo quizá 5 minutos o el necesario para usted.

Desafortunadamente nadie tiene la solución a la situación que vive, sin embargo, existen personas que pueden aportar un buen consejo que podría mejorar en algún aspecto su vida.



“Donde interviene el favor y las dádivas, se allanan los riscos y se deshacen las dificultades”  
Miguel Cervantes



# Naturalmente cuídate

## El chocolate: un antidepresivo natural

**C**uando sufrimos tristezas, desamores, decepciones..., en fin, en todas aquellas situaciones en las que el ánimo parece barrer los suelos de tan bajo que ha caído, lo primero que se nos viene a la cabeza es el chocolate para saciar, infelicidad.

Muchas mujeres tras haber engullido una cantidad importante de chocolate con este fin suelen caer en un redoblado desánimo porque al día siguiente se sienten más gordas que nunca por la negligencia cometida con el chocolate.

A veces ni siquiera sentimos ese malestar del alma sino que sufrimos un cansancio que hasta los ojos parecen querer descender de sus órbitas y marcharse a la cama a descansar. El trabajo nos agobia y la capacidad de concentración ha mermado hasta niveles que nos consideramos incapaces de llevar a cabo ninguna tarea, las paredes de la oficina parecen amenazarnos con caerse sobre nosotros y no soportamos al jefe, ni tenemos ganas de sonreír a nuestros compañeros.

### **SIEMPRE A NUESTRO LADO**

Para evitar que estos estados de agotamiento nos sorprendan en cualquier momento, debido a haber pasado una mala noche o a la sobrecarga de trabajo, sería recomendable llevar una barrita de chocolate siempre consigo. Si no se toma esta precaución procure hacer una escapada para poder adquirir una barrita en cualquier tienda. Al poco rato comprobará los beneficiosos efectos que tendrá sobre su energía mental y física.

El chocolate no es sólo un manjar para el paladar y uno de los dulces más apreciados por niños y mayores, también es un relajante y antidepresivo, al que acudimos con bastante asiduidad sin saber siquiera que sus propiedades dietéticas nos proporcionan estos benefi-

cios.

Pero estas circunstancias que suelen producirse con frecuencia, muchas veces se suelen atribuir a que forman parte de un mito. Nada más lejos que eso. El chocolate contiene los componentes dietéticos necesarios para no sólo elevar el ánimo y hacernos sonreír sino que favorece la concentración y la energía física. Además de tener propiedades medicinales naturales.

El chocolate es uno de los muchos alimentos que producen al ser ingeridos una sensación de bienestar. La explicación es que determinados componentes tienen un efecto sobre nuestro cerebro que permite la liberación de unas hormonas denominadas endorfinas que favorecen el estado de ánimo.

Las últimas investigaciones apuntan que el chocolate actúa a través de las mismas vías neuroquímicas que se utilizan en los antidepresivos y ansiolíticos, es decir, de la dopamina, de la noradrenalina y de la serotonina, sustancias de las que dependen el estado de ánimo. Además, su cafeína resulta un buen estimulante para los deportistas y ante esfuerzos intelectuales, resistencia a la fatiga. Con un alto valor nutritivo, pues contiene magnesio, que ayuda a mantener la salud de los músculos, así como a la formación de células nuevas y resulta un eficaz calmante para la ansiedad.

También se ha demostrado que tomar cacao de forma habitual disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer o enfermedades de tipo autoinmune y degenerativo. A lo que se añade que, debido a la cantidad de antioxidantes que contiene, retrasa el envejecimiento. Por sus componentes en zinc y hierro previene la anemia.



## Naturalmente cuídate

Y lo que es mejor, tampoco engorda demasiado, puesto de cada 100 gramos contiene 500 calorías, cantidad que no favorece el sobrepeso.

### **ORGULLOSAMENTE MEXICANO**

El chocolate es uno de los muchos alimentos que producen al ser ingeridos una sensación de bienestar. La explicación es que determinados componentes tienen un efecto sobre nuestro cerebro que permite la liberación de unas hormonas denominadas endorfinas que favorecen el estado de ánimo.

Dicen que Moctezuma bebía el extracto del cacao en copas de oro. A este líquido tan preciado le atribuían propiedades afrodisíacas y como estimulante de la energía sexual. Se extraía de un árbol denominado Cacahuaquite, de donde proceden las semillas que tostadas y trituradas anteceden al chocolate.

Fue Cristóbal Colón el primer occidental en probar el cacao. Al descubrir el Nuevo Continente, el almirante se encontró que entre los tesoros de esta hermosa tierra se encontraba el delicioso y oscuro néctar del cacao. Sin embargo, fue Hernán Cortés quien, asombrado por la costumbre de su consumo entre los aztecas, lo llevó a la España de Carlos I, donde pronto se convirtió en la bebida oficial de los Reyes y de la corte española.

Ana, hija de Felipe II y casada con el rey Luis XIII de Francia, lo popularizó en ese país, aunque la costumbre francesa fue beberlo menos espeso que en España. A través de Francia se extendió esta bebida al resto de las cortes europeas, pues el chocolate en taza se había convertido en un símbolo de distinción y elegancia.

Desde que se descubriera el cacao y se extendiera su consumo al resto del mundo han pasado muchos siglos. En un principio, los mayas, aztecas e incas lo elaboraban con emulsionantes que hacían que su composición resultara demasiado agrio para el gusto de los europeos.

Desde que los españoles llevaran a tierras americanas el azúcar y se extendieran por América las plantaciones, el sabor del chocolate cambió y se transformó en un dulce que colmaban las expectativas gastronómicas para los habitantes del otro lado del Atlántico.

Los numerosos monasterios erigidos por los jesuitas, sobre todo, se dedicaron a realizar esta amalgama que luego ellos mismo se encargaban de exportar. Al principio el chocolate se servía comúnmente en taza. La alta clase social se reunía en torno a una mesa y resultaba casi una obligación servir una taza de chocolate. Se dice que en las iglesias, las señoras frente al aburrimiento que sufrían con los sermones, lo combatían con una taza de chocolate que hacían que les llevaran sus criados.

Por supuesto, ante el enojo de los sacerdotes esta costumbre no duró mucho y tuvieron que esperar en los templos la anhelada hora del chocolate.

<http://estilos.prodigy.msn.com/chocolate/articulo-salud.aspx?cp-documentid=28014717&page=2>



# Lugar del amigo que vive, siente y convive con ELA

Con el tiempo...



*Con el tiempo...*

*Aprendes la sutil diferencia que hay entre tomar la mano de alguien y encadenar un alma.*

*Y aprendes que el amor no significa apoyarse en alguien y que la compañía no significa seguridad.*

*Con el tiempo...*

*empiezas a entender que los besos no son contratos, ni los regalos promesas.*

*Y aceptas tus derrotas con la cabeza en alto, con los ojos bien abiertos, con la compostura de un hombre y no con el rostro afligido de un niño.*

*Con el tiempo...*

*Aprendes a construir todos tus caminos en el hoy, porque el terreno del mañana, es demasiado incierto para hacer planes.*

*Por lo tanto...*

*siembra tu propio jardín y adorna tu propia alma, en vez de esperar que alguien te traiga flores.*

*Y así aprenderás que puedes sobrellevarlo todo, que en verdad eres fuerte, vales mucho y que en cada mañana llega un nuevo amanecer.*



## Breves enseñanzas

### *Confucio*

**Confucio** (chino simplificado y tradicional: 孔子, pinyin: *kǒngzǐ*, Wade-Giles: **K'ung-fu-tzu**, literalmente 'Maestro Kong') (tradicionalmente 28 de septiembre de 551 a. C. - 479 a. C.) fue un filósofo chino, creador del confucianismo y una de las figuras más influyentes de la historia china. Las enseñanzas de Confucio han llegado a nuestros días gracias a las Analectas, que contienen algunas de las discusiones que mantuvo con sus discípulos. Su pensamiento fue introducido en Europa por el jesuita Matteo Ricci, que fue la primera persona en latinizar el nombre como "Confucio".



A continuación, dos frases de este filósofo referentes a la paz y el cambio, esperamos que estas breves enseñanzas aporten algo a su crecimiento personal.

**“Un hombre no trata de verse en el agua que corre, sino en el agua tranquila, porque solamente lo que en sí es tranquilo puede dar tranquilidad a otros”**

**“Quien pretenda una felicidad y sabiduría constantes, deberá acomodarse a frecuentes cambios”**

## AGRADECIMIENTOS

FYADENMAC AGRADECE LA DONACION DE TRES LICENCIAS DE WINDOWS 2010 QUE LA EMPRESA MICROSOFT POR MEDIO DE OSC DIGITAL Y CEMEFI HICIERON LLEGAR A NUESTRA INSTITUCION CON EL FIN DE MEJORAR Y BRINDAR MEJORES SERVICIOS



**Microsoft®**





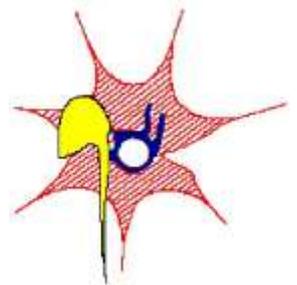
# FYADENMAC

LE DA LA MAS CORDIAL BIENVENIDA A LA DOCTORA

DULCE ANABEL ESPINOZA

QUIEN SE INCORPORA CON NOSOTROS EN EL AREA MÉDICA.

GRACIAS POR SER PARTE DE LA  
*GENTE QUE AYUDA A OTRA GENTE*



## AGRADECEMOS A NUESTROS PATRONOS

Administración del Patrimonio de la Beneficencia Pública

Alarmas y Monitoreo Computarizado S.A. de C.V.

Alatorre Hernández Noé

Arrevillaga de Nava Graciela

Centrum Promotora Internacional S. A. de C. V

Clériga Montaña Juan

Club Santos Laguna

ConserTec Consultores S. C.

Cortés Palacios Francisco Javier

Cruz Gavilán Irma

Chávez Trejo Jorge

Fernández Díaz Barriga Olga

Enrique García-Formenti Rivero

Equipo Especializado Traducción S.A. de C. V.

Escandon Julio

Familia Peña Cater

García Andrade Marcela Marielena

García Hernández Francisco

Jardín de Niños Fernando Montes de Oca del Sistema Montessori

Manzur de Nava Patricia

Materiales Industriales de México S. A. de C. V.

Nava Arrevillaga Graciela

Nava Escobedo Armando

Nava Escobedo Enrique

Nava Escobedo Gilberto

Perales Valdivia Elías

Quevedo Carmona José Antonio

Ramos Hernández Judith Guadalupe

Rivas Robles Ma. Dinazar

Syspro Internacional S. A. de C. V.

Verdejo Cuenca José Luís

Vitarbol, A. C.

Vivanco Topete Jorge E.

Vives Sarmiento Luís Ramón



ARMANDO NAVA ESCOBEDO  
ANGELA IBARROLA DIAZ BARRIGA  
VICTOR M. ZUÑIGA HERNANDEZ  
KARINA ORTEGA HERNÁNDEZ  
DULCE ANABEL ESPINOZA  
HUGO MORALES BRICEÑO  
JOSEFINA MARTÍNEZ ORDAZ  
Ma. EUGENIA ESPINOSA ESPARZA  
GRACIELA NAVA ARREVILLAGA  
CRISTINA MORENO RIVAS

PRESIDENTE  
DIRECTORA DE LA REVISTA  
EDITOR  
TRABAJO SOCIAL  
INSTITUTO NACIONAL DE NEUROLOGÍA  
INSTITUTO NACIONAL DE NEUROLOGÍA  
ATENCIÓN A PACIENTES  
ATENCIÓN TANATOLÓGICA  
ÁREA DE LUDOTECA  
ÁREA DE ADMINISTRACIÓN

Mayor Información  
[www.fyadenmac.org](http://www.fyadenmac.org)

**Atención a Pacientes**

[pacientes@fyadenmac.org](mailto:pacientes@fyadenmac.org)

**Donativos**

[administracion@fyadenmac.org](mailto:administracion@fyadenmac.org)

**Atención Tanatológica**

[sicologico@fyadenmac.org](mailto:sicologico@fyadenmac.org)

**Área de Trabajo Social**

[trabajosocial@fyadenmac.org](mailto:trabajosocial@fyadenmac.org)

Agradecemos la autorización para publicar las imágenes de las personas, que amablemente aparecen en la revista.

ESTAMOS A TUS ORDENES EN:  
ENRIQUE FARMAN #164-B COL. AVIACION CIVIL DELEGACION VENUSTIANO  
CARRANZA EN MEXICO DISTRITO FEDERAL  
TELEFONOS: 5115-1285 Y 5115-1286  
DE LUNES A VIERNES DE 9:00 A 14:00 HORAS